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

09 июня 2022г.

№ рецептуры	Наименование блюд	Химический состав					ккал
		выход	цена	белки	жиры	углеводы	
		(в граммах)					
	ЗАВТРАК						
210	Омлет	110.5	14,08	10,64	18,42	1,80	219,90
14	Масло сливочное порциями	20	10,80	9,20	11,60	0,36	132
15	Сыр порциями	10	5,60	2,76	3,48	-	43,2
376	Чай с сахаром и лимоном	200.15.10	2,45	0,64	-	33,50	140
	Хлеб пшеничный	50	3,36	2,39	0,98	17,93	86,89
	Сырок глазированый	40	17	3,2	9,88	14,2	158,52
	Итого:	**460**	**53,29**	**28,83**	**44,36**	**67,79**	**780,51**
	ОБЕД						
104	Суп с фрикадельками	250.35	19,77	8,93	6,38	22,63	129,38
302	Гречка отварная	150	5,76	8,1	6,3	38,7	243
278	Тефтели с соусом	60.50	22,03	9,84	5,36	7,12	113,90
	Сок	200	14,20	0,64	-	33,50	140
	Хлеб	50	3,36	2,39	0,98	17,93	86,89
	Помидор свежий	100	22	1,1	0,2	3,8	23
	Конфета шоколадная	25	8,13	1,8	7,95	13,97	132,25
	Вода бутилированная	200					
	ПОЛДНИК						
	Сок	200	16,00			14,94	60,80
	Печенье	15	2,97	1,44	1,48	9,99	64,68
	Итого:	**1335**	**114,22**	**34,24**	**28,65**	**162,58**	**896,28**
	Итого за день	**1795**	**167,51**	**63,07**	**73,01**	**230,37**	**1676,79**

Директор МОБУ СОШ ЛГО
с. Иннокентьевка Н.И.Лобода