



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)
	Завтрак					
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
	Обед					
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
	ИТОГО в день		30,26	31,16	169,37	1039,91



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

Меню
 Питания пришкольного лагеря «Я люблю свою Родину»
 «14» июль 2023 г.

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)
	Завтрак					
278	Лапшевик с творогом	150/10	8,92	9,18	17,59	217,0
	Кукуруза консервированная	50	0,20	0	1,8	7,0
648	Кисель	200	0,09	0	22,93	172,05
	Хлеб пшеничный\ ржаной	37,5/20	2,31	0,42	11,64	59,58
	Ряженка	200	4,25	4,0	4,38	78,5
	Итого:		15,77	13,6	58,34	534,13
	Обед					
129	Рассольник ленинградский	200/10	4,8	6,1	22,4	163,8
324	Котлета рыбная (п\ф)	80	7,8	17,2	32,44	245,88
482	Капуста тушеная	150	2,45	5,0	11,7	93,5
	Овощи свежие	60	0,36	0	3,6	7
	Сок яблочный	200	1	0	28,0	112
	Хлеб пшеничный\ ржаной	52,5	5,0	0,7	27,8	142
	Шоколад	35	1,75	0,35	13,7	45,2
	Итого :		23,16	28,35	139,64	809,38
	ИТОГО в день:		38,93	42,95	197,98	1343,51