



Меню на 20 июня 2025 г. для питания обучающихся в школьном лагере

День 2, 1 неделя

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса	Масса	Цена	белки		жиры		углеводы		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	7-10 лет	11-18 лет
Картофельное пюре	180	200	15	3,00	4,10	5,70	7,60	23,70	31,60	158,30	211,10
Курица отварная	120	120	46,83	32,17	38,55	2,33	2,85	1,17	1,35	154,83	185,85
Овощи по сезону (огурец соленый)	100	200	5,94	0,66	0,66	0,12	0,12	2,28	2,28	13,20	13,20
Батон нарезной	60,00	60,00	6,64	2,80	2,80	0,80	0,80	20,00	20,00	105,60	105,60
Чай черный байховый с сахаром	200	6,02	6,02	0,20	0,20	0,00	0,00	6,4	6,4	26,4	26,40
Итого за завтрак	660	680,00	81,00	38,83	46,31	8,95	11,37	53,55	61,63	458,33	542,15

ОБЕД

Салат витаминный	60	5,94	10,32	0,90	1,55	2,70	4,50	26,30	27,80	13,20	88,30
Щи по-уральски	250	13,99	18,71	1,90	2,28	5,50	6,60	7,00	8,40	115,42	176,40
Макароны отварные	180	10,59	6,47	5,00	6,70	5,30	7,10	35,00	46,60	262,50	277,33
Гуляш	120	52,99	33,77	14,40	14,40	16,60	16,60	3,20	3,20	153,96	222,10
Компот из плодов или ягод сушеных (шиповник)	200	5,81	7,09	0,35	0,35	0,08	0,08	29,85	29,85	93,20	122,00
Хлеб ржано-пшеничный пеклеваный	30	2,00	2,00	6,50	6,50	0,80	0,80	33,80	33,80	177,60	177,60
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	2,00	2,00	2,40	2,40	0,30	0,30	14,60	14,60	72,60	72,60
Итого за Обед			80,36	32,18	35,01	30,92	35,55	155,29	170,90	888,48	1088,21
Итого за день			161,11	71,01	81,32	39,87	46,92	208,84	232,53	1187,68	1630,36

шеф-повар

Г.А.Коломина