Утверждаю:
Начальник лагеря М.В.Гришина

Меню на 11 июня 2026 г. для питания обучающихся в школьном лагере
День 9, 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	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет
Макароны отварные с сыром	250	300,00	33,20	8,50	10,5	10,7	13,4	23,64	35,8	210,56	263,2
Кондитерское изделие (печенье)	20	20,00	13,40	4,68	4,68	6,00	6,00	0,00	0,00	72,73	72,73
Батон нарезной	60	60,00	6,64	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	7,00	0,35	0,35	0,08	0,08	29,85	29,85	122,00	122,00
Итого за Завтрак	**480**	**530,00**	**60,24**	**16,33**	**18,33**	**17,58**	**20,28**	**73,49**	**85,65**	**510,89**	**563,53**
ОБЕД											
Овощи по сезону (огурец соленый)	60	100,00	6,00	0,66	0,66	0,12	0,12	2,28	2,28	13,20	13,20
Щи по-уральски	250	300,00	15,00	1,9	2,28	5,5	6,6	7	8,4	147	176,4
Жаркое по-домашнему	200	250,00	81,43	14,10	14,10	15,80	15,80	25,60	25,60	306,30	306,30
Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	200,00	10,00	0,30	0,30	0,00	0,00	6,70	6,70	27,60	27,60
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			**116,43**	**25,86**	**26,24**	**22,52**	**23,62**	**89,98**	**91,38**	**744,30**	**773,70**
Итого за день			**176,67**	**42,19**	**44,57**	**40,10**	**43,90**	**163,47**	**177,03**	**1255,19**	**1337,23**
						шеф-повар		**Г.А.Коломинова**			