

"УТВЕРЖДАЮ"
ИП Мордвинцева Е.А.

Е.А. Мордвинцева



СОГЛАСОВАНО:

Директор МКОУ *СШ № 6*

Смирнова А.И.



МЕНЮ

в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет на базе муниципальных образовательных учреждений в период каникул при 2-х разовом питании

1 день *3 июля*

Наименование блюд	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. Ценность	№ рецептур
Завтрак						
Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом	200	11,00	18,40	38,80	315,00	181
Яйцо отварное	40	5,50	5,00	0,30	68,60	209
Чай с сахаром	200	0,10	0,00	10,80	43,30	376
Хлеб пшеничный	70	5,10	0,40	34,00	160,80	
Итого за прием пищи	510	21,70	23,80	83,90	587,70	
Обед						
Овощи свежие (огурцы)	60	0,90	0,10	5,10	24,40	71
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,60	3,40	8,00	70,40	88
Котлета рыбная	90	10,00	13,30	11,30	199,20	234
Рис отварной	180	3,60	5,40	36,70	209,70	304
Компот из смеси сухофруктов	200	0,40	0,00	20,40	84,00	349
Хлеб пшеничный	40	3,00	0,20	19,50	91,90	
Хлеб ржаной	40	2,50	0,40	16,50	79,20	
Итого за прием пищи	810	22,00	22,80	117,50	758,80	
Всего за день	1320	43,70	46,60	201,40	1346,50	