



Утверждаю
Директор МКОУ "Товарковская СОШ 1"

Е.А. Абрамова

" 13 июня " 2024г.

МЕНЮ

Оздоровительного лагеря с дневным пребыванием
детей на базе МКОУ "Товарковская СОШ 1"

на 13.06.2024

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 10							
завтрак	Запеканка из творога со сгущенным молоком	100/25	14,53	9,70	29,33	256,50	469
	Бутерброд с сыром	25/30	8,84	9,58	12,73	175,45	3
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00	943
	Йогурт	110	3,96	3,19	12,98	96,80	
Итого за завтрак:		490	27,53	22,47	69,04	584,75	
обед	Овощи свежие	60	0,42	0,09	2,16	10,50	
	Суп картофельный с крупой (рисом) и птицей отварной	250/25	7,26	6,14	14,58	142,31	204/637
	Рыба запеченная	60	9,66	4,56	3,48	93,90	502
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25	694
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	92,00	
	Хлеб ржаной	30	1,96	0,30	12,30	63,00	
	Печенье	100	7,50	11,80	57,90	300,80	
	Фрукты свежие	200	1,60	0,69	26,85	108,00	
Конфеты	39	2,80	10,14	21,26	187,59		
Итого за обед:		1114	35,26	38,52	179,18	1135,35	
Итого за день:		1604	62,79	60,99	248,22	1720,10	

Шеф-повар Гаур Гареев娜 С.П.