

МБОУ "Самусьский лицей"

День: 31.05.2025

Меню (пришкольный лагерь)

1 неделя, день I				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	223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	120/30	297.5	23,5	11,01	30,86	150/30	357,00	28,20	13,21	37,03
		14	Масло сливочное	10	65.72	0,10	7,20	0,13	15,00	98,58	0,15	10,80	0,00
	сладкое	377	Чай с сахаром и лимоном	200/7	41.6	0,53	0,00	9,87	200/7	41,60	0,53	0,00	9,87
	хлеб белый	ПР	Хлеб пшеничный йодированный	50	116.9	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					614.7	29,40	19,23	84,69		753,82	35,73	25,23	100,39
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	96	Рассольник "Ленинградский"с птицей,сметаной	250/12.5/10	151.00	4,93	6,61	14,25	300/12.5/10	181,20	5,92	7,93	17,10
	2 блюдо	295	Биточки из птицы	90	231.48	13,68	12,24	12,15	100.00	250,00	15,20	14,40	13,70
	гарнир	312	Пюре картофельное с маслом	150/10	206.00	3,12	13,30	18,57	180/10	233,00	3,74	14,32	22,28
	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					926.33	28,80	33,26	104,21		1034.23	32,94	37,90	104,21
Итого за день					1541.03	58,20	52,49	188,90		1788.05	68,67	63,13	204,60

Начальник лагеря

Заведующий производством

Чайковский Н.Н.

Соловьевская И.С.