

Утверждаю.

Начальник лагеря: *Т.В. Чулкова* / Т.В. Чулкова/

## Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12-16 лет

| Прием пищи                       | Наименование блюда                  | Вес блюда | Пищевые вещества |        |             |                       | № рецептуры |
|----------------------------------|-------------------------------------|-----------|------------------|--------|-------------|-----------------------|-------------|
|                                  |                                     |           | Белки г          | Жиры г | Углеводы, г | Энерг. ценность, ккал |             |
| Неделя 1<br>День 6<br>07.06.2020 | <b>ДЕНЬ № 6- завтрак</b>            |           |                  |        |             |                       |             |
|                                  | Суп молочный с вермишелью           | 250       | 5,00             | 3,7    | 30,3        | 167,23                | 120         |
|                                  | Бутерброд с сыром                   | 50        | 16,0             | 1,0    | 70,0        | 335,49                | 8           |
|                                  | Чай с сахаром                       | 200       | 0,2              | 0,0    | 6,5         | 26,8                  | 54-2гн-2020 |
|                                  | Итого завтрак:                      |           | 21,2             | 4,7    | 106,8       | 529,52                |             |
| Неделя 1<br>День 6               | <b>ДЕНЬ № 6- обед</b>               |           |                  |        |             |                       |             |
|                                  | Салат из свежих помидоров и огурцов | 100       | 1,0              | 5,2    | 3,1         | 62,5                  | 54-5з-2020  |
|                                  | Щи из свежей капусты                | 250       | 1,0              | 0,15   | 7,54        | 34,1                  | 88          |
|                                  | Рис отварной                        | 200       | 11,64            | 19,48  | 100         | 596,94                | 304         |
|                                  | Рыба припущенная                    | 100       | 16,90            | 0,65   | 0,31        | 75,00                 | 245         |
|                                  | Компот и свежих плодов              | 200       | 0,2              | 0,1    | 17,2        | 68                    | 883         |
|                                  | Хлеб ржаной                         | 70        | 4,83             | 0,91   | 28,63       | 145,6                 |             |
|                                  | Фрукты свежие в ассортименте        | 100       | 1,5              | 0,5    | 21          | 96                    |             |
|                                  | Пряник                              | 100       | 4,8              | 77,7   | 2,8         | 335,8                 |             |
|                                  | Итого обед:                         |           | 41,87            | 104,69 | 369,58      | 1413,94               |             |