

Утверждаю:

Начальник лагеря М.В.Гришина



Меню на 10 июня 2024 г. для питания обучающихся в школьном лагере с 7-10 лет

День 6, 2 неделя

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса	Масса	белки	белки	жиры	жиры	углеводы	углеводы	калории	калории
	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	ккал	ккал
Каша рисовая молочная	200	250	6,42	8,02	4,90	6,12	33,97	42,46	205,60	257,00
Ватрушка	100	100	0,08	0,08	7,25	7,25	0,13	0,13	66,00	66,00
Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	200	0,30	0,30	0,00	0,00	6,70	6,70	27,60	27,60
Батон нарезной	60	60	2,80	2,80	0,80	0,80	20,00	20,00	105,60	105,60
Итого за Завтрак			9,60	11,20	12,95	14,17	60,80	69,29	404,80	456,20

ОБЕД

Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, огурец соленый, помидор соленый)	60	60	0,66	0,66	0,12	0,12	2,28	2,28	13,20	13,20
Свекольник со сметаной	250	300	4,22	4,22	6,50	6,50	13,77	13,77	145,00	145,00
Рис отварной	180	200	4,79	4,79	7,21	7,21	48,55	48,55	278,30	278,30
Котлеты из курицы	120	120	17,40	19,33	4,32	4,80	11,28	12,53	153,96	171,10
Компот из ягод (смородина)	200	200	0,30	0,30	0,10	0,10	8,40	8,40	35,40	35,40
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			33,87	35,80	19,05	19,53	118,08	119,33	803,46	820,60
Итого за день			36,67	49,40	19,85	34,00	138,08	203,22	1208,26	1276,80
ИП Чернецкая							шеф-повар		Г.А.Коломинова	