

| Летний оздоровительный лагерь " Планета Лета" |                                                         |               |              |              |                  |              |
|-----------------------------------------------|---------------------------------------------------------|---------------|--------------|--------------|------------------|--------------|
| <b>МЕНЮ с 7-11 лет</b>                        |                                                         |               |              |              |                  |              |
| 23.06.2022г                                   |                                                         |               |              |              |                  |              |
| Но-<br>мер<br>реп.                            | Прием пищи, наименование изделий<br>(блюд)              | Вы-<br>ход, г | Белки, г     | Жиры, г      | Угле-<br>воды, г | ЭЦ,<br>ккал  |
|                                               |                                                         |               | всего        | всего        | г                |              |
|                                               | Завтрак                                                 |               |              |              |                  |              |
| 12/4                                          | Каша пшенная рассыпчатая                                | 200           | 8,7          | 11,04        | 50,97            | 337,2        |
| -                                             | Масло сливочное                                         | 10            | 0,08         | 7,25         | 0,13             | 66,06        |
| 32/10                                         | Кофейный напиток с молоком                              | 200           | 3,14         | 3,21         | 14,39            | 96,37        |
| -                                             | Хлеб пшеничный                                          | 50            | 3,31         | 0,33         | 23,45            | 112          |
| -                                             | Хлеб ржаной                                             | 40            | 2,64         | 0,48         | 16,68            | 77,35        |
| -                                             | Йогурт                                                  | 125           | 5,13         | 1,88         | 7,38             | 69,53        |
|                                               | <b>Итого за 'Завтрак '</b>                              | <b>625</b>    | <b>22,99</b> | <b>24,18</b> | <b>113</b>       | <b>758,5</b> |
|                                               | Обед                                                    |               |              |              |                  |              |
| 21/1                                          | Салат из свежих огурцов и томатов с растительным маслом | 100           | 0,88         | 6,01         | 4,01             | 72,15        |
| 2/2                                           | Борщ со сметаной                                        | 250           | 2,13         | 5,25         | 12,72            | 102,6        |
| -                                             | Мясо говядины отварное                                  | 10            | 2,68         | 1,92         | 0                | 27,99        |
| 9/8                                           | Сердце говяжье по-строгановски                          | 100           | 12,74        | 14,22        | 2,91             | 191          |
| 46/3                                          | Макаронные изделия отварные                             | 180           | 6,36         | 3,57         | 40,93            | 220,7        |
| 7/10                                          | Компот из вишни                                         | 200           | 0,16         | 0,04         | 12,2             | 47,69        |
| -                                             | Хлеб пшеничный                                          | 60            | 3,97         | 0,39         | 28,14            | 134,3        |
| -                                             | Хлеб ржаной                                             | 40            | 2,64         | 0,48         | 16,68            | 77,35        |
| -                                             | Апельсины                                               | 250           | 2,25         | 0,5          | 25,75            | 111,2        |
|                                               | <b>Итого за 'Обед '</b>                                 | <b>1190</b>   | <b>33,8</b>  | <b>32,38</b> | <b>143,3</b>     | <b>985,1</b> |
|                                               | <b>Итого за день</b>                                    |               | <b>56,8</b>  | <b>56,56</b> | <b>256,3</b>     | <b>1744</b>  |



Руководитель

Астапенко О В

Шеф-повар

*Handwritten signature of the Head Chef*

Хайруллина Р.К.

| Летний оздоровительный лагерь " Планета Лета" |                                                         |               |              |              |                     |              |
|-----------------------------------------------|---------------------------------------------------------|---------------|--------------|--------------|---------------------|--------------|
| МЕНЮ с 12 лет                                 |                                                         |               |              |              |                     |              |
| 23.06.2022г                                   |                                                         |               |              |              |                     |              |
| Но-<br>мер<br>реп.                            | Прием пищи, наименование изделий<br>(блюд)              | Вы-<br>ход, г | Белки, г     | Жиры,<br>г   | Угле-<br>воды,<br>г | ЭЦ,<br>ккал  |
|                                               |                                                         |               | всего        | всего        | г                   |              |
|                                               | Завтрак                                                 |               |              |              |                     |              |
| 12/4                                          | Каша пшенная рассыпчатая                                | 200           | 8,7          | 11,04        | 50,97               | 337,2        |
| -                                             | Масло сливочное                                         | 10            | 0,08         | 7,25         | 0,13                | 66,06        |
| 32/10                                         | Кофейный напиток с молоком                              | 200           | 3,14         | 3,21         | 14,39               | 96,37        |
| -                                             | Хлеб пшеничный                                          | 50            | 3,31         | 0,33         | 23,45               | 112          |
| -                                             | Хлеб ржаной                                             | 40            | 2,64         | 0,48         | 16,68               | 77,35        |
| -                                             | Йогурт                                                  | 125           | 5,13         | 1,88         | 7,38                | 69,53        |
|                                               | <b>Итого за 'Завтрак '</b>                              | <b>625</b>    | <b>22,99</b> | <b>24,18</b> | <b>113</b>          | <b>758,5</b> |
|                                               | Обед                                                    |               |              |              |                     |              |
| 21/1                                          | Салат из свежих огурцов и томатов с растительным маслом | 100           | 0,88         | 6,01         | 4,01                | 72,15        |
| 2/2                                           | Борщ со сметаной                                        | 250           | 2,13         | 5,25         | 12,72               | 102,6        |
| -                                             | Мясо говядины отварное                                  | 10            | 2,68         | 1,92         | 0                   | 27,99        |
| 9/8                                           | Сердце говяжье по-строгановски                          | 100           | 12,74        | 14,22        | 2,91                | 191          |
| 46/3                                          | Макаронные изделия отварные                             | 180           | 6,36         | 3,57         | 40,93               | 220,7        |
| 7/10                                          | Компот из вишни                                         | 200           | 0,16         | 0,04         | 12,2                | 47,69        |
| -                                             | Хлеб пшеничный                                          | 60            | 3,97         | 0,39         | 28,14               | 134,3        |
| -                                             | Хлеб ржаной                                             | 40            | 2,64         | 0,48         | 16,68               | 77,35        |
| -                                             | Апельсины                                               | 250           | 2,25         | 0,5          | 25,75               | 111,2        |
|                                               | <b>Итого за 'Обед '</b>                                 | <b>1190</b>   | <b>33,8</b>  | <b>32,38</b> | <b>143,3</b>        | <b>985,1</b> |
|                                               | <b>Итого за день</b>                                    |               | <b>56,8</b>  | <b>56,56</b> | <b>256,3</b>        | <b>1744</b>  |



Руководитель

Астапенко О В

Шеф-повар

*Handwritten signature of the Head Chef*

Хайруллина Р.К.