



Утверждаю:
Начальник лагеря М.В. Гришина

Меню на 25 июня 2026 г. для питания обучающихся в школьном лагере
День 9, 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		
Макароны отварные с сыром	250	300,00	33,20	8,50	10,5	10,7	13,4	23,64	35,8	210,56	263,2
Кондитерское изделие (печенье)	20	20,00	13,40	4,68	4,68	6,00	6,00	0,00	0,00	72,73	72,73
Батон нарезной	60	60,00	6,64	2,80	2,80	0,80	0,80	20,00	20,00	105,60	105,60
Компот из плодов или ягод сушеных ()	200	200,00	7,00	0,35	0,35	0,08	0,08	29,85	29,85	122,00	122,00
Итого за Завтрак	480	530,00	60,24	16,33	18,33	17,58	20,28	73,49	85,65	510,89	563,53

ОБЕД

Овощи по сезону (огурец соленый)	60	100,00	6,00	0,66	0,66	0,12	0,12	2,28	2,28	13,20	13,20
Щи по-уральски	250	300,00	15,00	1,9	2,28	5,5	6,6	7	8,4	147	176,4
Жаркое по-домашнему	200	250,00	81,43	14,10	14,10	15,80	15,80	25,60	25,60	306,30	306,30
Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	200,00	10,00	0,30	0,30	0,00	0,00	6,70	6,70	27,60	27,60
Хлеб ржано-пшеничный	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			116,43	25,86	26,24	22,52	23,62	89,98	91,38	744,30	773,70
Итого за день			176,67	42,19	44,57	40,10	43,90	163,47	177,03	1255,19	1337,23

шеф-повар *Г.А. Коломина* Г.А. Коломина