

«УТВЕРЖДАЮ»

Индивидуальный предприниматель Плюхина Наталья Иосифовна

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МКОУ

Соловьева Е. В.

МП



/ Н. И. Плюхина

М



Жеромова Н. В.

МЕНЮ

питания учащихся в каникулярный период летнего оздоровительного лагеря с дневным пребыванием

на « 10 » июня 2022г.

5 День: Пятница

Неделя: первая

Наименование блюд	ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 ЛЕТ					ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12-18 ЛЕТ					Номер по сборнику рецептов	Стоимость порции руб.
	Выход (в гр.)	Пищевые вещества в гр.			Энергетическая ценность (ккал)	Выход (в гр.)	Пищевые вещества в гр.			Энергетическая ценность (ккал)		
		Б	Ж	У			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК												
1 Каша вязкая молочная из риса и пшена Дружба с маслом	200/5	7,7	14,4	57,7	399,6	200/5	7,7	14,4	57,7	399,6	№175/2011	
2 Хлеб пшеничный	50	2,7	0,7	16,3	87,00	50	2,7	0,7	16,3	87,00	№18/2016	
3 Сыр порция	20	5,12	5,22	0,00	68,60	20	5,12	6,22	0,00	68,60	№42	
4 Чай с сахаром каркаде	200	0,30	0,00	15,20	60,00	200	0,30	0,00	15,20	60,00	№685	
5 Фрукт свежий (яблоко)	100	1,9	0,22	15,5	70,5	100	1,9	0,22	15,5	70,5	393/2016	
Итого		17,72	20,54	104,7	685,7	100	17,72	20,54	104,7	685,7		
ОБЕД												
1 Овощи (отварные, соленые, свежие по сезону)	60	0,7	0,15	0,33	15	100	1,20	0,20	0,55	25,00	№70/71/2011	
2 Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,00	4,30	6,90	73,00	250	2,50	5,00	8,60	91,30	№123	
3 Рыба тушеная с овощами	100/30	7,9	12,66	2,86	139,6	100/30	7,9	12,66	2,86	139,6	№486	
4 Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	7,7	42,5	278	200	10,3	9,2	50,9	333	№508	
5 Чай с сахаром	200	0,60	0,40	32,60	136,40	200	0,60	0,40	32,60	136,40	№389/2011	
6 Хлеб пшеничный	50	2,70	0,70	16,30	87,00	50	2,70	0,70	16,30	87,00	№18/2016	
7 Хлеб пеклеванный	40	1,10	0,20	9,40	44,00	40	1,10	0,20	9,40	44,00	№17/2016	
Итого		23,6	26,11	110,89	773		26,3	28,36	121,21	856,3		
Всего		41,32	46,43	215,59	1458,7		44,02	48,9	225,91	1542		
												141-12

Повар: Соловьева Е. В.

Ответственный по питанию по школе: Жеромова Н. В.