



Меню на 04 июня 202 5 г. для питания обучающихся в школьном лагере

День 3, 1 неделя

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса		Цена	белки		жиры	жиры	углеводы	углеводы	калории	калории
	7-10 лет	11-18 лет		7-10 лет	11-18 лет						
Омлет натуральный	200	250,00	29,69	7,02	8,7	5,04	6,3	35,6	44,5	225	281
Сыр твердых сортов в нарезке	30	30,00	13,40	7,02	7,02	5,80	5,8	0	0	109,1	109,1
Батон нарезной	60	60,00	6,64	2,08	2,80	0,80	0,8	20	20	105,6	105,6
Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	200,00	19,24	1,50	1,50	1,40	1,4	8,6	8,6	52,9	52,9
Итого за завтрак	490	540,00	68,97	17,62	20,02	13,04	14,3	64,2	73,1	492,6	548,6

ОБЕД

Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	16,72	16,72	1,98	2,3	6,93	8,3	16,52	19,8	136,7	164
Жаркое по-домашнему	200	65,40	6,40	20,40	25,50	15,80	19,8	20,6	25,75	306,3	382,87
Чай черный байховый с сахаром	200	6,02	6,02	0,20	0,20	0,00	0	6,4	6,4	26,4	26,4
Хлеб ржано-пшеничный пеклеванный	30	2,00	2,00	6,50	6,50	0,80	0,8	33,8	33,8	177,6	177,6
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	2,00	2,00	2,40	2,40	0,30	0,3	14,6	14,6	72,6	72,6
Итого за Обед	710	810,00	92,14	31,48	36,90	23,83	29,2	91,92	96,75	719,7	851,27
Итого за день	1200	1350,00	161,11	49,10	56,92	36,87	43,5	156,12	130,75	1212,2	1477,61

Шеф-повар:

Г.А. Коломина