



Утверждаю:
Начальник лагеря: М.В. Гришина

Меню на 10 октября 2025 г. для питания обучающихся в школьном лагере
День 5, 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	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет		
Макароны отварные	180	200	5	5,00	6,70	5,30	7,10	35,00	31,60	208,00	277,00
Гуляш	120	120	39,53	14,40	14,40	16,60	16,60	3,20	1,35	222,10	222,10
Овощи по сезону (огурец соленый)	60	200	24,3	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
Компот из плодов или ягод сушеных	200	200,00	7,25	0,34	0,35	0,08	0,08	29,85	6,4	122	122,00
Итого за завтрак			82,77	23,21	24,91	22,90	24,70	90,33	101,93	670	740,2

ОБЕД

Салат из свежесваренной отварной	60	100,00	7,86	0,80	1,33	2,70	4,50	4,60	27,60	45,60	76,00
Суп вермишелевый на мясе	250	300,00	6,75	4,29	5,15	3,33	3,99	20,90	8,40	130,73	156,88
Плов с курицей	200	250,00	61,53	27,30	34,10	7,90	9,90	34,70	46,60	318,80	398,80
Компот из смеси сухофруктов	200	200,00	5,75	0,60	0,60	0,00	0,00	22,70	29,65	93,20	93,20
Хлеб ржано-пшеничный пеклеваный	30	30,00	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	30,00	2,25	2,40	2,40	0,30	0,30	14,60	14,60	72,60	72,60
Итого за Обед			86,12	41,89	50,08	15,03	19,49	131,30	147,14	838,53	975,08
Итого за день			168,89	65,10	74,99	37,93	44,19	208,84	249,07	1059,43	1715,28

шеф-повар Г.А. Коломина