

СОГЛАСОВАНО:

УТВЕРЖДАЮ:

ИП Коккина И.Г.

МЕНЮ

19 " июль 2025г

День 9 (четверг)

	Наименование	выход		белки,г		жиры,г		углеводы,г		калорийность,ккал	
		7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет

Завтрак

1	Омлет	200	220	20,9	23,0	22,5	24,7	3,9	4,3	301,4	331,5
2	Чай	200	200	0,0	0,0	0,0	0,0	6,0	6,0	24,0	24,0
3	Булочка с изюмом	50	50	4,4	4,4	3,8	3,8	26,5	26,5	157,7	157,7
4	Хлеб из муки пшеничной	60	80	4,5	6,0	1,7	2,3	30,8	41,1	157,0	209,4
	Итого:	510	550	29,80	33,40	28,00	30,80	67,30	77,90	640,10	722,60

Обед

1	Салат из капусты нового урожая и сладкого перца	60	100	0,9	1,5	2,5	4,1	2,4	4,0	35,3	58,8
2	Суп картофельный с горохом	190	240	4,1	5,2	3,3	4,2	14,9	18,8	105,7	133,5
3	Сухарики из хлеба пшеничного	10	10	1,1	1,1	0,4	0,4	7,4	7,4	37,4	37,4
4	Плов куриный	200	220	19,0	20,8	21,4	23,5	39,1	43,1	424,7	467,2
5	Сок фруктовый ДП (см. приложение №3)	200	200	2,0	2,0	0,2	0,2	20,2	20,2	90,6	90,6
6	Хлеб из муки пшеничной	20	40	1,5	3,0	0,6	1,2	10,3	20,6	52,3	104,7
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	60	2,2	3,4	0,4	0,7	19,8	29,6	92,0	137,9
	Итого:	720		30,70	36,90	28,80	34,30	114,00	143,60	838,00	1030,10

Полдник

1	Печенье	20		1,5	1,5	2,0	2,0	14,9	14,9	83,4	83,4
2	Компот из плодов сушеных	200		0,5	0,5	0,0	0,0	14,8	14,8	61,6	61,6
	Итого:	220		2,00	2,00	2,00	2,00	29,70	29,70	145,00	145,00
	Итого за день			62,5	72,3	58,8	67,1	211,0	251,2	1623,1	1897,7

Зав.Производством (повар)

Начальник лагеря

Захарова Е.А.

Медицинский работник