

Жач лагеря: *Л*  
 /Емигранцева/.

Меню приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Площадка школы

Неделя: 4

День: 1

23.06.20

| Прием пищи     | Наименование блюда                               | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------|--|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                |  |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| <b>Завтрак</b> |  |           |                  |      |          |                         |             |
|                | Масло сливочное 10                               | 10        |                  | 8    |          | 71                      | 7,62        |
|                | Запеканка из творога с молоком сгущенным 120     | 120       | 16               | 11   | 17       | 238                     | 223,01      |
|                | Чай с сахаром 200                                | 200       |                  |      | 15       | 61                      | 652         |
|                | хлеб пшеничный 30                                | 30        | 5                | 2    | 32       | 161                     | 28          |
|                | Вафли 15   | 15        | 1                | 5    | 9        | 81                      |             |
|                | Итого за Завтрак                                 | 375       | 22               | 26   | 73       | 612                     |             |
| <b>Обед</b>    |  |           |                  |      |          |                         |             |
|                | Помидоры свежие 50                               | 50        | 1                |      | 2        | 12                      | 71,07       |
|                | Суп картофельный рыбный (консервы сайра) с рисом | 200       | 5                | 3    | 21       | 131                     | 150         |
|                | Котлеты рубленые из филе птицы 70                | 70        | 11               | 11   | 9        | 186                     | 440,03      |
|                | Каша гречневая рассыпчатая 120                   | 120       | 6                | 4    | 25       | 157                     | 259         |
|                | Компот из плодов свежих (яблоки)                 | 200       |                  |      | 16       | 47                      | 602         |
|                | хлеб пшеничный 30                                | 30        | 5                | 2    | 32       | 161                     | 28          |
|                | хлеб ржаной 30                                   | 30        | 2                |      | 13       | 63                      | 32          |
|                | Мандарин   | 100       | 1                |      | 8        | 38                      | 11 001      |
|                | Соус сметанный с луком 30                        | 30        | 1                | 3    | 3        | 38                      | 332,03      |
|                | Итого за Обед                                    | 830       | 32               | 23   | 129      | 833                     |             |
|                | Итого за день                                    | 1 205     | 54               | 49   | 202      | 1 445                   |             |

Рацион: Площадка школы

Неделя: 4

День: 2

24.06.20

| Прием пищи     | Наименование блюда                                  | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------|---|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                |   |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| <b>Завтрак</b> |   |           |                  |      |          |                         |             |
|                | Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба" 220 | 220       | 7                | 12   | 43       | 307                     | 175         |
|                | Масло сливочное 10                                  | 10        |                  | 8    |          | 71                      | 7,62        |
|                | Чай с молоком                                       | 200       | 2                | 1    | 17       | 88                      | 302         |
|                | хлеб ржаной 30                                      | 30        | 2                |      | 13       | 63                      | 32          |
|                | Булочка домашняя 70                                 | 70        | 7                | 15   | 48       | 357                     | 424         |
|                | Итого за Завтрак                                    | 530       | 18               | 36   | 121      | 886                     |             |
| <b>Обед</b>    |   |           |                  |      |          |                         |             |
|                | Огурцы консервированные без уксуса 60               | 60        |                  |      | 1        | 8                       | 12          |
|                | Суп крестьянский с крупой перловой 200              | 200       | 2                | 4    | 13       | 91                      | 104         |
|                | Поджарка из минтая 80                               | 80        | 1                | 8    | 6        | 102                     | 231         |
|                | Пюре картофельное 150                               | 150       | 3                | 7    | 21       | 165                     | 167         |
|                | Сок 200   | 200       |                  |      | 23       | 100                     | 707         |
|                | хлеб пшеничный 30                                   | 30        | 5                | 2    | 32       | 161                     | 28          |
|                | хлеб ржаной 30                                      | 30        | 2                |      | 13       | 63                      | 32          |
|                | Груши 200   | 200       | 1                | 1    | 21       | 94                      | 338,03      |
|                | Итого за Обед                                       | 950       | 14               | 22   | 130      | 784                     |             |
|                | Итого за день                                       | 1 480     | 32               | 58   | 251      | 1 670                   |             |

Новалева С.А. д.