

Летний пришкольный лагерь «Бригантина»  
 Меню для детей от 10 лет до 15 лет включительно

05июня 2023г.

| № рецептуры | Наименование блюд                       | Химический состав |               |              |              |               |                |
|-------------|---|-------------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
|             |   | выход             | цена          | белки        | жиры         | углевод<br>ы  | ккал           |
|             |   | ( в граммах )     |               |              |              |               |                |
|             | <b>ЗАВТРАК</b>                          |                   |               |              |              |               |                |
| 181         | Каша манная                             | 200               | 13,28         | 5,78         | 3,2          | 28,8          | 167            |
| 14          | Масло сливочное порциями                | 5                 | 2,70          | 0,04         | 3,6          | 0,09          | 33             |
| 15          | Сыр порциями                            | 10                | 5,60          | 2,76         | 3,48         | -             | 43,2           |
| 377         | Чай с сахаром и лимоном                 | 200,15,10         | 5,58          | 0,2          | -            | 13,8          | 56             |
|             | Хлеб пшеничный                          | 50                | 3,36          | 2,39         | 0,98         | 17,93         | 86,89          |
|             | Печенье                                 | 20                | 6,02          | 1,44         | 1,48         | 9,99          | 64,68          |
|             | <b>Итого:</b>                           | <b>510</b>        | <b>36,54</b>  | <b>12,61</b> | <b>12,74</b> | <b>70,61</b>  | <b>450,77</b>  |
|             | <b>ОБЕД</b>                             |                   |               |              |              |               |                |
| 88          | Щи из свежей капусты с мясом и сметаной | 250.25.10         | 31,24         | 10,61        | 12,33        | 12,86         | 213,40         |
| 128         | Картофельное пюре с маслом              | 150,10            | 6,22          | 3,88         | 6,57         | 2,33          | 226,12         |
| 271         | Котлета мясная                          | 80                | 30,40         | 14,06        | 8,26         | 16,35         | 198,90         |
| 21          | Огурец малосоленный                     | 80                | 18,40         | 0,64         | -            | 1,64          | 9,28           |
|             | Сок                                     | 200               | 14,40         | -            | -            | 14,94         | 60,80          |
|             | Хлеб пшеничный                          | 50                | 3,36          | 2,39         | 0,98         | 17,93         | 86,89          |
|             | Вода бутилированная                     | 250               |               |              |              |               |                |
|             | Шоколадные конфеты                      | 25                | 7,98          | 1,8          | 7,95         | 13,97         | 132,25         |
|             | <b>Итого:</b>                           | <b>880</b>        | <b>112,0</b>  | <b>22,77</b> | <b>36,09</b> | <b>80,02</b>  | <b>927,34</b>  |
|             | <b>ПОЛДНИК</b>                          |                   |               |              |              |               |                |
|             | Сок                                     | 200               | 16,00         |              |              | 14,94         | 60,80          |
|             | Печенье                                 | 15                | 2,97          | 1,44         | 1,48         | 9,99          | 64,68          |
|             | <b>Итого:</b>                           | <b>215</b>        | <b>18,98</b>  | <b>1,44</b>  | <b>1,48</b>  | <b>24,93</b>  | <b>125,48</b>  |
|             | <b>Итого за день</b>                    | <b>1605</b>       | <b>167,51</b> | <b>36,82</b> | <b>50,31</b> | <b>175,56</b> | <b>1503,89</b> |

Директор МОБУ СОШ ЛГО  
 с. Иннокентьевка



*Handwritten signature*

Н.И.Лобода