



МЕНЮ ДЛЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ

на 5.06 2024 г.

МБОУ г.Астрахани СОШ № 32.

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Цена
			белки	жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
ЗАВТРАК							
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена (с маслом или сахаром)	230	6,35	11,68	45,42	313,63	
14	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	
15	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72	
Н	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	
376	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	
	Итого за завтрак	500	14,29	25,25	60,35	600,97	
ОБЕД							
52 (1)	Салат из свеклы отварной	60	0,85	3,61	4,96	55,68	
96	Рассольник ленинградский (вегетарианский)	200	1,62	4,08	9,58	85,8	
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	
268	Котлета мясная (с соусом)	90	9,31	11,27	9,89	147,38	
Н	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	
Н	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	
342	Компот из свежих/замороженных плодов или ягод	200	0,44	0,16	28,20	116,6	
	Итого за обед	780	26,22	26,05	93,07	834,69	
ПОЛДНИК							
429	Булочка "Веснушка"	100	7,80	6,12	47,80	278	
348	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,32	0,02	28,84	118	
	Итого за полдник	300	8,12	6,14	76,64	396	
	Итого за день	1580	48,63	57,44	230,06	1831,66	216,00

Начальник лагеря
Повар
Мед. работник
ИП



Болквадзе Л.Ф.