



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

Индивидуальный предприниматель



Мурзин Д.Т.

Меню для питания детей в летнем оздоровительном лагере

19 июля 2022г

№ рецепта	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая
		порций				ценность
			белки	жиры	углево- ды	(ккал)
	Завтрак					
401	Оладьи со сгущенным молоком 160/15	175	12,3	12,8	68,2	424
	Йогурт молочный 1/125	125	0,5	2,5	15,7	80
376	Сок фруктовый	200	0,2	0	20,2	82
	Итого завтрак:	500	13	15,3	104,1	586
	Обед					
71	Огурец свежий порционно	60	0,5	0	2	9
101	Суп картофельный с пшеном	200	1,76	2,26	16,46	93,2
291	Плов из птицы 150/90	240	31,9	35,35	35,85	459
346	Компот из апельсинов	200	0,08	0	27	108,6
1091	Хлеб пшеничный	30	2,66	1	14	79,8
1091	Хлеб ржаной	30	1,83	0,36	11,97	59,1
	Итого обед:	760	38,73	38,97	107,28	808,7
	Всего:	1260	51,73	54,27	211,38	1394,7