



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



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

**Меню приготавливаемых блюд стоимостью 250 руб.**

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023

**День 2:** вторник  
**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	
<b>Завтрак</b>								
2011	278	ТЕФТЕЛИ ИЗ СВИНИНЫ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	100/50	35,30	8,7	15,3	15,2	240,3
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	8,46	5,4	4,8	34,3	207,4
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,50	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	4,80	2,6	0,4	17,0	84,1
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>540</b>	<b>51,06</b>	<b>16,7</b>	<b>20,5</b>	<b>76,2</b>	<b>571,5</b>
<b>Обед</b>								
2011	45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	16,66	1,5	5,1	8,9	90,1
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	250/20/10	33,31	5,8	6,7	9,1	123,4
2011	229	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	62,30	7,7	5,7	18,7	161,3
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	24,99	3,1	5,4	20,3	146,2
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	6,48	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	4,80	2,6	0,4	17,0	84,1
2011	418	СЛОЙКА С ПОВИДЛОМ	75	20,00	10,1	11,1	10,8	188,9
2008	344	НЕКТАРИН	90	30,40	1,6	0,4	12,9	63,2
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>1035</b>	<b>198,94</b>	<b>32,4</b>	<b>34,8</b>	<b>107,4</b>	<b>896,8</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>250,00</b>	<b>49,10</b>	<b>55,30</b>	<b>183,60</b>	<b>1 468,36</b>
<b>Сбалансированность:</b>				<b>0,00</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	

**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	
<b>Завтрак</b>								
2011	278	ТЕФТЕЛИ ИЗ СВИНИНЫ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	100/50	35,30	8,7	15,3	15,2	240,3
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	9,40	6,4	5,7	41,2	248,0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,50	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	4,80	2,6	0,4	17,0	84,1
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>570</b>	<b>52,00</b>	<b>17,7</b>	<b>21,4</b>	<b>83,1</b>	<b>612,1</b>
<b>Обед</b>								
2011	45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	16,66	1,5	5,1	8,9	90,1
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10/10	27,31	5,8	6,7	9,1	123,4
2011	229	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	62,30	7,7	5,7	18,7	161,3
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	30,05	3,7	6,5	24,3	175,3
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	6,48	0,0	0,0	9,7	39,8
2008	344	НЕКТАРИН	90	30,40	1,6	0,4	12,9	63,2
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	4,80	2,6	0,4	17,0	84,1
2011	418	СЛОЙКА С ПОВИДЛОМ	75	20,00	10,1	11,1	10,8	188,9
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>1055</b>	<b>198,00</b>	<b>33,0</b>	<b>35,9</b>	<b>111,4</b>	<b>925,9</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>250,00</b>	<b>50,70</b>	<b>57,30</b>	<b>194,45</b>	<b>1 538,01</b>
<b>Сбалансированность:</b>				<b>0,00</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	

Начальник лагеря \_\_\_\_\_

Зав. пр-вом \_\_\_\_\_