



М.В.Гришина

Меню на 03 июня 2026 г. для питания обучающихся в школьном лагере

День 3, 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
Омлет натуральный	200	300,00	48,67	7,02	8,7	5,04	6,3	35,6	44,5	225	281
Сыр твердых сортов в нарезке	30	30,00	21,11	7,02	7,02	5,80	5,8	0	0	109,1	109,1
Батон нарезной	60	60,00	6,64	2,08	2,80	0,80	0,8	20	20	105,6	105,6
Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	200,00	10,00	0,10	0,10	0,03	0,03	11	11	35	35
<b>Итого за завтрак</b>			<b>86,42</b>	<b>16,94</b>	<b>18,62</b>	<b>11,67</b>	<b>12,93</b>	<b>66,6</b>	<b>75,5</b>	<b>474,7</b>	<b>530,7</b>

**ОБЕД**

Овощи по сезону (момидор соленый)	100	100,00	6	0,66	0,66	0,12	0,12	2,28	2,28	13,2	13,2
Щи по-уральски	250	300,00	15,00	1,90	2,28	5,50	6,60	7	8,4	147	176,4
Пельмени на бульоне	250	250,00	59,23	16,40	16,40	19,00	19,00	49,5	49,5	420	420
Чай черный байховый с сахаром	200	200,00	6,02	0,20	0,20	0,00	0,00	6,4	6,4	26,4	26,4
Хлеб ржано-пшеничный пеклеванный	30	30,00	2,00	6,50	6,50	0,80	0,80	33,8	33,8	177,6	177,6
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	30,00	2,00	2,40	2,40	0,30	0,30	14,6	14,6	72,3	72,6
<b>Итого за Обед</b>			<b>90,25</b>	<b>28,04</b>	<b>28,44</b>	<b>25,72</b>	<b>26,82</b>	<b>113,48</b>	<b>114,98</b>	<b>856,8</b>	<b>886,2</b>
<b>Итого за день</b>			<b>176,67</b>	<b>45,00</b>	<b>47,06</b>	<b>37,39</b>	<b>39,75</b>	<b>180,08</b>	<b>190,48</b>	<b>1331,5</b>	<b>1416,9</b>

Шеф-повар:

Г.А.Коломинова