

МБОУ "Самусьский лицей"
Меню (пришкольный лагерь)

День: 18.06.2025

2 неделя, день3				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	182/07	Каша молочная из пшеничной крупы с маслом	200/10	247,00	6,06	11,04	31,79	200/10	247,00	6,06	11,04	31,79
		15	Сыр	15	53,75	3,48	4,43	0,00	20,00	71,66	4,64	5,90	0,00
	сладкое	382	Какао с молоком	200	155,00	3,70	3,94	26,24	200,00	155,00	3,70	3,94	26,24
	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					665,63	18,51	20,43	101,86		730,30	21,25	22,10	111,52
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	300/12,2/10	166,80	6,56	6,97	19,88
	2 блюдо	265	Плов с птицей	200	378,00	16,35	20,20	39,20	250,00	496,00	19,75	25,25	47,16
	сладкое	ПР	Напиток "Валетек" витаминизированный	200	102,00	0,00	0,00	25,50	200,00	102,00	0,00	0,00	25,50
	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					835,45	12,31	27,00	112,71		1009,43	34,22	34,25	129,57
Итого за день					1501,08	30,82	47,43	214,57		1739,73	55,47	56,35	241,09

Начальник лагеря
Заведующая производства

Павлюченко Н.Н.
Соколовская И.С..