


Утверждаю:  
Начальник лагеря М.В. Гришина

Меню на 14 июня 2024 года для питания обучающихся в школьном лагере

День 10, 2 неделя



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
Плов с курицей	200	250	27,30	34,10	7,90	9,90	34,70	43,30	318,80	398,80
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	0,35	0,35	0,08	0,08	29,85	29,85	122,00	122,00
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>30,45</b>	<b>37,25</b>	<b>8,78</b>	<b>10,78</b>	<b>84,55</b>	<b>93,15</b>	<b>546,40</b>	<b>626,40</b>
<b>ОБЕД</b>										
Пюре из бобовых	180	180	13,31	13,31	6,69	6,69	34,19	34,19	249,00	249,00
Суп Полевой	250	300	4,86	4,86	2,96	2,96	13,84	13,84	130,00	130,00
Курица отварная	120	120	27,30	34,10	7,90	9,90	34,70	43,30	318,80	398,80
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
<b>Итого за Обед</b>			<b>54,67</b>	<b>61,47</b>	<b>18,75</b>	<b>20,75</b>	<b>139,53</b>	<b>148,13</b>	<b>983,40</b>	<b>1063,40</b>
<b>Итого за день</b>			<b>85,12</b>	<b>98,72</b>	<b>27,53</b>	<b>31,53</b>	<b>224,08</b>	<b>241,28</b>	<b>1529,80</b>	<b>1705,80</b>
ИП Чернецкая							шеф-повар		Г.А. Коломина	