

Утверждаю
 Начальник лагеря

МЕНЮ
 на ____ июня 2023г.

Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Завтрак					
Каша жидкая молочная манная	250	4,97	10,46	32,62	245,02
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,40
Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30/5/15	6,30	9,17	19,40	185,33
Кофейный напиток с молоком	180	3,16	2,70	16,00	100,60
ИТОГО за завтрак:	520	17,47	22,69	87,90	621,35
Обед					
Овощи свежие (салат из свежей капусты)	60	0,78	1,94	3,87	36,24
Суп с рыбными консервами	250	8,59	8,40	14,33	167,25
Тефтели мясные I вариант	60/50	8,13	9,64	12,66	185,50
Макаронные изделия отварные	150	3,20	9,46	18,58	178,61
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,40
Хлеб ржаной	30	1,08	0,27	9,36	79,20
Сок овощной, фруктовый, ягодный	180	0,80	0,60	22,00	91,00
ИТОГО за обед:	860	25,62	30,67	100,68	828,20
Итого за весь день:	1380	43,09	53,36	188,58	1 449,55

Медработник _____
 Повар _____

Утверждаю
Начальник лагеря

МЕНЮ
на ____ июня 2023г.

Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Завтрак					
Оладьи из творога со сгущенным молоком	150/20	20,97	14,56	33,63	349,50
Кисломолочный продукт	180	6,00	2,00	8,00	80,00
Фрукты свежие	150	2,25	0,75	31,50	144,00
ИТОГО за завтрак:	500	29,22	17,31	73,13	573,50
Обед					
Овощи свежие (салат из свежих огурцов)	60	0,45	3,60	1,40	39,96
Борщ с фасолью и картофелем	250	3,55	5,11	14,16	127,75
Рыба тушенная с овощами	60/50	11,90	6,43	4,94	136,50
Каша рассыпчатая рисовая	150	3,65	5,37	36,68	209,70
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,40
Хлеб ржаной	30	1,08	0,27	9,36	79,20
Компот из смеси сухофруктов	180	0,66	0,09	32,01	132,80
ИТОГО за обед:	820	24,33	21,23	118,43	816,31
Итого за весь день:	1320	53,55	38,54	191,56	1 389,81

Медработник _____

Повар _____

Утверждаю
Начальник лагеря

МЕНЮ
на ____ июня 2023г.

Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Завтрак					
Каша жидкая молочная геркулесовая	250	7,33	11,44	36,16	278,21
Какао с молоком	180	4,07	3,54	17,57	118,60
Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30/5/15	6,30	9,17	19,40	185,33
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,40
ИТОГО за завтрак:	520	20,74	24,51	93,01	672,54
Обед					
Суп картофельный с клецками	250	3,55	4,59	18,79	144,25
Котлеты рубленые из птицы	85/5	13,47	12,95	12,58	221,00
Капуста тушеная	150	3,06	5,52	11,84	115,50
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,40
Хлеб ржаной	30	1,08	0,27	9,36	79,20
Кондитерское изделие	50	1,60	4,20	17,12	112,75
Компот из свежих плодов	180	1,00	0,20	20,20	92,00
ИТОГО за обед:	740	26,80	28,09	109,77	855,10
Итого за весь день:	1260	47,54	52,60	202,78	1 527,64

Медработник _____

Повар _____

Утверждаю
Начальник лагеря

МЕНЮ
на ____ июня 2023г.

Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Завтрак					
Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	26,31	18,08	25,73	370,50
Кисломолочный продукт	180	8,20	3,00	11,80	114,00
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00
ИТОГО за завтрак:	530	20,74	24,51	93,01	672,54
Обед					
Овощи натуральные свежие \огурец\	60	0,43	0,08	1,14	7,20
Суп картофельный вегетарианский	250	1,65	5,60	9,15	93,50
Жаркое по - домашнему	50/150	21,30	22,80	21,80	387,70
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,40
Хлеб ржаной	30	1,08	0,27	9,36	79,20
Компот из смеси сухофруктов	180	0,16	0,16	27,88	114,60
ИТОГО за обед:	790	27,66	29,27	89,21	772,60
Итого за весь день:	1320	48,40	53,78	182,22	1 445,14

Медработник _____

Повар _____

Утверждаю
Начальник лагеря

МЕНЮ
на ____ июня 2023г.

Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Завтрак					
Каша жидкая молочная рисовая	250	7,63	12,52	33,45	278,21
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,40
Кофейный напиток с молоком	180	3,16	2,70	16,00	100,60
Кондитерское изделие	50	1,60	4,20	17,12	112,75
ИТОГО за завтрак:	520	15,43	19,78	86,45	581,96
Обед					
Овощи свежие (салат из помидоров и огурцов)	60	0,57	3,63	1,82	42,36
Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	2,19	2,78	15,39	106,00
Птица тушенная в соусе	50/50	11,09	11,26	3,51	166,00
Картофельное пюре	150	5,63	5,97	31,47	202,23
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,40
Хлеб ржаной	30	1,08	0,27	9,36	79,20
Компот из свежих плодов	180	1,00	0,20	20,20	92,00
ИТОГО за обед:	810	24,60	24,47	101,63	778,19
Итого за весь день:	1330	40,03	44,25	188,08	1 360,15

Медработник _____

Повар _____

Утверждаю
Начальник лагеря

МЕНЮ
на ____ июня 2023г.

Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Завтрак					
Сырники из творога со сметаной	150/20	26,27	14,40	30,15	336,00
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00
Кисломолочный продукт	180	8,00	3,00	28,60	180,00
ИТОГО за завтрак:	530	34,33	17,42	68,74	556,00
Обед					
Овощи свежие (салат из помидоров)	60	0,57	3,63	1,82	42,36
Борщ с картофелем	250	2,19	2,78	15,39	106,00
Плов из птицы	150	17,90	12,03	31,30	351,10
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,40
Хлеб ржаной	30	1,08	0,27	9,36	79,20
Сок овощной, фруктовый, ягодный	180	1,00	0,00	25,40	110,00
ИТОГО за обед:	710	25,78	19,07	103,15	779,06
Итого за весь день:	1240	60,11	36,49	171,89	1 335,06

Медработник _____

Повар _____

Утверждаю
Начальник лагеря

МЕНЮ
на ____ июня 2023г.

Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Завтрак					
Макаронные изделия отварные с сыром	150/15/5	5,96	10,46	31,60	245,02
Какао с молоком	180	4,07	3,54	17,57	118,60
Хлеб пшеничный	40	2,28	0,27	14,91	67,80
Фрукты свежие	150	0,80	0,70	20,30	85,50
ИТОГО за завтрак:	540	13,11	14,97	84,38	516,92
Обед					
Суп с бобовыми	250	5,49	5,27	16,50	148,30
Голубцы ленивые	170	10,61	6,81	15,04	164,00
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,40
Хлеб ржаной	40	1,44	0,36	12,48	59,40
Сок овощной, фруктовый, ягодный	200	1,00	0,00	25,40	110,00
ИТОГО за обед:	700	21,58	12,80	89,30	572,10
Итого за весь день:	1240	34,69	27,77	173,68	1 089,02

Медработник _____

Повар _____

Утверждаю
Начальник лагеря

МЕНЮ
на ____ июня 2023г.

Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Завтрак					
Каша молочная манная	250	11,50	13,53	28,99	284,00
Кофейный напиток с молоком	180	3,16	2,70	16,00	100,60
Хлеб пшеничный	40	2,28	0,27	14,91	67,80
Кондитерское изделие	50	1,60	4,20	17,12	112,75
ИТОГО за завтрак:	520	18,54	20,70	77,02	565,15
Обед					
Овощи свежие (салат из свежих помидор)	60	0,65	3,65	2,06	43,68
Борщ с капустой и картофелем	250	1,98	2,75	12,12	85,75
Картофельное пюре	150	3,20	9,46	18,58	178,61
Котлеты или биточки рыбные	85/5	6,88	10,15	11,62	184,72
Соус томатный с овощами	50	0,43	2,12	3,77	35,97
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,40
Хлеб ржаной	30	1,08	0,27	9,36	79,20
Компот из свежих плодов	180	0,16	0,16	27,88	114,60
ИТОГО за обед:	850	17,42	28,92	105,27	812,93
Итого за весь день:	1370	35,96	49,62	182,29	1 378,08

Медработник _____

Повар _____

Утверждаю
Начальник лагеря

МЕНЮ
на ____ июня 2023г.

Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Завтрак					
Овощи свежие (салат из свежих помидоров)	60	14,82	20,23	9,10	276,00
Омлет натуральный	150	3,04	0,36	19,88	90,40
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,40
Чай с сахаром и лимоном	200	0,20	0,02	16,00	65,00
Бутерброд с джемом или повидлом	30/5/20	1,35	0,30	12,15	64,50
ИТОГО за завтрак:	505	22,45	21,27	77,01	586,30
Обед					
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,55	4,59	17,79	144,25
Овощи свежие (салат из капусты)	60	0,65	3,65	2,06	43,68
Гуляш из отварной говядины	50/50	21,30	22,80	21,80	387,70
Каша рассыпчатая гречневая	150	3,04	0,36	19,88	90,40
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,40
Хлеб ржаной	30	1,08	0,27	9,36	79,20
Компот из смеси сухофруктов	180	0,66	0,09	32,01	132,80
ИТОГО за обед:	810	33,32	32,12	122,78	968,43
Итого за весь день:	1315	55,77	53,39	199,79	1 554,73

Медработник _____

Повар _____

Утверждаю
Начальник лагеря

МЕНЮ
на ____ июня 2023г.

Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Завтрак					
Оладьи с яблоками со сгущенным молоком	150/20	12,03	12,23	68,73	433,00
Фрукты свежие	200	2,25	0,75	31,50	144,00
Чай с сахаром и лимоном	180	0,20	0,02	16,00	65,00
ИТОГО за завтрак:	550	14,48	13,00	116,23	642,00
Обед					
Овощи свежие (салат из свежих помидоров и огурцов)	60	0,57	3,63	1,82	42,36
Борщ с картофелем	250	2,19	2,78	15,39	106,00
Плов из птицы	200	17,90	12,03	31,30	351,10
Кондитерское изделие	30	1,60	4,20	17,12	112,75
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,40
Хлеб ржаной	30	1,08	0,27	9,36	79,20
Компот из свежих плодов	180	0,16	0,16	27,88	114,60
ИТОГО за обед :	790	26,54	23,43	122,75	896,41
Итого за весь день:	1340	41,02	36,43	238,98	1 538,41

Медработник _____

Повар _____

Утверждаю
Начальник лагеря

МЕНЮ
на ____ июня 2023г.

Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Завтрак					
Каша жидкая молочная пшонная	250	4,97	10,46	32,62	245,02
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,40
Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30/5/15	6,30	9,17	19,40	185,33
Кофейный напиток с молоком	180	3,16	2,70	16,00	100,60
ИТОГО за завтрак:	520	17,47	22,69	87,90	621,35
Обед					
Овощи свежие (салат из свежей капусты)	60	0,78	1,94	3,87	36,24
Суп картофельный вегетарианский	250	1,65	5,60	9,15	93,50
Тефтели мясные I вариант	100/50	8,13	9,64	12,66	185,50
Макаронные изделия отварные	150	3,20	9,46	18,58	178,61
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,40
Хлеб ржаной	30	1,08	0,27	9,36	79,20
Компот из смеси сухофруктов	180	0,66	0,09	32,01	132,80
ИТОГО за обед:	860	18,54	27,36	105,51	796,25
Итого за весь день:	1380	36,01	50,05	193,41	1 417,60

Медработник _____

Повар _____

Утверждаю
Начальник лагеря

МЕНЮ
на ____ июня 2023г.

Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Завтрак					
Оладьи из творога со сгущенным молоком	150/20	20,97	14,56	33,63	349,50
Чай с сахаром и лимоном	180	0,20	0,02	16,00	65,00
Фрукты свежие	150	2,25	0,75	31,50	144,00
ИТОГО за завтрак:	520	23,42	15,33	81,13	558,50
Обед					
Овощи свежие (салат из свежих огурцов)	60	0,45	3,60	1,40	39,96
Борщ с фасолью и картофелем	250	3,55	5,11	14,16	127,75
Рыба тушенная с овощами	60/50	11,90	6,43	4,94	136,50
Каша рассыпчатая рисовая	150	3,65	5,37	36,68	209,70
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,40
Хлеб ржаной	30	1,08	0,27	9,36	79,20
Сок овощной, фруктовый, ягодный	200	1,00	0,00	25,40	110,00
ИТОГО за обед:	840	24,67	21,14	111,82	793,51
Итого за весь день:	1360	48,09	36,47	192,95	1 352,01

Медработник _____

Повар _____

Утверждаю
Начальник лагеря

МЕНЮ
на ____ июня 2023г.

Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Завтрак					
Каша жидкая молочная рисовая	250	7,33	11,44	36,16	278,21
Какао с молоком	180	4,07	3,54	17,57	118,60
Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30/5/15	6,30	9,17	19,40	185,33
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,40
ИТОГО за завтрак:	520	20,74	24,51	93,01	672,54
Обед					
Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	2,19	2,78	15,39	106,00
Птица тушенная в соусе	100/50	13,47	12,95	12,58	221,00
Картофель отварной	150	3,06	5,52	11,84	115,50
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,40
Хлеб ржаной	30	1,08	0,27	9,36	79,20
Сок овощной, фруктовый, ягодный	200	1,00	0,00	25,40	110,00
ИТОГО за обед:	820	23,84	21,88	94,45	722,10
Итого за весь день:	1340	44,58	46,39	187,46	1 394,64

Медработник _____

Повар _____

Утверждаю
Начальник лагеря

МЕНЮ
на ____ июня 2023г.

Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Завтрак					
Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	26,31	18,08	25,73	370,50
Кисломолочный продукт	180	8,20	3,00	11,80	114,00
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00
ИТОГО за завтрак:	530	20,74	24,51	93,01	672,54
Обед					
Овощи натуральные свежие \огурец\	60	0,43	0,08	1,14	7,20
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,55	4,59	17,79	144,25
Котлета мясная с соусом	50/50	21,30	22,80	21,80	387,70
Каша рассыпчатая гречневая	150	3,04	0,36	19,88	90,40
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,40
Хлеб ржаной	30	1,08	0,27	9,36	79,20
Компот из смеси сухофруктов	180	0,16	0,16	27,88	114,60
ИТОГО за обед:	810	32,60	28,62	117,73	913,75
Итого за весь день:	1340	53,34	53,13	210,74	1 586,29

Медработник _____

Повар _____

Утверждаю
Начальник лагеря

МЕНЮ
на ____ июня 2023г.

Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Завтрак					
Каша жидкая молочная рисовая	250	7,33	11,44	36,16	278,21
Кофейный напиток с молоком	180	3,16	2,70	16,00	100,60
Фрукты свежие	150	2,25	0,75	31,50	144,00
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,40
ИТОГО за завтрак:	620	15,78	15,25	103,54	613,21
Обед					
Суп картофельный с клецками	250	3,55	4,59	18,79	144,25
Котлеты рубленные из птицы	85/5	13,47	12,95	12,58	221,00
Рагу овощное	150	3,06	5,52	11,84	115,50
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,40
Хлеб ржаной	30	1,08	0,27	9,36	79,20
Компот из свежих плодов	200	1,00	0,20	20,20	92,00
ИТОГО за обед:	760	25,20	23,89	92,65	742,35
Итого за весь день:	1380	40,98	39,14	196,19	1 355,56

Медработник _____

Повар _____

Утверждаю
Начальник лагеря

МЕНЮ
на ____ июня 2023г.

Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Завтрак					
Каша молочная манная	250	11,50	13,53	28,99	284,00
Какао с молоком	180	4,07	3,54	17,57	118,60
Хлеб пшеничный	40	2,28	0,27	14,91	67,80
Кондитерское изделие	50	1,60	4,20	17,12	112,75
ИТОГО за завтрак:	520	19,45	21,54	78,59	583,15
Обед					
Овощи свежие (салат из свежих помидоров и огурцов)	60	0,57	3,63	1,82	42,36
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,55	4,59	17,79	144,25
Картофельное пюре	150	3,20	9,46	18,58	178,61
Шницель рыбный натуральный	90	11,73	12,91	0,25	164,00
Соус томатный с овощами	50	0,43	2,12	3,77	35,97
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,40
Хлеб ржаной	30	1,08	0,27	9,36	79,20
Компот из смеси сухофруктов	180	0,16	0,16	27,88	114,60
ИТОГО за обед:	850	23,76	33,50	99,33	849,39
Итого за весь день:	1370	43,21	55,04	177,92	1 432,54

Медработник _____

Повар _____

Утверждаю
Начальник лагеря

МЕНЮ
на ____ июня 2023г.

Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Завтрак					
Сырники из творога со сметаной	150/20	26,27	14,40	30,15	336,00
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00
Кисломолочный продукт	180	8,00	3,00	28,60	180,00
ИТОГО за завтрак:	530	34,33	17,42	68,74	556,00
Обед					
Суп с бобовыми	250	5,49	5,27	16,50	148,30
Голубцы ленивые	210	10,61	6,81	15,04	164,00
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,40
Хлеб ржаной	30	1,44	0,36	12,48	59,40
Компот из свежих плодов	200	1,00	0,20	20,20	92,00
ИТОГО за обед:	730	21,58	13,00	84,10	554,10
Итого за весь день:	1240	55,91	30,42	152,84	1 110,10

Медработник _____
Повар _____

Утверждаю
Начальник лагеря

МЕНЮ
на ____ июня 2023г.

Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Завтрак					
Макаронные изделия отварные с сыром	150/15/5	5,96	10,46	31,60	245,02
Какао с молоком	180	4,07	3,54	17,57	118,60
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,80
Фрукты свежие	150	0,80	0,70	20,30	85,50
ИТОГО за завтрак:	530	13,11	14,97	84,38	516,92
Обед					
Овощи свежие \огурец\	60	0,45	3,60	1,40	39,96
Борщ с фасолью и картофелем	250	3,55	5,11	14,16	127,75
Картофельное пюре	150	3,20	9,46	18,58	178,61
Котлеты или биточки рыбные	85/5	6,88	10,15	11,62	184,72
Соус томатный с овощами	50	0,43	2,12	3,77	35,97
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,40
Хлеб ржаной	30	1,08	0,27	9,36	79,20
Сок овощной, фруктовый, ягодный	200	1,00	0,00	25,40	110,00
ИТОГО за обед:	870	19,63	31,07	104,17	846,61
Итого за весь день:	1400	32,74	46,04	188,55	1 363,53

Медработник _____

Повар _____

Утверждаю
Начальник лагеря

МЕНЮ
на ____ июня 2023г.

Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Завтрак					
Овощи свежие (салат из свежих помидоров)	60	14,82	20,23	9,10	276,00
Омлет натуральный	150	3,04	0,36	19,88	90,40
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,40
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00
Фрукты свежие	150	0,80	0,70	20,30	85,50
ИТОГО за завтрак:	580	21,76	21,67	79,15	582,30
Обед					
Суп картофельный с крупой	250	3,55	4,59	18,79	144,25
Птица отварная	85/5	13,47	12,95	12,58	221,00
Рагу овощное	150	3,06	5,52	11,84	115,50
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,40
Хлеб ржаной	30	1,08	0,27	9,36	79,20
Сок овощной, фруктовый, ягодный	200	1,00	0,00	25,40	110,00
ИТОГО за обед:	760	25,20	23,69	97,85	760,35
Итого за весь день:	1380	46,96	45,36	177,00	1 342,65

Медработник _____

Повар _____

Утверждаю
Начальник лагеря

МЕНЮ
на ____ июня 2023г.

Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Завтрак					
Каша жидкая молочная пшонная	250	4,97	10,46	32,62	245,02
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,40
Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30/5/15	6,30	9,17	19,40	185,33
Какао с молоком	180	4,07	3,54	17,57	118,60
ИТОГО за завтрак:	520	18,38	23,53	89,47	639,35
Обед					
Овощи натуральные свежие \огурец\	60	0,43	0,08	1,14	7,20
Суп картофельный вегетарианский	250	1,65	5,60	9,15	93,50
Жаркое по - домашнему	50/180	21,30	22,80	21,80	387,70
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,40
Хлеб ржаной	30	1,08	0,27	9,36	79,20
Компот из свежих плодов	180	1,00	0,20	20,20	92,00
ИТОГО за обед:	760	28,50	29,31	81,53	750,00
Итого за весь день:	1280	46,88	52,84	171,00	1 389,35

Медработник _____

Повар _____

Утверждаю
Начальник лагеря

МЕНЮ
на ____ июня 2023г.

Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Завтрак					
Оладьи с яблоками со сгущенным молоком	150/20	12,03	12,23	68,73	433,00
Фрукты свежие	200	2,25	0,75	31,50	144,00
Чай с сахаром и лимоном	200	0,20	0,02	16,00	65,00
ИТОГО за завтрак:	570	14,48	13,00	116,23	642,00
Обед					
Овощи свежие (салат из свежих помидоров и огурцов)	60	0,57	3,63	1,82	42,36
Борщ с капустой и картофелем	250	1,98	2,75	12,12	85,75
Картофельное пюре	150	3,20	9,46	18,58	178,61
Шницель рыбный натуральный	90	11,73	12,91	0,25	164,00
Соус томатный с овощами	50	0,43	2,12	3,77	35,97
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,40
Хлеб ржаной	30	1,08	0,27	9,36	79,20
Компот из свежих плодов	180	1,00	0,20	20,20	92,00
ИТОГО за обед:	850	23,03	31,70	85,98	768,29
Итого за весь день:	1420	37,51	44,70	202,21	1 410,29

Медработник _____

Повар _____