Утверждаю

Директор школы Е.М. Селезнева

**МЕНЮ 07.06.2022**

Завтраки и обеды

лагерь дневного пребывания

|  |
| --- |
| **Завтрак**  |
| **№ рецептуры** | **Наименование блюда** | **Масса** | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **Энергетическая ценность, ккал** |
| 68 | Каша рисовая | 200 | 6,32 | 10,18 | 26,34 | 223,16 |
| 483 | Блины со сгущенкой | 120 | 10,152 | 10,668 | 8,256 | 290,136 |
|   | Хлеб пшеничный | 60 | 1,28 | 3,68 | 25,12 | 128,66 |
| 686-Л | Чай сладкий с лимоном | 200 | 0,3 | 0 | 15,2 | 58,2 |
| **ИТОГО** |  | **580** | **18,052** | **24,528** | **74,916** | **700,156** |
| **Обед** |
| 4 | Горошек зеленый консервированный | 100 | 3,1 | 0,2 | 6,5 | 40 |
| 46 | Суп овощной | 250 | 2,13 | 4,68 | 12,73 | 91,02 |
| 239 | Котлеты рыбные паровые | 120 | 8,04 | 5,88 | 9 | 119 |
| 520-л | Пюре картофельное  | 150 | 3,1 | 6,8 | 21,9 | 155,3 |
|   | Хлеб ржаной | 50 | 2,5 | 0,7 | 22,4 | 100,3 |
| 128 | Компот из свежих фруктов | 200 | 7,76 | 7,76 | 17,86 | 69,38 |
|   | Фрукты  | 130 | 0,7 | 0 | 8,2 | 33,6 |
|   | Пастила | 30 | 0,7 | 3,7 | 20,5 | 113 |
| **ИТОГО** |  | **1080** | **34,53** | **40,4** | **156,51** | **1001,08** |
| **Всего за день** |  | **1660** | **52,582** | **64,928** | **231,426** | **1701,236** |