

Утверждаю:
Начальник лагеря М.В.Гришина




Меню на 13 июня 2024 года для питания обучающихся в школьном лагере

День 9, 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
Омлет натуральный	200	200	5,79	5,79	9,8	9,8	26,14	26,14	205	205
Сыр	180	180	7,02	7,02	5,80	5,80	0,00	0,00	109,10	109,10
Батон нарезной	60	60	2,80	2,80	0,80	0,80	20,00	20,00	105,60	105,60
Чай с молоком	200	200	4,60	4,60	4,30	4,30	12,40	12,40	106,70	106,70
Итого за Завтрак			20,21	20,21	10,90	20,70	58,54	58,54	321,40	526,40

ОБЕД

Суп картофельный с фрикадельками	250	300	8,89	10,65	10,1	10,1	15,9	25,8	230,8	230,8
Жаркое по домашнему	200	250	14,10	14,10	15,80	15,80	25,60	25,60	306,30	306,30
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			32,09	33,85	27,00	27,00	96,30	106,20	813,70	813,70
Итого за день			52,30	54,06	37,80	47,70	154,84	164,74	1135,10	1340,10
ИП Чернецкая							шеф-повар		Г.А.Коломинова	