

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
по городским школьным столовым для питания учащихся в оздоровительном лагере в летний период 2025 года
возрастная категория с 12 до 18 лет

Школа №

		2 июня											
		Наименование блюд	Цена	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	Ca	Fe
		Завтрак											
сб.Москва Р№ 56		Салат из моркови со св. огурцом и з. гор.	15.58	100	100	0.82	5.1	4.97	0.05	0.05	15.1	49.43	0.69
сб.Москва Р№ 445		Каша гречневая вязкая с маслом	12.64	200/5	319.1	13.71	14.32	37.54	0.21	0.18	0.9	122.98	0.84
сб.Москва Р№422		Кофейный напиток с молоком	5.77	200	105	1.4	1.6	22.31	0.02	0.07	0.95	60.4	1.2
Рецептура № 88 пр		Хлеб домашний подовый	1.77	40	60.5	2.48	0.34	13.82	0.03	0.02	0	8	0.36
		Итого :	35.76		584.6	18.41	21.36	78.64	0.31	0.32	16.95	240.81	3.9
		Обед											
сб.Москва Р№20		Салат из свежих помидоров с перцем	25.98	100	76	1	6.1	4.3	0.07	0.1	5.2	130.17	0.98
сб.Москва Р№121		Суп картофельный с рисом	15.6	250	121	3.3	4.94	17.46	0.1	0.11	2.37	17.62	0.18
сб.Москва Р№210		Рагу из птицы	54.8	230	370.8	18.03	18.72	42.77	0.2	0.23	2.66	185.18	1.37
сб.Москва Р№394		Компот из свежих яблок	9.12	200	62	0.21	0.25	15.27	0.01	0.01	8.91	18.84	1.21
Рецептура № 88 пр		Хлеб домашний подовый	2.66	60	90.68	2.92	0.51	19.2	0.05	0.04	0	12	0.53
Пром производство		Хлеб ржаной	2.52	40	105.2	2.72	0.48	18.56	0.06	0.05	2.4	50.16	0.48
		Итого :	110.68		825.68	28.18	31	117.56	0.49	0.54	21.54	413.97	5.74
		Итого за день:	146.44		1410.3	46.59	52.36	196.2	0.8	0.86	38.49	654.78	9.64

Директор КШП _____ Экономист _____ Зав.производством _____ Нач.лагеря _____