



УТВЕРЖДАЮ:
Директор
МБОУ "ГНШ № 2"
 Г.Г.Салтыкова

М Е Н Ю

горячего питания в пришкольном лагере

"25" 06 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 ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	70	0,68	4,30	2,58	52,70	24
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	170	11,23	13,82	32,60	301,44	204
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	150	0,60	0,45	15,45	70,50	338
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	4,29	4,12	50,45	256,35	432
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,89	0,26	12,72	61,19	ПР
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,44	0,20	16,06	75,78	ПР
Итого за прием пищи:	660	22,13	23,15	129,86	817,96	
Обед						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С КУРАГОЙ	70	0,82	0,06	7,87	36,17	63
ЩИ ЗЕЛЕННЫЕ	250	1,79	6,58	8,17	99,14	89
РЫБА (ФИЛЕ) ЗАПЕЧЕННАЯ	100/30	18,79	5,30	4,74	142,85	238
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,82	6,33	25,70	175,53	312
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/7	0,30	0,10	15,20	62,00	431
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,89	0,26	12,72	61,19	ПР
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,44	0,20	16,06	75,78	ПР
Итого за прием пищи:	907	30,85	18,83	90,46	652,66	
Всего за день:		52,98	41,98	220,32	1 470,62	8

Стоимость питания - 528,30 руб/день

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!