



Согласовано  
Начальник лагеря  
*И.С. Пантелеева* /Першина Е.С.

### Меню на 30.10.2024г.

Возрастная категория: 7-11 лет

День:3

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>ЗАВТРАК</b>						
128/2008г	Каша пшеничная молочная жидкая	200	6,8	9,00	33,20	241,00
ттк	Бутерброд с сыром	40	4,40	7,99	11,62	135,92
пп	Фрукт свежий (яблоко)	100	2,40	0,40	9,80	44,40
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,40	24,75	118,00
149/2008г	Какао с молоком	200	3,87	3,80	13,09	101,88
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>		<b>590</b>	<b>21,32</b>	<b>21,592</b>	<b>92,47</b>	<b>641,20</b>
<b>ОБЕД</b>						
60/2013г	Рассольник ленинградский	250	2,93	5,13	24,85	157,23
92/2008г	Картофельное пюре	200	4,20	9,00	29,20	214,60
ттк	Зразы из говядины с яйцом	90	18,75	15,39	33,03	345,62
ПП	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,24	14,85	70,80
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,78	42,38
267/2013г	Напиток из плодов шиповника	200	0,40	0,27	17,20	72,83
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>		<b>790</b>	<b>29,902</b>	<b>30,245</b>	<b>127,91</b>	<b>903,453</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>51,22</b>	<b>51,84</b>	<b>220,38</b>	<b>1544,65</b>

Возрастная категория: 12-18лет

День:3

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>ЗАВТРАК</b>						
128/2008г	Каша пшеничная молочная жидкая	200	6,8	9,00	33,20	241,00
ттк	Бутерброд с сыром	60	6,60	11,99	17,44	203,88
пп	Фрукт свежий (яблоко)	100	2,40	0,40	9,80	44,40
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,62	0,48	29,7	141,60
149/2008г	Какао с молоком	200	3,87	3,80	13,09	101,88
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>		<b>620</b>	<b>24,29</b>	<b>25,668</b>	<b>103,23</b>	<b>732,76</b>
<b>ОБЕД</b>						
60/2013г	Рассольник ленинградский	250	2,93	5,13	24,85	157,23
92/2008г	Картофельное пюре	250	5,25	11,25	36,50	268,25
ттк	Зразы из говядины с яйцом	100	20,83	17,10	36,70	384,02
ПП	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,32	19,8	94,40
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	17,56	84,76
267/2013г	Напиток из подов шиповника	200	0,40	0,27	17,20	72,83
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>		<b>880</b>	<b>35,125</b>	<b>34,505</b>	<b>152,61</b>	<b>1061,49</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>59,42</b>	<b>60,17</b>	<b>255,84</b>	<b>1794,25</b>