Утверждаю

Директор школы Е.М. Селезнева

**МЕНЮ 01.07.2022**

Завтраки и обеды

лагерь дневного пребывания

|  |
| --- |
| **Завтрак**  |
| **№ рецептуры** | **Наименование блюда** | **Масса** | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **Энергетическая ценность, ккал** |
| 366-Л | Запеканка из творога со сгущенкой | 180/30 | 30 | 26,6 | 27,4 | 462,2 |
| 686-Л | Чай сладкий с лимоном | 200 | 0,3 | 0 | 15,2 | 58,2 |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 1,28 | 3,68 | 25,12 | 128,66 |
|  | Конфеты желейные | 40 | 3 | 1 | 22,4 | 100,3 |
| **ИТОГО** |  | **260** | **11,88** | **19,84** | **48,56** | **415,2** |
| **Обед** |
| 245 | Кукуруза  | 100 | 2,6 | 1,8 | 47 | 45 |
| 41 | Суп вермишелевый с курицей | 250 | 0,62 | 4,3 | 10,45 | 76,5 |
| 232 | Рис припущенный | 180 | 4,2 | 15,3 | 38,6 | 313,2 |
| 151 | Рыба припущеная | 100 | 12,8 | 6,7 | 15,4 | 176 |
| 128 | Компот из свежих фруктов | 200 | 7,76 | 7,76 | 17,86 | 69,38 |
|   | Хлеб ржаной | 50 | 2,5 | 0,7 | 22,4 | 100,3 |
|   | Пастила | 30 | 0,7 | 3,7 | 20,5 | 113 |
| **ИТОГО** |  | **1130** | **37,87** | **38,81** | **158,92** | **1117,33** |
| **Всего за день** |  | **1790** | **75,89** | **69,43** | **249,36** | **1902,41** |