

МБОУ "Самусьский лицей"
Меню (пришкольный лагерь)

День: 05.06.2025

2 неделя, день 4				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	174	Каша молочная из рисовой крупы с маслом	200/10	230,00	6,18	11,10	22,51	200/10	230,00	6,18	11,10	22,51
		15	Сыр	15	53,75	3,48	4,43	0,00	20,00	71,66	4,64	5,90	0,00
		209	Яйцо вареное	1шт/50	78,70	6,30	5,70	0,30	1шт/50	78,70	6,30	5,70	0,30
	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					632,33	21,33	22,25	81,64		697,00	24,07	23,92	91,30
Обед	овощи	60	Овощи свежие:помидоры	60	13,20	0,33	0,06	1,14	100,00	22,00	0,55	0,10	1,90
	1 блюдо	250/90	Суп картофельный с макаронными изделиями	250/19	152,23	3,53	3,62	26,41	300/19	180,53	4,19	4,29	31,31
	2 блюдо	200	Жаркое по-домашнему	200	328,23	19,06	20,94	15,88	250,00	410,29	23,83	26,18	19,85
	сладкое	200	Компот из с/фр	200	140,00	1,04	0,00	34,00	200,00	140,00	1,04	0,00	34,00
	хлеб белый	ПР	Хлеб пшеничный йодированный	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					842,91	30,38	25,55	107,73		985,45	36,82	31,60	122,19
Итого за день					1475,24	51,71	47,80	189,37		1682,45	60,89	55,52	213,49

Начальник лагеря

Заведующая производства

Павлюченко Н.Н.

Соколовская И.С..