

«УТВЕРЖДАЮ»
 Директор СОШ № 32
 Сурфинская И.Н.

МЕНЮ ДЛЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ

на 22.06 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 | | | | | | | |
| 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 | |
| | Итого за завтрак | 500 | 23,80 | 30,42 | 46,89 | 722,36 | |
| ОБЕД | | | | | | | |
| 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 | |
| | Итого за обед | 750 | 21,41 | 17,13 | 63,91 | 700,53 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | |
| 406 | Пирожки печеные 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 | |
| | Итого за полдник | 300 | 32,17 | 7,09 | 94,00 | 568,67 | |
| | Итого за день | 1550 | 77,38 | 54,64 | 204,80 | 1991,56 | 216,00 |

Начальник лагеря
 Повар
 Мед. работник
 ИП



Болквадзе Л.Ф.