

"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

6 день *24 июля*

Наименование блюд	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. Ценность	№ рецептур
Завтрак						
Каша молочная вязкая овсяная с маслом	200	14,20	18,80	36,40	339,00	173
Бутерброд с сыром	35/5/10	5,80	8,30	14,83	157,00	3
Чай с сахаром	200	0,10	0,00	10,80	43,30	376
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,30	24,40	113,60	
Итого за прием пищи	500	23,90	27,40	86,43	652,90	
Обед						
Овощи свежие (помидор)	60	0,66	0,12	117,00	13,20	71
Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	82
Рыба, тушеная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,80	105,00	229
Рис припущенный	150	3,64	4,30	36,67	199,95	305
Компот из свежих плодов	200	0,10	0,10	14,20	59,20	342
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	790	21,09	14,01	216,42	631,45	
Всего за день	1290	44,99	41,41	302,85	1284,35	