



Согласовано:
Директор МБОУ "Кузнечихинская ООШ"
Спасского муниципального района РТ
Спаского
Капитанова Н. В.



Председатель СПОСПК "Эдем"
Турнина А. А.

МЕНЮ
Пришкольный оздоровительный лагерь

День 12
Дата "12" июля 2022 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак	Каша геркулесовая молочная со сливочным маслом	185/5/10	6,68	9,55	15,16	168,98
	Бутерброд с маслом и сыром	50/10/15	7,7	12,6	25,24	247,33
	Какао с молоком	200	3,97	2,1	20,178	125,1
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	52
	Итого за завтрак		18,75	24,65	70,378	593,41
2-ой завтрак	Сок	200	0	0	38	76,8
	Кондитерское изделие	50	4,75	7,9	17,05	208,5
	Итого за 2-ой завтрак		4,75	7,9	55,05	285,3
Обед	Салат из моркови с яблоком	60	0,59	3,78	5,19	55,85
	Суп с макаронными изделиями на курином бульоне со сметаной	225/15/10	8,04	6,1	24,75	187,5
	Гороховое пюре	150	5,12	5,82	28,15	205
	Котлета из говядины	100	10,16	13,92	13,52	236
	Хлеб ржаной	70	4,74	1,75	26,12	136,05
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,005	10,71	45,4
	Итого за обед		33,59	29,625	119,15	865,8
Итого за день:			57,09	62,175	244,578	1744,51
Цена за день:		158,39				

Технолог

Старший повар