

**Меню**  
**в лагере «Сказка»**  
**при МБОУ Сусатская СОШ 2025 год**  
**возрастная категория 7-11 лет**

04.08.2025г.

**Завтрак**

| № п/п         | Наименование блюда         | Масса порции | Цена   | Пищевые вещества |       |       | Энергетическая ценность (ккал) |
|---------------|----------------------------|--------------|--------|------------------|-------|-------|--------------------------------|
|               |                            |              |        | Б                | Ж     | У     |                                |
| 1             | Суп молочный манный        | 250          | 30,00  | 6,6              | 7,8   | 21,5  | 182                            |
| 2             | Бутерброд с маслом и сыром | 65           | 25,00  | 7,7              | 10,36 | 16,89 | 191,52                         |
| 3             | Чай с лимоном              | 200          | 10,00  | 0,06             | 0,01  | 12,19 | 49,09                          |
| 4             | Йогурт                     | 100          | 45,00  | 5,00             | 3,2   | 8,5   | 85,00                          |
| 5             | Вафли                      | 50           | 15,00  | 1,6              | 1,4   | 40    | 171,00                         |
| <b>Итого:</b> |                            | 665          | 125,00 | 20,96            | 22,77 | 99,08 | 678,61                         |

**Обед**

| № п/п         | Наименование блюда                | Масса порции | Цена   | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая ценность (ккал) |
|---------------|-----------------------------------|--------------|--------|------------------|-------|--------|--------------------------------|
|               |                                   |              |        | Б                | Ж     | У      |                                |
| 1             | Суп гороховый                     | 250          | 20,00  | 8,35             | 5,75  | 40,35  | 246,55                         |
| 2             | Картофель тушёный                 | 150          | 25,00  | 2,1              | 6,4   | 18,5   | 121,00                         |
| 3             | Рыба, тушённая в томате с овощами | 100          | 41,71  | 10,6             | 5,1   | 5,6    | 130,00                         |
| 4             | Помидор свежий                    | 60           | 18,00  | 0,7              | 0,1   | 2,3    | 12,9                           |
| 5             | Хлеб пшеничный                    | 40           | 3,00   | 3,04             | 0,36  | 16,84  | 82,76                          |
| 6             | Фрукты свежие (яблоко)            | 100          | 20,00  | 0,4              | 0,4   | 9,8    | 44,4                           |
| 7             | Компот из сухофруктов             | 200          | 10,00  | 0,04             | 0,0   | 24,76  | 99,2                           |
| <b>Итого:</b> |                                   | 900          | 137,71 | 25,23            | 18,11 | 118,15 | 736,81                         |

Начальник лагеря \_\_\_\_\_

Повар \_\_\_\_\_

*С.И. Мухомов*