Утверждаю:
Начальник лагеря М.В.Гришина

Меню на 19 июня 2026 г. для питания обучающихся в школьном лагере

День 5, 2 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 гречневая рассыпчатая	180	200,00	10,59	8,20	11,00	6,50	8,70	42,80	57,00	262,50	350,00
Гуляш	120	120,00	43,77	14,40	14,40	16,60	16,60	3,20	3,20	222,10	222,10
Овощи по сезону (огурец соленый)	60	60	6,00	0,66	0,66	0,12	0,12	2,28	2,28	13,20	13,20
Батон нарезной	60	60	2,00	2,40	2,40	0,30	0,30	14,60	14,60	72,60	72,60
Компот из плодов или ягод сушеных (шиповник)	200	200	7,00	0,35	0,35	0,08	0,08	29,85	29,85	122,00	122,00
Итого за Завтрак			**69,36**	**26,01**	**28,81**	**23,60**	**25,80**	**92,73**	**106,93**	**692,40**	**779,90**
ОБЕД											
Овощи по сезону (капуста квашеная)	60	100,00	6,00	0,66	0,66	0,12	0,12	2,28	7,66	13,20	13,20
Суп крестьянский с пшеном	250	300,00	15,00	6,10	7,32	6,50	7,80	33,50	40,2	173,60	208,30
Плов с курицей	200	250,00	72,31	27,30	34,10	7,90	9,90	34,70	43,3	318,80	398,80
Компот из смеси сухофруктов	200	200,00	10,00	0,30	0,30	0,00	0,00	6,70	22,7	27,60	27,60
Хлеб ржано-пшеничный пеклеванный	30	30,00	2,00	6,50	6,50	0,80	0,80	33,80	33,8	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	14,6	72,60	72,60
Итого за Обед			**107,31**	**43,26**	**51,28**	**15,62**	**18,92**	**125,58**	**162**	**783,40**	**900,80**
Итого за день			**176,67**	**69,27**	**80,09**	**39,22**	**44,72**	**218,31**	**274,59**	**1475,80**	**1680,70**
						шеф-повар		**Г.А.Коломинова**			