

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

16 июня 2023г.

№ рецептуры	Наименование блюд	Химический состав					
		выход	цена	белки	жиры	углеводы	ккал
		(в граммах)					
	ЗАВТРАК						
181	Каша манная	200	13,28	5,78	3,2	28,8	167
14	Масло сливочное порциями	5	2,70	0,04	3,6	0,09	33
15	Сыр порциями	10	5,60	2,76	3,48	-	43,2
377	Чай с сахаром и лимоном	200,15,10	5,58	0,2	-	13,8	56
	Хлеб пшеничный	50	3,36	2,39	0,98	17,93	86,89
	Печенье	20	6,02	1,44	1,48	9,99	64,68
	Итого:	510	36,54	12,61	12,74	70,61	450,77
	ОБЕД						
88	Щи из свежей капусты с мясом и сметаной	250,25,10	31,24	10,61	12,33	12,86	213,40
128	Картофельное пюре с маслом	150,10	6,22	3,88	6,57	2,33	226,12
271	Котлета мясная	80	30,40	14,06	8,26	16,35	198,90
21	Огурец малосольный	80	18,40	0,64	-	1,64	9,28
	Сок	200	14,40	-	-	14,94	60,80
	Хлеб пшеничный	50	3,36	2,39	0,98	17,93	86,89
	Вода бутилированная	250					
	Шоколадные конфеты	25	7,98	1,8	7,95	13,97	132,25
	Итого:	880	112,0	22,77	36,09	80,02	927,34
	ПОЛДНИК						
	Сок	200	16,00			14,94	60,80
	Печенье	15	2,97	1,44	1,48	9,99	64,68
	Итого:	215	18,98	1,44	1,48	24,93	125,48
	Итого за день	1605	167,51	36,82	50,31	175,56	1503,89

Директор МОБУ СОШ ЛГО
 с. Иннокентьевка



Н.И.Лобода