



Меню на 04 июня 2024 года для питания обучающихся в школьном лагере

День 2, 1 неделя

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса	Масса	белки	белки	жиры	жиры	углеводы	углеводы	калории	калории
	г.	г.	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	ккал	ккал
Картофельное пюре	180	200	3,00	4,10	5,70	7,60	23,70	31,60	158,30	211,10
Курица отварная	120	120	32,17	38,55	2,33	2,85	1,17	1,35	154,83	185,85
Овощи по сезону (огурец соленый)	100	100	0,66	0,66	0,12	0,12	2,28	2,28	13,20	13,20
Батон нарезной	60	60	2,80	2,80	0,80	0,80	20,00	20,00	105,60	105,60
Чай черный байховый с сахаром	200	200	0,20	0,20	0,00	0,00	6,40	6,40	26,40	26,40
Итого за завтрак			38,83	46,31	8,95	11,37	53,55	61,63	458,33	542,15

ОБЕД

Салат витаминный	60	100	0,90	1,50	2,70	4,50	26,30	27,80	52,90	88,30
Суп-лапша домашняя	250	300	2,63	3,16	5,14	6,17	12,54	15,05	106,9	128,28
Макароны отварные	180	200	5,00	6,70	5,30	7,10	35,00	46,60	208,00	277,33
Гуляш	120	120	14,40	14,40	16,60	16,60	3,20	3,20	222,10	222,10
Компот из плодов или ягод сушеных (шиповник)	200	200	0,35	0,35	0,08	0,08	29,85	29,85	122,00	122,00
Хлеб ржано-пшеничный пеклеванный	30	30	6,50	6,50	0,80	0,80	33,80	33,80	177,60	177,60
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	30	2,40	2,40	0,30	0,30	14,60	14,60	72,60	72,60
Итого за Обед			29,78	32,61	30,62	35,25	140,69	156,30	889,50	1015,61
Итого за день			68,61	78,92	39,57	46,62	194,24	217,93	1347,83	1557,76
ИП Чернецкая С.Д.										

шеф-повар

Г.А.Коломинова