



**Меню пришкольного лагеря и лагеря труда и отдыха на 2.06 2026г.**

№ рец	Наименование блюда	7-11 лет						12 лет и старше					
		6 день		6 день		6 день		6 день		6 день		6 день	
		Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Кккал	С (мг)	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Кккал	С (мг)
<b>Завтрак</b>													
181	Каша молочная манная с маслом сливочным	200/5	11,21	14,68	32,67	294,53	2,9	250/5	14,01	18,35	40,84	368,16	3,63
465	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	0,7	200	2,8	2,5	13,6	88	0,7
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 бутилированная	500						500					
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>16,76</b>	<b>17,88</b>	<b>70,56</b>	<b>499,68</b>	<b>13,60</b>		<b>19,56</b>	<b>21,55</b>	<b>78,73</b>	<b>573,31</b>	<b>14,33</b>
<b>Обед:</b>													
3	Салат из капусты белокачанной с яблоками (урожай 2026г)	60	0,72	3,72	3,60	51,00	11,76	100	1,20	6,20	6,00	85,00	15,60
101	Суп картофельный с рисовой крупой	200	1,6	4,26	13,73	132,9	0,52	250	2,00	5,33	17,16	166,13	0,65
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
295	Котлеты куриные с соусом сметанным с томатом	60/30	12,13	8,43	11,97	191,52	5,67	70/30	13,48	9,37	13,30	212,80	6,30
574	Хлеб ларницкий	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>24,25</b>	<b>25,94</b>	<b>108,18</b>	<b>770,64</b>	<b>18,68</b>		<b>28,18</b>	<b>32,03</b>	<b>126,65</b>	<b>911,39</b>	<b>23,28</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>49,44</b>	<b>52,00</b>	<b>214,41</b>	<b>1551,12</b>	<b>40,03</b>		<b>59,89</b>	<b>65,85</b>	<b>248,79</b>	<b>1863,90</b>	<b>47,23</b>