Утверждаю

Директор школы Е.М. Селезнева

**МЕНЮ 30.06.2022**

Завтраки и обеды

лагерь дневного пребывания

|  |
| --- |
| **Завтрак**  |
| **№ рецептуры** | **Наименование блюда** | **Масса** | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **Энергетическая ценность, ккал** |
| 78 | Макаронные изделия с тертым сыром | 200 | 14,28 | 14,72 | 38,96 | 362,58 |
|   | 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 |
|  | Зефир | 30 | 0,7 | 3,7 | 20,5 | 113 |
|  | Фрукты (бананы) | 200 | 2,1 | 0 | 24 | 98,4 |
| **ИТОГО** |  | **600** | **40,62** | **38,6** | **118,9** | **824,28** |
| **Обед** |
| М-таб.24 | Овощи свежие | 80 | 0,5 | 0,2 | 2,6 | 13,5 |
| 34 | Рассольник на мясном бульоне со сметаной | 250 | 4,23 | 2,37 | 15,3 | 118,42 |
| 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 |
| 128 | Компот из свежих фруктов | 200 | 7,76 | 7,76 | 17,86 | 69,38 |
|   | Сок фруктовый (посчитана пищевая ценность сока яблочного) | 200 | 1 | 0 | 21,2 | 83,5 |
|   | Шоколад | 50 | 1,1 | 1,8 | 10,2 | 58,7 |
| **ИТОГО** |  | **1130** | **37,87** | **38,81** | **158,92** | **1117,33** |
| **Всего за день** |  | **1790** | **75,89** | **69,43** | **249,36** | **1902,41** |