

Согласовано:

Дата: \_\_\_\_\_ г.

Сезон: весенне-  
летний

**Примерное двенадцатидневное меню питания школьников в лагерях с дневным пребыванием  
Возрастная категория: с 7 – 11 лет .**

№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Цена	День 1 (Суббота)						Витамины и минеральные вещества										
				Ккал	Белки	Жиры	Углевод	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
<b>Завтрак</b>																				
182	Каша полбяная молочная с маслом	210(10/200)	18,78	295,71	9,19	11,73	36,83	0,03	1,3	0,06	0,1	121,18	92,07	13,86	0,12					
377	Чай с лимоном	200(15/7)	3	59,16	0,16	0,03	15,2	0	2,8	0	0,01	2,8	1,54	0,84	0,04					
	Хлеб пшеничный	40	2,64	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44					
338	Мандарины св.порциями	100	22,8	40	0,8	0,3	8,1	0,06	38	0,01	0,2	35	17	11	0,1					
	<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>47,22</b>	<b>490,07</b>	<b>13,19</b>	<b>12,38</b>	<b>79,57</b>	<b>0,13</b>	<b>42,1</b>	<b>0,07</b>	<b>0,35</b>	<b>166,98</b>	<b>136,61</b>	<b>31,3</b>	<b>0,7</b>					
	71 Помидоры свежие порциями	60	7,2	13,2	0,66	0,12	2,28	0,04	10,5	0,04	2,72	8,4	15,6	12	0,54					
<b>Обед</b>																				
98	Суп крестьянский с крупной	200	4	87,8	1,51	3,98	11,42	0,04	14,4	0,18	1,88	18,8	40,08	16,6	0,52					
279	Тефтели рубленные с соусом	110(60/50)	29,4	139,1	7,47	8,37	8,05	0,03	0	0,02	2,86	18,26	78,6	13,66	1,14					
	Каша гречневая рассыпчатая с																			
302	маслом	155(150/5)	14,97	266,46	8,67	6,31	42,64	0,21	0	0,02	0,61	14,9	205,9	137,2	4,61					
376	Чай с сахаром	200(15)	2,5	56,85	0,1	0,03	14,99	0	0	0	0	0	0	0	0					
	Хлеб Дарницкий	60	3,96	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0					
	<b>Итого</b>	<b>785</b>	<b>62,03</b>	<b>661,41</b>	<b>21,53</b>	<b>19,17</b>	<b>79,38</b>	<b>0,32</b>	<b>24,9</b>	<b>0,26</b>	<b>8,07</b>	<b>60,36</b>	<b>340,18</b>	<b>179,46</b>	<b>6,81</b>					



Директор ООО "Общество с ограниченной ответственностью «Сбербанк»  
И.И.И.И.И.  
И Дата: 02.06.2024 г.  
Утверждаю:  
Савилов Р.Ш.