

Летний пришкольный лагерь «Бригантина»  
 Меню для детей от 10 лет до 15 лет включительно

03 июня 2022г.

№ рецептуры	Наименование блюд	Химический состав					ккал
		цена	выход	белки	жиры	углеводы	
		( в граммах )					
<b>ЗАВТРАК</b>							
210	Омлет	18,21	110	10,64	18,42	1,80	219,9
14	Масло сливочное порциями	10,80	20	9,20	11,60	0,36	132
15	Сыр порциями	5,60	10	2,76	3,48	-	43,2
383	Какао со сгущенным молоком	13,20	200	0,64	-	33,50	140
	Хлеб пшеничный	3,36	50	2,39	0,98	17,93	86,89
	Печенье	2,28	15	1,02	2,20	6,78	62,40
	<b>Итого:</b>	<b>53,45</b>	<b>405</b>	<b>26,65</b>	<b>36,68</b>	<b>60,37</b>	<b>684,39</b>
<b>ОБЕД</b>							
111	Суп вермишелевый со свининой	16,09	250.25	2,56	1,94	6,44	103
291	Плов из птицы	16,29	150.25	13,87	12,73	54,66	399,51
360	Кисель из концентрата (С-витам.)	8,83	200	1,36	-	0,51	2,88
	Хлеб пшеничный	3,36	50	2,39	0,98	17,93	86,89
18	Салат из свежих огурцов	16	80	0,72	10,08	3,0	103,60
	Апельсин	34,52	165	1,8	0,4	16,2	80
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Шоколад	18,97	25	1,8	7,95	13,97	132,25
	<b>Итого:</b>	<b>114,06</b>	<b>960</b>	<b>24,50</b>	<b>34,08</b>	<b>112,71</b>	<b>908,13</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>167,51</b>	<b>1375</b>	<b>51,15</b>	<b>70,76</b>	<b>173,08</b>	<b>1592,52</b>

Директор МОБУ СОШ ЛГО  
 с. Иннокентьевка



*Н.И. Лобода*  
 Н.И. Лобода