

СОГЛАСОВАНО:

Е. А. Баранова
 Структурное подразделение
 1042088754
 1033008355139
 09.10.2025

УТВЕРЖДАЮ
ИП Кокина ИРИНА

2025

МЕНЮ

"09" июня

КОКИНА
ИРИНА
ГЕННАДЬЕВНА

День 1 (Понедельник)

	Наименование	выход		белки,г		жиры,г		углеводы,г		калорийность,ккал	
		7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет

Завтрак

1	Макароны с сыром	200	220	15,1	16,6	13,6	15,0	49,0	53,9	379,0	416,9
2	Кофейный напиток злаковый на	200	200	4,4	4,4	4,0	4,0	16,4	16,4	119,6	119,6
3	Фрукты свежие (см. приложение №3)	100	100	0,8	0,0	0,2	0,2	7,5	7,5	35,0	35,0
4	Хлеб из муки пшеничной	20	40	1,5	3,0	0,6	1,2	10,3	20,6	52,3	104,7
	Итого:	520	560	21,8	24,8	18,4	20,4	83,2	98,3	585,9	676,2

Обед

1	Салат витаминный с растительным	60	100	0,6	1,1	2,5	4,2	6,2	10,4	49,8	83,1
2	Борщ с капустой и картофелем	200	250	1,7	2,1	3,0	3,8	9,3	11,6	71,3	89,1
3	Котлеты рыбные	100	100	15,2	15,2	3,5	3,5	16,6	16,6	158,8	158,8
4	Пюре картофельное	150	180	3,3	3,9	4,9	5,9	22,0	26,4	145,6	174,7
5	Напиток вишневый	200	200	0,0	0,0	0,0	0,0	20,6	20,6	82,5	82,5
6	Хлеб из муки пшеничной	60	60	4,5	4,5	1,7	1,7	30,8	30,8	157,0	157,0
7	Хлеб ржано-пшеничный	60	80	3,4	4,5	0,7	0,9	29,6	39,5	137,9	183,9
	Итого:	830	970	28,7	31,3	16,3	20,0	135,1	156,0	802,9	929,1

Полдник

1	Булочка "Любимая"	50	50	4,4	4,4	3,8	3,8	24,4	24,4	149,0	149,0
2	Напиток клубничный	200	200	0,0	0,0	0,0	0,0	12,8	12,8	51,8	51,8
	Итого:	250	250	4,40	4,40	3,80	3,80	37,20	37,20	200,80	200,80
	Итого за день			54,9	60,5	38,5	44,2	255,5	291,5	1589,6	1806,1

Зав.Производством (повар)

Исмаилова Т. Р.

Начальник лагеря

Зотарева Е.А.

Медицинский работник

Трошина Н. А.