Утверждаю:
Начальник лагеря М.В.Гришина

Меню на 10 июня 2026 г. для питания обучающихся в школьном лагере
День 8, 1 неделя

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса 7-10 лет	Масса 11-18 лет	Цена	белки 7-10 лет	белки 11-18 лет	жиры 7-10 лет	жиры 11-18 лет	углеводы 7-10 лет	углеводы 11-18 лет	калории 7-10 лет	калории 11-18 лет
Каша овсяная молочная жидкая	250	250,00	32,17	5,9	7,37	8,48	10,6	7,89	9,86	135,9	169,87
Сыр твердых сортов в нарезке	30	30,00	21,11	7,02	7,02	5,80	5,80	0,00	0,00	109,10	109,10
Батон нарезной	60	60,00	6,64	2,80	2,80	0,80	0,80	20,00	20,00	105,60	105,60
Чай каркаде	200	200,00	10,00	0,10	0,10	0,03	0,03	11,00	11,00	35,00	35,00
Итого за Завтрак			**69,92**	**15,82**	**17,29**	**15,11**	**17,23**	**38,89**	**40,86**	**385,60**	**419,57**
ОБЕД											
Овощи по сезону (помидор соленый)	60	60,00	6,00	0,66	0,66	0,12	0,12	2,28	2,28	13,20	13,20
Рассольник "Ленинградский"	250	300,00	15,00	1,50	1,50	1,90	1,90	13,20	13,20	76,70	76,70
Пюре из бобовых с маслом	150	200,00	13,00	13,31	17,75	6,69	8,92	34,19	45,59	249,00	332,00
Тефтели куриные	120	120,00	62,73	10,97	10,97	9,65	9,65	9,88	9,88	170	170
Чай черный байховый с сахаром	200	200,00	6,02	0,20	0,20	0,00	0,00	6,40	6,40	26,40	26,40
Хлеб ржано-пшеничный пеклеванный	30	30,00	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	30,00	2,00	2,40	2,40	0,30	0,30	14,60	14,60	72,60	72,60
Итого за Обед			**106,75**	**35,54**	**39,98**	**19,46**	**21,69**	**114,35**	**125,75**	**785,50**	**868,50**
Итого за день			**176,67**	**51,36**	**57,27**	**34,57**	**38,92**	**153,24**	**166,61**	**1171,10**	**1288,07**

шеф-повар **Г.А.Коломинова**