

Составлено  
и.о. директора  
Ирина Улюкина И.А.

28.08.2024

Утверждено  
Начальник лагеря  
И.А. Маркова И.А.

| Наименование блюда      | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |           |           | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | № рецеп. | цена рубли |
|-------------------------|--------------|----------------------|-----------|-----------|--------------------------------------|----------|------------|
|                         |              | Б                    | Ж         | У         |                                      |          |            |
| День 3 /неделя 4: Среда | 12-18 лет    | 12-18 лет            | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет                            |          |            |

**Завтрак**

|                                                 |            |              |              |              |               |              |    |
|-------------------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|----|
| Каша молочная овсяная жидкая с маслом и сахаром | 250        | 12,25        | 9,30         | 30,80        | 255,90        | 54-22к/2022н | 20 |
| Печенье топленое молоко                         | 40         | 5,2          | 6            | 12,3         | 124           | п.г          | 20 |
| Масло порциями                                  | 10         | 0,1          | 7,25         | 0,14         | 66,1          | 14/2017м     | 15 |
| Чай с лимоном                                   | 200        | 0,30         | 0,00         | 10,58        | 43,52         | 54-3гн/2022н | 6  |
| Хлеб пшеничный йодированный                     | 50         | 2,1          | 0,3          | 14,49        | 70,14         | 701/2010м    | 3  |
| <b>Итого за завтрак</b>                         | <b>550</b> | <b>19,95</b> | <b>22,85</b> | <b>68,31</b> | <b>559,66</b> |              |    |

**Обед**

|                                               |             |              |              |               |                |                       |               |
|-----------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-----------------------|---------------|
| Овощи по сезону в нарезке (помидор)           | 100         | 1,16         | 0,16         | 3,83          | 21,30          | 54-3з/2022н           | 15,12         |
| Суп крестьянский с крупой                     | 250         | 6,40         | 7,23         | 13,57         | 144,47         | 54-10с/2022н          | 16            |
| Тефтели "Оригинальные" из п.ф с соусом 100/20 | 120         | 10,66        | 13,78        | 3,98          | 182,58         | 77-5/2022/54-3с/2022н | 35            |
| Макаронные изделия отварные с маслом          | 180         | 6,48         | 5,88         | 39,35         | 236,16         | 203/2017м             | 15            |
| Напиток из шиповника                          | 200         | 0,60         | 0,20         | 15,20         | 65,30          | 54-13хн/2022н         | 10            |
| Хлеб пшеничный йодированный                   | 40          | 3,16         | 0,4          | 19,32         | 93,52          | 701/2010м             | 3             |
| Хлеб ржано-пшеничный йодированный             | 40          | 2,24         | 0,44         | 19,76         | 91,96          | 702/2010м             | 3             |
| <b>Итого за Обед</b>                          | <b>930</b>  | <b>30,70</b> | <b>28,09</b> | <b>115,01</b> | <b>835,29</b>  |                       | <b>161,12</b> |
| <b>Всего за Среду</b>                         | <b>1480</b> | <b>50,65</b> | <b>50,94</b> | <b>183,32</b> | <b>1394,95</b> |                       |               |