



Утверждаю: МКОУ  
«Райгородская  
школа-интернат»  
Начальник лагеря: М.В. Гришина

Меню на 16 июня 2026 г. для питания обучающихся в школьном лагере

День 2, 2 недели

**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	
Макароны отварные	180	20	5,00	6,70	5,30	7,10	35,00	46,60	208,00	277,33
Курица отварная	120	60	32,17	38,55	2,33	2,85	1,17	1,35	154,83	185,85
Овощи по сезону (капуста квашеная)	60	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	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	0,20	0,20	0,00	0,00	6,4	6,4	26,4	26,40
<b>Итого за завтрак</b>		<b>94,02</b>	<b>40,43</b>	<b>48,51</b>	<b>8,05</b>	<b>10,37</b>	<b>59,45</b>	<b>71,23</b>	<b>474,2</b>	<b>575,38</b>

**ОБЕД**

Суп картофельный с рисовой крупой	250	15,00	1,98	2,30	6,93	8,30	16,52	19,80	136,70	164,00
Запеканка картофельная с мясом	200	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	7,00	0,35	0,35	0,08	0,08	29,85	29,85	122,00	122,00
Хлеб ржано-пшеничный пеклеваный	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	2,00	2,40	2,40	0,30	0,30	14,60	14,60	72,60	72,60
<b>Итого за Обед</b>		<b>82,65</b>	<b>28,03</b>	<b>28,35</b>	<b>26,81</b>	<b>28,18</b>	<b>151,77</b>	<b>155,05</b>	<b>933,20</b>	<b>961,20</b>
<b>Итого за день</b>		<b>176,67</b>	<b>68,46</b>	<b>76,86</b>	<b>34,86</b>	<b>38,55</b>	<b>211,22</b>	<b>226,28</b>	<b>1407,40</b>	<b>1536,58</b>

*Гришина*

шеф-повар

Г.А. Коломина