«УТВЕРЖДАЮ»
Начальник лагеря
_____ Г.В. Асташкина

«04» 06 2021 г.

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ «Кочетовская средняя общеобразовательная школа»
_____ С.М. Корнилов
«04» 06 2021г.

Меню на 04.06.2021 г.

Номер рецептуры	№ п/п	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества							
					Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетич ценность, к кал	
			С 7 до 11лет	С 11 лет и старше	С 7 до 11лет	С 11 лет и старше	С 7 до 11лет	С 11 лет и старше	С 7 до 11лет	С 11 лет и старше	С 7 до 11лет	С 11 лет и старше
		Завтрак										
	1	Зеленый горошек	40	60	1,3	1,94	0,04	0,08	3,1	4,7	13,68	20,5
	2	Птица отварная	80	100	16,88	21,10	10,85	13,60	0,0	0,0	165,00	206,25
173	3	Каша гречневая рассыпчатая	150	180	7,46	8,95	5,61	6,73	34,84	43,00	230,45	276,53
1	4	Батон с маслом	50	60	3,8	2,34	8,49	8,49	14,84	14,84	145,3	145,3
376	5	Какао	200	200	3,4	3,4	3	3	24,3	24,3	139,7	139,7
				Итого:	33,16	39,67	19,93	23,87	88,70	101,5	666,33	783,98
		Обед										
49	1	Салат из моркови	60	100	0,7	1,14	3,6	6,1	3,6	6,1	50,82	84,7
	2	Суп картофельный	200	250	1,87	2,34	2,26	2,83	13,31	16,64	81,00	101,25
294/321	4	Капуста тушеная мясная котлета	200/105	250/105	4,1/20,8	5,1/20,8	3,2/22,7	4/22,7	11,4/6,9	14,3/6,9	93,5/314,8	116,9/314,8
349	5	Компот из сухофруктов	200	200	0,04	0,04	0	0	15,05	15,05	61,83	61,83
	6	Хлеб пшен/рж	50/40	60/40	6,2	7,4	2,5	3	41,7	50	130	156
	7	Витамин «С»	30	30								
				Итого:	34,21	37,32	28,66	39,03	106,1	122,69	794,35	901,28
				Всего:	69,93	80,19	57,08	71,48	237,53	267,78	1730,21	1951,39