



**МЕНЮ ДЛЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ**

на 7.06 2024 г.

МБОУ г.Астрахани СОШ № 32.

№ рец	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
<b>ЗАВТРАК</b>							
210	Омлет натуральный	140	13,01	23,17	2,46	270,34	
20 (1)	Огурец свежий порционно	30	0,22	1,81	0,70	19,98	
Н	Хлеб пшеничный	90	7,11	0,90	1,89	210,42	
Н (1)	Кондитерское изделие (печенье)	40	3,40	4,52	27,88	165,8	
376	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>23,80</b>	<b>30,42</b>	<b>46,89</b>	<b>722,36</b>	
<b>ОБЕД</b>							
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	30	0,33	0,06	1,14	6,6	
101	Суп картофельный с рисовой крупой (вегетарианский)	200	1,58	2,16	9,68	99,6	
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25	
290	Курица тушенная в соусе	90	10,60	9,11	2,64	155	
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	
	<b>Итого за обед</b>	<b>750</b>	<b>21,41</b>	<b>17,13</b>	<b>63,91</b>	<b>700,53</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
406	Пирожки печенье из дрожжевого теста (с картофелем)	100	12,17	5,09	36,00	238,67	
389	Соки натуральные фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330	
	<b>Итого за полдник</b>	<b>300</b>	<b>32,17</b>	<b>7,09</b>	<b>94,00</b>	<b>568,67</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1550</b>	<b>77,38</b>	<b>54,64</b>	<b>204,80</b>	<b>1991,56</b>	<b>216,00</b>

Начальник лагеря  
Повар  
Мед. работник  
ИП



\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
Болквадзе Л.Ф.