

Утверждено
Директор школы:
/Пантелеева И.С./

Согласовано
Начальник лагеря
/Перцева Е.С.

Меню на 28.10.2024г.

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
128/2008г	Каша пшеничная молочная жидкая	180	5,40	8,1	34,20	243
ттк	Бутерброд с сыром	50	5,88	8,85	14,53	156,08
пп	Фрукт свежий (яблоко)	150	3,60	0,60	14,70	66,60
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,24	14,85	70,80
149/2008г	Какао с молоком	200	3,87	3,80	13,09	101,88
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		610	21,06	21,59	91,37	638,36
ОБЕД						
39/2008г	Борщ с капустой и картофелем с мясом со сметаной	250	6,52	10,40	13,90	218,88
304-2017	Рис отварной	150	3,7	5,4	36,7	210,1
54-6м-2020 (11 лет и старше)	Биточки из говядины	90	15,60	11,52	23,88	228,36
141/2008г	Соус томатный	30	0,78	2,4	2,82	36
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,16	9,9	47,20
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,78	42,38
153/2008г	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,0	31,40	128,0
ИТОГО ЗА ОБЕД:		760	30,03	30,12	127,35	910,93
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			51,09	51,71	218,72	1549,29

Возрастная категория: 12-18лет

День: 1

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
128/2008г	Каша пшеничная молочная жидкая	250	7,50	11,25	47,50	337,5
ттк	Бутерброд с сыром	50	6,98	8,85	13,03	156,08
пп	Фрукт свежий (яблоко)	150	3,60	0,60	14,00	66,60
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,32	19,8	94,40
149/2008г	Какао с молоком	200	3,87	3,80	13,09	101,88
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		690	25,03	24,82	107,42	756,46
ОБЕД						
39/2008г	Борщ с капустой и картофелем с мясом со сметаной	250	6,52	10,40	13,90	218,88
304-2017	Рис отварной	200	4,9	7,2	35,6	280,1
54-6м-2020 (11 лет и старше)	Биточки из говядины	90	15,12	11,63	21,48	156,36
141/2008г	Соус томатный	50	1,3	4,8	4,7	67,2
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,32	19,8	94,40
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,55	21,95	105,95
153/2008г	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,0	31,40	128,0
ИТОГО ЗА ОБЕД:		880	34,81	34,92	148,79	1050,94
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			59,85	59,74	256,21	1807,40