Меню лагеря «Улыбка» МБОУ «СОШ №2 а. Псыж им. С. Х. Гонова»

 на 5.06.2023 года.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | раздел | № рецепта | блюдо | выход, г. | цена | калорийность | белки | жиры | углеводы |
| завтрак | гор. блюдо | 106 | каша манная | 1/250 | 12,64 | 450 | 10 | 17 | 65 |
| гор. напиток | 294 | чай с лимоном | 1/200 | 9,4 | 62 | 0 | 0 | 15 |
|  |  | хлеб пшеничный | 1/100 | 2,72 | 262 | 14 | 3 | 49 |
|  |  | сыр | 1/20 | 6,80 | 51 | 2 | 2 | 0 |
|  |  | масло сливочное |  1/10 | 8 | 75 | 0 | 8 | 0 |
| завтрак 2 |  |  | сок натуральный | 1/200 | 17 |  |  |  |  |
|  |  | кекс | 1/50 | 15 |  |  |  |  |
|  |  | печенье | 1/80 | 13,60 |  |  |  |  |
| обед | закуска | 4 | огурцы свежие | 1/25 | 2 | 4,0 | 0.0 | 0,0 | 1,0 |
|  | 1 блюдо | 45 | суп гороховый | 1/250 | 11,54 | 99.0 | 2.0 | 4,0 | 14,0 |
| 2 блюдо | 202 | тефтели говяжье с рисом | 1/70 | 42,09 | 218,0 | 13,0 | 15,0 | 9.0 |
| гарнир | 220 | макароны отварные | 1/150 | 8,08 | 112,0 | 2,0 | 5,0 | 18,0 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 114 | хлеб пшеничный | 1/120 | 2,75 | 262,0 | 8,0 | 3,0 | 49,0 |
| напиток | 282 | компот | 1/200 | 5 | 117,0 | 0,0 | 0,0 | 29,0 |
| овощи |  | помидоры свежие | 1/30 | 3,90 | 7,0 | 0,0 | 0,0 | 1,0 |