



Утверждено
Директор школы
Пантелеева И.С.

Согласовано
Начальник лагеря
Першина Е.С.

Меню на 21.06.2025г.

Возрастная категория: 7-11 лет

День: 17 (суббота)

Возрастная категория: 7-11 лет

День: 17 (суббота)

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
ттк	Омлет натуральный с маслом	200	8,02	11,02	22,48	232,50
	вафли	50	4,5	4,45	21,2	148,25
пп	Фрукт свежий (банан)	100	1,50	2,50	11,00	54,50
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,40	24,75	118,00
148/2008г	Кофейный напиток с молоком	200	3,46	3,8	13,28	100,24
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		600	21,33	22,15	92,71	653,49
ОБЕД						
ттк	Пицца детская	50	5,37	8,02	21,79	179,99
ттк	Суп с мясными фрикадельками	200	3,36	8,624	13,904	101,6
ттк	Рыба припущенная с овощами (горбуша)	90	12,25	8,47	23,20	213,84
ттк	Каша рисовая вязкая	150	3,89	4,41	25,1	200,77
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,33	13,17	63,57
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,24	14,85	70,80
146/2008г	Чай с лимоном	200	0,30	0,0	15,20	62,00
ИТОГО ЗА ОБЕД:		750	29,46	30,10	127,22	892,57
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						
			50,78	52,25	219,93	1546,06

Возрастная категория: 12-18 лет

День: 17 (суббота)

Возрастная категория: 12-18лет

День: 17 (суббота)

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
ттк	Омлет натуральный с маслом	220	8,822	12,122	24,73	255,75
	вафли	60	5,4	5,34	25,44	177,9
пп	Фрукт свежий (банан)	130	1,95	3,25	14,30	70,85
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,40	24,75	118,00
148/2008г	Кофейный напиток с молоком	200	3,46	3,8	13,28	100,24
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		660	23,48	24,89	102,50	722,74
ОБЕД						
ттк	Пицца детская	80	9,55	12,83	25,49	245,32
ттк	Суп с мясными фрикадельками	250	4,2	10,78	17,38	127
ттк	Рыба припущенная с овощами (горбуша)	100	13,61	9,41	25,78	237,60
ттк	Каша рисовая вязкая	200	5,18	5,89	32,3	267,69
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,33	13,17	63,57
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,16	9,9	47,20
146/2008г	Чай с лимоном	200	0,30	0,0	15,20	62,00
ИТОГО ЗА ОБЕД:		880	36,36	39,40	139,23	1050,38
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						
			59,84	64,29	241,73	1773,12