Согласовано:
Директор
_____(ФИО директора)
Дата:_____г.

Утверждаю:
Директор ООО "Оздоровительный лагерь «Дружба»"
Дата: 01.06.2024 г.

Меню для обучающихся начального звена образовательных учреждений
Возрастная категория: с 7 - 11 лет .
на 01.06.2024 года

	№ ир СР	Наименование Блюда	Выход (гр)	Цена, руб.	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
					Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак	173	Каша молочная из овсяных хлопьев с маслом	210(200/10)	16,5	7,61	11,34	32,51	280,9	0,18	1,3	0,06	0,8	145,83	214,95	70,05	1,69
	382	Кокао с молоком	200	11,18	3,76	3,2	25,83	140	0,04	1,3	0,02	0,01	125,12	116,2	15	0,98
	2	Бутерброд с говядиной	55	9,64	2,18	4,39	27,11	156,7	0,05	0,1	0,01	0,44	10,9	39,4	21,3	0,87
		Хлеб пшеничный	40	2,64	3,04	0,12	19,44	95,2	0,04	0	0	0,04	8	36	5,6	0,44
		Итого	**505**	**39,96**	**16,84**	**21,25**	**104,87**	**675,8**	**0,31**	**2,7**	**0,1**	**1,29**	**287,85**	**406,55**	**112,95**	**3,98**
Обед	71	Помидоры свежие порциями	60	15,12	0,66	0,12	2,28	13,2	0,04	10,5	0,04	2,72	8,4	33,6	13	0,54
	82	Борщ с капустой картофелем со смет.	205(200/5)	7,66	1,57	4,87	10,71	90,04	0,04	9,88	0,22	1,06	35,92	43,29	22,03	0,94
	279	Тефтели рубленые с соусом	110(60/50)	34,75	7,47	8,17	8,05	139,1	0,03	0	0,02	2,86	18,26	78,8	13,86	1,14
	302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	155(150/5)	14,85	8,67	6,31	42,64	266,45	0,23	0	0,03	0,61	14,9	209,9	137,2	4,61
		Чай с фруктовыми ягодами	200	3	0,54	0,1	8,58	33	0	1,36	0	0	0	0	0	0
		Хлеб Дарницкий	40	2,64	1,12	0,36	0	96	0	0	0	0	0	0	0	0
		Итого	**770**	**81,02**	**22,03**	**20,13**	**72,26**	**639,8**	**0,32**	**21,76**	**0,3**	**8,15**	**77,48**	**343,39**	**184,88**	**7,23**

обед

	82	Борщ с капустой картофелем со сметаной и мясом	205(200/5)	14,11	1,57	4,87	10,71	90,04	0,04	9,88	0,22	1,06	35,92	43,29	22,03	0,94

Повар: _____

Медсестра: _____