



Утверждаю: МКОУ
«Райгородок»
Начальник лагеря: М.В. Гришина

Меню на 17 июня 2026 г. для питания обучающихся в школьном лагере
День 3, 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	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
Итого за завтрак			86,42	16,94	18,62	11,67	12,93	66,6	75,5	474,7	530,7

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 пеклеваный	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
Итого за Обед			90,25	28,04	28,44	25,72	26,82	113,48	114,98	856,8	886,2
Итого за день			176,67	45,00	47,06	37,39	39,75	180,08	190,48	1331,5	1416,9

Шеф-повар: *Гришина*

Г.А. Коломина