

Составлено:

Дата: _____ г.

Составлено:



Примерное фосфорсодержащее меню учащихся школьников в лагерях с дневным пребыванием на 05.06.2024г.

Заказ	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Цена	Пищевая ценность						Витамины и минеральные вещества						
					Кал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
	55	Бульон с говядиной	55	9,64	156,7	1,38	4,19	27,11	0,05	0,1	0,02	0,44	30,9	29,4	11,2	0,87	
	174	Паштет мясной с маслом	155(150/5)	15,16	191,11	4,41	8,31	28,85	0,04	0,07	0,04	8,18	82,91	117,35	26,72	0,41	
	179	Хлебный салат с капустой	200	10,83	146,3	1,12	2,51	24,09	0,04	1,3	0,02	0	1,26	36	14	0,1	
	40	Хлеб пшеничный	40	2,94	35,2	1,05	0,32	15,64	0,04	0	0,04	0	0	29	5,6	0,44	
	138	Гречка с поранком	100	21	42	0,4	0,1	9,5	0,01	5	0	0,4	19	16	11	1,1	
		Итого	988	58,47	631,58	13,35	13,68	109,59	0,14	7,37	0,08	1,04	256,81	278,73	66,63	4,12	
	29	Салат из сырых овощей	60	3,1	44,34	0,65	1,62	2,27	0,02	7,03	0,02	1,39	15,24	21,37	11,9	0,4	
	36	Рисовый суп с овощами	200(5/30)	11,23	109,28	1,81	3,03	13,57	0,08	6,04	0,23	1,94	17,58	60,11	21,68	0,78	
	227	Рыба отварная с соусом	100(50/50)	10,17	65,26	9,29	1,78	1,29	0,04	1,01	0,04	0,18	35,34	106,19	5,1	0,1	
	111	Пюре картофельное	200	11,5	220,17	4,15	10,88	28,28	0,18	6,77	0,21	0,29	50,38	120,31	37	1,12	
	342	Помидор со свеклой	200	7,7	108,96	0,16	0,16	27,87	0,01	1,4	0	0,18	4	3,2	0,6	0,4	
	80	Хлеб ржаной-пшеничный	80	1,96	25,6	2,92	0,12	14,2	0,07	0	0	0,56	14,8	71,3	22	1,04	
		Итого	828	78,8	624,31	18,98	21,99	87,48	0,48	23,52	0,52	4,72	197,75	366,58	95,28	4,08	