

Меню на 06 июня 202⁵ г. для питания обучающихся в школьном лагере

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							7-10 лет
Каша гречневая рассыпчатая	180	200,00	10,59	8,2	11	6,5	8,7	42,8	57	262,5	350	
	120	120,00	33,77	14,40	14,40	16,6	16,6	3,2	3,2	222,1	222,1	
Овощи по сезону (огурец соленый)	60	60	9,90	0,66	0,66	0,12	0,12	2,28	2,28	13,2	13,2	
Батон нарезной	60	60	6,64	2,80	2,80	0,8	0,8	20.январь	20	105,6	105,6	
Компот из плодов или ягод сушеных (шиповник)	200	200	7,09	0,35	0,35	0,08	0,08	29,85	29,85	122	122	
Итого за Завтрак	620	640,00	67,99	23,21	29,21	22,90	26,3	90,33	112,33	670,9	812,9	
ОБЕД												
Салат из свеклы отварной	60	60,00	7,30	0,80	1,33	2,70	4,5	4,6	7,66	45,6	76	
Суп крестьянский с пшеном	250	300,00	15,00	6,10	7,32	6,5	7,8	33,5	40,2	173,6	208,3	
Плов с курицей	200	250,00	61,01	27,30	34,10	7,9	9,9	34,7	43,3	318,8	398,8	
Компот из смеси сухофруктов	200	200,00	5,81	0,60	0,60	0	0	22,7	22,7	93,2	93,2	
Хлеб ржано-пшеничный пеклеваемый	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	770	870,00	93,00	41,29	52,00	15,03	23	122,6	162	798,33	1027	
Итого за день	1390	1510,00	161,11	64,50	81,46	37,93	49,6	212,93	274,59	1469,23	1839,4	
						шеф-повар						Г.А.Коломина