

Возрастная категория  
с 11 лет и старше

# МЕНЮ

Утверждаю

*Чемберленов*

Начальник лагеря

МБОУ  
Обоянская  
СОШ №1

## День 4

### ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порц., г	Пищевые вещества, г			Энер.цен. Ккал
			Б	Ж	У	
171	Каша рисовая молочная	200	7,76	10	43,52	296
20	Салат из свежих огурцов	100	0,76	6,09	2,38	67,3
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35
Пр-во	блинчики с начинкой	100	6,5	3,5	18,2	116
338	<i>персик</i>	150	0,6	0,6	4,7	70,5
15	Сыр твердый	30	6,96	8,85	0	109,2
	<b>Итого</b>	<b>700</b>	<b>15,72</b>	<b>20,21</b>	<b>78,7</b>	<b>584,8</b>

### ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порц., г	Пищевые вещества, г			Энер.цен. Ккал
			Б	Ж	У	
46	Икра свекольная	100	2,2	6,7	10,3	110
52	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	4,66	6,72	74,66
401/3	Гуляш	100	29,2	29,8	4,7	404
131	картофельное пюре	180	3,67	6,34	23,4	168,26
382	Какао	200	3,6	2,7	13,8	93
236	Оладьи с молоком сгущенным	100/30	10,13	10,33	60,4	374
	Хлеб йодированный	50	3,2	0,5	17,1	130,2
	<b>Итого</b>	<b>930</b>	<b>53,4</b>	<b>61,03</b>	<b>136,42</b>	<b>1354,12</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>69,12</b>	<b>81,24</b>	<b>215,12</b>	<b>1938,92</b>