

Согласовано:  
 Директор \_\_\_\_\_  
 (ФИО Директора)  
 Дата: \_\_\_\_\_ г.

Утверждаю:  
 \_\_\_\_\_  
 Дата: **04.06.2024**



**Примерное двенадцатидневное меню питания школьников в лагерь с дневным пребыванием на 04.06.2024г**

№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Цена	Пищевая ценность						Витамины и минеральные вещества										
				Ккал	Белки	Жиры	Углевод	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
<b>Завтрак</b>																				
15	Сыр порциями	25	15,05	90	5,75	5,97	0	0,01	0,17	0,06	0,13	220	125	8,75	0,25					
173	Каша молочная из овсяных хлопьев с маслом	210(200/10)	17,68	280,9	7,63	13,34	32,51	0,18	1,3	0,06	0,8	143,83	234,95	70,05	1,69					
338	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					
376	Валюки св.порциями	100	1,2	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1					
	Чай с сахаром	200(15)	2,5	56,85	0,1	0,03	14,99	0	0	0	0	0	0	0	0					
<b>Итого</b>		<b>575</b>	<b>49,87</b>	<b>567,95</b>	<b>16,92</b>	<b>20,06</b>	<b>76,74</b>	<b>0,26</b>	<b>5,47</b>	<b>0,13</b>	<b>1,37</b>	<b>381,83</b>	<b>393,95</b>	<b>86,4</b>	<b>3,38</b>					
<b>Обед</b>																				
43	Салат из белокочанной капусты	60	3	51,64	0,89	3,05	5,39	0,02	21,6	0,12	1,39	24,34	17,98	9,85	0,33					
82	Борщ с капустой картофелем со смет. с мясом	(200/5/30)	13,51	90,04	1,57	4,87	10,71	0,04	9,88	0,22	1,96	35,92	43,29	22,02	0,94					
279	Тфтели рубленые с соусом	110(60/50)	30	139,1	7,47	8,37	8,05	0,03	0	0,02	2,86	18,26	78,6	13,66	1,14					
302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	155(150/5)	15	266,46	8,67	6,31	42,64	0,21	0	0,02	0,61	14,9	205,9	137,2	4,61					
	Хлеб Дарницкий	60	3,96	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0					
349	Компот из смеси сухофруктов	200	5	126,05	0,57	0	32,21	0	0	0	0	0	0	0	0					
<b>Итого</b>		<b>790</b>	<b>70,47</b>	<b>771,29</b>	<b>22,29</b>	<b>22,96</b>	<b>99</b>	<b>0,3</b>	<b>31,48</b>	<b>0,38</b>	<b>6,82</b>	<b>93,42</b>	<b>345,77</b>	<b>182,73</b>	<b>7,02</b>					