



**Меню пришкольного лагеря и лагеря труда и отдыха на 6.06 2026г.**

№ реп	Наименование блюда	7-11 лет										12 лет и старше							
		10 день					11 день					Выход	Ккал	С (мг)	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	С (мг)
		Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	С (мг)	Выход	Ккал	С (мг)	Белки								
<b>Завтрак</b>																			
173	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом сливочным	200/5	8,17	9,2	23,64	179,4	2,95	250/5	10,21	11,50	29,55	224,25	3,69						
378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	109,28	1,33	200	1,52	1,35	15,9	109,28	1,33						
573	Хлеб пшеничный	30	2,35	0,3	14,49	70,15	0	30	2,35	0,3	14,49	70,15	0						
15	Сыр порциями	15	3,64	4,72	0	94,7	0,14	15	3,64	4,72	0	94,7	0,14						
581	Кондитерское изделие (пряник)	60	2,5	2,88	24,64	109	10	60	2,5	2,88	24,64	109	10						
	Вода бутыллированная	500						500											
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>18,18</b>	<b>18,45</b>	<b>78,67</b>	<b>562,53</b>	<b>14,42</b>		<b>20,22</b>	<b>20,75</b>	<b>84,58</b>	<b>607,38</b>	<b>15,16</b>						
<b>Обед:</b>																			
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/10	1,58	6,72	22,54	147	8,54	250/10	1,98	8,40	28,18	183,75	10,68						
171	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	6,8	7,9	30,02	209,8	0	180/5	8,16	9,48	36,02	251,76	0,00						
279	Тфтели говяжьи с соусом сметанным с томатом	60/30	11,95	8,95	11,33	170,4	10,49	70/30	13,28	9,94	12,59	189,33	11,66						
574	Хлеб дарницкий	20	1,13	0,23	9,87	45,97	0	30	1,7	0,34	14,8	68,95	0						
573	Хлеб пшеничный	30	2,35	0,3	14,49	70,15	0	30	2,35	0,3	14,49	70,15	0						
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	1,50	22,60	132,80	0,73	200	0,66	1,50	22,60	132,80	0,73						
	<b>Итого обед:</b>		<b>24,47</b>	<b>25,60</b>	<b>110,85</b>	<b>776,12</b>	<b>19,76</b>		<b>28,12</b>	<b>29,96</b>	<b>128,68</b>	<b>896,74</b>	<b>23,06</b>						
<b>Полдник:</b>																			
389	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84	4	200	1	0	20,2	84	4						
543	Булочка дорожная	100	7,43	8,18	15,47	196,8	3,75	150	11,15	12,27	23,21	295,20	5,63						
	<b>Итого полдник:</b>		<b>8,43</b>	<b>8,18</b>	<b>35,67</b>	<b>280,80</b>	<b>7,75</b>		<b>12,15</b>	<b>12,27</b>	<b>43,41</b>	<b>379,20</b>	<b>9,63</b>						
	<b>ИТОГО:</b>		<b>51,08</b>	<b>52,23</b>	<b>225,19</b>	<b>1619,45</b>	<b>41,93</b>		<b>60,49</b>	<b>62,98</b>	<b>256,66</b>	<b>1883,32</b>	<b>47,84</b>						