

МЕНЮ лагерь**МКОУ «Пахомовская СОШ»****На « 28 » октября 2024г.**

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порций(гр)	Энергетическая ценность (ккал)
Завтрак	Каша пшеничная вязкая	200	299
	Батон нарезной с сыром	45	153
	Зефир	35	113,2
	Какао с молоком	200	144
Обед	Салат овощной с зеленым горошком	60	20,1
	Суп с гороховый	250	120,3
	Каша гречневая рассыпчатая	150	253,05
	Гуляш из говядины	80	200,12
	Компот из смеси с/м ягод	200	71
	Батон нарезной	30	52,4
	Хлеб ржаной	42	54,3
полдник	Сок	200	110
	Печенье	50	263,04
	Апельсин	200	78,6
Итого за день			1822,110

МЕНЮ лагерь

МКОУ «Пахомовская СОШ»

На « 29 » октября 2024г.

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порций(гр)	Энергетическая ценность (ккал)
Завтрак	Мармелад	35	103,7
	Макароны, запеченные с сыром	250	259
	Чай с лимоном	200	61
	Масло сливочное	10	65
	Батон нарезной	20	52,4
Обед	Огурец свежий	60	8,4
	Уха с крупой	250	105,8
	Жаркое по- домашнему	240	381,5
	Кисель плодово- ягодный	200	122
	Батон нарезной	30	52,4
	Хлеб ржаной	42	54,3
Полдник	Ацидолакт	160	174
	Вафля	50	140,1
	Банан	200	115,2
Итого за день			1520,8

МЕНЮ лагерь

МКОУ «Пахомовская СОШ»

На « 30 » октября 2024г.

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порций(гр)	Энергетическая ценность (ккал)
Завтрак	Омлет с сосиской	150	243,8
	Чай с лимоном	200	61
	Батон нарезной с маслом	30/20	117
	Икра кабачковая	60	22,1
Обед	Салат из свежих овощей	60	39
	Рассольник ленинградский	250	137,5
	Плов из отварной курицы	240	410,28
	Компот из апельсинов с яблоками	200	93
	Батон нарезной	30	52,4
	Хлеб ржаной	40	54,3
Полдник	Сок	200	110
	Пряник	140	162,5
	Мандарин	100	35
Итого за день			1428,28

МЕНЮ лагерь

МКОУ «Пахомовская СОШ»

На « 31 » октября 2024г.

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порций(гр)	Энергетическая ценность (ккал)
Завтрак	Каша «Дружба»	200	226,2
	Батон нарезной с сыром	45	153
	Кофейный напиток с молоком	200	79
	Пастила	35	80,5
Обед	Винегрет овощной	60	78
	Щи из свежей капусты	250	99,2
	Шницель из курицы припущенный	90	169,7
	Картофельное пюре	150	138
	Компот из с/м ягод	200	71
	Батон нарезной	30	52,4
	Хлеб ржаной	42	54,3
Полдник	Ацидолакт	150	174
	Кекс	100	266
	Апельсин	200	78,6
Итого за день			1545,9

МЕНЮ лагерь

МКОУ «Пахомовская СОШ»

На « 01 » ноября 2024г.

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порций (гр)	Энергетическая ценность (ккал)
Завтрак	Запеканка из творога	150	425
	Чай с лимоном	200	61
	Масло сливочное	10	65
	Батон нарезной	20	52,4
	Сгущенное молоко	20	65,5
Обед	Помидоры свежие	100	14,4
	Суп из овощей с фасолью	250	115,5
	Рыба тушеная в томате с овощами	90	91,52
	Картофель отварной	150	153
	Компот из смеси сухофруктов	200	110
	Батон нарезной	30	52,4
	Хлеб ржаной	42	54,3
	Сок	200	110
	Вафля	50	140,1
	Банан	200	115,2
Итого за день			1515,32