

Утверждаю

Директор МБОУ «Искровская СШ»

И.Н. Легаева

« 3 » 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
7 день													
ЗАВТРАК													
56	Суп молочный с макаронными изд.	250	7	36,8	19,3	161,5	0,057	2	44,7	12,5	12,8	31,6	0,482
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
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	337,8	0,044	13	20	125,8	90	14	0,134
	Бутерброд с джемом	30/20	2,1	0,9	15,5	75	0,04			8,76	33,14	12,58	0,42
	ИТОГО:	600	12,87	40,98	65,45	644,6	0,181	26,1	64,82	171,06	135,98	71,68	4,336
ОБЕД													
82	Борщ из св.капусты с мясом(говядина)	250	19	6,3	10,8	336,8		13,1	7,7	63,03	27,8	55,3	1,3
304	Рис отварной с маслом сливочным	150	3,73	12,62	36,76	275,7	0,03			3,77	63,95	16,34	0,55
125	Котлета говяжья	80	13,7	13,8	8,7	218,3	0,14	0,2		13,44	104,3	16,04	1,7
	Овощи свежие натуральные (огурцы)	60	1,1	0,2	3,8	24		17,5	3	14		20	0,9
360	Кисель из повидла	200	5,7	2,5	74,8	344,3		0,49		31,24		18,38	0,55
	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	48,73	36,82	171,06	1372,1	0,21	31,29	10,7	134,24	229,19	138,64	5,42
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1400											

Повар детского питания Мотина А.В.

Медицинская сестра Володькина М.А.