



21 дневное меню для пришкольного лагеря

День 21

Завтрак

№ п/п	№ по СР	Наименование блюда	ыход (г)	Пищевая ценность				Цена,руб
				Ккал	Белки	Жиры	Углев	
1.	182	Каша полбяная молочная с маслом	210	295,71	9,19	11,73	36,83	23,75
2.	376	Чай с сахаром	200	56,85	0,1	0,03	14,99	1,51
3.	2	Бутерброд с повидлом	55	156,7	2,38	4,39	27,11	12,25
4.		Хлеб пшеничный	50	119	3,8	0,4	24,3	5,07
		Итого :	305	628,26	15,47	16,55	103,2	42,58

Обед

№ п/п	№ по СР	Наименование блюда	ыход (г)	Пищевая ценность				Цена,руб
				Ккал	Белки	Жиры	Углев	
1.	71	Огурцы свежие порциями.	60	8,4	0,48	0,6	1,56	11,75
2.	82	Борщ с капустой, карт. со сметаной	205	90,04	1,57	4,87	10,71	11,69
3.	294/331	Котлеты из птицы рублен.с томат.	100	110,05	9,79	10,39	10,8	24,37
4.	304	Рис отварной	150	194,57	3,68	5,48	35,86	14,89
5.	349	Компот из сухофруктов	200	126,05	0,57		32,21	4,87
6.		Хлеб ржано-пшеничный	40	98	2,72	0,52	14,2	3,28
		Итого	755	627,11	18,81	21,86	105,3	70,85

Старший повар

Бухгалтер о/п

Чертова Н.В.

/Виноградова Л.В