



Утверждаю:
Начальник лагеря М.В. Гришина

Меню на 27 июня 2025 г. для питания обучающихся в школьном лагере

День 10, 2 недели

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
Плов с курицей	200	250,00	61,01	27,3	34,1	7,9	9,9	34,7	43,3	318,8	398,8
Овощи по сезону (огурец соленый)	60	60,00	9,90	0,66	0,66	0,12	0,12	2,28	2,28	13,2	13,2
Батон нарезной	60	60,00	6,64	2,80	2,80	0,8	0,8	20	20	105,6	105,6
Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	200,00	19,24	1,50	1,50	1,4	1,4	8,6	8,6	52,9	52,9
Итого за Завтрак	520	570,00	96,79	32,26	39,06	10,22	12,22	65,58	74,18	490,5	570,5

ОБЕД

Картофельное пюре	180	200,00	15,32	3,00	4,10	5,70	7,6	23,7	31,6	158,3	211,1
Суп полевой	250	300,00	6,27	4,86	4,86	2,96	2,96	13,84	13,84	130	130
Курица отварная	120	120,00	32,71	27,30	34,10	7,9	9,9	34,7	43,3	318,8	398,8
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 пеклеванный	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	810	880,00	64,32	44,26	52,16	17,66	21,56	127,04	143,54	883,7	1016,5
Итого за день	1330	1450,00	161,11	76,52	91,22	27,88	33,78	192,62	217,72	1374,2	1469,23
										шеф-повар	
										Г.А.Коломина	