



Меню пришкольного лагеря и лагеря труда и отдыха на 30.05 2026г.

№ реп	Наименование блюда	7-11 лет										12 лет и старше							
		4 день					4 день					4 день							
		Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	С (мг)	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	С (мг)	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	С (мг)
Завтрак																			
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											
	Итого завтрак:		18,18	18,45	78,67	562,53	14,42		20,22	20,75	84,58	607,38	15,16						
Обед:																			
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	Тефтели 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						
	Итого обед:		24,47	25,60	110,85	776,12	19,76		28,12	29,96	128,68	896,74	23,06						
Полдник:																			
459	Чай с яблоком, с сахаром	175/15/10	0,13	0,08	16,47	67,05	1,53	175/15/10	0,13	0,08	16,47	67,05	1,53						
252	Булочка молочная	100	8,2	8,3	23,6	202	5,2	150	12,3	12,45	35,4	303	7,8						
	Итого полдник:		8,33	8,38	40,07	269,05	6,73		12,43	12,53	51,87	370,05	9,33						
	ИТОГО:		50,98	52,43	229,59	1607,70	40,91		60,78	63,24	265,13	1874,17	47,55						