



МЕНЮ ДЛЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ
 на 10.06 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
ЗАВТРАК							
173 (3)	Каша вязкая молочная из пшенной крупы (с маслом и сахаром)	230	9,04	11,57	56,76	368	
15	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72	
Н	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,9	
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	
	Итого за завтрак	500	21,71	21,51	75,39	675,5	
ОБЕД							
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,79	1,95	3,76	35,76	
102	Суп картофельный с фасолью (вегетарианский)	200	4,40	4,22	13,22	118,6	
291	Плов из птицы	200	16,94	10,46	35,74	305,34	
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	740	27,97	17,63	82,72	761,78	
ПОЛДНИК							
338	Флоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	
406	Пирожки печеные из дрожжевого теста (с капустой)	100	12,17	5,09	36,00	238,67	
377	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86	
	Итого за полдник	400	12,69	5,51	59,50	341,53	
	Итого за день	1640	62,37	44,65	217,61	1778,81	216,00

Начальник лагеря
 Повар
 Мед. работник
 ИП



 Болквядзе Л.Ф.