

**МЕНЮ НА 31.10.2024
НА ОСЕННИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЛАГЕРЬ**

	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологической карты	Стоимость, руб
			Белки	Жиры	Углеводы			
4 день	Завтрак						4 день	
	Помидор свежий	г 100	1,100	0,200	3,800	24,000	106	28,76
	Плов из отварной птицы	г 240	18,29	18,17	43,31	410,28	406	76,74
	Кофейный напиток с молоком	г 200	1,4	1,2	11,4	63	501	17,24
	Батон нарезной	г 50	3,750	1,450	25,700	131,000	111	6,00
	Итого завтрак:	590	24,540	21,020	84,210	628,280		128,74
	Второй завтрак							
	Молоко кипяченое	г 200	5,800	5,000	9,600	106,000	515	26,38
	Батон	г 20	1,500	0,580	10,280	52,400	111	2,40
	Итого второй завтрак:	220	7,300	5,580	19,880	158,400		28,78
	Обед							
	Огурец маринованный	г 100	0,800	0,100	1,700	11,000	149	21,12
	Борщ с капустой и картофелем, сметаной	г 230/20/5	1,820	5,000	10,650	95,000	128	26,00
	Каша гречневая рассыпчатая	г 180	9,360	20,520	41,400	303,660	237	13,91
	Мясо тушеное	г 120	18,240	20,880	2,760	272,400	363	64,34
	Компот из кураги	г 200	0,30	0,00	20,10	81,000	512	9,77
	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
	Итого обед:	905	34,000	47,440	97,090	869,760		139,34
	Полдник							
	Сок фруктовый	г 200	1,00	0,20	0,20	92,000	518	25,00
	Мандарин (поштучно)	г 150	0,880	0,220	8,270	41,910	112	35,64
	Итого полдник:	350	1,880	0,420	8,470	133,910		60,64
	Итого за день:		67,720	74,460	209,650	1 790,350		357,50

Начальник лагеря
Зав. производством

Чин

Жучкова Е.В.
Утенкова Л.Н.