

Меню на 25 июня 2024 г. для питания обучающихся в школьном лагере

День 7, 2 недели

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
Сыр ТВАРДЫХ сортов в нарезке	20	20	4,68	4,68	6,00	6,00	0,00	0,00	72,73	72,73
Батон нарезной	60	60	2,80	2,80	0,80	0,80	20,00	20,00	105,60	105,60
Чай черный байховый с сахаром и лимонсом	200	200	0,20	0,20	0,00	0,00	6,40	6,40	26,40	26,40
Итого за завтрак			14,10	15,70	11,70	12,92	60,37	68,86	410,33	461,73

ОБЕД

Салат из моркови	60	100	0,90	1,50	2,70	4,50	26,30	27,80	52,90	88,30
Суп картофельный с клецками	250	300	5,75	5,75	4,00	4,00	26,20	26,20	123,77	123,77
Картофельное пюре	180	200	3,60	3,60	6,84	6,84	28,44	28,44	189,96	189,96
Чахалбли	120	120	4,90	4,90	8,50	8,50	4,02	4,02	115,00	115,00
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 пеклеваный	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			21,85	24,85	22,84	24,94	125,16	141,26	685,63	793,63
Итого за День			35,95	40,55	34,54	37,86	185,53	210,12	1095,96	1255,36
ИП Чернецкая			шеф-повар						Г.А.Копоминова	



Утверждаю:
Начальник лагеря: М.В. Гришина