

Меню
« 4 » *июль* 2025

«Утверждаю»
Нач.лагеря МБОУ
Перевозинская СОШ
Шестакова О.Е.



Завтрак 7-10 лет

№ рецепту ры	Наименование блюда Прием пищи	Масса порции	Цена	Энергетическая ценность		
				Белки	Жиры	Углеводы
	Каши пшеница мол. пш.	150		5,25		183,3
	Бутерброд с сыром	40		4,70		124,86
	Фрукт свежий	1шт		8,10		68,25
	Хлеб пшеницы	20		1,54	0,16	47,20
	Какао с молоком	200		9,80	10,00	389,20

Завтрак 11-18 лет

№ рецепту ры	Наименование блюда Прием пищи	Масса порции	Цена	Энергетическая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
	Каши пшеница мол. пш.	180		6,30	8,28	30,06	219,96
	Бутерброд с сыром	50		5,88	8,85	14,53	156,08
	Фрукт свежий	1шт		3,60	0,60	14,70	66,60
	Хлеб пшеницы	30		2,31	0,24	14,85	70,80
	Какао с молоком	200		9,80	10,00	65,00	389,20

Обед 7-10 лет

№ рецепту ры	Наименование блюда Прием пищи	Масса порции	Цена	Энергетическая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
	Уха со рыбными котлетами	200		10,80	2,88	10,00	109,12
	Молочная каша овсяная	150		5,25	6,15	35,85	217,35
	Пюре картофельное	90		4,94	5,085	11,40	123,12
	Соус томатный	40		1,04	3,84	3,76	53,76
	Хлеб пшеницы	50		3,85	0,40	24,75	118,00
	Хлеб ржаной-пшеница	40		2,64	0,44	17,56	84,76
	Компот из св. яблок	200		0,16	0,16	23,88	97,6

Обед 11-18 лет

№ рецепту ры	Наименование блюда Прием пищи	Масса порции	Цена	Энергетическая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
	Уха со рыбн. котлет.	250		13,50	3,60	12,50	136,40
	Молочная каша овсяная	200		7,00	8,20	47,00	289,80
	Пюре картофельное	100		8,83	5,65	12,66	136,80
	Соус томатный	40		1,04	3,84	3,76	53,76
	Хлеб пшеницы	50		3,85	0,40	24,75	118,00
	Хлеб ржаной-пшеница	40		2,64	0,44	17,56	84,76
	Компот из св. яблок	200		0,16	0,16	23,88	97,6

Шеф повар:

Казанцева

Казанцева А.В.