Утверждаю:
Начальник лагеря М.В.Гришина

Меню на 23 июня 2026 г. для питания обучающихся в школьном лагере
День 7, 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
Котлеты рыбные в томатном соусе	100	100,00	42,02	8,24	8,24	10,40	10,40	11,60	11,60	180,6	180,6
Картофельное пюре	180	200,00	15,32	3,00	4,10	5,70	7,60	23,70	31,60	158,30	211,10
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, огурец соленый,	60	100,00	6,00	0,66	0,66	0,12	0,12	2,28	2,28	13,20	13,20
Хлеб пшеничный формовой белый 1	60	60	2,00	2,40	2,40	0,30	0,30	14,60	14,60	72,60	72,60
Чай черный байховый с сахаром и лимоном	200	200,00	6,02	0,20	0,20	0,00	0,00	6,40	6,40	26,40	26,40
Итого за Завтрак			**71**	**14,50**	**15,60**	**16,52**	**18,42**	**58,58**	**66,48**	**451,10**	**503,90**
ОБЕД											
Суп вермишелевый на мясном бульо	250	300,00	15,00	4,29	5,10	3,33	3,99	20,90	25,08	130,73	156,87
Рис отварной	200	250,00	20,00	4,79	4,79	7,21	7,21	48,55	48,55	278,30	278,30
Чахохбили	120	120,00	59,31	4,90	4,90	8,50	8,50	4,02	4,02	115,00	115,00
Компот из смеси сухофруктов	200	200,00	7,00	0,60	0,60	0,00	0,00	22,70	22,70	93,20	93,20
Хлеб ржано-пшеничный пеклеванный	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
Итого за Обед			**105,31**	**23,48**	**24,29**	**20,14**	**20,80**	**144,57**	**148,75**	**867,43**	**893,57**
Итого за день			**176,67**	**37,98**	**39,89**	**36,66**	**39,22**	**203,15**	**215,23**	**1318,53**	**1397,47**

шеф-повар Г.А.Коломинова