



УТВЕРЖДАЮ

С.М.Вепрева

МЕНЮ
основного (организованного) питания
Летняя оздоровительная компания (профильный)

15.07.2021

Приём пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена (руб)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Омлет натуральный	150	13,37	17,25	3,41	222,91		134
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50		401
Сливочное масло (порциями)	10	0,05	8,25	0,08	74,80		365
Чай с сахаром	200	0,10	0,03	14,99	59,85		300
Фрукты(яблоки, мандарины, апельсины)	100	0,00	0,00	0,00	0,00		89
Итого за приём пищи:		15,80	25,77	33,24	428,06		
Обед							
Помидоры порционно	100	1,10	0,20	3,80	24,00		22.1
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,91	7,06	20,85	158,99		47
Голубцы ленивые	100	6,93	5,32	6,20	100,94		178
Картофельное пюре	200	4,15	11,32	28,66	233,61		241
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50		401
Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	46,40		403
Компот из замороженной вишни и яблок	200	0,14	0,08	17,55	72,34		281.2
Итого за приём пищи:		18,63	24,44	101,70	706,78		
Всего за день:		34,43	50,21	134,94	1 134,84	286,03	