

**МЕНЮ НА 30.10.2024  
НА ОСЕННИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЛАГЕРЬ**

	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологической карты	Стоимость, руб
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>3 день</b>	<b>Завтрак</b>						<b>3 день</b>	
	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая	г 250	10,700	17,650	39,400	359,300	247	24,50
	Бутерброд с маслом	г 30	1,200	12,500	7,500	147,000	94	24,90
	Яйцо вареное (поштучно)	г 40	5,100	4,600	0,300	63,000	300	15,00
	Чай с лимоном	г 200	0,100	0,000	15,200	61,000	494	3,33
	Батон нарезной	г 50	3,750	1,450	25,700	131,000	111	6,00
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>20,850</b>	<b>36,200</b>	<b>88,100</b>	<b>761,300</b>		<b>73,73</b>
	<b>Второй завтрак</b>							
	Снежок 2,5%	г 200	10,000	6,400	17,000	174,000	517	37,90
	Батон	г 20	1,500	0,580	10,280	52,400	111	2,40
	<b>Итого второй завтрак:</b>	<b>220</b>	<b>11,500</b>	<b>6,980</b>	<b>27,280</b>	<b>226,400</b>		<b>40,30</b>
	<b>Обед</b>							
	Салат из свежих помидоров и огурцов	г 100	1,000	6,200	3,600	74,000	19	26,77
	Суп-лапша с филе кур	г 230/20	14,630	8,630	11,630	182,250	155	20,42
	Тефтели мясные припущенные	г 100/50	13,8	12,7	8,7	204	389	53,35
	Капуста тушеная	г 180	6,66	6,48	7,02	113,4	423	26,06
	Комлот из апельсина с яблоками	г 200	0,50	0,20	22,20	93,000	510	12,07
	Хлеб ржано-пшеничный	г 30	1,980	0,360	10,200	54,300	110	1,80
	Батон нарезной	г 20	1,500	0,580	10,280	52,400	111	2,40
	<b>Итого обед:</b>	<b>530</b>	<b>40,070</b>	<b>35,150</b>	<b>73,630</b>	<b>773,350</b>		<b>142,87</b>
	<b>Полдник</b>							
	Сок фруктовый	г 200	1,00	0,20	0,20	92,000	518	25,00
	Шоколадный батончик	г 26	4,20	2,40	18,88	116,000		30,00
	Апельсин	г 150	1,350	0,300	12,150	45,100	112	45,60
	<b>Итого полдник:</b>	<b>505</b>	<b>6,650</b>	<b>2,900</b>	<b>31,230</b>	<b>253,100</b>		<b>100,60</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>78,970</b>	<b>81,230</b>	<b>220,240</b>	<b>2 014,150</b>		<b>367,50</b>

Начальник лагеря  
Зав. производством



Жучкова Е.В.  
Утенкова Л.Н.