



Утверждаю
 Начальник оздоровительного лагеря МБОУ
 "Гимназия №10 ЗМР РТ"

Орехова Л. П.

МЕНЮ

Столовая гимназии №10 (пришкольный лагерь) на 16 Июня 2022 г.

Наименование блюда	Выход	Стоимость питания	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	ККал
<u>Завтрак</u>						
Каша овсяная вязкая молочная с маслом сливочным	150/5	13-80	6.12	8.81	26.16	207
Чай с сахаром с лимоном	200/7	4-20	0.26	0.06	15.22	59
Батон	030	1-70	2.16	0.73	14.43	75
		19-70	9	10	56	341
<u>Обед</u>						
Овощи свежие (огурцы) порционно	030	3-80	0.21	0.03	0.58	3
Суп картофельный с горохом и гренками	250/10	13-50	6.25	4.52	29.67	175
Биточки "Курочка Ряба"	100	49-80	19.24	16.12	7.02	267
Каша гречневая вязкая	160	10-70	4.81	5.9	23.61	169
Чай с сахаром и мармеладом	200/2шт	14-50	0.26	0.06	15.22	59
Батон	040	2-29	2.88	0.97	19.24	100
		94-59	34	28	95	773
<u>Полдник</u>						
Напиток из сока	200	5-70	0.25	0	21.32	84
Хачапури с сыром школьное	075	17-80	7.53	8.34	26.01	211.67
Десерт фруктовый (мандарины)	060	15-80	0.48	0.12	4.5	22.8
		39-30	8	8	52	318
Всего по меню:		153-59	50	46	203	1432

Зав.производством: _____

Калькулятор: _____