

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



Меню
Питания пришкольного лагеря «Я люблю свою Родину»

«30» июня 2023 г.

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)
	Завтрак					
271	Тефтели мясные припущенные	80/40	6,05	6,13	16,1	186,1
472	Картофельное пюре	150	3,2	2,8	26,5	91
96	Свекла тушеная с черносливом	80	0,5	0	1,9	15
705	Напиток из шиповника в горячем виде	200	0,6	0	16,3	63,0
	Хлеб пшеничный\ ржаной	37,5/20	2,31	0,42	11,64	59,58
	Молоко витаминизированное в индивидуальной упаковке	200	3,2	3,2	14,98	122,84
	Итого:		15,86	12,55	87,42	537,52
	Обед					
110	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	8,59	7,66	13,72	168
297	Каша ячневая	150	3,15	3,6	30,45	179
171	Котлеты домашние запеченные п/ф	80	6,26	9,46	5,26	153,2
	Огурец соленый с луком	40/20	0,96	0,09	2,04	12,84
704	Компот из кураги	200	0,5	0	28,9	117,7
	Хлеб пшеничный\ ржаной	52,5/28	5,0	0,7	27,8	142
	Йогурт	200	4,25	4,0	4,38	78,5
	Итого:		28,71	25,51	112,55	851,24
	ИТОГО в день:		44,57	38,06	199,67	1388,76