

МБОУ "Самусьский лицей"

Меню лагеря 10 Июня 2022г.

Приём пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	7-11 лет				День 7		12-18 лет			
				Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углев. оды	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углев. оды
Завтрак	гор.блюдо	222	Пудинг из творога с молоком сгущенным	100/20	247	14,03	10,55	24,17	150/30	371	21,05	15,83	36,25
		14	Масло сливочное	10	65,72	0,1	7,2	0,13	15	98,58	0,15	10,8	0
	Напиток	377	Чай с сахаром и лимоном	200/7	41,6	0,53	0	9,87	200/7	41,6	0,53	0	9,87
	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	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	99	Суп овощной	250	108,5	1,8	4,9	14,3	300	130,2	2,16	5,88	17,16
Обед	2 блюдо	295/07	Котлета из птицы	90	225,6	13,68	12,96	13,32	100	250	15,2	14,4	13,7
		302	Каша гречневая рассыпчатая	150	231,86	8,9	4,1	39,84	180	278,23	10,68	5	47,81
	Сладкое	ПР	Сок фруктовый	200	102	0	0	25,5	200	102	0	0	25,5
	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.А.



Заведующая производством

Агузанова А.А.

Агузанова А.А.

МБОУ "Самусьский лицей"

Меню лагерь 11 Июня 2022г.

Приём пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	7-11 лет				День 7		12-18 лет			
				Выход, г	Калори йность	Белки	Жиры	Углев оды	Выход, г	Калори йность	Белки	Жиры	Углев оды
Завтрак	гор.блюдо	182/07	Каша молочная из пшеничной крупы с маслом	200/10	247	6,06	11,04	31,79	200/10	247	6,06	11,04	31,79
		15	Сыр	15	53,75	3,48	4,43	0	20	71,66	4,64	5,9	0
	Напиток	382	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	33,31
	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: огурцы	60	7,2	0,42	0,06	1,14	100	12	0,7	1	1,9
	1 блюдо	82	Борщ из свежей капусты с картофелем, птицей, сметаной	250/12,5/10	139	5,47	5,81	16,57	300/12,5/10	166,8	6,56	6,97	19,88
	2 блюдо	265	Плов с птицей	200	378	16,35	20,2	39,2	250	496	19,75	25,25	47,16
	Сладкое	ПР	Сок фруктовый	200	102	0	0	25,5	200	102	0	0	25,5
Обед	Хлеб белый	ПР	Хлеб пшеничный йодированный	60	140,28	4,47	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



Павлоченко Н.Н.

Заведующая производством

Агузанова А.А.

МБОУ "Самусьский лицей"

Меню лагеря от 13 Июня 2024г.

Приём пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	7-11 лет			День 1		12-18 лет			
					Калор ийность	Белки	Жиры	Углево ды	Выход, г	Калорий ность	Белки	Жиры	Углево ды
Завтрак	гор.блюдо	174	Каша молочная из рисовой крупы с маслом	200/10	230	6,18	11,1	22,51	200/10	230	6,18	11,1	22,51
		15	Сыр	15	53,75	3,48	4,43	0	20	71,66	4,64	5,9	0
		209	Яйцо вареное	1шт.(50г)	78,7	6,3	5,7	0,3	1шт.(50г)	78,7	6,3	5,7	0,3
	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 серый	ПР	Хлеб ржаной	20	45,98	1,12	0,22	9,88	20	45,98	1,12	0,22	9,88
	Фрукт	ПР	Банан	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	103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250/19	152,23	3,53	3,62	26,41	300/19	180,53	4,19	4,29	31,31
	2 блюдо	259	Жаркое по-домашнему	200	328,23	19,06	20,94	15,88	250	410,29	23,83	26,18	19,85
	Сладкое	349	Компот из с/фр	200	140	1,04	0	34	200	140	1,04	0	34
	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

МБОУ "Самусьский лицей"

Меню лагерь от 14 Июня 2024г.

