



Согласовано
Директор МБОУ СОШ № 153

Лагерь

Утверждено
Директор ООО "ЭВРИКА-11"
Л.С. Рыжницкая

7-11 лет



МЕНЮ 1-23 06 2022
3-разовое 2-неделя

	Наименование блюда	Выход	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ккал	Цена, руб.	% энергии суточного рациона
9-й день (четверг)							190,00	
завтрак								
168-2010	Каша Янтарная 200/5	205	18,28	9,89	20,27	343,2		14,6
395-2004	какао на молоке	200	1,33	0,94	17,37	116		4,9
пром.	хлеб пшенич 1/30 ,ржаной1/20	50	3,04	0,36	18,68	90,1		3,8
пром	Фрукты свежие	120	0,35	0,35	8,62	60,00		2,6
	итого	575				609,3	70,0	25,9
обед								
	Овощи натуральные /помидоры свежие /	60	3,84	7,74	13,02	45,1		2,3
206-2005	Суп картофельный с бобовыми	250	2,93	1,82	20,24	139,3		5,9
489-2004	Рагу из филе птицы 60/200	260	14,44	12,62	16,03	603,4		17,3
708-2005	компот из изюма	200	0,58		35,25	118,96		3,4
пром.	хлеб пшеничный 1 с	60	1,52	0,18	9,34	45,1		1,9
пром.	хлеб ржано-пшеничный	30	2,92	0,4	18,8	90,5		3,9
	итого	860				1042,3	95,0	34,7
	всего					1651,6		63,9
полдник								
	Шаньга Сибирская	100	2,22	4,83	16,86	219,76		
пром	Молоко кипяченое 3,2%	200	6	6,4	9,4	119,20		
	Всего	300	8,2	11,2	26,3	338,96	25,0	