



**МЕНЮ ДЛЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ**  
 на 24.06 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
	<b>ЗАВТРАК</b>						
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы (с маслом или сахаром)	200	8,66	12,38	33,50	280,96	
15	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72	
428	Булочка школьная	100	8,35	3,20	44,85	241,67	
376	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>520</b>	<b>21,71</b>	<b>21,50</b>	<b>92,31</b>	<b>650,45</b>	
	<b>ОБЕД</b>						
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,57	3,64	1,83	42,36	
88	Щи из свежей капусты с картофелем (вегетарианский)	200	1,42	3,96	6,32	71,8	
203	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,46	5,79	30,45	195,72	
279	Тефтели 2-й вариант с соусом	90	6,10	6,79	7,72	116,18	
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	
	<b>Итого за обед</b>	<b>780</b>	<b>19,27</b>	<b>21,04</b>	<b>76,96</b>	<b>729,54</b>	
	<b>ПОЛДНИК</b>						
338	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	
410	Ватрушки с повидлом (из дрожжевого теста)	100	12,81	7,61	40,53	280,56	
342	Компот из свежих/замороженных плодов или ягод	200	0,44	0,16	28,20	116,6	
	<b>Итого за полдник</b>	<b>400</b>	<b>13,65</b>	<b>8,17</b>	<b>78,53</b>	<b>444,16</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1700</b>	<b>54,63</b>	<b>50,71</b>	<b>247,80</b>	<b>1824,15</b>	<b>216,00</b>

Начальник лагеря  
 Повар  
 Мед. работник  
 ИП



\_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 Болквадзе Л.Ф.