

МЕНЮ

Согласовано:

начальник лагеря  М. А. Халилова

медсестра  М. А. Жукова

Утверждено  М. А. Чижикова  
 МОУ «СОШ №15 «Андреевский»  
 Директор



Дата 05.06. 2021 г.

| Прием пищи      | № рец | Наименование блюда              | Выход (г) | Калорийность | Белки | Жиры  | Углеводы |
|-----------------|-------|---------------------------------|-----------|--------------|-------|-------|----------|
| Завтрак<br>8.45 | 3     | Бутерброд с сыром               | 20/10/20  | 183,01       | 6,60  | 8,24  | 18,24    |
|                 | 143   | Каша вязкая молочная овсяная    | 200/10/10 | 240,85       | 8,12  | 8,65  | 32,42    |
|                 | 378   | Чай с молоком                   | 200       | 81,00        | 1,52  | 1,35  | 15,90    |
| Обед<br>13.15   | 41    | Овощи натуральные свежие огурцы | 60        | 6,00         | 0,35  | 0,05  | 0,95     |
|                 | 102   | Суп картофельной с бобовыми     | 200       | 118,60       | 4,39  | 4,21  | 13,20    |
|                 | 258   | Мясо духовое                    | 90/180    | 565,50       | 18,40 | 25,88 | 21,84    |
|                 | 342   | Вареники из свежих ягод         | 200       | 114,60       | 0,16  | 0,46  | 24,90    |
|                 |       | Хлеб пшеничный                  | 40        | 157,08       | 4,63  | 0,46  | 32,69    |
|                 |       | Хлеб ржаной                     | 50        | 90,00        | 3,30  | 0,60  | 21,18    |
|                 | 338   | Фрукты свежие апельсины         | 150       | 81,00        | 1,90  | 0,42  | 14,36    |