



Утверждено  
Начальник образовательного лагеря МБОУ  
Гимназия №10 ЗМР РТ"

Орехова Л. П.

# МЕНЮ

## Столовая гимназии №10 (пришкольный лагерь)

на 20 Июня 2022 г.

Наименование блюда	Выход	Стоимость питания	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	ККал
<b>Завтрак</b>						
Макаронные изделия отварные с сыром порционно	150/15	20-50	8.59	9.06	31.93	235
Чай с сахаром	200	2-70	0.2	0.05	15.01	57
Батон	035	2-00	2.52	0.85	16.83	87.5
		<b>25-20</b>	<b>11</b>	<b>10</b>	<b>64</b>	<b>379</b>
<b>Обед</b>						
Суп картофельный с горохом	250	12-40	5.28	4.42	22.07	142
Гуляш из говядины	080	50-80	11.8	10.52	2.64	153
Рис отварной	150	11-60	3.66	6.05	33.98	212
Напиток апельсиновый	200	6-00	0.18	0.04	16.59	65
Хлеб белый	035	2-84	2.76	0.28	17.78	84.7
Булочка "Творожная"	050	10-40	5.83	4.35	24.32	162
		<b>94-04</b>	<b>30</b>	<b>26</b>	<b>117</b>	<b>819</b>
<b>Полдник</b>						
Напиток сокосодержащий в промышленной упаковке	200/1 шт.	17-35	0.6	0	34	132
Кондитерское изделие без крема (корж молочный)	065	17-00	7.09	10.26	45.21	302
		<b>34-35</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>79</b>	<b>434</b>
<b>Всего по меню:</b>		<b>153-59</b>	<b>49</b>	<b>46</b>	<b>260</b>	<b>1632</b>

Зав. производством: \_\_\_\_\_

Калькулятор: \_\_\_\_\_