

Утверждаю

Директор МБОУ «Искровская СШ»
И.Н.Легаева
« 06 » 06 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
			10 день										
			ЗАВТРАК										
302	Каша манная 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
382	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	2,6	0,2	5,7	11,4	13,1	5,8	2,3
338	Фрукты свежие	100	2,2	0,8	31,5	144							
3	Бутерброд с сыром	30	2,1	0,9	15,5	75	0,04			8,76	33,14	12,58	0,42
	Кисломолочный продукт (йогурт)	100	5,4	5	21,6	158							
	ИТОГО:	630	19,4	19,9	136,56	787	2,72	0,9	5,73	114,94	110,89	41,65	4,02
			ОБЕД										
102	Суп гороховый с мясом говядины	250	9,8	5,6	15,5	167		2,9	7	45,82		35,48	4,55
304	Плов с мясом говядины	230	19,8	9,6	15,5	367	0,09	5,27	0,017	152,2	124,56	21,34	0,478
379	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,2	61		2,83		14,2	4,4	2,4	0,36
	Овощи свежие натуральные (огурец)	60	1,1	0,2	3,8	24	0,04	20	83,3	8	35		0,5
	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	36,4	16,8	86,2	792	0,17	31	90,317	228,98	197,1	71,8	6,308
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1430											

Повар детского питания Мотина Мотина А.В.

Медицинская сестра Володькина Володькина М.А.