



Утверждаю:
Начальник лагеря
М.В.Гришина

Меню на 09.10. 2025 г. для питания обучающихся в школьном лагере

День 4, 1 неделя

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса		Цена	белки		жиры	жиры	углеводы	углеводы	калории	калории
	7-10 лет	11-18 лет		7-10 лет	11-18 лет						
Каша "Дружба"	200	250,00	54,26	5,1	5,1	0,2	0,2	28,2	28,2	186,86	186,86
Батон нарезной	60	60,00	6,47	2,80	2,80	0,8	0,8	20	20	105,6	105,6
Чай черный байховый с сахаром	200	200,00	5,50	0,20	0,20	0	0	6,4	6,4	26,4	26,4
Итого за Завтрак	460	510,00	66,23	8,10	8,10	1,00	1,00	55	55	318,86	318,86

ОБЕД

Суп картофельный с горохом	250	300,00	7,00	8,87	10,65	5,40	6,48	23,07	27,69	176,37	211,65
Картофельное пюре	200	200,00	17,11	5,40	5,40	8	8	49,5	49,5	420	420
Рыба тушеная в томате с овощами	120	120,00	55,82	16,73	16,73	22,21	22,21	5,71	5,71	291,63	291,63
Компот из ягод (смородина)	200	200,00	18,50	0,30	0,30	0,1	0,1	6,4	6,4	26,4	26,4
Хлеб ржано-пшеничный лектеванный	30	30,00	1,98	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	2,25	2,40	2,40	0,3	0,3	14,6	14,6	72,6	72,6
Итого за Обед	830	880,00	102,66	40,20	41,98	36,81	37,81	110	131,99	812,84	908,25
Итого за день	1290	1390,00	168,89	45,15	50,08	37,81	38,89	165,23	192,79	1207,04	1313,05
										шеф-повар	
										Г.А.Коломина	