

Школа **Апхутинская ООШ им.Е.Ф.Бобылёвой народного учителя СССР**
 Типовое примерное меню приготавливаемых блюд
 Возрастная категория **Лагерь**

Утвердил: должность
 фамилия
 дата

Директор **Масленникова Е.А.**
3 **6**
день *месяц*
2024
год



Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
1	1	Завтрак	гор.блюдо	омлет натуральный	160	13,5	19,2	3,5	240,5	54-1о-2020
				горошек зеленый	60	1,7	0,1	3,5	22,1	54-20з-2020
			гор.напиток	кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	54-23гн2020
			хлеб	батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5	пром
			фрукты	яблоко	170	0,7	0,7	16,7	75,5	пром
				масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1	53-19з2020
			<i>итого</i>		630	22,2	31,1	50,4	568,7	
1	1	Обед	салат из моркови и чернослива	80	1,2	0,2	17,2	75,7	54-17з-2020	
			закуска	Суп из овощей	200	1,4	3,7	8,1	71,2	54-17с-2020
			1 блюдо	котлета из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8	54-5м-2020
			2 блюдо	Макаронны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	54-1г-2020
			гарнир	компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6	54-32хн-2020
			напиток	батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5	пром
			хлеб бел.	хлеб ржано-пшеничный черн.	30	2	0,4	11,9	41,6	пром
			<i>итого</i>		780	29,6	14,1	107,3	657,2	
1	1	Полдник	ряженка 2,5%	200	5,8	5	8,4	101,8	пром	
				шоколадный батончик	50	8	23	61	490	пром
				банан	200	7	6	0	84	54-60-2020
				сдоба	80	8	7	51	295	пром
			<i>итого</i>		530	28,8	41	120,4	970,8	
1	1	Итого за день:			1940	80,6	90,4	278,1	2196,7	