

Начальник

" 5 "

ШКОЛ



**Меню для детей с 12 лет и старше в лагере дневного пребывания**  
на 5 июля 2026г.

Наименование блюда	Химический состав					цена, руб.
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
<b>Завтрак</b>		<b>24,0</b>	<b>27,0</b>	<b>95,8</b>	<b>718,2</b>	
Для бутерброда:						
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	67	12,90
Сыр (порциями)	20	5,4	5,8	0,0	74	14,07
Хлеб ржаной	40	1,9	0,4	17,5	81	
Хлеб пшеничный	60	1,4	0,6	28,7	122	2,87
Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	250	10,4	9,6	33,7	263	27,46
Кофейный напиток	200	4,9	3,2	15,9	112	12,37
<b>Обед</b>		<b>33,4</b>	<b>35,0</b>	<b>145,6</b>	<b>1031,0</b>	
Салат из свежих помидоров с кукурузой	100	2,1	5,1	9,8	94	27,63
Рассольник ленинградский с курицей со сметаной	250/15/5	6,8	6,1	15,4	144	25,96
Гуляш	100	15,9	16,1	1,7	215	66,72
Пюре картофельное	200	5,1	6,1	28,1	188	24,52
Сок в ассортименте	200	0,5	0,0	34,0	138	19,00
Хлеб пшеничный	60	1,2	0,6	26,4	116	2,87
Хлеб ржаной	80	1,8	1,0	30,2	137	1,43
<b>Полдник</b>		<b>13,6</b>	<b>12,6</b>	<b>73,9</b>	<b>463</b>	
Мучное изделие промышленного производства	50	7,7	5,5	36,0	224	19,00
Кисломолочный продукт в ассортименте	200	5,2	6,4	9,0	114	29,80
Фрукт в ассортименте	150	0,7	0,7	28,9	125	24,00
<b>ИТОГО:</b>		<b>71</b>	<b>75</b>	<b>315</b>	<b>2213</b>	<b>310,60</b>

Мед. Работник

Повар-бригадир

8