

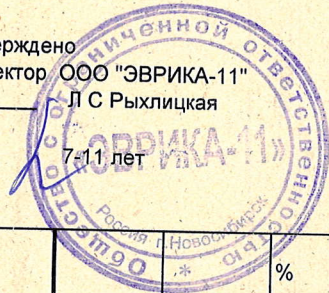


Согласовано
 Директор МБОУ СОШ № 153

Лагерь

МЕНЮ Г 21 06 2022
 3-разовое 2-неделя

Утверждено
 Директор ООО "ЭВРИКА-11"
 Л С Рыхлицкая



| | Наименование блюда | Выход | Белки,г | Жиры,г | Углеводы,г | ккал | Цена, руб. | % энергии суточного рациона |
|---------------------------|--|-------|---------|--------|------------|--------|------------|-----------------------------|
| 7-й день (вторник) | | | | | | | 190,00 | |
| завтрак | | | | | | | | |
| 168-2010 | Каша молочная манная с маслом сливочным | 200/5 | 6,51 | 5,6 | 25,81 | 303,7 | | 12,9 |
| 41-2005 | Масло сливочное (порция) | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,1 | | 2,8 |
| 42-2005 | сыр твердых сортов (в нарезке) | 15 | 4,92 | 6,21 | | 75,6 | | 3,2 |
| | кофейный напиток на молоке | 200 | | | 3,99 | 16,0 | | 0,7 |
| пром. | хлеб пшеничный 1/40 ,ржаной 1/25 | 65 | 3,04 | 0,36 | 18,68 | 90,1 | | 3,8 |
| | печенье в ассортименте | 60 | 1,52 | 0,18 | 9,34 | 65,1 | | 2,77 |
| | итого | 555 | | | | 616,5 | 70,0 | 23,5 |
| обед | | | | | | | | |
| пром. | Овощи натуральные /помидоры свежие/ (в нарезке) | 60 | 1,1 | 5,11 | 3,87 | 30,0 | | 1,3 |
| 84-2015 | Борщ с фасолью и картофелем | 250 | 3,59 | 5,05 | 11,93 | 195,0 | | 8,3 |
| пром. | Сметана в суп | 10 | 0,3 | 1 | 0,29 | 11,4 | | 0,5 |
| пром. | Зелень свежая в суп | 3 | 0,13 | 0,03 | 0,2 | 1,5 | | 0,1 |
| 229-2015 | Минтай тушеный с овощами | 100 | 12,41 | 4,26 | 7,03 | 264,6 | | 11,3 |
| 316-2011 | рис припущенный | 180 | 5,17 | 3,47 | 31,48 | 386,5 | | 8,9 |
| 859-2005 | Компот из свежих фруктов | 200 | 0,742 | 0,564 | 42,252 | 110,0 | | 4,7 |
| пром. | хлеб пшеничный 1С | 60 | 1,52 | 0,18 | 9,34 | 45,1 | | 1,9 |
| пром. | хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,92 | 0,4 | 18,8 | 90,48 | | 3,85 |
| | итого | 893 | | | | 1134 | 95,0 | 40,7 |
| | всего | | | | | 1751,0 | | 64,2 |
| полдник | | | | | | | | |
| 111-2000 | Плюшка "Московская" | 100 | 9,45 | 1,90 | 14,74 | 213,48 | | |
| пром | Молоко кипяченое 3,2% | 200 | 6 | 6,4 | 9,4 | 119,20 | | |
| | Всего | 300 | 15,45 | 8,30 | 24,14 | 333 | 25,0 | |