



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

Меню
Питания пришкольного лагеря «Я люблю свою Родину»

«29» июля 2023 г.

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)
	Завтрак					
	Отбивная куриная	80	9,12	9,56	1,2	172,32
273	Макароны отварные	150	6,0	8,6	34,8	231,0
639	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	27,3	107
	Хлеб пшеничный	37,5	2,31	0,42	11,64	59,58
	Молоко витаминизированное в инд. уп.	200	3,2	3,2	14,98	122,84
	Итого:		21,03	21,78	89,92	692,74
	Обед					
136	Суп с рыбными консервами	220/20	2,8	5,1	19,8	143
	Печень по-строгановски	75/50	5,9	6,1	3,6	144
305	Рис отварной	150	3,8	6,2	38,6	228
139	Кабачковая икра	80	1,14	2,34	5,34	47,4
	Сок персиковый	200	0,4	0	41,3	161
620	Яблоко, запеченное с творогом	130	3,0	0,3	28,4	86,2
	Хлеб пшеничный\ ржаной	52,5/28	5,0	0,7	27,8	142
	Итого:		22,04	20,74	164,84	951,6
	ИТОГО в день:		43,07	42,52	254,76	1644,34