



Утверждаю

Директор МКОУ "Товарковская СОШ 1"

Е.А. Абрамова

2024 г.

МЕНЮ

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

на 20.06.2024

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 4							
завтрак	Сырники из творога со сгущенным молоком	100/25	15,60	10,30	30,45	279,97	463
	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
	Кекс	60	2,88	9,67	26,20	203,42	
	Йогурт	110	3,96	3,19	12,98	96,80	
Итого за завтрак:		550	31,48	32,74	96,36	811,64	
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	85	13,69	6,46	4,93	133,03	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	
Итого за обед:		1100	36,49	30,28	159,37	986,89	
Итого за день:		1650	67,97	63,02	255,73	1798,53	

Шеф-повар Гаур Тарасимова Т.А.