Утверждаю:
Начальник лагеря М.В.Гришина

Меню на 23 июня 2025 г. для питания обучающихся в школьном лагере
День 6, 2 неделя

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса	Масса	Цена	белки	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	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
Круасан с ванилью	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
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	300,00	13,99	2,15	2,58	6,1	7,32	12,97	15,57	115,42	138,51
Макароны отварные	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.Коломинова**			