



М.В.Гришина

Меню на 19 июня 2025 г. для питания обучающихся в школьном лагере

День 8, 1 неделя

ЗАВТРАК

Наименование блюда	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
Омлет натуральный	200	250,00	29,69	5,04	8,7	5,04	6,3	35,6	44,5	225
Сыр твердых сортов в нарезке	30	30,00	13,40	5,80	7,02	5,8	5,8	0	0	109,1
Батон нарезной	60	60,00	6,64	2,80	2,80	0,8	0,8	20	20	105,6
Чай каркаде	200	200,00	10,00	0,10	0,10	0,03	0,03	11	11	35
Итого за Завтрак	490	540,00	59,73	13,74	18,62	11,67	12,93	66	75,5	474,7

ОБЕД

Салат из квашеной капусты	60	60,00	8,67	3,00	1,02	3,00	3	5,07	5,07	51,42
Рассольник "Ленинградский"	250	300,00	6,94	1,90	1,50	1,9	1,9	13,2	13,2	76,7
Тефтели куриные с мясом	120	120,00	55,75	9,65	10,97	9,65	9,65	9,88	9,88	170
Пюре из бобовых с маслом	150	200,00	20,00	6,69	7,75	6,69	8,92	34,19	45,59	332
Чай черный байховый с сахаром	200	200,00	6,02	0,00	0,20	0	0	6,4	6,4	26,4
Хлеб ржано-пшеничный пеклеваный	30	30,00	2,00	0,80	0,8	0,8	0,8	33,8	33,8	177,6
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	30,00	2,00	0,30	2,40	0,30	0,3	14,6	14,6	72,6
Итого за Обед	840	940,00	101,38	22,34	24,64	22,34	25	117,14	129	823,72
Итого за день	1450	1480,00	161,11	36,08	43,26	34,01	38,0	197,74	204	1298,42
шеф-повар									Г.А.Коломинова	