



Директор

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

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У				
День 3/неделя 1: Среда	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет			
Завтрак								
Каша молочная жидкая пшеничная с маслом и сахаром	200	8,20	9,20	38,60	270,30	54-23к/2022н		20
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017м		15
Какао с молоком	200	4,60	3,60	12,60	100,40	54-21гн/2022н		10
Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м		3
Итого за завтрак	530	15,30	13,50	75,49	487,84			
Обед								
Салат из свежей капусты с зеленым горошком	60	1,12	6,60	3,40	77,50	54-9з/2022н		20,11
Суп гороховый	200	3,39	5,90	10,84	110,02	54-25с/2022н		16
Жаркое по домашнему	200	16,73	11,30	25,40	270,22	288/2017м		61
Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	54-1хн/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	730	26,58	24,53	93,58	701,23			161,11
Всего за Среду	1260,00	41,88	38,03	169,07	1189,07			