



Утверждаю

Директор МКОУ СОШ пос. Николаевка

*О.И. Курьянова*

«11» 07 2023г

**Меню**

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

**« 11 » июля 2023г**

№репц	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)
	<b>Завтрак</b>					
	Сыр твердый	20	4,6	5,8	0	72
	Масло сливочное	10	2,6	2,9	7,6	55
262	Каша «Янтарная» (из пшена с яблоком)	200	6,35	12,1	23,5	218,5
628	Чай с лимоном	200	0,1	0	16,6	33
	Батон \Хлеб пшеничный	37,5\20	2,31	0,42	11,64	59,58
	Печенье	25	1,13	1,77	21,5	85,1
	Снежок	200	4,25	4	4,38	48,5
	Итого		19,93	27,47	85,22	571,78
	<b>Обед</b>					
128	Рассольник домашний	200/10	4,6	6,0	19,6	151,1
	Биточки мясные паровые (п\ф)	80	6,26	9,46	5,27	153,2
210	Овощи припущенные в молочном соусе	150/40	3,15	8,6	10,45	179,0
	Помидоры свежие	80	0,18	0	1,8	7,0
	Сок яблочно-вишневый	200	1,0	0	28,0	113
	Хлеб пшеничный\ржаной	52,5/28	5,0	0,7	27,8	142
	Итого		20,19	24,76	92,92	745,3
	<b>ИТОГО в день</b>		42,34	46,23	178,14	1317,08