Утверждаю

Директор школы Е.М. Селезнева

**МЕНЮ 21.06.2022**

Завтраки и обеды

лагерь дневного пребывания

|  |
| --- |
| **Завтрак**  |
| **№ рецептуры** | **Наименование блюда** | **Масса** | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **Энергетическая ценность, ккал** |
| 85 | Сырники творожные | 200 | 34,34 | 26,94 | 26,12 | 499,82 |
|   | 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 |
|   | Фрукты  | 200 | 2,1 | 0 | 24 | 98,4 |
| **ИТОГО** |  | **580** | **18,052** | **24,528** | **74,916** | **700,156** |
| **Обед** |
| 17 | Свекла отварная | 100 | 1,33 | 7,33 | 6 | 40 |
| 41 | Суп овощной на курином бульоне | 250 | 0,62 | 4,3 | 10,45 | 76,5 |
| 520-л | Пюре картофельное  | 150 | 3,1 | 6,8 | 21,9 | 155,3 |
| 107 | Тефтели  | 120 | 18,74 | 16,2 | 7,31 | 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 |
|   | Зефир | 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** |