

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

**Примерное двенадцатидневное меню питания школьников в лагерях с дневным пребыванием на 03.06.2024г
 Возрастная категория: с 7 – 11 лет.**

№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Цена	Питательная ценность							Витамины и минеральные вещества						
				Ккал	Белки	Жиры	Углевод	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
14	Маггло сливочное порц.	10	7,2	74,8	0,05	8,25	0,08	0	0	0	0,04	0,1	2,4	3	0	0,02	
173	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом	155(150/5)	18,04	280,9	7,63	13,34	32,51	0,18	1,3	0,06	0,8	143,83	234,95	70,05	1,69	0,04	
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	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	0,1	
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	0,1	
	Итого	505	53,68	550,06	11,68	22,24	75,33	0,28	42,1	0,11	1,15	192,03	282,49	87,49	2,29	2,29	
71	Огурцы свежие кусками	60	5,4	12	0,7	0,1	4,72	0,01	5,7	0	1,64	21,09	24,51	12,54	0,8	0,8	
102	Сул картофельный с горохом	200	5	118,63	4,11	4,27	15,6	0,18	10,98	0,22	1,96	27,78	70,3	29,14	1,64	1,64	
290	Грица тушенная в смет.соусе	100(50/50)	26,74	113,6	14,42	19,99	2,95	0,01	0,06	0,01	0,97	16,69	9,99	1,61	0,05	0,05	
309	Макаронны отварные	200	8,75	262,49	7,17	6,24	43,19	0,07	0	0,03	1,11	5,42	51,46	9,21	1,08	1,08	
	Чай с фруктовым соком	200	6	33	0,54	0,1	8,58	0	1,38	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	0	
	Итого	820	55,85	637,72	30,06	31,06	75,04	0,27	18,12	0,26	5,68	70,98	156,26	52,5	3,57	3,57	
	Сул картофельный с горохом с мясом	200	11,69														



Утверждаю:
