


 Утверждаю  
 Директор МКОУ СОШ  
 п. Николаевка  
*Олефир Куприянова О.И.*  
 «31» мая 2023 г.

**Меню**  
**Питания пришкольного лагеря «Я люблю свою Родину»**

«1» июля 2023 г.

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)
	<b>Завтрак</b>					
123	Вареники с творогом, маслом	200/10	32,49	9,82	33,22	351,22
	Молоко витаминизированное в индивидуальной упаковке	200	3,0	3,2	4,7	120,0
	Батон, хлеб ржаной- пшеничный	37,5/20	0,9	0,9	11,64	59,58
	Свежие фрукты	1/100	0,4	0	25	66,9
	Итого:		36,97	13,92	74,56	597,7
	<b>Обед</b>					
124	Щи по-уральски мясн.консервами	200/10	4,0	4,0	10,2	167
250	Минтай запеченный с картофелем отварным	220/10	10,9	9,9	30,4	315,6
96	Свекла тушеная с черносливом	80	0,5	0	1,9	15
	Компот из ягоды св.	200	0,4	0	33,1	131
	Хлеб	28	5,0	0,8	30,2	138
	Итого:		16,7	14,7	130,8	833,5
	<b>ИТОГО в день:</b>		53,67	28,62	205,36	1431,2