

Утверждаю

Директор МКОУ СОШ пос. Николаевка

Олеся Ю.И. Куприянова

« _____ » 2023г



Меню

Питания пришкольного лагеря «Я люблю свою Родину»

« 4 » июля 2023г

№репц	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)
	Завтрак					
285	Суп молочный с макаронными изделиями	1/200	8,58	12,3	12,6	283,8
	Батон нарезной, сыр, масло сливочное	1/40/10/10	2,8	3,0	7,7	82,0
	Какао на молоке	200	4,7	5	31,8	187
	Фрукты свежие	1/100	4,25	4,0	4,0	65,7
	Йогурт	200	4,25	4,0	4,38	78,5
	Итого		18,44	19,72	82,82	586,88
	Обед					
110	Свекольник	200/10	4,83	5,69	9,99	124,69
406	Минтай припущенный с овощами	80/50	15,93	9,53	3,4	163,3
305	Рис отварной	150	3,8	6,2	38,6	228
	Помидоры, огурец свежие	40/40	0,4	0	1,4	7
	Чай	200	1	0	28	112
	Хлеб	42,5	4,9	0,65	27,2	139
	Итого		31,26	22,07	133,59	840,89
	ИТОГО в день		49,7	41,79	216,41	1470,35