

Согласовано
 Директор
 МОУ ДО «Лужская ДЮСШ»
 Н.А. Беленкова
 (подпись)



Утверждаю
 И.А. Смирнов И.А.
 Андреевич
 (подпись) И.А. Смирнов

Меню приготавливаемых блюд стоимостью 250 руб.

« _____ » _____ 2023

День 3: среда
Неделя: первая
Возрастная категория: 7-11 лет

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/25	40,19	18,6	19,4	35,5	402,2
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	11,05	1,5	1,3	22,4	110,1
2008		БАТОН	50	6,00	6,3	4,0	30,6	188,5
2008		ЙОГУРТ	125	35,00	2,5	1,9	3,8	43,5
Итого за прием пищи:			545	92,24	28,9	26,6	92,3	744,3
Обед								
2011	20	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	30,71	0,8	6,1	2,4	69,9
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	14,17	5,7	4,9	37,1	221,1
2011	265	ПЛОВ	240	67,80	20,3	19,3	53,6	482,5
2011	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	20,28	2,0	0,4	39,6	174,3
2011	406.2	ПИРОЖКИ СДОБНЫЕ ПЕЧЕНЬЕ С ЯБЛОКОМ	60	20,00	7,3	9,2	28,6	232,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	4,80	2,6	0,4	17,0	84,1
Итого за прием пищи:			890	157,76	38,7	40,3	178,3	1 264,5
Всего за день:				250,00	67,60	66,90	270,60	2 008,79
Сбалансированность:				0,00	1	1	4	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	180/20	47,17	19,3	20,1	42,3	439,5
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	11,05	1,5	1,3	22,4	110,1
2008		ЯБЛОКО	100	16,72	0,4	0,4	9,8	45,5
2008		БАТОН	50	6,00	6,3	4,0	30,6	188,5
Итого за прием пищи:			575	80,94	27,5	25,8	105,1	783,6
Обед								
2011	20	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	30,71	0,8	6,1	2,4	69,9
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	14,17	5,7	4,9	37,1	221,1
2011	265	ПЛОВ	280	79,10	22,3	21,8	68,2	573,8
2011	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	20,28	2,0	0,4	39,6	174,3
2011	406.2	ПИРОЖКИ СДОБНЫЕ ПЕЧЕНЬЕ С ЯБЛОКОМ	60	20,00	7,3	9,2	28,6	232,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	4,80	2,6	0,4	17,0	84,1
Итого за прием пищи:			930	169,06	40,7	42,8	192,9	1 355,8
Всего за день:				250,00	68,20	68,60	298,00	2 139,40
Сбалансированность:				0,00	1	1	4	

Начальник лагеря _____

Зав. пр-вом _____