

Утверждаю:
Начальник лагеря М.В.Гришина



Меню на 21 июня 2024 года для питания обучающихся в школьном лагере

День 5, неделя 1

Завтрак

Наименование блюда	Масса	Масса	белки	белки	жиры	жиры	углеводы	углеводы	калории	калории
	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	ккал	ккал
Макароньы отварные	180	200	5,00	6,70	5,30	7,10	35,00	46,60	208,00	277,30
Гуляш	120	120	14,40	14,40	16,60	16,60	3,20	3,20	222,10	222,10
Овощи по сезону (огурец соленый)	60	60	0,66	0,66	0,12	0,12	2,28	2,28	13,20	13,20
Батон нарезной	60	60	2,80	2,80	0,80	0,80	20,00	20,00	105,60	105,60
Компот из плодов или ягод сушеных (шиповник)	200	200	0,35	0,35	0,08	0,08	29,85	29,85	122,00	122,00
Итого за Завтрак			23,21	24,91	22,90	24,70	90,33	101,93	670,90	740,20

ОБЕД

Салат из свеклы отварной	60	100	0,80	1,33	2,70	4,50	4,60	7,66	45,60	76,00
Суп вермишелевый на мясном бульоне	250	300	4,29	5,15	3,33	3,99	20,90	25,08	130,73	156,88
Плов с курицей	200	250	27,30	34,10	7,90	9,90	34,70	43,30	318,80	398,80
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			39,49	47,68	14,73	19,19	116,70	132,54	765,93	902,48
Итого за день			62,70	72,59	37,63	43,89	207,03	234,47	1436,83	1642,68

ИП Чернецкая С.Д.

шеф-повар

Юрч

Г.А.Коломинова