

Утверждаю

Директор МБОУ «Искровская СШ»

И.Н. Легаева

« 5 » _____ 2025г

Согласовано

Начальник лагеря

Афонина Н.Н.

МЕНЮ ЛАГЕРЬ ТРУДА И ОТДЫХА

№реп.	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	эн.ценность	Витамины			Минеральные вещества			
							В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
			9 день										
			ЗАВТРАК										
237	Запеканка из творога	200	28	16	32	384	0,12	7	0,2	133,8	13,7	15,1	2,4
ПР	Кисломолочный продукт (снежок)	200	5,6	4	24	154,4							
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47							
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,9	15,5	75	0,04	0,11	59	139,2	96	9,45	0,49
	ИТОГО:	530	36,1	21,3	81,3	660,4	0,16	7,11	59,2	273	109,7	24,55	2,89
			ОБЕД										
88	Щи из свежей капусты с мясом говядины	250	9	16,3	20,8	157,04				60,89		23	1,28
312	Картофельное пюре	150	4,2	10,6	39,4	241		24,92		58,32		38,36	1,44
226	Рыба тушеная с овощами	100	10,6	15,5	10,4	152		3,73		39,07		48,53	0,85
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							
	Горошек зеленый консервированный	60	2	2,2	9	64,5		17,5	3	14		20	0,9
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,9	15,5	75	0,04			8,76	33,14	12,58	0,42
	ИТОГО:	820	31,6	46	130,3	842,54	0,056	46,85	3	213,54	50,64	165,87	5,59
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1350											

Повар детского питания Мотина Мотина А.В.

Медицинская сестра Володькина Володькина М.А.