

«Согласовано»

Зав. производством ООО «Аркада+»

Подпись  Власенко М.Н.



Двухнедельное цикличное 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.)

«21» июня 2024г.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
224	Запеканка творожная со сгущенным молоком	100/20	17,90	15,63	28,12	324,0
к/к	Йогурт в ассортименте в инд. Упаковке-производителя, массовая доля жира 2,5%	125	3,80	3,10	17,40	71,0
430	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	15,00	60,0
к/к	Батон обогащенный микронутриентами	30	2,40	0,30	14,55	70,5
Итого за прием пищи		475	24,34	19,13	75,07	551,5
Второй завтрак						
к/к	Яблоко	160	0,64	0,64	15,68	87,0
Итого за прием пищи		160	0,64	0,64	15,68	87,0
Обед						
35	Салат из б/к капусты с маслом растительным	100	1,55	5,08	9,39	90,52
98	Суп картофельный с крупой, с рыбой	250/20	6,58	3,66	20,43	141,39
259	Гуляш из говядины	100	15,70	15,90	3,10	218,0
323	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,30	4,40	45,20	237,6
325	Рис отварной	180	4,44	7,56	39,36	243,6
401	Компот из изюма	200	0,50	0,10	28,10	116,0
к/к	Кондитерские изделия (пряник)	50	2,95	2,35	37,50	183,0
к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	2,24	0,44	19,97	92,8
Итого за прием пищи		940	33,82	31,93	163,69	1079,31
Полдник						
435	Кефир	200	5,80	0,20	8,00	62,0
464	Сдоба обыкновенная	50	3,60	2,10	26,60	141,0
Итого за прием пищи		250	9,40	2,30	34,60	203,00
Всего за день		1825	68,16	54,00	289,04	1920,81