



Утверждаю:

Начальник лагеря М.В. Гришина

Меню на 19 июня 202 5 г. для питания обучающихся в школьном лагере

День 4, 2 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	7-10 лет	11-18 лет
Каша молочная пшенная	200	250,00	17,59	6,42	6,42	4,9	4,9	29,03	33,97	195	205,6
Ватрушка с повидлом	100	100,00	36,00	0,08	0,08	7,25	7,25	0,13	0,13	66	66
Батон нарезной	60	60,00	6,64	2,08	2,80	0,8	0,8	20	20	105,6	105,6
Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	200,00	9,56	0,30	0,30	0	0	06.янв	6,7	27,6	27,6
Итого за Завтрак	560	610,00	69,79	7,80	9,60	12,05	12,95	55,23	60,8	394,2	404,8

ОБЕД

Суп картофельный с горохом	250	300,00	5,62	8,87	10,65	5,40	6,48	23,07	27,69	176,37	211,65
Пельмени на бульоне	200	200,00	75,68	16,40	16,40	19	19	49,5	49,5	420	420
Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	200,00	6,02	0,20	0,20	0	0	6,4	6,4	26,4	26,4
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	0,3	0,3	14,6	14,6	72,6	72,6
Итого за Обед	710	760,00	91,32	37,35	36,15	23,58	26,58	110	131,99	812,84	908,25
Итого за день	1250	1370,00	161,11	45,15	45,75	35,63	39,53	165,23	192,79	1207,04	1313,05
										шеф-повар	
										Г.А.Коломинова	