



Меню пришкольного лагеря и лагеря труда и отдыха на 3.06 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													
173	Каша вязкая молочная ячневая с маслом сливочным	200/5	8,2	9,22	23,6	179,43	2,96	250/5	10,25	11,53	29,50	224,29	3,70
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
582	Кондитерское изделие (печенье)	60	2,51	2,9	24,63	109,1	9,8	60	2,5	2,88	24,64	109	10
	Вода бутыллированная	500						500					
	Итого завтрак:		18,22	18,49	78,62	562,66	14,23		20,26	20,78	84,53	607,42	15,17
Обед:													
71	Огурцы свежие порциями (урожай 2026г.)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	2,1	100	0,7	0,1	1,9	11	3,5
98	Свекольник со сметаной	200/10	3,86	5,78	14,26	174,6	8,32	250/10	4,83	7,23	17,83	218,25	10,40
291	Плов из птицы	50/150	16,38	17,14	48,42	295,1	7,1	50/180	18,84	19,71	55,68	339,37	8,17
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:		24,80	25,01	110,78	725,22	18,25		29,07	29,18	127,30	840,52	22,80
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:		51,27	52,28	229,57	1555,38	38,98		61,71	63,12	264,58	1819,18	47,72