



Утверждаю:
Директор МБОУ ООШ № 21
А.С.Денисенко

Меню
Лагерь дневного пребывания "Солнышко"
Дети с 7 до 11 лет

Пятница вторая неделя
На 09 июня 2023 год

Завтрак

Выход	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал	Цена
200	Рагу из овощей	4,34	17,2	18,54	246	21,88
200	Напиток из плодов шиповника	0,68	0,28	20,76	88	4,09
35	Хлеб пшеничный	2,66	0,28	17,22	82	2,27
20	Хлеб ржаной	1,32	0,24	6,68	35	1,72
100	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	0,4	0,4	10	47	7,43
555	Итого за прием пищи:	9,4	18,4	73,2	498	37,39
<u>Обед</u>						
60	Салат из свежих овощей	0,67	3,67	2,35	45	4,81
200	Суп картофельный с домашней лапшой	2,13	2,2	15,17	89	5,79
100	Рыба, тушеная в томате с овощами	8,28	9,36	13,91	173	18,57
150	Картофельное пюре	3,08	6,18	19,78	147	14,35
200	Сок фруктовый пром.производства	0,93		18,2	76	5,67
47	Хлеб пшеничный	3,57	0,38	23,12	110	3,04
46	Хлеб ржаной	3,04	0,55	15,36	80	3,96
100	Плоды или ягоды свежие (абрикосы)	0,9	0,1	9	44	16,00
903	Итого за прием пищи:	22,6	22,44	116,89	764	72,19
1458	Всего за день:	32	40,84	190,09	1262	109,58

При приготовлении использована соль пищевая йодированная
Проводится С-витаминизация третьих блюд

Заведующая _____ Г.В.Эсбаева

Медицинский работник _____