

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	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
5 день													
ЗАВТРАК													
259	Пудинг из творога	150	11,4	19,3	14,7	220	4,7	0,6	22,2	5,5	13,7	3	14
	Бутерброд с джемом	30/20	9,8	19,8	9,9	257,4				154	85,12	41,4	0,4
338	Фрукты свежие	100	0,6	0,46	14,7	68,26		7,5		17,5		18	3,46
ПР	Кисломолочный продукт(Снежок)	180	5	5	21	156							
	ИТОГО:	480	26,8	44,56	60,3	701,66	4,7	8,1	22,2	177	98,82	62,4	17,86
ОБЕД													
104	Суп картофельный с рыбой	250	8,1	16,6	26,3	217	4,6	5,8	1,4	4,4	6,5	4,9	5,2
259	Жаркое по-домашнему	200	14,8	14,4	42,4	341,8	0,138	7,77		35,08	48,85	236,6	4,44
	Овощи свежие натуральные (огурцы)	60	1,1	0,2	3,8	24		17,5	3	14		20	0,9
379	Чай с сахаром	180	0,2	0	15,2	61		0,03		11,1	2,8	1,4	0,28
	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:	750	29,7	32,6	123,9	816,8	4,778	31,1	4,4	73,34	91,29	275,48	11,24
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1230											

Повар детского питания Мотина Мотина А.В.

Медицинская сестра Володькина Володькина М.А.