



Утверждаю:
Начальник лагеря М.В. Гришина

Меню на 26 июня 2025 г. для питания обучающихся в школьном лагере
День 9, 2 недели

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса	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
Макароны отварные с сыром	200	250,00	44,57	8,05	10,5	10,07	13,4	23,64	35,8	210,56	263,2
Кондитерское изделие (печенье)	20	20,00	13,40	4,68	4,68	6	6	0	0	72,73	72,73
Батон нарезной	60	60,00	6,64	2,80	2,80	0,8	0,8	20	20	105,6	105,6
Компот из плодов или ягод сушеных	200	200,00	7,09	0,35	0,35	0,08	0,08	29,85	29,85	122	122
Итого за Завтрак	480	530,00	71,70	15,88	18,33	16,95	20,28	73,49	85,65	321,89	563,53

ОБЕД

Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	300,00	13,99	2,15	2,58	6,10	7,32	12,97	15,57	115,42	138,51
Жаркое по-домашнему	200	250,00	65,40	14,10	14,10	15,8	15,8	25,6	25,6	306,3	306,3
Чай черный байховый с сахаром	200	200,00	6,02	0,20	0,20	0	0	6,4	6,4	26,4	26,4
Хлеб ржано-пшеничный пеклеваный	30	30,00	2,00	6,50	6,5	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	710	810,00	89,41	25,35	25,78	23,00	24,22	93,37	95,97	698,84	721,41
Итого за день	1190	1340,00	161,11	43,63	44,11	39,95	44,5	166,86	181,62	1020,73	1284,94
										шеф-повар Г.А. Коломина	