



Меню на 05.06.2024г

пришкольный лагерь

прием пищи	№ рец	Наименование блюда	Масса	цена	Пищевые вещества			Энергет.
			порций		белки	жиры	углеводы	ценность
Третий день (первая неделя)								
Завтрак								
гор. блюдо	210	Омлет натуральный	111	43,29	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	20	1,74	1,36	0,32	7,96	40,20
фрукты	338	Фрукты свежие (апельсин)	200	43,98	0,52	0,52	11,44	61,10
масло	14	Масло сливочное крестьянское	10	9,09	0,10	7,25	0,14	66,20
сыр	15	Сыр Российский	15	16,11	2,30	2,90	0,00	36,20
		Итого завтрак	608,00	121,02	18,91	39,99	49,15	531,90

Обед

закуска	71	Овощи свежие (помидор)	60	13,91	0,66	0,10	2,28	14,40
1-е блюдо	103	Суп картофельный с рисом	250	8,99	2,60	3,09	22,90	130,00
2-е блюдо	234	Котлета рыбная с маслом сливочным 100	105	46,89	14,50	10,40	13,20	205,00
гарнир	312	Пюре картофельное	150	16,62	3,13	4,50	21,20	138,00
сладкое	348	Компот из сушеных ягод и плодов (изюм)	200	12,83	0,48	0,00	33,00	135,00
хлеб белый		Хлеб пшеничный	40	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	825	103,38	25,01	18,65	115,24	733,40
		Итого за день	1433	224,40	43,92	58,64	164,39	1265,30

Зав производством(буфетчик)_____

Начальник лагеря_____