



Зарядено:
директор МБОУ СОШ № 7
Алилуя И.А.

Индивидуальный предприниматель



Мурзин Д.Т.

Меню для питания детей в летнем оздоровительном лагере

12 июля 2022г

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углево- ды	(ккал)
	Завтрак					
223/337	Запеканка из творога с соусом яблочным 150/20	170	21	9,08	26,7	308,6
	Пудинг «Чудо» 1/100	100	3,2	1,5	12,5	182
377	Чай с сахаром 200/15	215	0,2	0	16	65
1091	Хлеб пшеничный	30	2,66	1	14	79,8
1091	Хлеб ржаной	30	1,83	0,36	11,97	59,1
	Итого завтрак:	545	28,89	11,94	81,17	694,5
	Обед					
133	Кукуруза консервированная	60	1,32	1,9	5,4	44
102	Суп картофельный с горохом	200	4,06	4,28	19,08	131
294	Котлеты куриные 90/9	99	14,58	25,78	14	311,4
302	Пшеничная каша	150	4,19	5,46	25,35	163,8
1091	Хлеб пшеничный	30	2,66	1	14	79,8
1091	Хлеб ржаной	30	1,83	0,36	11,97	59,1
344	Компот из яблок	200	0,24	0	28,8	116,2
	Итого обед:	769	28,88	38,78	118,6	905,3
	Всего:	1314	57,77	50,72	199,77	1599,8