Приём пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	7-11 лет				День 1		12-18 лет			
				Выход, г	Калор ийность	Белки	Жиры	Углев оды	Выход, г	Калори йность	Белки	Жиры	Углево ды
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
		15	Сыр	15	53,75	3,48	4,43	0	20	71,66	4,64	5,9	0
		15	Масло сливочное	10	74	0	8,2	0	10	74	0	8,2	0
	напиток	380	Кофейный напиток	200	264	3,8	21,8	14	200	264	3,8	21,8	14,2
	Хлеб белый	ПР	Хлеб пшеничный йодированный	50	116,9	3,95	0,5	14,2	70	163,66	5,53	0,7	33,81
	Хлеб серый	ПР	Хлеб ржаной	20	45,98	1,12	0,22	24,15	20	45,98	1,12	0,22	9,88
	фрукт	ПР	Яблоко	100	47	0,2	0,3	9,88	100	47	0,2	0,3	9,8
	овощи	71	Овощи свежие: огурцы	60	7,2	0,42	0,06	9,8	100	12	0,7	1	1,9
Обед	1 блюдо	102/07	Суп картофельный с горохом лущеным, птицей	250/12,5	167	5,83	5,35	1,14	300/12,5	200,4	7	6,42	28,6
	2 блюдо	239/07	Тефтели рыбные в соусе	60/30	117,36	7,34	7,04	23,83	80/30	157	8,15	9,38	10,12
		302	Каша гречневая рассыпчатая	150	231,86	8,9	4,1	10,39	180	278,23	10,68	5	47,81
	сладкое	342	Напиток из свежих ягод	200	115,4	0,32	0,12	39,84	200	115,4	0,32	0,12	23,8
	Хлеб белый	ПР	Хлеб пшеничный йодированный	60	140,28	4,74	0,6	27,8	70	163,66	5,53	0,7	33,81
	Хлеб серый	ПР	Хлеб ржаной	30	68,97	1,68	0,33	28,98	30	68,97	1,68	0,33	1,32



Начальник летнего лагеря с дневным пребыванием

Павлюченко Н.Н.

Заведующая производства

Агузанова А.А.

МБОУ "Самусьский лицей"

Меню лагеря от 17 Июня 2024г.

Приём пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	7-11 лет			День 1		12-18 лет			
					Калори йность	Белки	Жиры	Углев оды	Выход, г	Калори йность	Белки	Жиры	Углево ды
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

Агузанова А.А

(Handwritten signature)

Индивидуальный предприниматель
Байбуганов Сергей Геннадьевич
г.Северск, ул.Победы, 126
тел. 56-43-47, 56-34-37

МБОУ "Самусьский лицей"

Меню лагеря от 18 Июня 2024г.

Приём пищи	Раздел	№ реп.	Блюдо	7-11 лет				День 2		12-18 лет			
				Выход, г	калорийность	Белки	Жиры	Углев.оды	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углево-ды
Завтрак	гор.блюдо	183	Каша молочная из гречневой крупы с маслом	200/10	238	6,3	10,2	30,4	200/10	238	6,3	10,2	30,4
	гор.напиток	15	Сыр	15	53,75	3,48	4,43	0	20	71,66	4,64	5,9	0
	Хлеб белый	376	Чай с сахаром	200	60	0,1	0	15	200	163,66	0,1	0	15
		ПР	Хлеб пшеничный йодированный	50	116,9	3,95	0,5	24,15	70	45,98	5,53	0,7	33,81
	1 блюдо												
		ПР	Хлеб ржаной	20	45,98	1,12	0,22	9,88	20	47	1,12	0,22	9,88
	2 блюдо	ПР	Банан	100	47	0,2	0,3	9,8	100	12	0,2	0,3	9,8
		71	Овощи свежие: огурцы	60	7,2	0,42	0,06	1,14	100	166,8	0,7	1	9,9
		82	Борщ из свежей капусты с картофелем, птицей, сметаной	250/12,5/10	139	5,57	5,81	16,57	300/12,5/10	277	6,56	6,97	19,88
Обед	Сладкое	234	Котлета "Дружба"	90	249,6	15,52	17,28	12,68	100	297	17,24	19,2	14,1
	Хлеб белый	304	Рис, припущенный с маслом	150/5	250	3,6	8,85	39,3	180/10	11,36	4,32	10,91	47,16
		358	Кисель из сока	200	111,36	0,16	0,08	27,3	200	163,66	0,16	0,08	27,5
		ПР	Хлеб пшеничный йодированный	60	140,28	4,74	0,6	28,98	70	68,97	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.

МБОУ "Самусьский лицей"

Меню лагеря от 19 Июня 2024г.

Приём пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	7-11 лет				День 2		12-18 лет			
				Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углев. оды	Выход, г	Калорийность	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	26,4
	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	0,9
	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.

МБОУ "Самусьский лицей"

Меню лагерь от 20 Июня 2024

Приём пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	7-11 лет			День 4		12-18 лет			
					Калори йность	Белки	Жиры	Углев оды	Выход , г	Калори йность	Белки	Жиры	Углево ды
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 лущенным 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.

Меню лагерь 21 Июня 2024

Приём пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	7-11 лет				День 5		12-18 лет			
				Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углев.оды	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углево.ды
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 йодированный	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 пребыванием
Павлюченко Н.Н.



Заведующая производства
Агузанова А.А.

МБОУ Самусьский лицей

Меню лагеря от 24 Июня 2024г.

Приём пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	7-11 лет			День 6		12-18 лет			
					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 ржано	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 25 Июня 2022г.

