

МБОУ "Самусьский лицей"

Меню лагеря от 04 Июня 2024

Приём пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	7-11 лет				День 4		12-18 лет			
				Выход, г	Калорий ность	Белки	Жиры	Углево ды	Выход, г	Калорий ность	Белки	Жиры	Углевод ы
Завтрак	гор.блюдо	181	Каша молочная манная с маслом сливочным	200/10	194,01	6,02	4,05	33,37	200/10	194,01	6,02	4,05	33,37
		14	Масло сливочное	10	65,72	0,1	7,2	0,13	15	98,58	0,15	10,8	0
		15	Сыр	15	53,75	3,48	4,43	0	20	71,66	4,64	5,9	0
	напиток	376	Чай с сахаром	200	60	0,1	0	15	200	60	0,1	0	15
		ПР	Хлеб пшеничный йодированный	50	116,9	3,95	0,5	24,15	70	163,66	5,53	0,7	33,81
		ПР	Хлеб ржаной	20	45,98	1,12	0,22	9,88	20	45,98	1,12	0,22	9,88
	Фрукты	ПР	Апельсин	100	47	0,2	0,3	9,8	100	47	0,2	0,3	9,8
Обед	Закуска	71	Овощи свежие: огурцы	60	7,2	0,42	0,06	1,14	100	12	0,7	1	1,9
		102	Суп картофельный с горохом лушанным и птицей	250/12,5	167	5,83	5,35	23,83	300/12,5	200,4	7	6,42	28,6
		290	Птица тушеная в соусе	50/50	134,7	11,5	8,57	2,9	75/75	202,05	17,25	12,86	4,35
		302	Каша гречневая рассыпчатая	150	231,86	8,9	4,1	39,84	180	278,23	10,68	5	47,81
		349	Компот из с/фр	200	140	1,04	0	34	200	140	1,04	0	34
		ПР	Хлеб пшеничный йодированный	60	140,28	4,74	0,6	28,98	70	163,66	5,53	0,7	33,81
		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.

*Агузанова А.А.*

Меню лагеря 05 Июня 2024

Приём пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	7-11 лет				День 5		12-18 лет			
				Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	120/30	297,5	23,5	11,01	30,86	150/30	357	28,2	13,21	37,03
	напиток	14	Масло сливочное	10	65,72	0,1	7,2	0,13	15	98,58	0,15	10,8	0
	Хлеб белый	377	Чай с сахаром и лимоном	200/7	41,6	0,53	0	9,87	200/7	41,6	0,53	0	9,87
		ПР	Хлеб пшеничный йодированный	50	116,9	3,95	0,5	24,15	70	163,66	5,53	0,7	33,81
		ПР	Хлеб ржаной	20	45,98	1,12	0,22	9,88	20	45,98	1,12	0,22	9,88
	Фрукт	ПР	Груша	100	47	0,2	0,3	9,8	100	47	0,2	0,3	9,8
	Закуска	71	Овощи свежие: помидоры	60	13,2	0,33	0,06	1,14	100	22	0,55	0,1	1,9
	1 блюдо	96	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/12,5/10	151	4,93	6,61	14,25	300/12,5/10	181,2	5,92	7,93	17,1
Обед	2 блюдо	295	Биточки из птицы	90	231,48	13,68	12,24	12,15	100	250	15,2	14,4	13,7
		312	Пюре картофельное с маслом	150/10	206	3,12	13,3	18,57	180/10	233	3,74	14,32	22,28
	Сладкое	342	Напиток из свежих ягод	200	115,4	0,32	0,12	27,8	200	115,4	0,32	0,12	27,8
	Хлеб белый	ПР	Хлеб пшеничный	60	140,28	4,74	0,6	28,98	70	163,66	5,53	0,7	33,81
	Хлеб серый	ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	68,97	1,68	0,33	1,32	30	68,97	1,68	0,33	1,32

Начальник летнего лагеря с дневным прибытием  
Павлюченко Н.Н.



Заведующая производства  
Агузанова А.А.

*Агузанова А.А.*

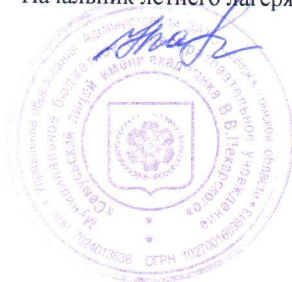


МБОУ Самусьский лицей

Меню лагеря от 06 Июня 2024г.

Приём пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	7-11 лет				День 6		12-18 лет			
				Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	173/07	Каша молочная из пшена с маслом	200/10	236	6,84	11,65	26,32	200/10	236	6,84	11,65	26,32
		209	Яйцо вареное	1шт./50	78,7	6,3	5,7	0,3	1шт.50	78,7	6,3	5,7	0,3
		15	Сыр	15	53,75	3,48	4,43	0	20	71,66	4,64	5,9	0
	напиток	376	Чай с сахаром	200	60	0,1	0	15	200	60	0,1	0	15
	хлеб белый	ПР	Хлеб пшеничный йодированный	50	116,9	3,95	0,5	24,15	70	163,66	5,53	0,7	33,81
	хлеб ржаной	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
	овощи	71	Овощи свежие: огурцы	60	7,2	0,42	0,06	1,14	100	12	0,7	1	1,9
Обед	1 блюдо	87/07	Щи из свежей капусты,с картофелем,птицей,сметаной	250/12,5/10	140	6,06	6,39	11,5	300/12,5/10	168	7,27	7,67	13,8
	2 блюдо	261	Печень, тушенная в соусе	50/50	171,2	13,5	9,2	8,6	75/75	256,8	20,25	13,8	12,9
		309	Лапша,припущенная с маслом	150/10	211,95	5,4	5	34,8	180/10	254,34	6,48	6	41,76
	напиток	ПР	Сок фруктовый	200	102	0	0	25,5	200	102	0	0	25,5
		ПР	Хлеб пшеничный йодированный	60	140,28	4,74	0,6	28,98	70	163,66	5,53	0,7	33,81
		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

*Агузанова А.А*

МБОУ "Самусьский лицей"

Меню лагеря от 07 Июня 2024г.

Приём пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	7-11 лет			День 1		12-18 лет			
					Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	174	Каша молочная из кукурузной крупы с маслом	200/10	188,5	7,7	12	37,4	200/10	188,5	7,7	12	37,4
		15	Сыр	15	53,75	3,48	4,43	0	20	71,66	4,64	5,9	0
		14	Масло сливочное	10	65,72	0,1	7,2	0,13	15	98,58	0,15	10,8	0
	Напиток	380	Кофейный напиток	200	264	3,8	21,8	14,2	200	264	3,8	21,8	14,2
	Хлеб белый	ПР	Хлеб пшеничный йодированный	50	116,9	3,95	0,5	24,15	70	163,66	5,53	0,7	33,81
	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	Апельсин	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
Обед	1 блюдо	87/07	Щи из свежей капусты,с картофелем, птицей, сметаной	250/12,5/10	140	6,06	6,39	11,5	300/12,5/10	168	7,27	7,67	13,8
	2 блюдо	416	Шницель из мяса	90	223,2	13,32	10,08	19,98	100	248	14,8	11,2	22,2
		309	Лапша, припущенная с маслом	150/10	211,95	5,4	5	34,8	180/10	254,34	6,48	6	41,76
	Сладкое	ПР	Сок фруктовый	200	102	0	0	25,5	200	102	0	0	25,5
	Хлеб белый	ПР	Хлеб пшеничный йодир	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

*Агуз*

Агузанова А.А.