

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

Утверждаю:
 Директор
 ИП Смирнов
 И.А. Смирнов



Меню приготавливаемых блюд стоимостью 250 руб.

« _____ » _____ 2023

День 1: **понедельник**

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	190	КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	19,44	6,7	9,2	25,3	216,8
2011	382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	10,90	3,8	3,0	14,7	103,8
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	25/25	21,26	9,6	9,8	12,2	180,5
2011	340	БАНАН	200	40,00	3,0	1,0	42,0	193,8
Итого за прием пищи:			650	91,60	23,1	23,0	94,2	694,8
Обед								
2011	24	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	25,24	1,0	6,1	3,7	76,0
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ И КУРОЙ СО СМЕТАНОЙ	250/25/10	36,10	5,4	6,8	9,1	122,7
1997	474	КОТЛЕТА ОСОБАЯ	90	37,45	7,1	6,6	8,4	124,9
2011	171.1	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	15,13	4,2	3,7	37,0	203,3
2008	394	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	8,68	0,2	0,2	13,5	58,0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	4,80	2,6	0,4	17,0	84,1
2008		БАТОН	50	6,00	6,3	4,0	30,6	188,5
1996	695	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	65	25,00	7,7	9,6	30,4	245,5
Итого за прием пищи:			980	158,40	34,5	37,4	149,7	1 103,0
Всего за день:				250,00	57,60	60,40	243,90	1 797,87
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								
2008	190	КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	19,44	6,7	9,2	25,3	216,8
2011	382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	10,90	3,8	3,0	14,7	103,8
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	25/25	21,26	9,6	9,8	12,2	180,5
2011	340	БАНАН	200	40,00	3,0	1,0	42,0	193,8
Итого за прием пищи:			650	91,60	23,1	23,0	94,2	694,8
Обед								
2011	24	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	25,24	1,0	6,1	3,7	76,0
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ И КУРОЙ СО СМЕТАНОЙ	250/20/5	28,92	5,4	6,8	9,1	122,7
1997	474	КОТЛЕТА ОСОБАЯ	100	41,61	7,7	6,9	8,9	132,2
2011	171.1	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	18,15	5,0	4,4	44,4	243,6
2008	394	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	8,68	0,2	0,2	13,5	58,0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	4,80	2,6	0,4	17,0	84,1
2008		БАТОН	50	6,00	6,3	4,0	30,6	188,5
1996	695	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	65	25,00	7,7	9,6	30,4	245,5
Итого за прием пищи:			1010	158,40	35,9	38,4	157,6	1 150,6
Всего за день:				250,00	59,04	61,40	251,80	1 845,46
Сбалансированность:				0,00	1	1	4	

Начальник
лагеря _____

Зав. пр-вом _____