

Утверждаю:

Начальник лагеря



М.В.Гришина

Меню на 20 июня 2024 года для питания обучающихся в школьном лагере

День 4, 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
Оладьи с джемом	150	200	9,40	14,10	9,60	14,40	56,60	84,90	350,60	525,90
Фрукты (Апельсин)	180	180	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47	47
Батон нарезной	60	60	2,80	2,80	0,80	0,80	20,00	20,00	105,60	105,60
Какао с молоком	200	200	4,60	4,60	4,30	4,30	12,40	12,40	106,70	106,70
Итого за Завтрак			17,20	21,90	15,60	19,90	98,80	127,10	609,90	785,20

ОБЕД

Суп картофельный с горохом	250	300	8,87	10,65	5,40	6,48	23,07	27,69	176,37	211,65
Пельмени на бульоне	200	200	16,40	16,40	19,00	19,00	49,50	49,50	420,00	420,00
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
Итого за Обед			34,47	36,25	25,60	26,38	129,37	133,99	881,97	844,65
Итого за день			51,67	58,15	41,20	46,28	228,17	146,39	1491,87	951,35
ИП Чернецкая С.Д.							шеф-повар	<i>Бее</i>		Г.А.Коломинова