

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

МБОУ "Самусьский лицей"

День: 26.06.2025

Меню (пришкольный лагерь)

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	181	Каша молочная манная с маслом сливочным	120/30	194,01	6,02	4,05	33,37	20,00	194,01	6,02	4,05	33,37
		14	Масло сливочное	10	65,72	0,10	7,20	0,13	15,00	98,58	0,15	10,80	0,00
		15	Сыр	15	53,75	3,48	4,43	0,00	20,00	71,66	4,64	5,90	0,00
	сладкое	376	Чай с сахаром	200	60,00	0,10	0,00	15,00	200,00	60,00	0,10	0,00	15,00
	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	Банан	100	47,00	0,20	0,30	9,80	100,00	47,00	0,20	0,30	9,80
Итого за завтрак					583,36	14,97	16,70	92,33		680,89	17,76	21,97	101,86
Обед	овощи	71	Огурцы свежие	60	7,20	0,42	0,06	1,14	100,00	12,00	0,70	1,00	1,90
	1 блюдо	102	Суп картофельный с горохом лушанным и 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	290	Птица тушеная в соусе	50/50	134,70	11,50	8,57	2,90	1,00	202,05	17,25	12,86	4,35
	гарнир	309	Каша гречневая рассыпчатая	150	231,86	8,90	4,10	39,84	180,00	278,23	10,68	5,00	47,81
	сладкое	302	Компот из с/ф	200	140,00	1,04	0,00	34,00	200,00	140,00	1,04	0,00	34,00
	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					890,01	34,11	19,01	108,18		1065,31	43,88	26,31	151,79
Итого за день					1473,37	49,08	35,71	200,51		1746,20	61,64	48,28	253,65

Начальник лагеря

Заведующая производства

Павлюченко Н.Н.

Соколовская И.С..