



Меню пришкольного лагеря и лагеря труда и отдыха на 5.06 2026г.

№ реп	Наименование блюд	7-11 лет										12 лет и старше							
		9 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																			
175	Каша вязкая молочная Дружба с маслом сливочным	200/5	13,51	15,36	41,40	315,33	3,50	250/5	16,89	19,20	51,75	394,16	4,38						
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:		16,33	16,08	80,69	492,48	13,53		19,71	19,92	91,04	571,31	14,41						
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						
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,9	5,42	17,98	110,6	3,6	250	2,38	6,78	22,48	138,25	4,50						
350	Гречка с курицей по-купечески	50/150	18,45	19,25	48,7	480,65	3,18	50/180	21,22	22,14	56,01	552,75	3,66						
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						
496	Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	18,3	78	80	200	0,67	0,27	18,3	78	80						
	Итого обед:		25,16	25,59	111,62	798,57	97,28		29,41	30,02	129,87	930,10	105,66						
Полдник:																			
389	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84	4	200	1	0	20,2	84	4						
288	Булочка "Веснушка"	100	7,5	8,2	15,5	197,5	3,8	150	11,25	12,3	23,25	296,25	5,7						
	Итого полдник:		8,50	8,20	35,70	281,50	7,80		12,25	12,30	43,45	380,25	9,70						
	ИТОГО:		49,99	49,87	228,01	1572,55	118,61		61,37	62,24	264,36	1881,66	129,76						