

11 день



**Меню летний оздоровительный и трудовой лагерь МБОУ СОШ №4
на «14» июня 2021 г.**

№	Наименование блюд	7-11лет		С 12 лет	
		выход	калории	выход	калории
Завтрак					
	Масло сливочное (порция)	10	66,00	10	66,00
	Каша ячневая молочная смаслом	150/4	128,40	150/4	128,40
	Омлет натуральный	100	206,66	150	315,18
	Чай с сахаром	185/15	60,00	185/15	60,00
	Батон высший сорт	40	104,80	40	104,80
	Калорийность	504	569,32	554	674,38
Обед					
	Щи из свежей капусты с картофелем куриными фрикадельками со сметаной	200/11/10	118,22	250/11/10	136,17
	Котлеты натуральные «Нежные»	90	169,90	100	188,59
	Рис отварной с маслом сливочным и кукурузой к/с (доп. гарнир)	150/3/30	248,77	180/5/30	303,91
	Нектар плодовый разливной	200	86,60	200	86,60
	Хлеб ржаной	40	79,20	50	99,00
	Хлеб пшеничный	40	94,00	50	117,50
	Калорийность	774	796,69	886	931,77
	Всего	1278	1366,011	1440	1606,154
	Шеф -повар				
	Калькулятор				
	Ответственный за питание				