

«Согласовано»

Утверждено

Зав. производством ООО «Аркада+»

Директор МОУ «СОШ «ЛЦО»

Подпись  Власенко М.Н.Подпись  Глазунова В.Г.

Двухнедельное циклическое сбалансированное меню горячих завтраков, вторых завтраков, обедов для организации питания детей в детском оздоровительном лагере и трудовой бригаде с дневным пребыванием в МОУ «СОШ «ЛЦО» Всеволожского района на летний период (стоимостью 308,00 руб.)

«18» июня 2024г.

| № реп. | Прием пищи, наименование блюд | Масса порции (г) | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|-----------------------|--|------------------------|------------------|-------|--------|--------------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| Завтрак | | | | | | |
| 184 | Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным | 200/5 | 6,8 | 10 | 25,1 | 217,0 |
| 213 | Яйцо вареное | 40 | 5,10 | 4,60 | 0,30 | 63,0 |
| 3 | Бутерброд с сыром | 30/20 | 8,65 | 3,61 | 14,49 | 126,75 |
| 432 | Кофейный напиток | 200 | 1,50 | 1,30 | 22,40 | 107,0 |
| Итого за прием пищи | | 495 | 22,05 | 19,51 | 62,29 | 513,75 |
| Второй завтрак | | | | | | |
| к/к | Груша свежая | 160 | 1,20 | 0,48 | 16,48 | 75,2 |
| Итого за прием пищи | | 160 | 1,20 | 0,48 | 16,48 | 75,2 |
| Обед | | | | | | |
| 22 | Салат из помидоров с луком и растительным маслом | 100 | 1,00 | 10,20 | 3,30 | 109,0 |
| 100 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 3,90 | 2,80 | 20,00 | 121,00 |
| 312 | Кура запеченная в сметанном соусе | 100 | 13,10 | 16,50 | 3,60 | 215,0 |
| 346 | Капуста тушеная свежая | 180 | 4,60 | 5,16 | 11,8 | 112,0 |
| 442 | Сок в индивидуальной упаковке | 200 | 1,0 | 0,40 | 19,8 | 87,0 |
| к/к | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,97 | 92,8 |
| Итого за прием пищи | | 870 | 25,84 | 35,50 | 78,47 | 736,8 |
| Второй завтрак | | | | | | |
| 54-1в | Ватрушка творожная | 50 | 7,30 | 12,70 | 16,30 | 207,7 |
| 54-2гн | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 6,50 | 26,8 |
| Итого за прием пищи | | 250 | 7,50 | 12,70 | 22,80 | 234,50 |
| Всего за день | | 1775 | 56,59 | 68,19 | 180,04 | 1560,25 |