

Утверждаю

Директор МБОУ «Искровская СШ»

И.Н. Дегаева

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
			3 день										
			ЗАВТРАК										
302	Каша овсяная "Геркулес" вязкая	160	4,76	6,64	22,82	170,42	0,13	0,79	35,92	89,24	135,57	15,66	0,97
379	Кофейный напиток	180	3,17	2,68	15,95	337,8	0,044	13	20	125,8	90	14	0,134
3	Бутерброд с сыром	50	6,89	9	15,4	157	0,04	0,11	59	139,2	96	9,45	0,49
338	Фрукты свежие	100	2,2	0,76	28,5	141,76	0,04	15	0,12	12	0,04	63	0,9
	Кисломолочный продукт (йогурт)	100	5,4	5	21,6	158							
	ИТОГО:	650	22,42	24,08	104,27	964,98	0,254	28,9	115,04	366,24	321,61	102,11	2,494
			ОБЕД										
102	Суп гороховый с мясом говядины	250	9,8	5,6	15,5	167		2,9	7	45,82		35,48	4,55
304	Рис отварной	150	14,4	1	19,8	336	0,017			2,4	42,7	25,33	0,7
377	Чай с лимоном	180	0,2	0	15	60		2,83		14,2	4,4	2,4	0,36
290	Птица тушеная	100	18,2	28,4	0,7	241	0,094		0,39	13	180	20	1,37
	Овощи свежие натуральные (помидоры)	60	1,1	0,2	3,8	24		17,5	3	14		20	0,9
	Хлеб ржаной	30	3,4	0,5	20,7	98							
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,9	15,5	75	0,04			8,76	33,14	12,58	0,42
	ИТОГО:	800	49,2	36,6	91	1001	0,151	23,23	10,39	98,18	260,24	115,79	8,3
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1450											

Повар детского питания Мотина Мотина А.В.

Медицинская сестра Володькина Володькина М.А.