

# МЕНЮ

## 20.06.2024 четверг

Столовая Летний лагерь



Категория: Дети 7-11 (СанПин 20)

Диета: Без диет

Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	Цена (РУБ)	№ рец
<b>Завтрак</b>	<b>820</b>	<b>30,51</b>	<b>40,23</b>	<b>83,64</b>	<b>4,24</b>		<b>82,20</b>	
Омлет натуральный	222	11,64	18,04	3,04	0,38	130	21,80	132
Макароны отварные с сыром	361	15,27	14,05	43,43	0,26	205	15,70	206
Батон Горчичный	53	2,17	0,37	10,21		30	3,50	0002
Компот из яблок свежих	61	0,16		14,99	3,60	200	6,20	282
Шоколад "АЛЕНКА"	123	1,27	7,77	11,97		20	35,00	ш5
<b>Обед</b>	<b>529</b>	<b>23,96</b>	<b>24,92</b>	<b>52,04</b>	<b>23,62</b>		<b>90,20</b>	
Свежий огурец	7	0,38	0,04	1,18	2,00	50	9,00	13
Борщ с мясом ,сметаной	127	4,95	5,97	13,33	8,99	250/10/10	21,00	62
Жаркое по-домашнему с мясом кур	341	18,63	18,91	23,91	12,63	250	55,20	276
Компот из смеси сухофруктов	54			13,62		200	5,00	283
<b>Полдник</b>	<b>287</b>	<b>7,41</b>	<b>12,45</b>	<b>36,12</b>	<b>2,68</b>		<b>38,60</b>	
Бутерброды пикантные (горячие)	218	7,10	12,42	19,35	0,72	60	18,50	384
Кисель из концентрата	54			13,62		200	6,50	274
Плоды или ягоды свежие (Абрикосы)	15	0,32	0,03	3,15	1,96	35	13,60	89
<b>Хлеб за день</b>	<b>324</b>	<b>14,37</b>	<b>2,52</b>	<b>60,61</b>			<b>6,00</b>	
Хлеб пшеничный	324	14,37	2,52	60,61		180	6,00	0001
<b>Соль,специи за день</b>							<b>0,10</b>	
Соль						8	0,10	268
<b>Итого за день:</b>	<b>1 960</b>	<b>76,25</b>	<b>80,12</b>	<b>232,41</b>	<b>30,54</b>	<b>1818</b>	<b>217,10</b>	

Составитель шеф-повар

(должность)

(должность)

(должность)

Шаталова Л.С.

(подпись)

(подпись)

(подпись)

( ФИО )

( ФИО )

( ФИО )