



Меню на 03.07.2024г
пришкольный лагерь

прием пищи	№ рецеп	Наименование блюда	Масса	цена	Пищевые вещества			Энергет. ценность
			порций		белки	жиры	углеводы	

Третий день (первая неделя)

Завтрак

гор. блюдо	210	Омлет натуральный	111	37,37	11,10	15,00	2,81	190,00
гор.напиток	377	Чай с сахаром и лимоном 200/15/7	222	4,41	0,32	0,00	13,70	56,00
хлеб белый		Хлеб пшеничный	30	2,40	3,21	14,00	13,10	82,20
хлеб черный		Хлеб ржано-пшеничный	25	2,15	1,36	0,32	7,96	40,20
фрукты	338	Фрукты свежие (апельсин)	200	36,80	0,52	0,52	11,44	61,10
масло	14	Масло сливочное крестьянское	10	9,54	0,10	7,25	0,14	66,20
		Вода питьевая 1/500	500	23,48				
		Итого завтрак	1098,00	116,15	16,61	37,09	49,15	495,70

Обед

закуска	70	Овощи соленые (огурец)	60	13,65	0,66	0,10	2,28	14,40
1-е блюдо	103	Суп картофельный с рисом	250	9,89	2,60	3,09	22,90	130,00
2-е блюдо	234	Котлета рыбная с маслом сливочным 100/5	105	48,69	14,50	10,40	13,20	205,00
гарнир	312	Пюре картофельное	150	19,03	3,13	4,50	21,20	138,00
сладкое	348	Компот из сушеных ягод и плодов (изюм)	200	12,85	0,48	0,00	33,00	135,00
хлеб белый		Хлеб пшеничный	30	2,40	2,28	0,24	14,70	70,80
хлеб черный		Хлеб ржано-пшеничный	20	1,74	1,36	0,32	7,96	40,20
		Итого обед	815	108,25	25,01	18,65	115,24	733,40
		Итого за день	1913	224,40	41,62	55,74	164,39	1229,10

Зав производством(буфетчик) _____

Начальник лагеря _____