

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

14 июня 2023г.

№ рецептуры	Наименование блюд	Химический состав					ккал
		выход	цена	белки	жиры	углевод ы	
		( в граммах )					
	<b>ЗАВТРАК</b>						
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 глазированный	40	17	3,2	9,88	14,2	158,52
	<b>Итого:</b>	<b>460</b>	<b>53,29</b>	<b>28,83</b>	<b>44,36</b>	<b>67,79</b>	<b>780,51</b>
	<b>ОБЕД</b>						
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					
	<b>ПОЛДНИК</b>						
	Сок	200	16,00			14,94	60,80
	Печенье	15	2,97	1,44	1,48	9,99	64,68
	<b>Итого:</b>	<b>1335</b>	<b>114,22</b>	<b>34,24</b>	<b>28,65</b>	<b>162,58</b>	<b>896,28</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1795</b>	<b>167,51</b>	<b>63,07</b>	<b>73,01</b>	<b>230,37</b>	<b>1676,79</b>

Директор МОБУ СОШ ЦО  
 с. Иннокентьевка



*Н.И. Лобода*

Н.И.Лобода