



МЕНЮ ДЛЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ
 на 18.06 **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							
182	Каша жидкая молочная (с крупой рисовой с маслом и сахаром)	220	5,10	10,71	43,41	290,99	
15	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72	
Н	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	
Н	Кондитерское изделие (печенье)	20	1,70	2,26	13,94	82,9	
376	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	
	Итого за завтрак	500	14,66	19,29	72,15	595,23	
ОБЕД							
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,57	3,64	1,83	42,36	
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	
294	Котлеты рубленые из птицы (с соусом)	90	7,60	8,87	9,32	147,6	
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	
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,8	
	Итого за обед	780	24,45	23,60	93,19	837,79	
ПОЛДНИК							
338	Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	
406	Пирожки печеные из дрожжевого теста (с мясом и капустой)	100	12,17	5,09	36,00	238,67	
342	Компот из свежих/замороженных плодов или ягод	200	0,44	0,16	28,20	116,6	
	Итого за полдник	400	13,01	5,65	74,00	402,27	
	Итого за день	1680	52,12	48,54	239,34	1835,29	216,00

Начальник лагеря
 Повар
 Мед. работник
 ИП



 Болквдзе Л.Ф.