Утверждаю:
Начальник лагеря М.В.Гришина

Меню на 18 июня 2026 г. для питания обучающихся в школьном лагере

День 4, 2 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
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 лмоном и сахаром	200	200,00	10,00	0,30	0,30	0	0	6,7	6,7	27,6	27,6
Итого за Завтрак			**63,24**	**14,20**	**14,20**	**11,70**	**11,70**	**60,67**	**60,67**	**411,53**	**411,53**
ОБЕД											
Овощи по сезону (огурец соленый)	60	100,00	6,00	0,66	0,66	0,12	0,12	2,28	2,28	13,2	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
Итого за Обед			**113,43**	**39,43**	**46,31**	**22,42**	**27,5**	**117,05**	**126,82**	**839,27**	**951,12**
Итого за день			**176,67**	**53,63**	**60,51**	**34,12**	**39,2**	**177,72**	**187,49**	**1250,8**	**1362,65**
						шеф-повар				**Г.А.Коломинова**	