

Индивидуальный предприниматель
Байбуганов Сергей Геннадьевич
г.Северск, ул.Победы, 126
тел. 56-43-47, 56-34-37

МБОУ "Самусьский лицей"

День: 10.06.2025

Меню (пришкольный лагерь)

1 неделя, день2				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	183	Каша молочная из гречневой крупы с маслом	200/10	238,00	6,30	10,20	30,40	200/10	238,00	6,30	10,20	30,40
		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
		ПР	Фрукты	100	47,00	0,20	0,30	9,80	100,00	47,00	0,20	0,30	9,80
Итого за завтрак					561,63	15,15	15,65	89,23		626,30	17,89	17,32	68,49
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	82	Борщ из свежей капусты с картофелем,птицей,сметаной	250/12,5/10	139,00	5,47	5,81	16,57	300/12,5/10	166,80	6,56	6,97	19,88
	2 блюдо	234	Котлета"Дружба"	90	249,60	15,52	17,28	12,68	100,00	277,00	17,24	19,20	14,10
	гарнир	304	Рис,припущенный с маслом	150/5	250,00	3,60	8,85	39,30	180/10	297,00	4,32	10,91	47,16
	сладкое	358	Кисель из сока	200	111,36	0,16	0,08	27,50	200,00	111,36	0,16	0,08	27,50
	белый	ПР	Хлеб пшеничный йодированный	60	140,28	4,74	0,60	28,98	70,00	163,66	5,53	0,70	33,81
	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					855,05	31,59	33,01	127,49		985,43	36,19	39,19	145,67
Итого за день					1416,68	46,74	48,66	216,72		1611,73	54,08	56,51	214,16

Начальник лагеря
Заведующая производства

Павлюченко Н.Н.
Соколовская И.С..