



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор  
МБОУ "ГНШ № 2"

Г.Г.Салтыкова

## М Е Н Ю

горячего питания в пришкольном лагере

"29" 05 2025 г.

Возрастная категория: 7-11 лет

| Прием пищи, наименование блюда      | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|-------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|
|                                     |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |
| Завтрак                             |              |                  |         |             |                               |             |
| САЛАТ ЗЕЛЕНый С ОГУРЦОМ             | 70           | 0,63             | 3,68    | 1,30        | 40,84                         | 18          |
| МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ           | 160          | 10,57            | 13,01   | 30,68       | 283,70                        | 204         |
| ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ                | 200          | 1,80             | 0,40    | 16,20       | 86,00                         | 338         |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК                    | 200          | 3,86             | 3,71    | 45,40       | 230,72                        | 432         |
| БАТОН                               | 40           | 3,00             | 1,16    | 20,56       | 104,80                        | ПР          |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                         | 30           | 2,89             | 0,26    | 12,72       | 61,19                         | ПР          |
| Итого за прием пищи:                | 670          | 22,75            | 22,22   | 126,86      | 807,25                        |             |
| Обед                                |              |                  |         |             |                               |             |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ | 70           | 0,77             | 3,71    | 2,58        | 47,54                         | 24          |
| СУП ИЗ ОВОЩЕЙ                       | 250          | 12,91            | 15,28   | 11,21       | 234,35                        | 99          |
| РЫБА (ФИЛЕ) ЗАПЕЧЕННАЯ              | 120/30       | 16,80            | 5,40    | 0,00        | 114,00                        | 238         |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                   | 180          | 3,82             | 6,33    | 25,70       | 175,53                        | 312         |
| СОКИ ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ            | 200          | 0,97             | 0,19    | 19,59       | 83,42                         | 389         |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ             | 200/7        | 0,06             | 0,01    | 9,88        | 41,01                         | 431         |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                      | 40           | 2,44             | 0,20    | 16,06       | 75,78                         | ПР          |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                         | 30           | 2,89             | 0,26    | 12,72       | 61,19                         | ПР          |
| Итого за прием пищи:                | 1112         | 40,66            | 31,38   | 97,74       | 832,82                        |             |
| Всего за день:                      |              | 63,41            | 53,60   | 224,60      | 1 640,07                      | 3           |

Стоимость питания - 528,30 руб/день

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!