

Утверждаю
 Начальник лагеря
 М.В. Гришлина



Меню на 04 июня 2024 года для питания обучающихся в школьном лагере
 День 9, 2 недели

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса	Масса	Белки	Белки	Жиры	Жиры	Углеводы	Углеводы	калории	калории
	г.	г.								
Омлет яичуральный	200	200	7-10 лет 5,79	11-18 лет 5,79	7-10 лет 9,8	11-18 лет 9,8	7-10 лет 26,14	11-18 лет 26,14	205	205
Сыр	180	180	7,02	7,02	5,80	5,80	0,00	0,00	109,10	109,10
Батон нарезной	60	60	2,80	2,80	0,80	0,80	20,00	20,00	105,60	105,60
Чай с молоком	200	200	4,60	4,60	4,30	4,30	12,40	12,40	106,70	106,70
Итого за Завтрак			20,21	20,21	10,90	20,70	58,54	58,54	321,40	526,40

ОБЕД

Суп картофельный с фрикадельками	250	300	8,89	10,65	10,1	10,1	15,9	25,8	230,8	230,8
Жаркое по домашнему	200	250	14,10	14,10	15,80	15,80	25,60	25,60	306,30	306,30
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			32,09	33,85	27,00	27,00	96,30	106,20	813,70	813,70
Итого за день			52,30	54,06	37,80	47,70	154,84	164,74	1135,10	1340,10

шеф-повар

Г.А.Колпамина

