

Меню на 04 июня 2026 г. для питания обучающихся в школьном лагере

День 4, 1 неделя

**ЗАВТРАК**

Наименование блюда	Масса	Масса	Цена	белки	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				
Каша молочная пшенная	250	300,00	33,2	6,42	6,42	4,9	4,9	33,97	33,97	205,6	205,6
Кондитерское изделие (Печенье)	20	20,00	13,4	4,68	4,68	6	6	0	0	72,73	72,73
Батон нарезной	60	60,00	6,64	2,80	2,80	0,8	0,8	20	20	105,6	105,6
Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	200,00	10,00	0,30	0,30	0	0	6,7	6,7	27,6	27,6
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>63,24</b>	<b>14,20</b>	<b>14,20</b>	<b>11,70</b>	<b>11,70</b>	<b>60,67</b>	<b>60,67</b>	<b>411,53</b>	<b>411,53</b>

**ОБЕД**

Овощи по сезону (огурец соленый)	60	100,00	6,00	0,66	0,66	0,12	0,12	2,28	2,28	13,2	13,2
Суп картофельный с горохом	250	300,00	15,00	8,87	10,65	5,40	6,48	23,07	27,69	176,37	211,65
Жаркое по-домашнему	200	250,00	81,43	20,40	25,50	15,8	19,8	20,6	25,75	306,3	382,87
Компот из смеси сухофруктов	200	200,00	7,00	0,60	0,60	0	0	22,7	22,7	93,2	93,2
Хлеб ржано-пшеничный пеклеванный	30	30,00	2,00	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	2,00	2,40	2,40	0,3	0,3	14,6	14,6	72,6	72,6
<b>Итого за Обед</b>			<b>113,43</b>	<b>39,43</b>	<b>46,31</b>	<b>22,42</b>	<b>27,5</b>	<b>117,05</b>	<b>126,82</b>	<b>839,27</b>	<b>951,12</b>
<b>Итого за день</b>			<b>176,67</b>	<b>53,63</b>	<b>60,51</b>	<b>34,12</b>	<b>39,2</b>	<b>177,72</b>	<b>187,49</b>	<b>1250,8</b>	<b>1362,65</b>

шеф-повар  
Г.А.Коломинова



М.В.Гришина