



Меню на 07 октября 2025 г. для питания обучающихся в школьном лагере

День 2, 1 неделя

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса		Цена	белки		жиры	жиры	углеводы		калории	калории
	7-10 лет	11-18 лет		7-10 лет	11-18 лет			7-10 лет	11-18 лет		
Картофельное пюре	180	200	17	3,00	4,10	5,70	7,60	23,70	31,60	158,30	211,10
Курица отварная	120	120	48,78	32,17	38,55	2,33	2,85	1,17	1,35	154,83	185,85
Овощи по сезону (огурец соленый)	100	200	13,5	0,66	0,66	0,12	0,12	2,28	2,28	13,20	13,20
Батон нарезной	60,00	60,00	6,93	2,80	2,80	0,80	0,80	20,00	20,00	105,60	105,60
Чай черный байховый с сахаром	200	6,02	5,50	0,20	0,20	0,00	0,00	6,4	6,4	26,4	26,40
Итого за завтрак	660	680,00	91,82	38,83	46,31	8,95	11,37	53,55	61,63	458,33	542,15

ОБЕД

Салат витаминный	60	5,94	16,34	0,90	1,55	2,70	4,50	26,30	27,80	13,20	88,30
Щи по-уральски	250	13,99	4,95	1,90	2,28	5,50	6,60	7,00	8,40	115,42	176,40
Макароны отварные	180	10,59	4,76	5,00	6,70	5,30	7,10	35,00	46,60	262,50	277,33
Гуляш	120	52,99	39,53	14,40	14,40	16,60	16,60	3,20	3,20	153,96	222,10
Компот из плодов или ягод сушеных (шишаник)	200	5,81	7,25	0,35	0,35	0,08	0,08	29,85	29,85	93,20	122,00
Хлеб ржано-пшеничный пеклеваный	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			77,06	32,18	35,01	30,92	35,55	155,29	170,90	888,48	1088,21
Итого за день			168,89	71,01	81,32	39,87	46,92	208,84	232,53	1187,68	1630,36

шеф-повар

Г.А.Коломинова