



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

### Меню на 01.11.2024г.

Возрастная категория: 7-11 лет

День: 5

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>ЗАВТРАК</b>						
ттк	Каша вязкая ячневая с маслом	200	11,73	10,00	30,00	270,00
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,24	14,85	70,80
1/2013г	Бутерброд с маслом сливочным	50	3,06	10,69	18,28	194,04
пп	Фрукт свежий (яблоко)	150	3,60	0,60	14,70	66,60
261/2013г	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,80
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>		<b>630</b>	<b>20,91</b>	<b>21,53</b>	<b>91,83</b>	<b>658,24</b>
<b>ОБЕД</b>						
30/2008г	Винегрет	60	7,08	3,00	16,74	42,78
60/2013г	Рассольник ленинградский	250	2,93	5,13	24,85	157,23
92/2008г	Картофельное пюре	200	4,20	9,00	29,20	214,56
ттк	Рыба припущенная с овощами (горбуша)	90	12,60	12,71	27,70	335,34
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,24	14,85	70,80
267/2013г	Напиток из подов шиповника	200	0,40	0,27	17,20	72,83
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>		<b>830</b>	<b>29,52</b>	<b>30,35</b>	<b>130,54</b>	<b>893,54</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>50,42</b>	<b>51,88</b>	<b>222,36</b>	<b>1551,77</b>

Возрастная категория: 12-18 лет

День: 5

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>ЗАВТРАК</b>						
ттк	Каша вязкая ячневая с маслом	200	11,73	10,00	30,00	270,00
1/2013г	Бутерброд с маслом сливочным	55	3,37	11,76	20,10	199,375
	Хлеб пшеничный	45	3,465	0,36	22,275	106,20
пп	Фрукт свежий (яблоко)	150	3,60	0,60	14,70	66,60
149/2008г	Какао с молоком	200	3,87	3,8	13,09	101,88
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>		<b>650</b>	<b>26,04</b>	<b>26,52</b>	<b>100,17</b>	<b>744,06</b>
<b>ОБЕД</b>						
30/2008г	Винегрет	100	11,80	5,00	27,90	42,78
60/2013г	Рассольник ленинградский	250	2,93	6,38	24,85	239,98
92/2008г	Картофельное пюре	200	4,20	9,00	29,20	214,56
ттк	Гуляш	100	12,91	14,16	29,94	380,54
	Хлеб пшеничный	35	2,695	0,28	17,325	82,60
267/2013г	Напиток из подов шиповника	200	0,40	0,27	17,20	72,83
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>		<b>885</b>	<b>34,93</b>	<b>35,08</b>	<b>146,41</b>	<b>1033,29</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>60,97</b>	<b>61,60</b>	<b>246,58</b>	<b>1777,35</b>