

Утверждаю:
Начальник лагеря М.В.Гришина



Меню на 11 июня 2024 г. для питания обучающихся в школьном лагере

День 7, 2 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
Каша рисовая молочная	200	250	6,42	8,02	4,90	6,12	33,97	42,46	205,60	257,00
Сыр твердых сортов в нарезке	20	20	4,68	4,68	6,00	6,00	0,00	0,00	72,73	72,73
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 и лимоном	200	200	0,20	0,20	0,00	0,00	6,40	6,40	26,40	26,40
Итого за завтрак			14,10	15,70	11,70	12,92	60,37	68,86	410,33	461,73

ОБЕД

Салат из моркови	60	100	0,90	1,50	2,70	4,50	26,30	27,80	52,90	88,30	
Суп картофельный с клецками	250	300	5,75	5,75	4,00	4,00	26,20	26,20	123,77	123,77	
Картофельное пюре	180	200	3,60	3,60	6,84	6,84	28,44	28,44	189,96	189,96	
Чаххабили	120	120	4,90	4,90	8,50	8,50	4,02	4,02	115,00	115,00	
Чай черный байховый с сахаром	200	200	0,20	0,20	0,00	0,00	6,40	6,40	26,40	26,40	
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			21,85	24,85	22,84	24,94	125,16	141,26	685,63	793,63	
Итого за день			35,95	40,55	34,54	37,86	185,53	210,12	1095,96	1255,36	
ИП Чернецкая			шеф-повар						Г.А.Коломинова		