

Согласовано:
Директор МБОУ "Кузнецихинская ООШ"
Спасского муниципального района РТ
Каптанова Н. В.



Утверждаю:
Председатель СПОСНК "Эдем"

Турнина А. А.

МЕНЮ
Пришкольный оздоровительный лагерь

День 10
Дата 10 " 06 2022 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	ккал
Завтрак	Каша молочная манная со сливочным маслом	185/5/10	6,37	11,76	22,75	181,11
	Сырники творожные	65	9,42	3,29	10,01	133,93
	Бутерброд с сыром	50/15	6,32	4,58	23,57	174,88
	Чай с сахаром	190/10	0,021	0,005	9,985	40,1
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	52
	Итого за завтрак		22,531	20,035	76,115	582,02
2-ой завтрак	Сок	200	0	0	38	76,8
	Слойка с сахаром	60	9,63	9,41	30,18	255,34
	Итого за 2-ой завтрак		9,63	9,41	68,18	332,14
Обед	Салат из белокочанной капусты	60	0,93	3,05	5,64	54
	Суп картофельный с крупой (гречневый) на мкб	235/15	7,56	5,57	21,94	177,47
	Рис отварной	150	3,834	5,42	31,6	210
	Рыба припущенная с овощами	80/40	7,52	5,63	10,21	139,2
	Хлеб ржаной	70	4,74	1,75	26,12	136,05
	Компот из сухофруктов	200	0,54	0	12,59	50,63
	Итого за обед		25,124	27,05	97,89	817,98
Итого за день:			57,285	56,495	242,185	1732,14
Цена за день:		158,39				

Технолог

Старший повар