

Утверждаю
 Директор МКОУ СОШ пос. Николаевка
Смирнова Е.И. Куприянова
 2023г



Меню

Питания пришкольного лагеря «Я люблю свою Родину»

« 3 » июля 2023г

№ре ц	Приём пищи, наименование блюда	Масса порци й	Б	Ж	У	Энергетическа я ценность (ккал)
	Завтрак					
266	Запеканка рисовая со свежими плодами с соусом	150/40	9,1	10,7	32,3	325,7
630	Чай с молоком	200	3,78	3,76	10,5	67,3
	Батон, хлеб ржаной с маслом	37,5/20	5,31	5,3	9,08	109,5
	Груша	120	0,4	0	20,0	60,5
	Итого		18,5 9	19,7 6	71,88	563
	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
216	Картофель и овощи, тушеные	150	3,15	8,6	30,45	179,0
	Помидоры свежие	80	0,18	0	1,8	7,0
	Хлеб пшеничный\ржано й	52,5/28	5,0	0,7	27,8	142
	Сок грушевый	200	0,4	0	41,3	161
	Итого		22,4 3	39,3	171,0 5	871,4
	ИТОГО в день		41,0 2	59,0 6	242,9 3	1434,4