



МЕНИЮ ДЛЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ
 на 26.06 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						
223	Запеканка из творога	150	16,71	11,39	52,67	380,62	
337	Соус яблочный	30	0,03	0,03	5,11	20,79	
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	
338	Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	
	Итого за завтрак	580	25,55	15,04	126,39	745,9	
	ОБЕД						
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	
98	Суп крестьянский с пшенной крупой (вегетарианский)	200	1,18	3,94	4,88	61	
203	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,46	5,79	30,45	195,72	
261/262	Печень тушенная (в соусе)	90	11,39	7,88	3,43	143,1	
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 фруктов или ягод	200	0,44	0,16	28,20	116,6	
	Итого за обед	780	24,29	18,67	69,90	709,1	
	ПОЛДНИК						
410	Ватрушки с повидлом (из дрожжевого теста)	100	12,81	7,61	40,53	280,56	
389	Соки натуральные фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330	
	Итого за полдник	300	32,81	9,61	98,53	610,56	
	Итого за день	1660	82,65	43,32	294,82	2065,56	216,00

Начальник лагеря
 Повар
 Мед. работник
 ИП



 Болквадзе Л.Ф.