

Школа № 33

"Утверждаю"
И.о. директора МУП "ПКП и ОРТ"
Маркин В.В.
"___" _____ 2023г.

**Детский оздоровительный лагерь
с дневным пребыванием**

МЕНЮ

на "21" июня 2023 г.

День № 4

Наименование блюд	Выход в гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность ккал
Завтрак					
Зеленый горошек отварной	40	2,01	2,05	4,22	43,3
Омлет натуральный запеченный	177	17	20,6	3,4	265
Чай с сахаром	200	0,2	0,06	10	42
Хлеб из муки пшеничный	25	1,87	0,72	12,85	66,25
Фрукты свежие(апельсины)	200	1,8	0,4	16,2	76
	642	22,88	23,83	46,67	492,55
Обед					
Огурец свежий	60	0,48	0,12	1,56	6,6
Рассольник с мясом	265	6,71	6,3	14,29	144
Котлета мясная рубленая	105	15,1	10,3	13,3	212
Макаронные изделия отварные	180	6,12	4,5	28,8	199,8
Компот из смеси сухофруктов	200	1,3	0	23,73	104
Хлеб из муки пшеничной	25	1,88	0,73	12,85	66,25
Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,28	10,25	50
"Язычок" слоеный	50	2	10	22,5	185,5
	910	35,24	32,23	127,28	968,15
Вода питьевая детская негазированная	200				

Калькулятор:

Начальник лагеря:

Заведующий производством: