

| МБОУ СОШ ст.Луковской им.С.Г.Астанина |                               |                 |          |         |             |                         |
|---------------------------------------|-------------------------------|-----------------|----------|---------|-------------|-------------------------|
| летний оздоровительный лагерь 2023 г. |                               |                 |          |         |             |                         |
| ДЕНЬ 1                                | Наименование блюда            | масса порции, г | белки, г | жиры, г | углеводы, г | энергетическая ценность |
| 13.06.2023                            | <b>ЗАВТРАК</b>                |                 |          |         |             |                         |
|                                       | Макароны с тертым сыром       | 120/15          | 0,6      | 2,4     | 12,25       | 73,77                   |
|                                       | Чай с сахаром                 | 200             | 0        | 0,12    | 9,98        | 39,9                    |
| <b>ОБЕД</b>                           |                               |                 |          |         |             |                         |
| 13.06.2023                            | Суп крестьянский рисовый      | 200             | 7,4      | 6,18    | 13,1        | 137,94                  |
|                                       | Котлета куриная               | 90              | 14,98    | 7,51    | 9,6         | 165,4                   |
|                                       | Соус томатный                 | 40              | 0,82     | 1,12    | 6,43        | 40,34                   |
|                                       | Каша пшеничная рассыпчатая    | 150             | 7,92     | 0,93    | 50,76       | 243,36                  |
|                                       | Салат из белокачанной капусты | 60              | 0,46     | 3,65    | 1,52        | 40,34                   |
|                                       | Компот из сухофруктов         | 200             | 0,04     | 0       | 12          | 47,68                   |
|                                       | Хлеб пшеничный                | 60              | 3,96     | 0,54    | 22,8        | 119,4                   |
|                                       | Итого по приему пищи          | 1120/15         | 36,18    | 22,45   | 138,44      | 908,13                  |

Директор



А.Н.Чумаченко