

СОГЛАСОВАНО:



УТВЕРЖДАЮ:

И.Г. Коккина И.Г.



МЕНЮ

"20" июля

День 10 (пятница)

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

Завтрак

1	Каша гречневая молочная	200	250	7,1	8,9	9,5	11,8	25,4	31,7	215,1	268,9
2	Сыр	10	10	2,3	2,3	3,0	3,0	0,0	0,0	35,8	35,8
3	Фрукты свежие (см. приложение №3)	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44,4	44,4
4	какао-напиток на молоке	200	200	4,0	4,0	3,8	3,8	9,1	9,1	86,5	86,5
5	Хлеб из муки пшеничной	40	60	3,0	4,5	1,2	1,7	20,6	30,8	104,7	157,0
	Итого:	550	620	16,80	20,10	17,80	20,70	64,80	81,40	486,50	592,60

Обед

1	Винегрет	60	100	1,0	1,6	2,5	4,2	5,5	9,1	48,3	80,5
2	Суп крестьянский с крупой	200	250	2,1	2,6	4,1	5,1	11,0	13,7	89,2	111,5
3	Печень тушеная(говяжья) с соусом сметанным	90	110	16,1	21,2	7,3	8,5	2,8	2,8	141,3	172,9
4	Рис отварной	150	180	3,7	4,5	4,2	5,1	41,0	49,2	216,9	260,3
5	Напиток фруктовый	200	200	0,0	0,0	0,0	0,0	12,0	12,0	48,0	48,0
6	Хлеб из муки пшеничной	40	60	3,0	4,5	1,2	1,7	20,6	30,8	104,7	157,0
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	60	2,2	3,4	0,4	0,7	19,8	29,6	92,0	137,9
	Итого:	780		28,10	37,80	19,70	25,30	112,50	147,30	740,20	968,00

Полдник

1	Ватрушка с повидлом	50		3,2	3,2	1,8	1,8	22,0	22,0	117,1	117,1
2	Напиток из плодов сухих (изюм)	200		0,4	0,4	0,1	0,1	18,5	18,5	76,3	76,3
	Итого:	250		3,60	3,60	1,90	1,90	40,50	40,50	193,40	193,40
	Итого за день			48,5	61,5	39,4	47,9	217,8	269,2	1420,1	1754,0
	Итого за 10 дней			522,2	522,2	457,7	515,3	2250,2	2574,0	15210,4	18018,9

Зав.Производством (повар)

Начальник лагеря

Заварова Е.А.

Медицинский работник