



**МЕНЮ на 16.07.2024**  
**Для обеспечения питанием детей и подростков в детском оздоровительном лагере**  
**(с дневным пребыванием по усредненным нормам)**

№ рецептуры	Наименование	Вес блюда (гр)	ККал	Белки	Жиры	Углеводы
<b>ЗАВТРАК</b>						
71/2 011	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИОННЫЙ	60	7	0,42	0,06	1,14
283к/к/2 008	ТЕФТЕЛИ ИЗ КУРИЦЫ, СОУС МОЛОЧНЫЙ	60/40	263	13,21	18,49	10,26
331/2 008	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	191	5,50	4,80	31,30
432/2 008	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	107	1,50	1,30	22,40
338/2 011	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	47	0,40	0,40	10,13
Итого за прием пищи		610	615	21,03	25,05	75,23
<b>ОБЕД</b>						
33/2 008	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	110	2,80	5,70	4,30
67/2 012	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕН	200/20/5 /1	168	5,00	10,10	7,50
265/2 011	ПЛОВ ИЗ СВИНИНЫ	240	472	20,40	21,30	40,40
407/2 008	КИСЕЛЬ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	200	139	0,30	0,10	34,50
к/к/	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	93	3,70	0,66	18,17
к/к/	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	156	4,60	1,80	31,00
Итого за прием пищи		836	1 138	36,80	39,66	135,87
<b>ПОЛДНИК</b>						
464/2 008	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	75	217	5,40	3,22	39,90
к/к/	СОК ФЛОВОДО-ЯГОДНЫЙ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	200	120	1,00		25,40
к/к/	ЧЕРЕШНЯ СВЕЖАЯ	100	46	1,10	0,40	10,60
Итого за прием пищи		375	383	7,50	3,62	75,90
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			2 136	65,33	68,33	287,00

Общая стоимость рациона питания на одного человека в день 507,92 руб.00 коп.

Зам. директора

Зав. производством

Калькулятор