



Утверждаю:

Наче

Меню на 09 июня 2025 г. для питания обучающихся в школьном лагере

День 6, 1 неделя

## ЗАВТРАК

| Наименование блюда                                                              | Масса    | Масса     | Цена   | белки    |           | жиры      | жиры  | углеводы | углеводы         | калории | калории |
|---------------------------------------------------------------------------------|----------|-----------|--------|----------|-----------|-----------|-------|----------|------------------|---------|---------|
|                                                                                 | 7-10 лет | 11-18 лет |        | 7-10 лет | 11-18 лет |           |       |          |                  |         |         |
| Каша манная молочная                                                            | 200      | 250,00    | 24,13  | 6,42     | 8,2       | 4,9       | 6,12  | 33,97    | 42,46            | 205,6   | 257     |
|                                                                                 | 100      | 100,00    | 30,00  | 0,08     | 0,08      | 7,25      | 7,25  | 0,13     | 0,13             | 66      | 66      |
| Чай черный байховый с сахаром                                                   | 200      | 200       | 6,02   | 0,20     | 0,20      | 0         | 0     | 6,4      | 6,4              | 26,4    | 26,4    |
| Батон нарезной                                                                  | 60       | 60        | 6,64   | 2,80     | 2,80      | 0,8       | 0,8   | 20,0     | 20               | 105,6   | 105,6   |
| Итого за Завтрак                                                                | 560      | 610,00    | 66,79  | 9,50     | 11,10     | 12,95     | 14,17 | 60,6     | 68,99            | 403,6   | 455     |
| ОБЕД                                                                            |          |           |        |          |           |           |       |          |                  |         |         |
| Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, огурец соленый, помидор соленый | 60       | 60,00     | 7,31   | 0,66     | 0,66      | 0,12      | 0,12  | 2,28     | 2,28             | 13,2    | 13,2    |
|                                                                                 | 250      | 300,00    | 13,99  | 2,15     | 2,58      | 6,1       | 7,32  | 12,97    | 15,57            | 115,42  | 138,51  |
| Борщ с капустой и картофелем со сметаной                                        | 180      | 200,00    | 6,47   | 5,00     | 6,70      | 5,3       | 7,1   | 35       | 46,6             | 208     | 277,33  |
| Котлеты из курицы                                                               | 120      | 120,00    | 52,99  | 17,40    | 19,33     | 4,32      | 4,8   | 11,28    | 12,53            | 153,96  | 171,1   |
| Чай черный байховый с лимоном и сахаром                                         | 200      | 200,00    | 9,56   | 0,30     | 0,30      | 0         | 0     | 6,7      | 6,7              | 27,6    | 27,6    |
| Хлеб ржано-пшеничный пеклеванный                                                | 30       | 30,00     | 2,00   | 6,50     | 6,50      | 0,8       | 0,8   | 33,8     | 33,8             | 177,6   | 177,6   |
| Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт                                            | 30       | 30,00     | 2,00   | 2,40     | 2,40      | 0,30      | 0,3   | 14,6     | 14,6             | 72,6    | 72,6    |
| Итого за Обед                                                                   | 900      | 940,00    | 94,32  | 37,91    | 38,47     | 18,14     | 20,44 | 140,43   | 132,08           | 888,48  | 877,94  |
| Итого за день                                                                   | 1450     | 1550,00   | 161,11 | 44,71    | 49,57     | 30,29     | 34,61 | 181,23   | 201,07           | 1187,68 | 1332,94 |
|                                                                                 |          |           |        |          |           | шеф-повар |       |          | Г.А. Коломинаова |         |         |