

Согласовано
 Директор МБОУ СОШ № 153
 Г Ф Кириченко



Утверждено
 Директор ООО "ЭВРИКА-
 Л С Рыхлицкая



Меню на 22.06.2021 г

лагерь

7-й день (вторник)	Наименование блюда	Выход	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ккал	цена
завтрак							
168-2010	Каша молочная манная	200	6,51	5,6	25,81	279,7	10,50
41-2005	Масло сливочное (порция)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	6,50
42-2005	сыр твердых сортов (в нарезке)	15	4,92	6,21		75,6	10,50
122-инс пит-я	Чай с шиповником	200	0	0	3,99	16,0	3,00
пром.	хлеб пшеничный 1/20 ,ржаной 1/20	40	3,04	0,36	18,68	90,1	3,50
пром	Фрукты свежие	100	0,35	0,35	8,62	39,03	16,00
	Всего		14,9	19,77	57,23	566,5	50,00
обед							
пром.	помидоры св (в нарезке)	60	1,1	5,11	3,87	30,0	12,00
84-2015	Борщ с фасолью и картофелем	250	3,59	5,05	11,93	195,0	15,00
пром.	Сметана в суп	10	0,3	1	0,29	11,4	3,50
пром.	Зелень свежая в суп	3	0,13	0,03	0,2	1,5	1,00
259-2011	Биточки рыбные (минтай) с овощами ,запеченные в соусе белом основном 60/40	100	12,41	4,26	7,03	316,1	40,50
54-7г- 2020	рис припущенный	150	5,17	3,47	31,48	206,5	12,00
859-2005	Компот из свежих плодов	200	0,742	0,564	42,252	110,0	11,00
пром.	хлеб пшеничный 1С	20	1,52	0,18	9,34	45,1	1,50
пром.	хлеб ржано-пшеничный	40	2,92	0,4	18,8	90,48	3,50
	Всего		27,88	20,06	125,19	1006	100,00
всего	2-х разовое питание						150,00
полдник							
118-2000	Булочка домашняя	60	9,45	1,90	14,74	113,48	9,00
пром.	кефир 3,2%	200	6	6,4	9,4	119,20	16,00
всего	3-х разовое питание		15,45	8,30	24,14	233	175,00