

Согласовано:
 Директор
 МОУ ДО "Лужская ДЮСШ"
 Н.А. Беленкова



И.А. Смирнов

Меню приготавливаемых блюд стоимостью 250 руб.

« _____ »

День 5:

пятница

Неделя:

первая

Возрастная категория:

7-11 лет

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
2011	222	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/20	49,89	18,5	18,2	28,4	361,6
2011	382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	10,90	3,8	3,0	14,7	103,8
2008		БАТОН	50	6,00	6,3	4,0	30,6	188,5
2008	344	ПЕРСИК	110	37,40	1,3	0,1	13,8	62,8
Итого за прием пищи:			530	104,19	29,9	25,3	87,5	716,6
Обед								
2008	1	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	16,07	0,5	0,1	1,5	9,1
2011	101	СУП РИСОВЫЙ С КУРОЙ	250/25	31,68	5,6	5,4	20,5	157,2
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	8,46	5,4	4,8	34,3	207,4
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	90/50	53,10	6,5	12,9	3,6	161,4
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	5,70	0,1	0,1	12,1	51,0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	4,80	2,6	0,4	17,0	84,1
2011	406.2	ПИРОЖКИ СДОБНЫЕ ПЕЧЕННЫЕ С ЯБЛОКОМ	60	20,00	7,3	9,2	28,6	232,8
2008		БАТОН	50	6,00	6,3	4,0	30,6	188,5
Итого за прием пищи:			975	145,81	34,3	36,9	148,2	1 091,4
Всего за день:				250,00	64,20	62,20	235,70	1 808,05
Сбалансированность:				0,00	1	1	4	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
2011	222	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	180/20	59,86	19,1	18,9	30,5	379,1
2011	382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	10,90	3,8	3,0	14,7	103,8
2008		БАТОН	20	6,00	6,3	4,0	30,6	188,5
2008	344	ЯБЛОКО	140	25,12	1,3	0,1	13,8	62,8
Итого за прием пищи:			560	101,88	30,5	26,0	89,6	734,2
Обед								
2008	1	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	26,70	0,6	0,2	3,0	16,6
2011	101	СУП РИСОВЫЙ С КУРОЙ	250/10	21,77	5,6	5,4	20,5	157,2
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	10,15	6,4	5,7	41,2	248,0
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100/50	59,00	7,2	13,1	4,0	167,8
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	5,70	0,1	0,1	12,1	51,0
2011	406.2	ПИРОЖКИ СДОБНЫЕ ПЕЧЕННЫЕ 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:			990	148,12	29,8	34,1	126,4	957,3
Всего за день:				250,00	60,30	60,10	215,95	1 691,56
Сбалансированность:				0,00	1	1	4	

Начальник
лагеря _____

Зав. пр-вом _____