



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

Меню
Питания пришкольного лагеря «Я люблю свою Родину»

«25» июля 2023 г.

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)
	Завтрак					
123	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
	Батон, хлеб ржаной- пшеничный	37,5/20	0,9	0,9	11,64	59,58
	Печенье	25	1,13	1,77	21,5	85,1
	Итого:		37,52	15,69	71,06	615,9
	Обед					
136	Суп с рыбными консервами	220/20	2,8	5,1	19,8	143
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
639	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	27,3	107
	Хлеб пшеничный\ ржаной	52,5/28	5,0	0,7	27,8	142
	Йогурт	4,25	4,0	4,38	25	78,5
	ИТОГО в день:		60,09	23,33	180,91	1431,44