

Индивидуальный предприниматель  
Байбуганов Сергей Геннадьевич  
г.Северск, ул.Победы, 12б  
тел. 56-43-47, 56-34-37

МБОУ "Самусьский лицей"

День: 29.05.2025

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      | 20       | 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    |
|                  |           | ПР     | Хлеб пшеничный йодированный                  | 50       | 116,90       | 3,95  | 0,50  | 24,15    | 70,00    | 163,66       | 5,53  | 0,70  | 33,81    |
|                  |           | 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 душистым 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 | 132,01   |          | 1065,31      | 43,88 | 26,31 | 151,79   |
| Итого за день    |           |        |                                              |          | 1473,37      | 49,08 | 35,71 | 224,34   |          | 1746,20      | 61,64 | 48,28 | 253,65   |

Начальник лагеря

Заведующая столовой

Павлюченко Н.Н.

Соколовская И.С.