

Утверждаю

Директор МБОУ «Искровская СШ»

И.Н. Легаева

2025г



Согласовано

Начальник лагеря

Купрюшкина Г.Н

## МЕНЮ ЛАГЕРЬ с дневным пребыванием

| рецептур | Прием пищи,наименование блюда        | Масса порции | Б       | Ж     | У      | эн.ценность | Витамины |       |       | Минеральные вещества |        |        |       |
|----------|--------------------------------------|--------------|---------|-------|--------|-------------|----------|-------|-------|----------------------|--------|--------|-------|
|          |                                      |              |         |       |        |             | В1       | С     | А     | Ca                   | P      | Mg     | Fe    |
| 1        | 2                                    | 3            | 4       | 5     | 6      | 7           | 8        | 9     | 10    | 12                   | 13     | 14     | 15    |
|          |                                      |              | 7 день  |       |        |             |          |       |       |                      |        |        |       |
|          |                                      |              | ЗАВТРАК |       |        |             |          |       |       |                      |        |        |       |
| 56       | Суп молочный с макаронными изд.      | 250          | 7       | 36,8  | 19,3   | 161,5       | 0,057    | 2     | 44,7  | 12,5                 | 12,8   | 31,6   | 0,482 |
| 338      | Фрукты свежие                        | 100          | 0,6     | 0,6   | 14,7   | 70,3        | 0,04     | 11,1  | 0,12  | 24                   | 0,04   | 13,5   | 3,3   |
|          | Кофейный напиток с молоком           | 200          | 3,17    | 2,68  | 15,95  | 337,8       | 0,044    | 13    | 20    | 125,8                | 90     | 14     | 0,134 |
|          | Бутерброд с джемом                   | 30/20        | 2,1     | 0,9   | 15,5   | 75          | 0,04     |       |       | 8,76                 | 33,14  | 12,58  | 0,42  |
|          | ИТОГО:                               | 600          | 12,87   | 40,98 | 65,45  | 644,6       | 0,181    | 26,1  | 64,82 | 171,06               | 135,98 | 71,68  | 4,336 |
|          |                                      |              | ОБЕД    |       |        |             |          |       |       |                      |        |        |       |
| 82       | Борщ из св.капусты с мясом(говядина) | 250          | 19      | 6,3   | 10,8   | 336,8       |          | 13,1  | 7,7   | 63,03                | 27,8   | 55,3   | 1,3   |
| 304      | Рис отварной с маслом сливочным      | 150          | 3,73    | 12,62 | 36,76  | 275,7       | 0,03     |       |       | 3,77                 | 63,95  | 16,34  | 0,55  |
| 125      | Котлета говяжья                      | 80           | 13,7    | 13,8  | 8,7    | 218,3       | 0,14     | 0,2   |       | 13,44                | 104,3  | 16,04  | 1,7   |
|          | Овощи свежие натуральные (огурцы)    | 60           | 1,1     | 0,2   | 3,8    | 24          |          | 17,5  | 3     | 14                   |        | 20     | 0,9   |
| 360      | Кисель из повидла                    | 200          | 5,7     | 2,5   | 74,8   | 344,3       |          | 0,49  |       | 31,24                |        | 18,38  | 0,55  |
|          | Хлеб ржаной                          | 50           | 3,4     | 0,5   | 20,7   | 98          |          |       |       |                      |        |        |       |
|          | Хлеб пшеничный                       | 50           | 2,1     | 0,9   | 15,5   | 75          | 0,04     |       |       | 8,76                 | 33,14  | 12,58  | 0,42  |
|          | Кондитерское изделие                 | 30           |         |       |        |             |          |       |       |                      |        |        |       |
|          | ИТОГО:                               | 870          | 48,73   | 36,82 | 171,06 | 1372,1      | 0,21     | 31,29 | 10,7  | 134,24               | 229,19 | 138,64 | 5,42  |
|          | ИТОГО ЗА ДЕНЬ:                       | 1470         |         |       |        |             |          |       |       |                      |        |        |       |

Повар детского питания Мотина Мотина А.В.

Медицинская сестра Володькина Володькина М.А.