

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



Меню
 Питания пришкольного лагеря «Я люблю свою Родину»
 «15» июля 2023 г.

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)
	Завтрак					
244	Морковная запеканка с творогом	150\30	15,4	19	28,61	309
628	Чай с лимоном с сахаром	200	0,1	0	16,6	33
	Батон, хлеб ржано- пшеничный	37,5/20	0,9	0,9	11,64	59,58
	Яблоко свежее	180	0,55	0	13,5	55,8
	Итого:		16,95	19,9	70,35	457,38
	Обед					
138	Суп с зеленым горошком с говядиной	200/10	4,7	6,0	17,6	143,2
173	Плов	200	24,33	20,69	33,71	418,37
	Огурец соленый	40	0	0	0,9	15,0
	Сок	200	1	0	28	112,3
	Хлеб пшеничный\ржаной	52,5/28	5,0	0,7	27,8	142
	Итого:		35,03	27,39	108,01	830,87
	ИТОГО в день		51,98	47,29	178,36	1288,25