

МБОУ "Самусьский лицей"

День: 02.06.2025

Меню (пришкольный лагерь)

2 неделя, день1				7-11 лет					12-18				
Приём пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	173/07	Каша молочная из пшена с маслом	200/10	236,00	6,84	11,65	26,32	200/10	236,00	6,84	11,65	26,32
		209	Яйцо вареное	1шт./50	78,70	6,30	5,70	0,30	1шт./50	78,70	6,30	5,70	0,30
		15	Сыр	15	53,75	3,48	4,43	0,00	20,00	71,66	4,64	5,90	0,00
	сладкое	376	Чай с сахаром	200	60,00	0,10	0,00	15,00	200,00	60,00	0,10	0,00	15,00
	хлеб белый	ПР	Хлеб пшеничный йодированный	50	116,90	3,95	0,50	24,15	70,00	163,66	5,53	0,70	33,81
	хлеб серый	ПР	Хлеб ржаной	20	45,98	1,12	0,22	9,88	20,00	45,98	1,12	0,22	9,88
	фрукт	ПР	Фрукты	100	47,00	0,20	0,30	9,80	100,00	47,00	0,20	0,30	9,80
Итого за завтрак					638,33	21,99	22,80	85,45		703,00	24,73	24,47	79,81
Обед	овощи	71	Овощи свежие:огурцы	60	7,20	0,42	0,06	1,14	100,00	12,00	0,70	1,00	1,90
	1 блюдо	87/07	Щи из свежей капусты,с картофелем,птицей,сметаной	250/12,5/10	140,00	6,06	6,39	11,50	300/12,5/10	168,00	7,27	7,67	13,80
	2 блюдо	261	Печень,тушенная в соусе	50/50	171,20	13,50	9,20	8,60	75/75	256,80	20,25	13,80	12,90
	гарнир	309	Лапша,припущенная с маслом	150/10	211,95	5,40	5,00	34,80	180/10	254,34	6,48	6,00	41,76
	сладкое	ПР	Сок фруктовый	200	102,00	0,00	0,00	25,50	200,00	102,00	0,00	0,00	25,50
	хлеб белый	ПР	Хлеб пшеничный	60	140,28	4,74	0,60	28,98	70,00	163,66	5,53	0,70	33,81
	хлеб серый	ПР	Хлеб ржаной	30	68,97	1,68	0,33	1,32	30,00	68,97	1,68	0,33	1,32
Итого в обед					841,60	31,80	21,58	111,84		1025,77	41,91	29,50	130,99
Итого за день					1479,93	53,79	44,38	197,29		1728,77	66,64	53,97	210,80

Начальник лагеря

Заведующая производства

Павлюченко Н.Н.

Соколовская И.С..