

Директор *М.М. Мухоморов*

3062705 / Кортоножко Е.Ю.

Примерное 2-х недельное меню для обеспечения двухразовым горячим питанием для оздоровительных лагерей с дневным пребыванием 7-11 лет

| Наименование блюда       | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |          |          | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | № рец. | цена руб/ли |
|--------------------------|--------------|----------------------|----------|----------|--------------------------------------|--------|-------------|
|                          |              | б                    | ж        | у        |                                      |        |             |
| День 5/неделя 1: Пятница | 7-11 лет     | 7-11 лет             | 7-11 лет | 7-11 лет |                                      |        |             |

## **Заключение**

|                                                  |     |       |       |       |        |               |    |
|--------------------------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|---------------|----|
| Каши молочная пшениная жидкая с маслом и сахаром | 200 | 8,3   | 10,1  | 27,6  | 234,5  | 54-24к/2022г  | 20 |
| Бутерброд с сыром (40/5/15)                      | 60  | 6,69  | 8,38  | 19,33 | 180,27 | 3/2017м       | 25 |
| Чай каркаде                                      | 200 | 0,16  | 0,08  | 7,18  | 30,08  | 54-45гн/2022г | 6  |
| Хлеб пшеничный                                   | 40  | 3,16  | 0,4   | 19,32 | 93,52  | 701/2010м     | 3  |
| Итого за завтрак                                 | 500 | 18,31 | 18,96 | 73,43 | 538,37 |               |    |
| Итого за неделю в среднем завтрак                | 528 | 16,01 | 15,54 | 78,31 | 519,28 |               |    |

**Obed**

|                                       |        |       |       |        |         |                        |        |
|---------------------------------------|--------|-------|-------|--------|---------|------------------------|--------|
| Салат из свежих помидоров и огурцов   | 60     | 0,6   | 3,64  | 2,07   | 42,42   | 24/2017м               | 15,11  |
| Суп крестьянский с крупой             | 200    | 5,12  | 5,78  | 10,86  | 115,58  | 54-10с/2022н           | 16     |
| Котлета рыбная из п/ф с соусом 100/20 | 120    | 12,3  | 8,9   | 6,9    | 156,9   | 77-1/2022 /54-3с/2022н | 40     |
| Картофель отварной с маслом           | 150    | 3,03  | 5,94  | 20,98  | 157,50  | 125/2017м              | 20     |
| Компот из яблок свежих                | 200    | 0,20  | 0,10  | 10,20  | 42,50   | 54-5хн/2022н           | 10     |
| Хлеб пшеничный                        | 40     | 3,16  | 0,4   | 19,32  | 93,52   | 701/2010м              | 3      |
| Хлеб ржано-пшеничный                  | 30     | 1,68  | 0,33  | 14,82  | 68,97   | 702/2010м              | 3      |
| Итого за Обед                         | 800    | 26,09 | 25,09 | 85,15  | 677,39  |                        | 161,11 |
| Всего за Питание                      | 1300   | 44,40 | 44,05 | 158,58 | 1215,76 |                        |        |
| Итого за неделю в среднем обед        | 779,00 | 26,65 | 24,68 | 98,73  | 726,21  |                        |        |