



Утверждено
Директор школы:
Пантелеева И.С.

Согласовано
Начальник лагеря
Першина Е.С.

Меню на 16.06.2025г.

Возрастная категория: 7-11 лет

День: 12 (понедельник)

Возрастная категория: 7-11 лет		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность
№ рец.	Наименование блюда		Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
ттк	Каша гречневая вязкая	200	7,73	12,25	26,65	297,24
	Хлеб пшеничный	60	4,62	0,48	29,7	141,60
пп	Кофейный напиток с молоком	200	3,46	3,78	13,28	100,24
пп	Фрукт свежий (апельсин)	180	5,04	4,86	20,70	96,84
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		640	20,85	21,37	90,34	635,92
ОБЕД						
ттк	Салат "Зимний"	60	2,1	2,96	1,44	39,02
41/2008г	Щи из свежей капусты с картофелем	250	7,15	8,8125	3,5625	162
ттк	Жаркое по домашнему из говядины	240	16,59	18,57	74,36	489,88
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,16	9,9	47,20
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,33	13,17	63,57
153/2008г	Компот из сухофруктов	180	0,54	0,0	28,26	115,2
ИТОГО ЗА ОБЕД:		780	29,90	30,84	130,69	916,87
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			50,75	52,21	221,03	1552,79

Возрастная категория: 12-18 лет

День: 12 (понедельник)

Возрастная категория: 12-18 лет						
№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
ттк	Каша гречневая вязкая	250	10,65	15,32	38,32	399,88
	Хлеб пшеничный	60	4,62	0,48	29,7	141,60
пп	Фрукт свежий (апельсин)	200	5,60	5,40	23,00	107,60
148/2008г	Кофейный напиток с молоком	200	3,46	3,78	13,28	100,24
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		710	24,33	24,97	104,30	749,32
ОБЕД						
	Салат "Зимний"	100	3,5	4,93	2,40	81,70
41/2008г	Щи из свежей капусты с картофелем	250	7,15	9,375	12,5	164,5
ттк	Жаркое по домашнему из говядины	250	15,87	19,67	57,89	439,64
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,40	24,75	118,00
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,55	21,95	105,95
153/2008г	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,0	31,40	128,0
ИТОГО ЗА ОБЕД:		900	34,27	34,93	150,89	1037,79
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						
			58,60	59,90	255,19	1787,11