

Утверждаю:

Начальник лагеря

М.В.Гришина



Меню на 17 июня 2024 г. для питания обучающихся в школьном лагере

День 1, 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
Каша рисовая молочная	200	250	6,42	8,02	4,90	6,12	33,97	42,46	205,60	257,00
Булочка "Веснушка"	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
Итого за Завтрак			6,80	8,40	12,15	13,37	40,80	49,29	299,20	350,60

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
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	300	2,15	2,58	6,10	7,32	12,97	15,57	115,42	138,51
Каша гречневая рассыпчатая	180	200	8,20	11,00	6,50	8,70	42,80	57,00	262,50	350,00
Котлеты из курицы	120	120	17,40	19,33	4,32	4,80	11,28	12,53	153,96	171,10
Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,60	0,60	0,00	0,00	22,70	22,70	93,20	93,20
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			37,91	40,67	18,14	21,74	140,43	143,88	888,48	943,61
Итого за день			44,71	49,07	30,29	35,11	181,23	193,17	1187,68	1294,21
ИП Чернецкая С.Д.										

шеф-повар

Г.А.Коломинова