



Утверждаю: Гришина М.В.
Начальник лагеря

Меню на 16 июня 2025 г. для питания обучающихся в школьном лагере

День 1, 2 недели

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса		Цена	белки		жиры	жиры	углеводы	углеводы	калории	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		
Каша рисовая молочная	200	250	32,72	6,42	8,02	4,90	6,12	33,97	42,46	205,60	257,00
Булочка "Веснушка"	100	100	25,5	0,08	0,08	7,25	7,25	0,13	0,13	66,00	66,00
Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	200	9,56	0,30	0,30	0,00	0,00	6,70	6,70	27,60	27,60
Итого за Завтрак	500,00	550,00	67,78	6,80	8,40	12,15	13,37	40,80	49,29	299,20	350,60

ОБЕД

Наименование блюда	Масса		Цена	белки		жиры	жиры	углеводы	углеводы	калории	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		
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, огурец соленый, помидор соленый)	60	5,94	5,94	0,66	0,66	0,12	0,12	2,28	2,28	13,20	13,20
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	13,99	13,99	2,15	2,58	6,10	7,32	12,97	15,57	115,42	138,51
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,59	10,59	8,20	11,00	6,50	8,70	42,80	57,00	262,50	350,00
Котлеты из курицы	120	52,99	52,99	17,40	19,33	4,32	4,80	11,28	12,53	153,96	171,10
Компот из смеси сухофруктов	200	5,81	5,81	0,60	0,60	0,00	0,00	22,70	22,70	93,20	93,20
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			93,33	37,91	43,07	18,14	22,04	140,43	158,48	888,48	1016,21
Итого за день			161,11	44,71	51,47	30,29	35,41	21,30	207,77	1187,68	1366,81

шеф-повар Г.А. Коломинаева