

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

МБОУ "Самусьский лицей"
Меню (пришкольный лагерь)

День: 23.06.2025

1 неделя, день1				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 кукурузной крупы с маслом	200/10	188,50	7,70	12,00	37,40	200/10	188,5	7,70	12,00	37,40
		15	Сыр	15	53,75	3,48	4,43	0,00	20,00	71,66	4,64	5,90	0,00
		14	Масло сливочное	10	65,72	0,10	7,20	0,13	15,00	98,58	0,15	10,80	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		47,00	0,20	0,30	9,80	100,00	47,00	0,20	0,30	9,80
Итого за завтрак					781,85	20,35	46,45	95,56		879,38	23,14	51,72	105,09
Обед	овощи	71	Овощи:помидоры	60	13,20	0,33	0,06	1,14	100,00	22,00	0,55	0,10	1,90
	1 блюдо	87/07	Щи из свежей капусты,с картофелем,птицей,сметаной	250/12/10	140,00	6,06	6,39	11,50	300/12,5/10	168,00	7,27	7,67	13,80
	2 блюдо	416	Шницель из мяса	90	223,20	13,32	10,08	19,98	100,00	248,00	14,80	11,20	22,20
	гарнир	309	Лапша,припущенная с маслом	150/10	211,95	5,40	5,00	34,80	180/10	254,34	6,48	6,00	41,76
	сладкое	ПР	Напиток "Валетек" витаминизированный	200	102,00	0,00	0,00	25,50	200,00	102,00	0,00	0,00	25,50
	белый	ПР	Хлеб пшеничный	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					899,60	31,53	22,46	123,22		1026,97	36,31	26,00	140,29
Итого за день					1681,45	51,88	68,91	218,78		1906,35	59,45	77,72	245,38

Начальник лагеря
Заведующая производства



Павлюченко Н.Н.
Соколовская И.С..