

Начальник лагеря ГБОУ СОШ № 591



МЕНЮ на 16.06.2025

Для обеспечения питанием детей и подростков в детском оздоровительном лагере  
(с дневным пребыванием по усредненным нормам)

| № рецептуры         | Наименование                                                 | Вес блюда (гр) | ККал  | Белки | Жиры  | Углеводы |
|---------------------|--------------------------------------------------------------|----------------|-------|-------|-------|----------|
| <b>ЗАВТРАК</b>      |                                                              |                |       |       |       |          |
| 10/2 008            | БУТЕРБРОД С КОТЛЕТОЙ РУБЛЕННОЙ ИЗ ГОВЯДИНЫ                   | 40/20          | 159   | 8,60  | 6,50  | 20,80    |
| 189/2 008           | КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ                                      | 150            | 179   | 4,70  | 5,40  | 20,50    |
| 433/2 008           | КАКАО С МОЛОКОМ                                              | 200            | 134   | 2,90  | 2,50  | 24,80    |
| ТК060/              | ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ                             | 125            | 88    | 6,30  | 4,00  | 10,60    |
| к/к/                | АПЕЛЬСИН                                                     | 150            | 65    | 1,40  | 0,27  | 12,20    |
| Итого за прием пищи |                                                              | 685            | 625   | 23,90 | 18,67 | 88,90    |
| <b>ОБЕД</b>         |                                                              |                |       |       |       |          |
| 22/2 008            | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ                                    | 60             | 65    | 0,60  | 6,10  | 2,00     |
| 83/2 012            | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ ИЗ КУРЫ, С ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ | 200/30/1       | 153   | 5,00  | 4,50  | 15,70    |
| 239/2 008           | БИТОЧКИ РЫБНЫЕ (ГОРБУША)                                     | 90             | 226   | 12,70 | 13,34 | 13,50    |
| 321/2 012           | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ                                            | 150            | 141   | 3,10  | 4,80  | 20,50    |
| 402/2 008           | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                                  | 200            | 131   | 0,60  | 0,10  | 31,70    |
| к/к/                | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                             | 50             | 112   | 4,40  | 0,80  | 21,80    |
| к/к/                | БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                                   | 45             | 117   | 3,50  | 1,30  | 23,30    |
| Итого за прием пищи |                                                              | 826            | 945   | 29,90 | 30,94 | 128,50   |
| <b>ПОЛДНИК</b>      |                                                              |                |       |       |       |          |
| Ттк483/2 012        | БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"                                          | 75             | 244   | 8,40  | 7,70  | 35,10    |
| 434/2 008           | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                                             | 200            | 113   | 6,10  | 5,30  | 10,10    |
| 423/2 008           | ЯБЛОКО ПЕЧЕНОЕ С САХАРНОЙ ПУДРОЙ                             | 110            | 157   | 0,44  | 0,44  | 37,30    |
| Итого за прием пищи |                                                              | 385            | 514   | 14,94 | 13,44 | 82,50    |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ       |                                                              |                | 2 084 | 68,74 | 63,05 | 299,90   |

Общая стоимость рациона питания на одного человека в день 519 руб 94 коп

Зам. директора

Зав. производством

Калькулятор