

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

15 июня 2023г.

№ рецептуры	Наименование блюд	Химический состав					ккал
		выход	цена	белки	жиры	углеводы	
		(в граммах)					
	ЗАВТРАК						
121	Суп рисовый молочный	250	17,74	7,0	140,7	25,8	240
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
377	Чай с лимоном с сахаром	200.15.10	5,43	0,64	-	33,50	140
	Хлеб пшеничный	50	3,36	2,39	0,98	17,93	86,89
	Печенье	30	6,0	3,57	3,68	24,96	151,58
	Итого:	585	48,93	25,56	160,44	102,55	793,67
	ОБЕД						
88	Щи из свежей капусты с мясом и сметаной	250.25.10	20,17	10,61	12,33	12,86	213,40
271	Котлета мясная	100.50	40,54	17,58	10,32	20,44	248,62
203	Макаронны отварные с маслом	150	3,78	75,14	9,33	19,27	352,49
	Хлеб	50	3,36	2,39	0,98	17,93	86,89
360	Кисель из концентрата (С-витам.)	200	7,20	1,36	-	0,51	2,88
23	Салат из свежих помидор	80	18,40	1,0	10,16	4,6	113,92
	Конфета	15	6,16	1,08	5,09	13,97	79,35
	ПОЛДНИК						
	Сок	200	16,00			14,94	60,80
	Печенье	15	2,97	1,44	1,48	9,99	64,68
	Итого:	1060	118,58	110,6	49,69	114,51	1223,03
	Итого за день	1645	167,51	245,32	210,13	217,06	2016,70

Директор МОБУ СОШ ЛГО
 с. Иннокентьевка



Н.И.Лобода