



Председатель СПОСНК "Эдем"  
 Турнина А. А.

МЕНЮ  
 Пришкольный оздоровительный лагерь

День 11  
 Дата " 11 " июня 2022 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	ккал
Завтрак	Каша молочная "Дружба" со сливочным маслом	185/5/10	6,81	10,21	20,68	189,5
	Омлет натуральный	80	5,22	5,51	4,7	103,92
	Бутерброд с маслом	50/15	5,82	12,75	24,76	230
	Чай с сахаром и урюком	180/10/7	0,2	1,5	10,71	45,4
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	52
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>23,67</b>	<b>30,37</b>	<b>70,65</b>	<b>620,82</b>
2-ой завтрак	Сок	200	0	0	38	76,8
	Кондитерское изделие	50	4,75	7,9	17,05	208,5
	<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		<b>4,75</b>	<b>7,9</b>	<b>55,05</b>	<b>285,3</b>
Обед	Помидоры свежие	60	0,67	0,15	3,15	14,4
	Борщ с капустой и картофелем на мкб со сметаной	225/15/10	8,07	7,89	20,64	180,77
	Макароны отварные со сливочным маслом	150	5,47	6,37	34,34	204
	Котлета из птицы	100	10,5	7,11	9,78	202
	Соус томатный с овощами	30	0,3	1,47	1,95	21,6
	Хлеб ржаной	70	4,74	1,75	26,12	136,05
	Кисель	200	0	0	30,95	98,1
	<b>Итого за обед</b>		<b>29,75</b>	<b>24,74</b>	<b>126,93</b>	<b>856,92</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>58,17</b>	<b>63,01</b>	<b>252,63</b>	<b>1763,04</b>	
<b>Цена за день:</b>		<b>158,39</b>				

\_\_\_\_\_  
 Технолог

\_\_\_\_\_  
 Старший повар