

Меню
«20» июля 2025

«Утверждаю»

Дир. лагеря МБОУ
Теревозинская СОШ
Шестакова О.Е.

Завтрак 7-10 лет

№ рецепту ры	Наименование блюда Прием пищи	Масса порции	Цена	Энергетическая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
	Каша пшён. мол. шуг.	150		5,25		25,05	183,3
	Бутерброд с сыром	40		4,70	7,00	11,62	124,86
	Фрукт свежий (груша)	1шт		8,10	4,95	25,95	68,25
	Хлеб пшенич.	20		1,54	0,16	9,9	47,20
	Какао с молоком	200		9,80	10,00	65,00	389,20

Завтрак 11-18 лет

№ рецепту ры	Наименование блюда Прием пищи	Масса порции	Цена	Энергетическая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
	Каша пшён. мол. шуг.	180		6,30	8,28	30,06	219,96
	Бутерброд с сыром	50		5,88	8,85	14,53	156,08
	Фрукт свеж. (груша)	1шт		3,60	0,60	14,70	66,60
	Хлеб пшенич.	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 взбит. яйцом	200		10,80	2,88	10,00	109,12
	Макарош. суп. с вар.	150		5,25	6,15	35,25	217,35
	Голубцы фарш.	90		7,94	5,85	11,40	123,12
	Салат томатный	40		1,04	3,84	3,26	53,76
	Хлеб пшенич.	50		3,85	0,40	24,75	118,00
	Хлеб ржано-пшен.	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 взбит. яйц.	250		13,50	3,60	12,50	136,40
	Макарош. суп. с вар.	200		7,00	8,10	47,00	289,80
	Голубцы фарш.	100		8,83	5,65	12,66	136,80
	Салат томатный	40		1,04	3,84	3,26	53,76
	Хлеб пшенич.	50		3,85	0,40	24,75	118,00
	Хлеб ржано-пшен.	40		2,64	0,44	17,56	84,76
	Компот из св. яблок	200		0,16	0,16	23,88	97,6

Шеф повар :

каф

Казанцева А.В.

210-00