



МЕНЮ

**Оздоровительного лагеря с дневным пребыванием
детей на базе МКОУ "Товарковская СОШ 1"
на 21.06.2024г.**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5							
завтрак	Котлета (мясная)	50	7,78	5,78	7,85	114,38	608
	Макаронные изделия отварные	100	3,68	3,01	17,63	112,30	688
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00	943
	Батон	20	1,50	0,58	10,18	53,00	
	Зефир	80	0,64	0,08	63,84	243,20	
	Йогурт	110	3,96	3,19	12,98	96,80	
Итого за завтрак:		560	17,76	12,64	126,48	675,68	
обед	Овощи свежие	60	0,42	0,09	2,16	10,50	
	Суп картофельный с рыбой отварной	250/25	7,19	3,05	16,64	124,25	200/472
	Шницель натуральный рубленный (мясной)	75	12,45	9,25	12,57	183,01	607
	Рис отварной	150	3,71	4,25	40,98	208,49	682
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	92,00	
	Хлеб ржаной	30	1,96	0,30	12,30	63,00	
	Вафли	40	3,20	2,08	21,72	120,00	
	Фрукты свежие	200	1,60	0,69	26,85	108,00	
Итого за обед:		1030	31,53	19,71	153,42	909,25	
Итого за день:		1590	49,29	32,35	279,9	1584,93	

Шеф-повар Гаур Барсимова С.П.