

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



Меню
 Питания пришкольного лагеря «Я люблю свою Родину»

«26» июля 2023 г.

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)
	Завтрак					
141	Каша молочная «Геркулес»	150	4,0	11,69	25,16	172,6
	Сыр твердый	20	4,6	5,8	0	72,0
628	Чай с лимоном	200	0,1	0	16,6	33
	Батон, хлеб ржано- пшеничный	37,5/20	0,9	0,9	11,64	59,58
	Шоколадный батончик	35	1,75	0,35	13,7	45,2
	Итого:		13,85	22,39	57,78	415,68
	Обед					
139	Суп картофельный с клецками	200/10	5,9	6,4	23,7	176,4
	Фрикадельки (п\ф)	80	7,8	23,6	46,0	206,0
273	Макароны отварные	150	6,0	8,6	34,8	231,0
	Кукуруза консервированная	80	0,18	0	1,8	7,0
	Хлеб пшеничный\ржаной	52,5/28	5,0	0,7	27,8	142
	Сок	200	0,4	0	41,3	161
	Итого:		22,43	39,3	171,05	871,4
	ИТОГО в день		41,02	59,06	242,93	1434,4