



МЕНЮ ДЛЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ
на 20.06 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							
203	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,46	5,79	30,45	195,72	
290	Курица тушенная в соусе	90	10,60	9,11	2,64	155	
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	30	0,21	0,03	0,57	3,6	
Н	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	
377	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86	
	Итого за завтрак	510	19,55	15,35	48,20	503,7	
ОБЕД							
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	
82	Борщ с капустой и картофелем (вегетарианский)	200	1,44	3,94	8,74	113	
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25	
234	Котлеты рыбные (с соусом)	90	8,15	7,15	10,16	137,25	
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	19,03	16,87	72,27	704,18	
ПОЛДНИК							
406	Пирожки печеные из дрожжевого теста (с капустой)	100	12,17	5,09	36,00	238,67	
389	Соки натуральные фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330	
	Итого за полдник	300	32,17	7,09	94,00	568,67	
	Итого за день	1590	70,75	39,31	214,47	1776,55	216,00

Начальник лагеря
Повар
Мед. работник
ИП



Болквядзе Л.Ф.