

Утверждаю
Директор МБОУ «Исхровская СШ»
И.Н. Легаева
«10» августа 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
4 день													
ЗАВТРАК													
210	Омлет натуральный	160	8	6	1,5	197	0,1	0,26	0,75	103	225,77	16,13	2,63
379	Чай с сахаром	180	0,2	0	15,2	61		0,03		11,1	2,8	1,4	0,28
ПР	Икра кабачковая	60	1,9	7	17	90							
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
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,9	15,5	75	0,04			8,76	33,14	12,58	0,42
	ИТОГО:	530	12,8	14,5	63,9	493,3	0,18	11,39	0,87	146,86	261,75	43,61	6,63
ОБЕД													
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	15,6	15,5	38,6	357	0,144	13,29		1,53	86,7	35,6	1,38
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	10,3	9,1	45,3	313	0,21			14,82	203,93	135,83	4,56
294	Биточек куриный	80	13,89	9,71	12,93	228,8	0,16	0,72	0,083	54,83	50,22	67	2,92
226	Компот из сухофруктов	180	0,3	0	14,5	55	0,016	0,7		32,5	17,5	23,4	0,7
	Огурец соленый	60	2	2,2	9	64,5		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:	780	47,59	37,91	156,53	1191,3	0,57	32,21	3,083	126,44	391,49	294,41	10,88
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1310											

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