

Меню  
на 06.07.2026г.

Начальник лагеря АНОО Школа Источник

Утверждаю:  
А.А. Бельков



Наименование	Выход, гр	Энергетическая ценность			
		Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
<b>Завтрак 9:00</b>					
Запеканка из творога со сгущенным молоком					
Возраст с 7-11 лет	150	295	22	10	27
Возраст с 12 лет и старше	200	393	30	14	37
Кофейный напиток	200	117	3	3	19
Батон					
Возраст с 7-11 лет	75	197	6	2	39
Возраст с 12 лет и старше	100	262	8	3	51
Масло	7	50	0	5	0
Сыр	0	36	2	3	0
<b>ИТОГО</b>					
Возраст с 7-11 лет		695	33	23	85
Возраст с 12 лет и старше		858	43	28	107
<b>Завтрак 2</b>					
Сок в индивид. упаковке	200	92	1	0	20
<b>Итого за Завтрак</b>		92	1	0	20
<b>Обед</b>					
Салат из капусты белокочанной					
Возраст с 7-11 лет	80	43	1	2	4
Возраст с 12 лет и старше	100	54	1	3	5
Борщ сибирский					
Возраст с 7-11 лет	250	195	9	12	13
Возраст с 12 лет и старше	275	215	10	13	14
Гороховое пюре					
Возраст с 7-11 лет	150	268	15	7	36
Возраст с 12 лет и старше	180	321	18	9	43
Хлеб					
Возраст с 7-11 лет	50	118	4	0	25
Возраст с 12 лет и старше	70	165	5	1	34
Бефстроганов					
Возраст с 7-11 лет	90	253	14	20	5
Возраст с 12 лет и старше	100	281	16	22	5
Компот из черной смородины	200	109	0	0	26
Сметана порционно	17	28	0	3	1
<b>ИТОГО</b>					
Возраст с 7-11 лет		1014	43	444	110
Возраст с 12 лет и старше		1173	50	51	128
<b>Полдник</b>					
Яблоко	100	54	0	0	11
Сдоба обыкновенная	100	315	9	5	58
Соки плодовые, ягодные, овощные	200	92	1	0	20
<b>ИТОГО</b>					
Возраст с 7-11 лет		461	10	5	89
Возраст с 12 лет и старше		461	10	5	89
<b>Ужин</b>					
Чай с лимоном	200/15/7	62	0	0	15
Хлеб					
Возраст с 7-11 лет	25	59	2	0	12
Возраст с 12 лет и старше	50	118	4	0	25
Котлеты куриные с сыром					
Возраст с 7-11 лет	90	172	17	8	7
Возраст с 12 лет и старше	100	191	19	9	8
Макаронные изделия отварные					
Возраст с 7-11 лет	150	200	6	7	27
Возраст с 12 лет и старше	180	240	7	8	32
Огурцы свежие	50	6	0	0	0
<b>ИТОГО</b>					
Возраст с 7-11 лет		499	25	15	61
Возраст с 12 лет и старше		617	30	17	80
<b>Ужин 2</b>					
Каша пшеничная на молоке с маслом					
Возраст с 7-11 лет	150	180	5	6	26
Возраст с 12 лет и старше	200	241	7	8	34
Батон	50	131	4	1	26
Чай с сахаром	200/15	60	0	0	15
<b>Итого за ужин 2</b>					
Возраст с 7-11 лет		371	9	7	67
Возраст с 12 лет и старше		432	11	9	75
<b>Итого за день</b>					
Возраст с 7-11 лет		3132	121	94	432
Возраст с 12 лет и старше		3633	145	110	499