



Утверждаю: 
Начальник лагеря  Н.В. Гришина

Меню на 24 июня 2025 г. для питания обучающихся в школьном лагере

День 7, 2 недели

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						
Котлеты рыбные в томатном соусе	90	90,00	25	8,24	8,24	10,4	10,4	11,6	11,6	180,6	180,6
Картофельное пюре	180	200,00	20,00	3,00	4,10	5,7	7,6	23,7	31,6	158,3	211,1
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, огурец соленый,	60	60,00	7,31	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	20	105,6	105,6
Чай черный байховый с сахаром и лимоном	200	200,00	9,56	0,20	0,20	0	0	6,4	6,4	26,4	26,4
Итого за Завтрак	590	610,00	69,00	14,90	16,00	17,02	19	63,98	72	484,1	536,9
ОБЕД											
Салат из моркови	60	100,00	9,40	0,90	1,50	2,70	4,5	26,3	27,8	52,9	88,3
Суп вермишелевый на мясном бульо	250	300,00	15,00	4,29	5,10	3,33	3,99	20,9	25,08	130,73	156,87
Рис отварной	180	250,00	20,00	4,79	4,79	7,21	7,21	48,55	48,55	278,3	278,3
Чахохбили	120	120,00	34,2	4,90	4,90	8,5	8,5	4,02	4,02	115	115
Компот из смеси сухофруктов	200	200,00	10,00	0,60	0,60	0	0	22,7	22,7	93,2	93,2
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	1030,00	92,60	21,38	25,79	22,84	25,3	167,87	176,55	920,33	981,87
Итого за день	1450	1640,00	161,11	36,28	41,79	39,86	44,22	231,85	248,43	1404,43	1518,87
шеф-повар 										Г.А. Коломинова	