



Утрещаю: МКОУ
 Научальник лагеря: М.В. Гришина

Меню на 02 июня 2026 г. для питания обучающихся в школьном лагере

День 2, 1 неделя

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
Макароны отварные	180	200	20	5,00	6,70	5,30	7,10	35,00	46,60	208,00	277,33
Курица отварная	120	120	60	32,17	38,55	2,33	2,85	1,17	1,35	154,83	185,85
Овощи по сезону (капуста квашеная)	60	100	6	0,66	0,66	0,12	0,12	2,28	2,28	13,20	13,20
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30,00	30,00	2,00	2,40	2,40	0,30	0,30	14,60	14,60	72,60	72,60
Чай черный байховый с сахаром	200	6,02	6,02	0,20	0,20	0,00	0,00	6,4	6,4	26,4	26,40
Итого за завтрак			94,02	40,43	48,51	8,05	10,37	59,45	71,23	474,2	575,38

ОБЕД

Суп картофельный с рисовой крупой	250	300,00	15,00	1,98	2,30	6,93	8,30	16,52	19,80	136,70	164,00
Запеканка картофельная с мясом	200	250,00	56,65	16,80	16,80	18,70	18,70	57,00	57,00	425,00	425,00
Компот из плодов или ягод сушеных (шиповник)	200	200,00	7,00	0,35	0,35	0,08	0,08	29,85	29,85	122,00	122,00
Хлеб ржано-пшеничный пеклеваный	30	30	2,00	6,50	6,50	0,80	0,80	33,80	33,80	177,60	177,60
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	30	2,00	2,40	2,40	0,30	0,30	14,60	14,60	72,60	72,60
Итого за Обед			82,65	28,03	28,35	26,81	28,18	151,77	155,05	933,20	961,20
Итого за день			176,67	68,46	76,86	34,86	38,55	211,22	226,28	1407,40	1536,58

шеф-повар

Г.А.Коломинова