

Утверждаю: МКОУ
 Райгородская
 Начальник лагеря: М.В.Гришина



Меню на 19 июня 2024 года для питания обучающихся в школьном лагере

День 3, 1 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
Омлет натуральный	200	250	16,81	21,02	25,8	32,22	4,2	5,25	316,13	395,17
Сыр твердых сортов в нарезке	20	20	4,68	4,68	6,00	6,00	0,00	0,00	72,73	72,67
Батон нарезной	60	60	2,80	2,80	0,80	0,80	20,00	20,00	105,60	105,60
Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	200	1,50	1,50	1,40	1,40	8,60	8,60	52,90	52,90
Итого за завтрак			25,79	30,00	34,00	40,42	32,80	33,85	547,36	626,34
ОБЕД										
Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	300	8,89	10,67	6,59	7,91	13,5	16,2	159,8	191,8
Жаркое по-домашнему	200	250	20,40	25,50	15,80	19,80	20,60	25,75	306,30	382,87
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			35,99	42,87	23,19	28,51	74,30	82,15	670,10	778,67
Итого за день			61,78	72,87	57,19	68,93	107,10	116,00	1217,46	1405,01
ИП Чернецкая										

Шеф-повар:  Г.А.Коломинова