

Согласовано  
 Директор  
 МОД "Лужская ДиосШ"  
 Н.А. Беленкова  
 (подпись)

Утверждаю

Директор  
 ИП Смирнов И.А.  
 И.А. Смирнов  
 (подпись)

## Меню приготавливаемых блюд стоимостью 250 руб.

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023

**День 6:** **понедельник**

**Неделя:** **вторая**

**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	
<b>Завтрак</b>								
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	19,50	14,2	7,9	41,8	303,1
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,50	0,0	0,0	9,7	39,8
2011	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	11,10	3,8	10,6	18,4	189,6
2008	338	ЯБЛОКО	190	34,40	1,4	1,4	27,9	133,2
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>630</b>	<b>67,50</b>	<b>19,4</b>	<b>19,9</b>	<b>97,8</b>	<b>665,6</b>
<b>Обед</b>								
2008	22	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	21,61	1,0	3,6	3,3	51,1
2011	102	СУП ГОРОХОВЫЙ С КУРОЙ	250/20	19,34	6,0	5,6	18,9	154,2
2011	290	ОКОРОКА КУРИНЫЕ, ОТВАРНЫЕ	100	40,32	10,9	13,2	3,6	182,2
2011	325	КАБАЧКИ, ТУШЕННЫЕ В СМЕТАНЕ	150	64,95	1,5	1,3	29,7	140,0
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	6,48	0,0	0,0	9,7	39,8
2008	453	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	75	25,00	8,3	9,2	32,2	251,6
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	4,80	2,6	0,4	17,0	84,1
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>935</b>	<b>182,50</b>	<b>30,3</b>	<b>33,3</b>	<b>114,4</b>	<b>903,0</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>250,00</b>	<b>49,70</b>	<b>53,20</b>	<b>212,20</b>	<b>1 568,55</b>
<b>Сбалансированность:</b>				<b>0,00</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	

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	
<b>Завтрак</b>								
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	19,50	14,2	9,6	41,8	318,9
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,50	0,0	0,0	9,7	39,8
2011	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	11,10	3,8	10,6	18,4	189,6
2008	338	ЯБЛОКО	150	27,35	0,4	0,4	10,8	50,1
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>595</b>	<b>60,45</b>	<b>18,4</b>	<b>20,6</b>	<b>80,7</b>	<b>598,3</b>
<b>Обед</b>								
2008	22	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	21,61	1,0	3,6	3,3	51,1
2011	102	СУП ГОРОХОВЫЙ С КУРОЙ	250/10	13,40	6,0	5,6	18,9	154,2
2011	290	ОКОРОКА КУРИНЫЕ, ОТВАРНЫЕ	100/5	40,32	10,9	23,6	3,6	278,9
2011	325	КАБАЧКИ, ТУШЕННЫЕ В СМЕТАНЕ	180	77,94	2,3	3,6	38,9	202,4
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	6,48	0,0	0,0	9,7	39,8
2008	453	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	75	25,00	8,3	9,2	32,2	251,6
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	4,80	2,6	0,4	17,0	84,1
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>960</b>	<b>189,55</b>	<b>31,1</b>	<b>46,0</b>	<b>123,6</b>	<b>1 062,1</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>250,00</b>	<b>49,54</b>	<b>66,64</b>	<b>204,28</b>	<b>1 660,41</b>
<b>Сбалансированность:</b>				<b>0,00</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	

Начальник  
лагеря \_\_\_\_\_

Зав. пр-вом \_\_\_\_\_