

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

05.08.2025г.

Завтрак

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	Яйцо отварное	40	20,00	5,1	4,7	0,4	66
2	Макароны с сыром	150/20	25,00	10,16	10,42	26,45	240,11
3	Кофейный напиток	200	5,00	3,9	0	17,28	84,72
4	Фрукты свежие (апельсин)	100	27,00	0,9	0,2	8,1	36
5	Хлеб пшеничный	40	3,00	3,04	0,36	16,84	82,76
6	Йогурт	100	45,00	5	3,2	8,5	85
<u>Итого:</u>		650	125,00	28,1	18,88	77,57	59,59

Обед

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	Суп рисовый	200	20,00	10,6	3,59	20,83	159,47
2	Жаркое по-домашнему	200	76,71	34,41	9,34	27,44	331,5
3	Хлеб пшеничный	40	3,00	3,04	0,36	16,84	82,76
4	Сок яблочный	200	20,00	0	0	11,2	45
5	Помидор свежий	60	18,00	0,7	0,1	2,3	12,9
<u>Итого:</u>		700	137,71	48,75	13,39	78,61	631,63

Начальник лагеря _____

Повар Сус Михаил