



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

М Е Н Ю

горячего питания в пришкольном лагере

"10" 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						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	70	0,66	0,10	2,18	13,15	71
ОМЛЕТ ПАРОВОЙ	150	15,54	29,19	4,07	341,52	215
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	349
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,89	0,26	12,72	61,19	ПР
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200	6,80	5,00	11,00	122,00	386
БАТОН	60	4,50	1,74	30,84	157,20	ПР
Итого за прием пищи:	710	30,39	36,29	80,17	772,47	
Обед						
САЛАТ ИЗ МОЛОДОЙ КАПУСТЫ	70	1,23	2,18	3,81	40,44	45
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250	13,17	11,41	21,31	240,79	101
ТЕФТЕЛИ ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	120/50	14,32	23,21	23,34	371,31	284
ОВОЩИ ПРИПУЩЕННЫЕ	150	3,08	9,73	24,71	199,01	136
СОКИ ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	389
БАТОН	60	4,50	1,74	30,84	157,20	ПР
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,89	0,26	12,72	61,19	ПР
Итого за прием пищи:	930	40,16	48,72	136,32	1 153,36	
Всего за день:		70,55	85,01	216,49	1 925,83	9

Стоимость питания - 528,30 руб/день

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!