



**Меню на 20.06.2024**  
для пришкольного лагеря

| прием пищи | раздел        | №рец. | Блюдо                                    | Выход, г       | Цена          | Ккал           | белки        | жиры         | углеводы      |
|------------|---------------|-------|--|----------------|---------------|----------------|--------------|--------------|---------------|
|            | горячее блюдо | 384   | Каша вязкая молочная манная              | 220            | 31,78         | 281            | 7,81         | 2,40         | 57,90         |
|            | гор.напиток   | 376   | Чай с сахаром                            | 215            | 2,29          | 57,50          | 0,44         | 0,00         | 13,98         |
|            | хлеб          |       | Хлеб пшеничный                           | 30             | 2,4           | 82,2           | 3,21         | 14,00        | 13,10         |
|            | сладкое       | 338   | Фрукты свежие (банан)                    | 200            | 60,16         | 61,10          | 0,52         | 0,52         | 11,44         |
|            |               | 15    | Сыр Российский                           | 12             | 12,1          | 36,2           | 2,30         | 2,90         | 0,00          |
|            |               |       | Вода питьевая б/г                        | 500            | 23,48         | 0,00           | 0,00         | 0,00         | 0,00          |
|            |               |       | <b>Итого завтрак</b>                     | <b>1177,00</b> | <b>132,21</b> | <b>518,00</b>  | <b>14,28</b> | <b>19,82</b> | <b>96,42</b>  |
| обед       | закуска       | 71    | Огурец свежий                            | 60             | 8,56          | 6,60           | 0,42         | 0,06         | 1,14          |
|            | 1блюдо        | 103   | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250            | 9,92          | 137,00         | 2,95         | 5,20         | 19,40         |
|            | 2блюдо        | 294   | Биточки из птицы 100/5                   | 105            | 49,87         | 176,00         | 11,70        | 9,20         | 11,70         |
|            | гарнир        | 302   | Каша гречневая рассыпчатая               | 150            | 13,28         | 292,00         | 10,3         | 7,29         | 46,3          |
|            | сладкое       | 1010* | Напиток яблочный                         | 200            | 6,42          | 103,00         | 0,1          | 0,05         | 25,6          |
|            | хлеб          |       | Хлеб пшеничный                           | 30             | 2,40          | 82,20          | 3,21         | 14,00        | 13,10         |
|            | хлеб          |       | Хлеб ржано-пшеничный                     | 20             | 1,74          | 46,40          | 1,12         | 0,22         | 9,88          |
|            |               |       | <b>Итого обед</b>                        | <b>815,00</b>  | <b>92,19</b>  | <b>881,30</b>  | <b>29,8</b>  | <b>36,02</b> | <b>127,12</b> |
|            |               |       | <b>Итого за день</b>                     | <b>1992,00</b> | <b>224,40</b> | <b>1511,90</b> | <b>44,08</b> | <b>55,84</b> | <b>223,54</b> |

\* Согласно приложения №9 к СанПиН2.3/2.4.3590-20 вес фруктов не менее 100гр

\* Согласно приложения № 11 к СанПиН2.3/2.4.3590-20 замена свежих фруктов может производиться в соответствии с таблицей

\*\* Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий под ред.Здобного А.И. 2017

Зав.производства  Гамзаян Н.Н.

Начальник лагеря 