

Утверждаю
 Директор МБОУ «Искровская СШ»
 И.Н.Легаева
 « 24 » 08 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			
							B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
			2 день										
			ЗАВТРАК										
237	Запеканка из творога	200	28	16	32	384	0,12	7	22,2	133,8	13,7	15,1	2,4
ПР	Кисломолочный продукт (снежок)	200	5,6	4	24	154,4							
	Фрукты свежие	100	0,6	0,46	14,7	68,26		7,5		17,5		18	3,46
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,9	15,5	75							
	ИТОГО:	530	36,3	21,36	86,2	681,66	0,12	14,5	22,2	151,3	13,7	33,1	5,86
			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	200	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
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							
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	1,1	0,2	5,2	24	0,04	20	83,3	8	35		0,5
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,9	15,5	75	0,04			8,76	33,14	12,58	0,42
	ИТОГО:	870	36,1	46,5	186,8	1091,34	0,08	49,14	83,3	206,28	68,14	140,85	5,04
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1400											

Повар детского питания Мотина Мотина А.В.
 Медицинская сестра Володькина Володькина М.А.