



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

Меню
Питания пришкольного лагеря «Я люблю свою Родину»

«20» июля 2023 г.

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)
	Завтрак					
430	Запеканка картофельная с овощами и рыбными консервами	150/10	11,3	18,4	32,5	293
	Зеленый горошек	35	0,95	0,06	2,2	14,8
262	Какао с молоком	200	4,7	5,0	31,8	187
	Батон, хлеб ржано- пшеничный	37,5/20	0,9	0,9	11,64	59,58
	Печенье	25	1,13	1,77	21,5	85,1
	Снежок	200	4,25	4,0	4,38	48,5
	Яблоки свежие	1/100	0,4	0	9,8	44
	Итого:		19,93	27,47	85,22	571,78
	Обед					
151	Суп-лапша домашняя	200/10	5,8	7,5	16,9	168
401	Гуляш из говядины	80/50	12,7	8,5	8,2	195,2
196	Каша гречневая	150	5,8	3,62	30,0	175,87
	Морская капуста тушеная	80	0,8	4,0	2,4	49,6
	Компот из изюма	200	0,5	0	28,9	117,7
	Хлеб пшеничный\ ржаной	52,5/28	5,0	0,7	27,8	142
	Яблоко свежие	180	0,4	0	9,8	44
	Итого:		31	24,32	124	892,37
	ИТОГО в день:		50,93	51,79	209,22	1464,15