

Согласовано
Начальник лагеря
Купрюшкина Г.Н.

Утверждаю
Директор МБОУ «Искровская СШ»
И.Н. Легаева
2025г



МЕНЮ ЛАГЕРЬ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ

№реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	эн.ценность	Витамины			Минеральные вещества			
							В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
2 день													
ЗАВТРАК													
237	Запеканка из творога	150	28	16	32	384	0,12	7	22,2	133,8	13,7	15,1	2,4
ПР	Кисломолочный продукт (снежок)	200	5,6	4	24	154,4							
	Фрукты свежие	100	0,6	0,46	14,7	68,26							
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,9	15,5	75		7,5		17,5		18	3,46
	ИТОГО:	480	36,3	21,36	86,2	681,66	0,12	14,5	22,2	151,3	13,7	33,1	5,86
ОБЕД													
88	Щи из свежей капусты с мясом говядины	250	9	16,3	20	157,04							
312	Картофельное пюре	150	4,2	10,6	37	241				60,89		23	1,28
226	Рыба тушеная с овощами	100	10,6	5,5	10,4	152		24,92		58,32		38,36	1,44
360	Кисель из повидла	180	5	2,1	75	344,3		3,73		39,07		48,53	0,85
	Хлеб ржаной	30	3,4	0,5	20,3	98		0,49		31,24		18,38	0,55
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	1,1	0,1	5,2	24							
	Хлеб пшеничный	30	2	0,9	15,5	75	0,04	20	83,3	8	35		0,5
	ИТОГО:	800	35,3	46	183,4	1091,34	0,04			8,76	33,14	12,58	0,42
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1330					0,08	49,14	83,3	206,28	68,14	140,85	5,04

Повар детского питания Мотина Мотина А.В.
Медицинская сестра Володькина Володькина М.А.