



МЕНЮ ДЛЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ

на 15.06 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						
181	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом и сахаром)	230	6,69	11,73	35,47	274,9	
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	14,63	25,30	50,40	562,24	
	ОБЕД						
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	
113	Суп-лапша домашняя (вегетарианский)	200	2,06	4,44	9,30	102,6	
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25	
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	
348	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,32	0,02	28,84	118	
	Итого за обед	780	20,81	21,49	72,56	703,91	
	ПОЛДНИК						
338	Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	
429	Булочка "Веснушка"	100	7,80	6,12	47,80	278	
342	Компот из свежих/замороженных плодов или ягод	200	0,44	0,16	28,20	116,6	
	Итого за полдник	400	8,64	6,68	85,80	441,6	
	Итого за день	1680	44,08	53,47	208,76	1707,75	216,00

Начальник лагеря
Повар
Мед. работник
ИП



Болквядзе Л.Ф.