

9 день

«Утверждаю»

Директора школы:

О.А Киршина

Меню летний оздоровительный и трудовой лагерь МБОУ СОШ №4
на « 10 » июня 2021 г.

№	Наименование блюд	7-11лет		С 12 лет	
		выход	калории	выход	калории
Завтрак					
	Яблоки	100	47,00	100	47,00
	Сыр (порция)	15	51,50	15	51,50
	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150/3	143,80	200/5	172,56
	Чай с молоком с сахаром	150/35/15	81,00	150/35/15	81,00
	Печенье	25	90,00	25	90,00
	Батон высший сорт	30	78,60	40	104,80
	Калорийность	523	491,90	585	546,86
Обед					
	Помидоры свежие	60	13,20	100	22,00
	Борщ сибирский с фрикадельками со сметаной	200/11/10	148,62	250/11/10	174,17
	Фрикадельки рыбные в молочном соусе	55/50	150,60	55/50	150/60
	Макаронные изделия отварные	150	156,30	180	187,56
	Нектар фруктовый (разливной)	200	86,60	200	86,60
	Хлеб ржаной	30	59,40	40	79,20
	Хлеб пшеничный	30	70,50	40	94,00
	Калорийность	816	685,22		
	Всего	1339	1177,12		
	Шеф -повар				
	Калькулятор				
	Ответственный за питание				