Утверждаю

Директор школы Е.М. Селезнева

**МЕНЮ 29.06.2022**

Завтраки и обеды

(лагерь дневного пребывания)

|  |
| --- |
| **Завтрак**  |
| **№ рецептуры** | **Наименование блюда** | **Масса** | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **Энергетическая ценность, ккал** |
| 68 | Каша «Дружба» | 200 | 6,32 | 10,18 | 26,34 | 223,16 |
|   | 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 |
| 143 | Плюшка московская | 50 | 6,5 | 10,68 | 37,42 | 279,48 |
|  | Пастила | 30 | 0,7 | 3,7 | 20,5 | 113 |
|  | Конфеты желейные | 40 | 3 | 1 | 22,4 | 100,3 |
| **ИТОГО** |  | **580** | **18,052** | **24,528** | **74,916** | **700,156** |
| **Обед** |
| М-таб.24 | Овощи свежие | 80 | 0,5 | 0,2 | 2,6 | 13,5 |
| 41 | Суп овощной на курином бульоне | 250 | 0,62 | 4,3 | 10,45 | 76,5 |
| 101 | Котлета куриная паровая | 120 | 17,652 | 7,092 | 6,528 | 150,06 |
| 19 | Макароны отварные | 200 | 7,14 | 0,74 | 1,16 | 209,96 |
|   | 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** |  | **1080** | **34,53** | **40,4** | **156,51** | **1001,08** |
| **Всего за день** |  | **1660** | **52,582** | **64,928** | **231,426** | **1701,236** |