

Утверждаю
Директор МКОУ СОШ пос. Николаевка



Олефир Ю.И. Куприянова
«12» 07 2023г

Меню

Питания пришкольного лагеря «Я люблю свою Родину»

« 12 » июля 2023г

№рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)
	Завтрак					
430	Запеканка картофельная с рыбными консервами	150/10	11,3	18,4	32,5	293
	Зеленый горошек	35	0,95	0,06	2,2	14,8
262	Какао на молоке	200	4,7	5,0	31,8	187
	Батон, хлеб ржано- пшеничный	37,5/20	0,9	0,9	11,64	59,58
628	Чай с лимоном	200	0,1	0	16,6	33
	Печенье	25	1,13	1,77	21,5	85,1
	Снежок	200	4,25	4,0	4,38	48,5
	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 со сметанным соусом	80/50	12,7	8,5	8,2	195,2
470	Картофель отварной	150	3,0	7,65	23,85	181,5
	Морская капуста тушеная	80	0,8	4,0	2,4	49,6
	Компот из изюма	200	0,4	0	27,3	107,0
	Хлеб пшеничный\ ржаной	52,5/28	5,0	0,7	27,8	142
	Яблоко свежее	180	0,4	0	9,8	44
	Итого		23,6	28,35	116,25	887,3
	ИТОГО в день		43,53	55,82	201,47	1459,08