

МБОУ Асерховская СОШ



Утверждено
Начальник лагеря

Валикова Е.В./

Меню на осенний оздоровительный лагерь

На 26 октября 2021 года

Наименование блюда	Выход блюда (г) Возрастная категория	Пищевые вещества (г)			Энерг.ценность ккал
		белки	жиры	углеводы	
Завтрак					
Запеканка из творога	110/27	5,22	8,12	5,6	116
Кисломолочный напиток «Снежок»	175	5,73	6,3	24,62	179
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59
Обед					
Салат из свежих огурцов	80	0,91	2,87	3	38
Рассольник Ленинградский	200/20	5,86	6,42	13,48	136
Биточки из говядины	75	11,9	13,09	8,83	201
Капуста тушеная	150	3,6	5,45	15	123
Компот из смеси сухофруктов	200			18,16	73
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,23	53
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59
Яблоки	1шт.	0,6	0,6	14,7	67

Калькулятор:  Горячева Л.М.

Повар:  Артемова О.А.