

Утверждаю:

Директор МОУ «ВЦО №2 им. маршала В.И. Чуйкова»

С.Ю. Петрушин

Пришкольный оздоровительный лагерь «Радуга» 02.06.2024г

Завтрак

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
260	Каша «Дружба»	200	5	6	24,1	230,0
465	Кофейный напиток	200	2,8	2,5	13,6	88,0
111	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4
54-1з	Сыр	20	3,5	4,4	0,0	53,7
Итого за завтрак		440	12,8	13,48	47,98	472,08

Обед

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
18	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	44,0
144	Суп гороховый	250	9,05	5,26	11,68	131,0
202	Гречка отварная	150	8,55	7,8	37,0	253,0
54-2н	Гуляш куриный	90	16,9	16,0	4,0	232,0
110	Компот из кураги	200	0,6	0,0	9,7	40,0
110	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
111	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4
Итого за обед		800	39,2	33,14	86,36	579,10

Полдник

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
501	Сок персиковый	200	0,6	0,0	33,0	136,0
578	Сушки	30	3,21	0,36	21,3	101,4
Итого за полдник		230	3,81	0,36	54,3	237,4

Итого за день 1470 55,81 46,98 188,64 1288,58