Утверждаю

Директор школы Е.М. Селезнева

**МЕНЮ 10.06.2022**

Завтраки и обеды

лагерь дневного пребывания

|  |
| --- |
| **Завтрак**  |
| **№ рецептуры** | **Наименование блюда** | **Масса** | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **Энергетическая ценность, ккал** |
| 245 | Кукуруза  | 100 | 2,6 | 1,8 | 47 | 45 |
| 78 | Макаронные изделия с тертым сыром | 200 | 14,28 | 14,72 | 38,96 | 362,58 |
| ТТК-2785 | Яйцо вареное | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 63 |
| 6 | Бутерброд с колбасой | 60 | 13,76 | 12,48 | 0,16 | 167,2 |
| 686-Л | Чай сладкий  | 200 | 0,3 | 0 | 15,2 | 58,2 |
| **ИТОГО** |  | **600** | **40,62** | **38,6** | **118,9** | **824,28** |
| **Обед** |
| 4 | Горошек зеленый консервированный | 100 | 3,1 | 0,2 | 6,5 | 40 |
| 110-Л | Борщ с курой и сметаной | 250/25/5 | 6,4 | 7,45 | 13,4 | 142,9 |
| 277 | Гуляш из отварного мяса | 100 | 12,89 | 10,19 | 3,28 | 156,25 |
| 67 | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 11,4 | 9,64 | 54,9 | 360,68 |
|   | Хлеб ржаной | 50 | 2,5 | 0,7 | 22,4 | 100,3 |
|  | Сок фруктовый  | 200 | 1 | 0 | 21,2 | 83,5 |
|   | Вафли  | 40 | 3 | 1 | 22,4 | 100,3 |
|   | Конфета желейная | 20 | 1,5 | 0,5 | 11,2 | 50,1 |
| **ИТОГО** |  | **1130** | **37,87** | **38,81** | **158,92** | **1117,33** |
| **Всего за день** |  | **1790** | **75,89** | **69,43** | **249,36** | **1902,41** |