

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			
							B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
			8 день										
			ЗАВТРАК										
174	Каша овсяная "Геркулес" вязкая	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 сахаром	200	0,2	0	15,2	61		0,03		11,1	2,8	1,4	0,28
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	6,89	9	15,4	157	0,04	0,11	59	139,2	96	9,45	0,49
	Кисломолочный продукт (йогурт)	100	10	6,4	17	174							
	ИТОГО:	630	22,49	24,2	97,76	682,3	0,16	11,94	59,15	269,08	163,49	47,62	5,37
			ОБЕД										
91	Суп картофельный на говяжьем бульоне	250	15,3	14	10	138,8	0,056	8,9	14,2	6,7			0,4
202	Макароны отварные	150	8	1,8	51	240	0,075	0,21	108	246,75	19,05	189,46	1,16
260	Гуляш из говядины	100	16,8	14,7	2,9	202		2,61	0,92	21,81	22,03	154,15	3,06
	Овощи натуральные свежие (помидор)	60	1,1	0,2	3,8	24		17,5	3	14		20	0,9
377	Чай с лимоном	200	0,2	0	15,2	61		2,83		14,2	4,4	2,4	0,36
	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	46,9	32,1	119,1	838,8	0,171	32,05	126,12	312,22	78,62	378,59	6,3
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1450											

Повар детского питания Мотина Мотина А.В.

Медицинская сестра Володькина Володькина М.А.