

СОГЛАСОВАНО

Панкратов Д.А.

ООО "Комбинат социального питания"



СОГЛАСОВАНО

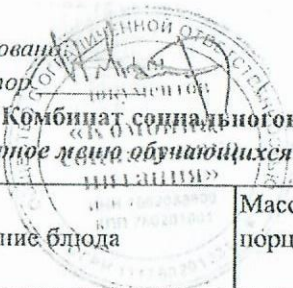
Руководитель образовательного учреждения



ПРИМЕРНОЕ 5-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ЛАГЕРЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛАХ Г.ВЛАДИМИРА

СЕЗОН ОСЕНЬ 2023г.

Согласовано
 Директор
 ООО "Комбинат социального питания"
 Примерное меню обучающихся 1 день



№ ре ц.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергет. Ценность, Ккал										
			Белки	Жиры	Углевод ы											
Завтрак																
5/9	Биточки из мяса кур	90	13,34	11,19	8,36	187,83										
	Хлеб ржаной	32,5	2,15	39,00	13,55	62,85										
43/3	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,6	3,2	38,3	196,8										
	Помидор	60	0,36	0,03	1,8	15,25										
27/10	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	4,95	19,21										
	Итого:	532,5	19,56	53,42	66,92	481,89	0	0	0							
Обед																
	Огурец свежий	60	0,65	0,12	3,06	15,25										
19/2	Суп картофельный с рыбой	200	3,35	4,00	15,80	110,89										
	Гуляш из кур	90	9,87	13,06	0,83	160,49										
46/3	Макаронные изделия отварные	150	5,30	2,98	34,11	183,94										
	Хлеб ржаной	32,5	2,15	39,00	13,55	62,85										
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,78										
	Напиток лимонный	200	0,14	0,01	22,52	88,47										
	Итого:	752,5	22,78	59,3	99,25	666,67										
Полдник																
	Яблоко	150	0,6	0,6	17,4	73,02										
	Итого:		0,6	0,6	17,4	73,02	0									
	Всего:	1285	42,34	112,72	166,17	1148,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

день

