

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			
							В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
4 день													
ЗАВТРАК													
210	Омлет натуральный	200	10	6,7	1,9	199	0,1	0,26	0,75	103	225,77	16,13	2,63
379	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,2	61		0,03		11,1	2,8	1,4	0,28
ПР	Икра кабачковая	60	1,9	7	17	90							
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	2,1	0,9	15,5	75	0,04			8,76	33,14	12,58	0,42
	ИТОГО:	590	14,8	15,2	64,3	495,3	0,18	11,39	0,87	146,86	261,75	43,61	6,63
ОБЕД													
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	15,6	15,5	38,6	357	0,144	13,29		1,53	86,7	35,6	1,38
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	10,3	9,1	45,3	313	0,21			14,82	203,93	135,83	4,56
294	Биточек куриный	80	13,89	9,71	12,93	228,8	0,16	0,72	0,083	54,83	50,22	67	2,92
226	Компот из сухофруктов	200	0,3	0	14,5	55	0,016	0,7		32,5	17,5	23,4	0,7
	Огурец соленый	60	2	2,2	9	64,5		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:	800	47,59	37,91	156,53	1191,3	0,57	32,21	3,083	126,44	391,49	294,41	10,88
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1390											

Повар детского питания Мотина Мотина А.В.

Медицинская сестра Володькина Володькина М.А.