Утверждаю

Директор школы Е.М. Селезнева

**МЕНЮ 14.06.2022**

Завтраки и обеды

лагерь дневного пребывания

|  |
| --- |
| **Завтрак**  |
| **№ рецептуры** | **Наименование блюда** | **Масса** | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **Энергетическая ценность, ккал** |
| 366-Л | Запеканка из творога со сметаной | 180/30 | 30 | 26,6 | 27,4 | 462,2 |
| 693-Л | Какао с молоком | 200 | 4,9 | 5 | 32,5 | 186,5 |
| 1 | Бутерброд с сыром | 60 | 6,98 | 14,84 | 16,06 | 228,7 |
| **ИТОГО** |  | **260** | **11,88** | **19,84** | **48,56** | **415,2** |
| **Обед** |
| М-таб.24 | Овощи свежие | 80 | 0,5 | 0,2 | 2,6 | 13,5 |
| 41 | Суп вермишелевый с курицей | 250 | 0,62 | 4,3 | 10,45 | 76,5 |
| 110 | Курица отварная | 120 | 26,71 | 17,05 | 0 | 278,96 |
| 67 | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 11,4 | 9,64 | 54,9 | 360,68 |
| 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 |
|  | Сок фруктовый  | 200 | 1 | 0 | 21,2 | 83,5 |
|   | Кексы | 40 | 3 | 1 | 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** |