Приём пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	7-11 лет				День 7		12-18 лет			
				Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углев.оды	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углев.оды
Завтрак	гор.блюдо	222	Пудинг из творога с молоком сгущенным	100/20	247	14,03	10,55	24,17	150/30	371	21,05	15,83	36,25
		14	Масло сливочное	10	65,72	0,1	7,2	0,13	15	98,58	0,15	10,8	0
	Напиток	377	Чай с сахаром и лимоном	200/7	41,6	0,53	0	9,87	200/7	41,6	0,53	0	9,87
	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	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	99	Суп овощной	250	108,5	1,8	4,9	14,3	300	130,2	2,16	5,88	17,16
Обед	2 блюдо	295/07	Котлета из птицы	90	225,6	13,68	12,96	13,32	100	250	15,2	14,4	13,7
		302	Каша гречневая рассыпчатая	150	231,86	8,9	4,1	39,84	180	278,23	10,68	5	47,81
	Сладкое	ПР	Сок фруктовый	200	102	0	0	25,5	200	102	0	0	25,5
	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.А.

Заведующая производством

Агузанова А.А.



Агузанова А.А.

МБОУ "Самусьский лицей"

Меню лагеря 26 Июня 2022г.

Приём пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	7-11 лет			День 7		12-18 лет			
					Калори йность	Белки	Жиры	Углев оды	Выход, г	Калори йность	Белки	Жиры	Углев оды
Завтрак	гор.блюдо	182/07	Каша молочная из пшеничной крупы с маслом	200/10	247	6,06	11,04	31,79	200/10'	247	6,06	11,04	31,79
		15	Сыр	15	53,75	3,48	4,43	0	20	71,66	4,64	5,9	0
	Напиток	382	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
	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: огурцы	60	7,2	0,42	0,06	1,14	100	12	0,7	1	1,9
	1 блюдо	82	Борщ из свежей капусты с картофелем, птицей, сметаной	250/12,5/10	139	5,47	5,81	16,57	300/12,5/10	166,8	6,56	6,97	19,88
Обед	2 блюдо	265	Плов с птицей	200	378	16,35	20,2	39,2	250	496	19,75	25,25	47,16
	Сладкое	ПР	Сок фруктовый	200	102	0	0	25,5	200	102	0	0	25,5
	Хлеб белый	ПР	Хлеб пшеничный йодированный	60	140,28	4,47	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 производством

Агузанова А.А.

МБОУ "Самусьский лицей"

Меню лагеря от 27 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 рисовой крупы с маслом	200/10	230	6,18	11,1	22,51	200/10	230	6,18	11,1	22,51
		15	Сыр	15	53,75	3,48	4,43	0	20	71,66	4,64	5,9	60
		209	Яйцо вареное	1шт.(50г)	78,7	6,3	5,7	0,3	1шт.(50г)	78,7	6,3	5,7	0,3
	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	33,31
	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	Банан	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	103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250/19	152,23	3,53	3,62	26,41	300/19	180,53	4,19	4,29	31,31
	2 блюдо	259	Жаркое по-домашнему	200	328,23	19,06	20,94	15,88	250	410,29	23,83	26,18	19,85
	Сладкое	349	Компот из с/фр	200	140	1,04	0	34	200	140	1,04	0	34
	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.

Агузанова А.А.

МБОУ "Самусьский лицей"

Меню лагеря от 28 Июня 2024г.

Приём пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	7-11 лет				День 1		12-18 лет			
				Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углев.оды	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углево.ды
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
		15	Сыр	15	53,75	3,48	4,43	0	20	71,66	4,64	5,9	0
		15	Масло сливочное	10	74	0	8,2	0	10	74	0	8,2	0
	напиток	380	Кофейный напиток	200	264	3,8	21,8	14	200	264	3,8	21,8	14,2
	Хлеб белый	ПР	Хлеб пшеничный йодированный	50	116,9	3,95	0,5	14,2	70	163,66	5,53	0,7	33,81
	Хлеб серый	ПР	Хлеб ржаной	20	45,98	1,12	0,22	24,15	20	45,98	1,12	0,22	9,88
	фрукт	ПР	Яблоко	100	47	0,2	0,3	9,88	100	47	0,2	0,3	9,8
	овощи	71	Овощи свежие: огурцы	60	7,2	0,42	0,06	9,8	100	12	0,7	1	1,9
Обед	1 блюдо	102/07	Суп картофельный с горохом лущеным, птицей	250/12,5	167	5,83	5,35	1,14	300/12,5	200,4	7	6,42	28,6
	2 блюдо	239/07	Тефтели рыбные в соусе	60/30	117,36	7,34	7,04	23,83	80/30	157	8,15	9,38	10,12
		302	Каша гречневая рассыпчатая	150	231,86	8,9	4,1	10,39	180	278,23	10,68	5	47,81
	сладкое	342	Напиток из свежих ягод	200	115,4	0,32	0,12	39,84	200	115,4	0,32	0,12	27,8
	Хлеб белый	ПР	Хлеб пшеничный йодированный	60	140,28	4,74	0,6	27,8	70	163,66	5,53	0,7	33,81
	Хлеб серый	ПР	Хлеб ржаной	30	68,97	1,68	0,33	28,98	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.