

МБОУ "Самусьский лицей"

Меню лагеря от 03 Июня 2024г.

Приём пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	7-11 лет			День 2		12-18 лет			
					Калор ийность	Белки	Жиры	Углев оды	Выход, г	Калори йность	Белки	Жиры	Углево ды
Завтрак	гор.блюдо	182/7	Каша молочная из ячневой крупы с маслом	200/10	239	6,4	10,06	30,64	200/10	239	6,4	10,06	30,64
		14	Масло сливочное	10	65,72	0,1	7,2	0,13	15	98,58	0,15	10,8	0
		209	Яйцо вареное	1шт.(50г)	78,7	6,3	5,7	0,3	1шт. (50г)	78,7	6,3	5,7	0,3
	горячее	383/07	Какао с молоком	200	155	3,7	3,94	26,24	200	155	3,7	3,94	26,24
	Хлеб белый	ПР	Хлеб пшеничный йодированный	50	116,9	3,95	0,5	24,15	70	163,66	5,53	0,7	33,81
Обед	Хлеб серый	ПР	Хлеб ржаной	20	45,98	1,12	0,22	9,88	20	45,98	1,12	0,22	9,88
	Фрукт	ПР	Яблоко	100	47	0,2	0,3	9,8	100	47	0,2	0,3	9,8
		71	Овощи свежие: помидоры	60	13,2	0,33	0,06	1,14	100	22	0,55	0,1	1,9
	1 блюдо	101	Суп картофельный с рисом и птицей	250/12,5	98,4	1,83	4,9	11,75	300/12,5	186	5,89	6,78	25,12
	2 блюдо	259	Жаркое по-домашнему	200	328,23	19,06	20,94	15,88	250	410,29	23,83	26,18	19,85
	напиток	349	Компот из изюма	200	11,2	0,6	0	29	200	111,2	0,6	0	29
	Хлеб белый	ПР	Хлеб пшеничный йодированный	60	140,28	4,74	0,6	28,98	70	163,66	5,53	0,7	33,81
	Хлеб серый	ПР	Хлеб ржаной	30	68,97	1,68	0,33	1,32	30	68,97	1,68	0,33	1,32

Начальник летнего лагеря с дневным пребыванием

Павлюченко Н.Н.



Заведующая производства

Агузанова А.А.