



Утверждаю:

Начальник лагеря *М.В. Гришина*

Меню на 22 июня 2026 г. для питания обучающихся в школьном лагере

День 6, 2 неделя

**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
Каша манная молочная	250	300,00	29,91	6,42	8,02	4,90	6,12	33,97	42,46	205,60	257,00
Фрукты (Яблоко)	100	100,00	25,93	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44
Батон нарезной	60	200	6,64	2,80	2,80	0,80	0,80	20,00	20,00	105,60	105,60
Чай черный байховый с сахаром	200	200	6,02	0,20	0,20	0,00	0,00	6,40	6,40	26,40	26,40
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>68,50</b>	<b>9,82</b>	<b>11,42</b>	<b>6,10</b>	<b>7,32</b>	<b>70,17</b>	<b>78,66</b>	<b>381,60</b>	<b>433,00</b>

**ОБЕД**

Борщ с капустой и картофелем	250	300,00	15,00	2,15	2,58	6,10	7,32	12,97	15,57	115,42	138,51
Макароны отварные	180	200,00	20,00	5,00	6,70	5,30	7,10	35,00	46,60	208,00	277,33
Котлеты из курицы	120	120,00	59,17	17,40	19,33	4,32	4,80	11,28	12,53	153,96	171,10
Чай каркаде	200	200,00	10,00	0,10	0,10	0,03	0,03	11,00	11,00	35,00	35,00
Хлеб ржано-пшеничный пеклеваный	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
<b>Итого за Обед</b>		<b>940,00</b>	<b>108,17</b>	<b>33,55</b>	<b>37,61</b>	<b>16,85</b>	<b>20,35</b>	<b>118,65</b>	<b>134,17</b>	<b>762,58</b>	<b>872,14</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1550,00</b>	<b>176,67</b>	<b>43,37</b>	<b>49,03</b>	<b>22,95</b>	<b>27,67</b>	<b>188,82</b>	<b>212,76</b>	<b>1144,18</b>	<b>1305,14</b>
							шеф-повар	<i>Гришина</i>		Г.А. Коломина	Г.А. Коломина