

Утверждаю  
 Директор МКОУ СОШ пос. Николаевка  
  
 « 10 » 07 2023г



**Меню**

**Питания пришкольного лагеря «Я люблю свою Родину»**

« 10 » июля 2023г

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7
	<b>Завтрак</b>					
355	Вареники с творогом маслом	200/10	32,49	9,82	33,22	351,22
	Молоко витаминизированное в индивидуальной упаковке	200	3,0	3,2	4,7	120,0
	Хлеб ржаной-пшеничный	37,5/20	0,9	0,9	11,64	59,58
	Яблоко	1/100	0,4	0	25	66,9
	Итого		36,79	13,92	74,56	597,7
	<b>Обед</b>					
124	Щи по-уральски с говядиной	200/10	4,0	4,0	10,2	167
250	Минтай запеченый с картофелем	220/10	10,9	9,9	30,4	315,6
96	Свекла тушеная с черносливом	80	0,5	0	1,9	15
	Компот из клубники	200	0,4	0	33,1	131
	Хлеб	28	5,0	0,8	30,2	138
	Итого		16,7	14,7	130,8	833,5
	<b>ИТОГО в день</b>		36	34,4	207,8	1431,2