

Утверждаю

Директор МБОУ «Искровская СШ»

И.Н. Легаева

2025г



Согласовано

Начальник лагеря

Афони娜 Н.Н.

МЕНЮ ЛАГЕРЬ ТРУДА И ОТДЫХА

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
			6 день										
			ЗАВТРАК										
302	Каша рисовая молочная с маслом	200	4,8	8,2	35,46	220	0,08	0,7	0,03	94,78	64,65	23,27	1,3
379	Чай с лимоном	200	0,2	0	15,2	61		2,83		14,2	4,4	2,4	0,36
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	19,49	22,96	116,16	737,76	0,16	18,64	59,15	260,18	165,09	98,12	3,05
			ОБЕД										
82	Суп с макаронными изделиями (курица)	250	10,5	10,5	13,3	193	0,1	7,3		35,4	28,6	69,3	1,2
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,2	4,4	34,2	197,4	0,21			14,82	203,93	135,83	4,56
437	Печень говяжья тушеная с овощами	100	26,8	6,6	11,8	254,9	0,171	8,46		15,66			6,85
	Овощи свежие натуральные (помидор)	60	1,1	0,2	3,8	24	0,04	20	83,3	8	35		0,5
226	Компот из сухофруктов	200	0,3	0	14,5	55	0,016	0,7		32,5	17,5	23,4	0,7
	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:	820	51,4	23,1	113,8	897,3	0,577	36,46	83,3	82,64	318,17	241,11	14,23
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1470											

Повар детского питания Мотина А.В. Мотина А.В.

Медицинская сестра Володькина М.А. Володькина М.А.