



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



Утверждаю:
Председатель СПОСПК "Эдем"

Турнина А. А.

МЕНЮ

Пришкольный оздоровительный лагерь

День 19
Дата " 19 " 06 2022 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал
			белки	жиры	углеводы	
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 маслом	50/15	5,82	12,75	24,76	230
	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		22,031	28,205	77,305	637,14
2-ой завтрак	Сок	200	0	0	38	76,8
	Кондитерское изделие	50	4,75	7,9	17,05	208,5
	Итого за 2-ой завтрак		4,75	7,9	55,05	285,3
Обед	Салат из свежих помидор с репчатым луком	60	0,66	3,15	3,15	42,8
	Щи с капустой и картофелем на мкб со сметаной	225/15/10	7,5	8,14	14,8	176,57
	Картофель тушеный	150	7,38	4,6	25,46	212
	Биточки рыбные из минтая	100	12,45	2,94	13,8	159,9
	Хлеб ржаной	70	4,74	1,75	26,12	136,05
	Кисель	200	0	0	30,95	98,1
	Итого за обед			32,73	20,58	114,28
Итого за день:			59,511	56,685	246,635	1747,86
Цена за день:		158,39				

Технолог

Старший повар