

Утверждаю
 Начальник оздоровительного лагеря
 МБОУ Чутырской СОШ
 Е.В.Ускова
 « 1 » _____ 2023 г.



М Е Н Ю

День : первый
 Неделя: первая

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
	Завтрак					
232	Каша овсяная молочная	200	201,6	6,46	8,12	25,64
464	Кофейный напиток	200	63,00	1,40	1,20	11,40
	Масло сливочное	20	132,18	0,16	14,50	0,26
	Батон нарезной	80	209,6	6,16	2,40	39,84
	Бананы свежие	100	96,00	1,50	0,50	21,00
	Итого завтрак	600	702,38	15,68	26,72	98,14
	Обед					
15	Салат из св.огурцов с луком	100	69,00	0,80	6,10	2,70
116	Суп с макаронными изделиями	250	100,75	2,68	2,58	16,75
372	Биточки из птицы	100	182,86	15,43	9,57	8,86
378	Пюре картофельное с морковью	180	140,40	3,42	7,38	15,12
477	Кисель из апельсинов	200	102,00	0,40	0,20	25,00
	Конфеты	20	64,80	0,16	0,02	15,96
	Итого обед	962	909,09	30,90	27,03	134,36
	Итого за день	1562	1611,47	46,58	53,75	232,5

Повар: Буян С.П.Буян