



Утверждаю  
Директор МКОУ СОШ  
п. Николаевка  
Куприянова О.И./  
2023 г.

Меню  
Питания пришкольного лагеря «Я люблю свою Родину»  
«13» июня 2023 г.

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)
	<b>Завтрак</b>					
141	Каша молочная «Геркулес»	150	4,0	11,69	25,16	172,6
	Сыр твердый	20	4,6	5,8	0	72,0
628	Чай с лимоном	200	0,1	0	16,6	33
	Батон, хлеб ржано- пшеничный	37,5/20	0,9	0,9	11,64	59,58
	Ряженка	200	4,25	4,0	4,38	78,5
	Итого:		13,85	22,39	57,78	415,68
	<b>Обед</b>					
181	Уха рыбацкая с рыбными консервами	200/20	4,01	2,77	16,59	107,33
108	Гороховое пюре	150/10	7	5,3	39,0	252,9
	Огурец соленый	40	0	0	0,9	15,0
639	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	27,3	107
	Хлеб пшеничный\ржаной	52,5/28	5,0	0,7	27,8	142
	Итого:		16,41	8,77	111,59	624,23
	<b>ИТОГО в день</b>		30,26	31,16	169,37	<b>1039,91</b>