Утверждаю:

Начальник лагеря:_____Гришина М.В.

Меню на 06 октября 2025 г. для питания обучающихся в школьном лагере

День 1, 2 неделя

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса 7-10 лет	Масса 11-18 лет	Цена	белки 7-10 лет	белки 11-18 лет	жиры 7-10 лет	жиры 11-18 лет	углеводы 7-10 лет	углеводы 11-18 лет	калории 7-10 лет	калории 11-18 лет
Каша рисовая молочная	200	250	28,93	6,42	8,02	4,90	6,12	33,97	42,46	205,60	257,00
Булочка "Веснушка"	100	100	30	0,08	0,08	7,25	7,25	0,13	0,13	66,00	66,00
Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	200	12,83	0,30	0,30	0,00	0,00	6,70	6,70	27,60	27,60
Итого за Завтрак	**500,00**	**550,00**	**71,76**	**6,80**	**8,40**	**12,15**	**13,37**	**40,80**	**49,29**	**299,20**	**350,60**

ОБЕД

Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, огурец соленый, помидор соленый)	60	5,94	14,63	0,66	0,66	0,12	0,12	2,28	2,28	13,20	13,20
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	13,99	18,28	2,15	2,58	6,10	7,32	12,97	15,57	115,42	138,51
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,59	4,82	8,20	11,00	6,50	8,70	42,80	57,00	262,50	350,00
Котлеты из курицы	120	52,99	49,42	17,40	19,33	4,32	4,80	11,28	12,53	153,96	171,10
Компот из смеси сухофруктов	200	5,81	5,75	0,60	0,60	0,00	0,00	22,70	22,70	93,20	93,20
Хлеб ржано-пшеничный пеклеванный	30	2,00	1,98	6,50	6,50	0,80	0,80	33,80	33,80	177,60	177,60
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	2,00	2,25	2,40	2,40	0,30	0,30	14,60	14,60	72,60	72,60
Итого за Обед			**97,13**	**37,91**	**43,07**	**18,14**	**22,04**	**140,43**	**156,48**	**888,48**	**1016,21**
Итого за день			**168,89**	**44,71**	**51,47**	**30,29**	**35,41**	**21,30**	**207,77**	**1187,68**	**1366,81**

шеф-повар_____Г.А.Коломинова