

Меню на 08 июня 2024 года для питания обучающихся в школьном лагере

День 8, 2 недели

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса	Масса	белки 7-10 лет	белки 11-18 лет	жиры 7-10 лет	жиры 11-18 лет	углеводы 7-10 лет	углеводы 11-18 лет	калории ккал	калории ккал
	г.	г.								
Оладьи с джемом	150	150	9,40	9,40	9,60	9,60	56,60	56,60	350,60	350,60
Кондитерское изделие (Печенье)	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
Кофейный напиток с молоком	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

Салат из капусты квашенной	60	60	1,02	1,02	3,00	3,00	5,07	5,07	51,42	51,42
Рассольник "Ленинградский"	250	300	1,50	1,50	1,90	1,90	13,20	13,20	76,70	76,70
Тефтели куриные с мясом	120	120	10,97	10,97	9,65	9,65	9,88	9,88	170	170
Макаронные отварные	180	200	6,00	6,00	6,36	6,36	42,00	42,00	249,60	249,60
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 пеклеваннный	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			38,39	45,27	23,49	28,81	88,90	96,75	742,70	851,27
Итого за День			64,18	75,27	57,49	69,23	121,70	130,60	1290,06	1477,61
ИП Чернецкая										

шеф-повар

Г.А.Коломина

Утверждаю:

Начальник лагеря:

М.В.Гришина

