

Меню на 30.10. 2023

Начальник лагеря



«Утверждено»
М.Г. Курзаева

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г.	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	177	Каша рисовая молочная	200	25,09	333,0	6,0	11,7	50,9
	гор.напиток	959	Какао с молоком	200	11,24	145,2	3,52	3,72	25,49
	хлеб бел.	тк	Хлеб пшеничный	40	2,72	76	2,64	0,44	15,04
			Йогурт	95	15,07	63,00	43,81	0,48	0,28
			Батон	40	4	42	1,2	0,48	8,24
			Сыр порционно	40	24	82	5,3	5,5	0
Обед	закуска	1121	Салат из свежих томатов	60	3,68	97	0,5	0,45	24,36
	1 блюдо	630	Суп крестьянский	250	16,45	190	11,27	8,30	3,05
	2 блюдо	487	Птица отварная	90	39,43	223	22,3	14,2	0
	гарнир	332	Макаронны отварные	200	12,43	208	5,50	4,07	35,30
	напиток	648	Кисель из концентрата	200	6	116	1,36	0,00	29,02
		хлеб бел.	тк	Хлеб пшеничный	40	2,72	76	2,64	0,44
	хлеб черн.	Тк № 1	Хлеб ржаной	40	1,9	76	2,64	0,44	15,04
Полдник			Яблоко	155	12,17	42	1,2	0,48	8,22

Повар:  Соколова М.В.

Меню на 31.10.2023

Начальник лагеря

«Утверждаю»
М.Г. Курзаева



Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	679	Каша молочная пшеничная	200	21.62	306	8.8	7.62	50.5
	гор.напиток	692	Кофейный напиток с молоком	200	10.66	107	20.4	10.09	14.60
	хлеб бел.	ТК	Хлеб пшеничный	40	2.72	76	2.64	0.44	15.04
			Йогурт	95	15.07	42	1.2	0.48	8.24
Обед	закуска	1121	Салат из свежих овощей	100	11.73	97,00	0.5	0,45	24,36
	1 блюдо	95	Щи из свежей капусты	250	21.88	66,00	2.20	3.60	6.40
	2 блюдо	487	Птица тушеная	90	39.43	223	22.3	14.2	0
	Гарнир	297	Каша гречневая	200	12.00	239	4.5	6.75	38.4
	напиток	407	Сок фруктовый	200	20.43	84.80	1.00	0.00	20.20
	хлеб бел.	ТК	Хлеб пшеничный	40	2.72	76.00	2.64	0.44	15.04
	хлеб черн.	Тк № 1	Хлеб ржаной	40	1.96	76	2.64	0.44	15.04
Полдник			Печенье	40	16.74	100	2.20	0.00	16.40

Повар: Соколова М.В.

Меню на 01.11.2023

Начальник лагеря

«Утверждено»
М.Г. Курзаева



Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	248	Макароны с сыром	240	40.43	267.90	10.84	12.70	27.33
	гор.напиток	434	Какао с молоком	200	11.24	116	4	4	16
	хлеб бел.	тк	Хлеб пшеничный	40	2.72	70.14	2.37	0.30	13.86
			Конфеты	50	22.26	78.00	2.00	0.00	447.23
Обед	закуска	1112	Салат из свежих овощей	60	12.48	94	1.43	6.09	8.36
	1 блюдо	630	Суп полевой с мясом птицы	250	18.69	190	11.27	8.30	3.05
	2 блюдо	286	Тфтели	90	23.48	223	11.78	12.91	14.90
	гарнир	124	Гороховое пюре	200	12.27	150	4.20	4.40	26.90
	напиток	685	Чай с сахаром	200	5.06	81.00	0.20	0.00	14.60
	хлеб бел.	тк	Хлеб пшеничный	40	2.72	70.14	2.37	0.30	13.86
	хлеб черн.	Тк № 1	Хлеб ржаной	40	1.90	68.97	1.68	0.33	14.10
Полдник			Мандарин	90	23.65	100	2.20	0.00	16.40

Повар:

Соколова М.В.

Меню на 02.11.2023

Начальник лагеря

«Утверждено»
М.Г. Курзаева



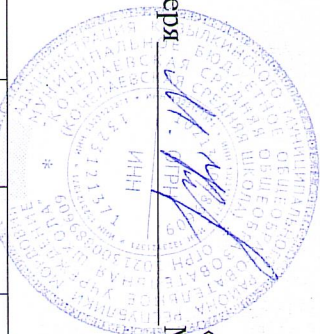
Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	438	Омлет	165	35.75	312.0	14.3	22.2	2.7
	гор.напиток	685	Чай с лимоном	200	6.36	81	0.00	0.00	14.60
	хлеб бел.	тк	Хлеб пшеничный	40	2.72	80	2.64	0.44	15.04
			Печенье	50	8	42	1.2	0.48	8.22
Обед	закуска	1121	Салат из свежих овощей	100	12.48	97	0.5	1.23	41.22
	1 блюдо	208	Суп с макаронными изделиями	250	18.97	105	2.69	2.84	17.14
	2 блюдо	437	Куры отварные	90	39.43	150	10.63	7.74	2.19
	Гарнир	520	Пюре картофельное	200	12	147	3.28	0.00	22.09
	напиток	389	Сок фруктовый	200	20.43	102	1	0	24.4
	хлеб бел.	тк	Хлеб пшеничный	40	2.72	76	2.64	0.44	15.04
	хлеб черн.	Тк № 1	Хлеб ржаной	40	1.9	76	2.64	0.44	15.04
Полдник			Яблоко	90	16.14	42	1.2	0.48	8.22

Повар:

Соколова М.В.

Меню на 03.11.2023

Начальник лагеря



«Утверждено»
М.Г. Курзаева

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	181	Каша манная молочная	200	21.25	187.0	3.07	2.77	0.15
	напиток	692	Кофейный напиток с молоком	200	10.66	145.2	3.52	3.72	25.49
	хлеб бел.	тк	Хлеб пшеничный	40	2.72	76	2.64	0.44	15.04
			Батон	40	4.38	42	1.2	0.48	8.22
			Сыр порционно	40	18	82	5.3	5.5	0
Обед	закуска	1121	Салат из свежих овощей	70	12.48	97	0.5	4.5	3.5
	1 блюдо	208	Суп с макаронными изделиями	250	18.97	105.00	2.69	2.84	17.14
	2 блюдо	431	Печень тушенная	100	22.53	126	11.03	6.78	25.40
	Гарнир	124	Рис отварной	200	14.87	150.00	4.20	4.40	26.90
	Напиток	389	Сок фруктовый	200	20.43	102	1.00	0.00	24.40
	хлеб бел.	тк	Хлеб пшеничный	40	2.72	76	2.64	0.44	15.04
	хлеб черн.	Тк № 1	Хлеб ржаной	40	1.9	76	2.64	0.44	15.04
Подник			Апельсин	120	25.99	42	1.2	0.48	8.22

Повар:

Соколова М.В.