Утверждаю

Директор школы Е.М. Селезнева

**МЕНЮ 28.06.2022**

Завтраки и обеды

лагерь дневного пребывания

|  |
| --- |
| **Завтрак**  |
| **№ рецептуры** | **Наименование блюда** | **Масса** | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **Энергетическая ценность, ккал** |
| 77 | Макаронные изделия отварные с маслом | 200 | 7,8 | 8,2 | 41,68 | 276,5 |
| 40/8 | Сосиски отварные | 80 | 13,76 | 12,48 | 0,16 | 167,2 |
| 686-Л | Чай сладкий  | 200 | 0,3 | 0 | 15,2 | 58,2 |
|   | Хлеб пшеничный | 60 | 1,28 | 3,68 | 25,12 | 128,66 |
|   | Фрукты | 130 | 0,7 | 0 | 8,2 | 33,6 |
| **ИТОГО** |  | **670** | **23,54** | **24,36** | **93,36** | **674,16** |
| **Обед** |
| 4 | Горошек зеленый консервированный | 100 | 3,1 | 0,2 | 6,5 | 40 |
| 66 | Суп гороховый с картофелем | 200 | 4,16 | 1,84 | 10,4 | 178 |
| 239 | Котлеты рыбные  | 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 сухофруктов | 200 | 7,76 | 7,76 | 17,86 | 69,38 |
|  | Сок фруктовый (посчитана пищевая ценность сока яблочного) | 200 | 1 | 0 | 21,2 | 83,5 |
|   | Кексы | 40 | 3 | 1 | 22,4 | 100,3 |
|   | Фрукты  | 130 | 0,7 | 0 | 8,2 | 33,6 |
| **ИТОГО** |  | **1130** | **37,87** | **38,81** | **158,92** | **1117,33** |
| **Всего за день** |  | **1790** | **75,89** | **69,43** | **249,36** | **1902,41** |