

Генеральный директор  
 АО "КНПП-Глобус"  
 Е.А. Скурлатов  
 "24" мая 2021г.



## Примерное (десятидневное) меню на оздоровительный лагерь (завтрак)

1 неделя

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ реп.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
<b>День № 1 - завтрак</b>						
Минтай тушеный в томате с овощами	140	14,84	7,14	7,84	157	517
Пюре картофельное	180	3,78	8,1	26,28	196	520
Чай с сахаром и лимоном	180	0,18	0,01	12,39	56	686
Батон школьный	40	3,04	0,36	20,76	95	акт
<b>Итого</b>		<b>21,84</b>	<b>15,61</b>	<b>67,27</b>	<b>504</b>	
<b>День № 2 - завтрак</b>						
Птица тушеная в соусе томатном	120	18,52	7,58	4,2	163	301/593
Рис припущенный	180	4,5	10,8	47,34	293	512
Напиток из плодов шиповника	180	0,36		21,24	85	705
Батон школьный	40	3,04	0,36	20,76	95	акт
<b>Итого</b>		<b>26,42</b>	<b>18,74</b>	<b>93,54</b>	<b>636</b>	
<b>День № 3 - завтрак</b>						
Сосиски отварные	100	12	22	2	270	413
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,44	9,36	51,12	334	508
Компот из ч.смородины	180	0,38	0,15	23,69	90	634
Батон школьный	40	3,04	0,36	20,76	95	акт
<b>Итого</b>		<b>25,86</b>	<b>31,87</b>	<b>97,57</b>	<b>789</b>	
<b>День № 4 - завтрак</b>						
Биточки из говядины	90	14,31	12,96	14,4	235	451
Пюре картофельное	180	3,78	8,1	26,28	196	520
Компот из ягодной смеси	180	0,38	0,15	23,69	90	342
Батон школьный	40	3,04	0,36	20,76	95	акт
<b>Итого</b>		<b>21,51</b>	<b>21,57</b>	<b>85,13</b>	<b>616</b>	
<b>День № 5 - завтрак</b>						
Запеканка творожная с соусом клубничном	220	26,64	18,86	117,5	525	31/618
Булочка дорожная	60	4,26	8,88	33,66	233	770
Чай с сахаром	180	0,18		13,5	52	685
<b>Итого</b>		<b>31,08</b>	<b>27,74</b>	<b>164,66</b>	<b>810</b>	
<b>Итого за смену всего:</b>		<b>126,71</b>	<b>115,53</b>	<b>508,17</b>	<b>3355</b>	<b>0</b>
<b>Итого за смену соотношение</b>		<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>		