

МБОУ "Самусьский лицей"

День: 25.06.2025

Меню (пришкольный лагерь)

1 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 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..