

Утверждаю

Директор МБОУ «Искровская СШ»

И.Н. Легаева

« 28 » 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
3 день													
ЗАВТРАК													
302	Каша овсяная "Геркулес" вязкая	200	3,6	1,8	21,8	118,4							
379	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	337,8	0,044	13	20	125,8	90	14	0,134
3	Бутерброд с сыром	50	6,89	9	15,4	157	0,04	0,11	59	139,2	96	9,45	0,49
338	Фрукты свежие	100	2,2	0,76	28,5	141,76	0,04	15	0,12	12	0,04	63	0,9
	Кисломолочный продукт (йогурт)	100	5,4	5	21,6	158							
	ИТОГО:	650	21,26	19,24	103,25	912,96	0,124	28,11	79,12	277	186,04	86,45	1,524
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	Рис отварной	150	14,4	1	19,8	336	0,017			2,4	42,7	25,33	0,7
377	Чай с лимоном	200	0,2	0	15,2	61		2,83		14,2	4,4	2,4	0,36
290	Птица тушеная	100	18,2	28,4	0,7	241	0,094		0,39	13	180	20	1,37
	Овощи свежие натуральные (помидоры)	60	1,1	0,2	3,8	24		17,5	3	14		20	0,9
	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	49,2	36,6	91,2	1002	0,151	23,23	10,39	98,18	260,24	115,79	8,3
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1475											

Повар детского питания Мотина Мотина А.В.

Медицинская сестра Володькина Володькина М.А.