

"УТВЕРЖДАЮ":

ИП Мордвинцева Е.А.

Е.А. Мордвинцева

СОГЛАСОВАНО:

Директор МКОУ

СШ № 6

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

10 день *14 июля*

Наименование блюд	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. Ценность	№ рецептур
Завтрак						
Каша молочная вязкая рисовая с маслом	200	11,00	18,40	38,80	315,00	174
Фрукты свежие (яблоко)	150	0,60	0,60	14,30	68,40	338
Какао на молоке	200	4,10	3,54	17,58	118,60	382
Хлеб пшеничный	50	3,70	0,30	24,30	114,80	
Итого за прием пищи	600	19,40	22,84	94,98	616,80	
Обед						
Овощи свежие (помидор)	60	0,66	0,12	117,00	13,20	71
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,60	3,40	8,00	70,40	88
Котлета рубленая из говядины с белокочанной капустой	90	14,00	20,90	12,10	260,90	455Л
Макаронные изделия отварные с маслом	150	8,50	9,30	34,00	196,80	203,00
Сок натуральный	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
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	780	31,26	34,32	227,30	797,20	
Всего за день	1380	50,66	57,16	322,28	1414,00	
Итого за период		470,88	468,29	2 365,23	13 774,39	
Среднее значение за период		47,09	46,83	236,52	1377,44	