

Утверждаю

Начальник лагеря
МКОУ "СОШ № 6"
Гондаренко Л.В./

МЕНЮ

1 июля 2025 г.



Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	
11-17 лет							
Завтрак							
		КАША ГРЕЧНЕВАЯ С МОЛОКОМ	180	7,50	8,70	30,80	232,00
2013	114	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,20	0,20	14,60	69,00
2013	115	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,70	0,60	9,40	50,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,00	0,00	15,50	62,00
Обед							
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,60	4,90	9,90	93,00
2008	209	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,80	5,60	43,10	250,00
2011	251	ПОДЖАРКА	90	12,90	21,80	5,40	270,00
2013	114	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	44	3,30	0,30	21,40	101,00
2013	115	ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	2,00	0,80	11,20	60,00
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	180/10/7	0,30	0,00	16,10	67,00
Итого				38,30	42,90	177,40	1 254,00
7-10 лет							
Завтрак							
		КАША ГРЕЧНЕВАЯ С МОЛОКОМ	160	6,70	7,90	27,20	207,00
2013	114	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	39	2,90	0,20	18,90	89,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,00	0,00	14,60	58,00
Обед							
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,70	4,90	10,50	96,00
2008	209	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	160	6,00	5,40	38,50	227,00
2011	251	ПОДЖАРКА	85	13,30	20,20	4,80	254,00
2013	114	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	44	3,30	0,30	21,40	101,00
2013	115	ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	2,00	0,80	11,10	60,00
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	180/10/7	0,30	0,00	15,20	63,00
Итого				36,20	39,70	162,20	1 155,00

 Воронкина О.А.
 повар  Растихина В.А.