



**Меню на 24.06.2024**  
для пришкольного лагеря

| прием пищи | раздел        | №реп.                | Блюдо   | Выход<br>.г   | цена           | Энергет.<br>Ценность | Пищевые вещества |               |               |
|------------|---------------|----------------------|---|---------------|----------------|----------------------|------------------|---------------|---------------|
|            |               |                      |   |               |                |                      | белки            | жиры          | углеводы      |
| завтрак    | гор. блюдо    | 173                  | Каша вязкая молочная из хлопьев "Геркулес"200/10/10 | 220           | 25,57          | 331,00               | 8,24             | 12,20         | 47,00         |
|            | гор. напиток  | 376                  | Чай с сахаром                                       | 215           | 2,29           | 57,50                | 0,44             | 0,00          | 13,98         |
|            | хлеб          |                      | Хлеб пшеничный                                      | 30            | 2,40           | 82,20                | 3,21             | 14,00         | 13,10         |
|            | сладкое блюдо | 338                  | Фрукты свежие (яблоко)                              | 130           | 16,02          | 61,10                | 0,52             | 0,52          | 11,44         |
|            |               | 15                   | Сыр Российский                                      | 10            | 10,38          | 36,20                | 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>1105</b>   | <b>80,14</b>   | <b>568,00</b>        | <b>14,71</b>     | <b>29,62</b>  | <b>85,52</b>  |
| обед       | закуска       | 71                   | Овощи солёные (огурец)                              | 60            | 13,57          | 8,10                 | 0,55             | 0,06          | 1,34          |
|            | 1-е блюдо     | 82                   | Борщ с капустой и картофелем и сметаной 250/10      | 260           | 13,49          | 110,00               | 1,69             | 4,91          | 14,80         |
|            | 2-е блюдо     | 268                  | Биточки из говядины с маслом 100/5                  | 105           | 98,21          | 292,00               | 15,26            | 18,50         | 15,90         |
|            | гарнир        | 309                  | Макароны отварные                                   | 150           | 8,98           | 215,00               | 6,60             | 4,33          | 37,50         |
|            | 3-е блюдо     | 349                  | Компот из смеси сухофруктов                         | 200           | 5,87           | 117,00               | 0,45             | 0,00          | 28,90         |
|            | хлеб          |                      | Хлеб пшеничный                                      | 30            | 2,40           | 82,20                | 3,21             | 14,00         | 13,10         |
|            | хлеб          |                      | Хлеб ржаной-пшеничный                               | 20            | 1,74           | 46,40                | 1,12             | 0,22          | 9,88          |
|            |               |                      | <b>Итого обед</b>                                   | <b>825</b>    | <b>144,26</b>  | <b>870,70</b>        | <b>28,88</b>     | <b>42,02</b>  | <b>121,42</b> |
|            |               | <b>Итого за день</b> | <b>1930</b>   | <b>224,40</b> | <b>1438,70</b> | <b>43,59</b>         | <b>71,64</b>     | <b>206,94</b> |               |

\* Согласно приложения № 11 к СанПиН 12.3/2.4.3590-20 замена свежих фруктов может производиться в соответствии с таблицей

Зав.производства Гамзаян Н.Н.

Начальник лагеря \_\_\_\_\_