



Меню пришкольного лагеря и лагеря труда и отдыха на 29.05 2026г.

№ реп	Наименование блюда	7-11 лет						12 лет и старше					
		Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	С (мг)	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	С (мг)
Завтрак													
173	Каша вязкая молочная геркулесовая с маслом сливочным	200/5	14,76	16,88	33,47	351,89	3,39	250/5	18,45	21,10	41,84	439,86	4,24
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,03	200	0,07	0,02	15	60	0,03
573	Хлеб пшеничный	30	2,35	0,3	14,49	70,15	0	30	2,35	0,3	14,49	70,15	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 бутыллированная	500						500					
	Итого завтрак:		17,58	17,60	72,76	529,04	13,42		21,27	21,82	81,13	617,01	14,27
Обед:													
71	Помидоры свежие порциями (урожай 2026г.)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	10,5	100	1,1	0,2	3,8	22	17,5
113	Суп-лапша домашняя	200	2,46	8,36	20,64	163,6	0,4	250	3,08	10,45	25,80	204,50	0,50
289	Рагу из птицы	50/150	17,45	15,47	41,02	374,8	12,3	50/180	20,07	17,79	47,17	431,02	14,15
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
496	Напиток из пшловника	200	0,67	0,27	18,3	78	80	200	0,67	0,27	18,3	78	80
	Итого обед:		24,72	24,75	106,60	745,72	103,20		28,96	29,35	124,36	874,62	112,15
Полдник:													
484	Кисель	200	0	0	15	60	0	200	0	0	15	60	0
251	Булочка домашняя	100	8,25	8,78	25,17	207,5	6,5	150	12,38	13,17	37,76	311,25	9,75
	Итого полдник:		8,25	8,78	40,17	267,50	6,50		12,38	13,17	52,76	371,25	9,75
	ИТОГО:		50,55	51,13	219,53	1542,26	123,12		62,61	64,34	258,25	1862,88	136,16