

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

МБОУ "Самусьский лицей"

День: 20.06.2025

Меню (пришкольный лагерь)

2 неделя, день5				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	181	Каша молочная манная с маслом сливочным	200/10	194,01	6,02	4,05	33,37	200/10	194,01	6,02	4,05	33,37
		15	Сыр	15	53,75	3,48	4,43	0,00	20,00	71,66	4,64	5,90	0,00
		15	Масло сливочное	10	74,00	0,00	8,20	0,00	10,00	74,00	0,00	8,20	0,00
	сладкое	380	Кофейный напиток	200	264,00	3,80	21,80	14,20	200,00	264,00	3,80	21,80	14,20
	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					795,64	18,57	39,50	91,40		860,31	21,31	41,17	101,06
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	102/07	Суп картофельный с горохом лушанным,птицей	250/12,5	167,00	5,83	5,35	23,83	300/12,5	200,40	7,00	6,42	28,60
	2 блюдо	239/07	Тефтели рыбные с соусом	60/30	117,36	7,34	7,04	10,39	80/30	157,00	8,15	9,38	10,12
	гарнир	302	Каша гречневая рассыпчатая	150	231,86	8,90	4,10	39,84	180,00	278,23	10,68	5,00	47,81
	сладкое	342	Напиток из свежих ягод	200	115,40	0,32	0,12	27,80	200,00	115,40	0,32	0,12	27,80
	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					848,07	29,23	17,60	133,30		995,66	34,06	22,95	151,36
Итого за день					1643,71	47,80	57,10	224,70		1855,97	55,37	64,12	252,42

Начальник лагеря
Заведующая производства

Павлюченко Н.Н.
Соколовская И.С..