

МБОУ "Самусьский лицей"  
Меню (пришкольный лагерь)

День: 11.06.2025

| 1 неделя, день3  |           |        |                                         | 7-11 лет |              |       |       |          | 12-18    |              |       |       |          |
|------------------|-----------|--------|-----------------------------------------|----------|--------------|-------|-------|----------|----------|--------------|-------|-------|----------|
| Приём пищи       | Раздел    | № реч. | Блюдо                                   | Выход г  | Калорийность | Белки | Жиры  | Углеводы | Выход г  | Калорийность | Белки | Жиры  | Углеводы |
| Завтрак          | гор.блюдо | 182/07 | Каша молочная из ячневой крупы с маслом | 200/10   | 239,00       | 6,40  | 10,06 | 30,64    | 200/10   | 239,00       | 6,40  | 10,06 | 30,64    |
|                  |           | 14     | Масло сливочное                         | 10       | 65,72        | 0,10  | 7,20  | 0,13     | 15,00    | 98,58        | 0,15  | 10,80 | 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   | 383/07 | Какао с молоком                         | 200      | 155,00       | 3,70  | 3,94  | 26,24    | 200,00   | 155,00       | 3,70  | 3,94  | 26,24    |
|                  | белый     | ПР     | Хлеб пшеничный йодированный             | 50       | 116,90       | 3,95  | 0,50  | 24,15    | 70,00    | 163,66       | 5,53  | 0,70  | 33,81    |
|                  | 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 |           |        |                                         |          | 748,30       | 21,77 | 21,77 | 101,14   |          | 827,92       | 23,40 | 31,72 | 98,22    |
| Обед             | овощи     | 71     | Овощи свежие:помидоры                   | 60       | 13,20        | 0,33  | 0,06  | 1,14     | 100,00   | 22,00        | 0,55  | 0,10  | 1,90     |
|                  | 1 блюдо   | 101    | Суп картофельный с рисом и птицей       | 250/12,5 | 98,40        | 1,83  | 4,90  | 11,75    | 300/12,5 | 186,00       | 5,89  | 6,78  | 25,12    |
|                  | 2 блюдо   | 259    | Жаркое по-домашнему                     | 200      | 328,23       | 19,06 | 20,94 | 15,88    | 250,00   | 410,29       | 23,83 | 26,18 | 19,85    |
|                  | сладкое   | 349    | Компот из изюма                         | 200      | 111,20       | 0,60  | 0,00  | 29,00    | 200,00   | 111,20       | 0,60  | 0,00  | 29,00    |
|                  | 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     |           |        |                                         |          | 760,28       | 28,24 | 26,83 | 88,07    |          | 962,12       | 38,08 | 34,09 | 111,00   |
| Итого за день    |           |        |                                         |          | 1508,58      | 50,01 | 48,60 | 189,21   |          | 1790,04      | 61,48 | 65,81 | 209,22   |

Начальник лагеря

Заведующая производства

Павлюченко Н.Н.

Соколовская И.С..