

«Согласовано»

Зав. производством ООО «Аркада+»

Подпись  Власенко М.Н.

Утверждено  
Директор МОУ «СОШ «ЛЦО»

Подпись  Глазунова В.Г.

Двухнедельное циклическое сбалансированное меню горячих завтраков, вторых завтраков, обедов для организации питания детей в детском оздоровительном лагере и дружковой бригаде с дневным пребыванием в МОУ «СОШ «ЛЦО» Всеволожского района на летний период (стоимостью 308.00 руб.)

«27» июня 2024г.

| №<br>реп.             | Прием пищи, наименование блюд                    | Масса<br>порции<br>(г) | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) |
|-----------------------|--|------------------------|------------------|-------|--------|--------------------------------------|
|                       |  |                        | Б                | Ж     | У      |                                      |
| <b>Завтрак</b>        |  |                        |                  |       |        |                                      |
| 306                   | Голубцы ленивые со свежей капусты                | 150                    | 12,90            | 25,70 | 7,63   | 314,15                               |
| 430                   | Чай с сахаром                                    | 200                    | 3,80             | 3,10  | 17,40  | 113,0                                |
| к/к                   | Кондитерские изделия (вафли)                     | 60                     | 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   |  | 450                    | 18,29            | 28,59 | 80,10  | 649,95                               |
| <b>Второй завтрак</b> |  |                        |                  |       |        |                                      |
| к/к                   | Банан  | 170                    | 3,10             | 0,85  | 35,70  | 163,2                                |
| Итого за прием пищи   |  | 170                    | 3,10             | 0,85  | 35,70  | 163,2                                |
| <b>Обед</b>           |  |                        |                  |       |        |                                      |
| 22                    | Салат из помидоров с луком и растительным маслом | 100                    | 1,00             | 10,20 | 3,30   | 109,0                                |
| 95                    | Суп из овощей со сметаной                        | 250/10                 | 3,30             | 5,70  | 10,60  | 107,0                                |
| 283                   | Тефтели из говядины с соусом сметанным           | 100                    | 10,27            | 15,35 | 11,60  | 226,07                               |
| 331                   | Макаронные изделия отварные                      | 180                    | 6,60             | 5,80  | 37,60  | 229,0                                |
| 401                   | Компот из кураги                                 | 200                    | 1,00             | 0,10  | 34,20  | 142,0                                |
| к/к                   | Зефир  | 70                     | 0,56             | 0,07  | 55,86  | 228,2                                |
| к/к                   | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный                 | 40                     | 2,24             | 0,44  | 19,97  | 92,8                                 |
| Итого за прием пищи   |  | 870                    | 37,14            | 47,24 | 98,07  | 968,4                                |
| <b>Полдник</b>        |  |                        |                  |       |        |                                      |
| 435                   | Ряженка  | 200                    | 6,00             | 2,0   | 8,4    | 80,0                                 |
| 471                   | Булочка «Веснушка»                               | 50                     | 7,10             | 8,6   | 56,7   | 335,0                                |
| Итого за прием пищи   |  | 250                    | 13,10            | 10,60 | 65,10  | 415,00                               |
| Всего за день         |  | 1820                   | 59,46            | 77,70 | 354,03 | 2362,22                              |