



Меню пришкольного лагеря и лагеря труда и отдыха на 28.05 2026г.

№ реп	Наименование блюд	7-11 лет						12 лет и старше					
		Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	С (мг)	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	С (мг)
Завтрак 2 день													
174	Каша вязкая молочная рисовая с маслом сливочным	200/5	12,6	9,1	34,55	259,01	2,5	250/5	15,75	11,38	43,19	323,76	3,13
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
14	Масло сливочное порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0
338	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
	Вода бутилированная	500						500					
	Итого завтрак:		16,95	18,40	74,87	551,44	13,83		20,10	20,68	83,51	616,19	14,46
Обед:													
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	4,05	6,72	22,32	191,80	15,62	250/10	5,06	8,40	27,90	239,75	19,53
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5	5,66	7,5	31,92	146,3	0	180/5	6,79	9	38,3	175,56	0
290	Птица тушеная в соусе сметанном с томатом	50/50	11,94	10,12	3,51	153	2,09	50/50	11,94	10,12	3,51	153	2,09
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
	Итого обед:		25,79	26,37	104,71	740,02	18,44		28,50	29,66	121,60	840,21	22,35
Полдник:													
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
	Итого полдник:		8,43	8,18	35,67	280,80	7,75		12,15	12,27	43,41	379,20	9,63
	ИТОГО:		51,17	52,95	215,25	1572,26	40,02		60,75	62,61	248,51	1835,60	46,43