

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



Примерное двенадцатидневное меню питания школьников в лагерях с дневным пребыванием на 02 июня 2025г

№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Цена, руб.	Пищевая ценность				Витаминны и минеральные вещества										
				Кал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
15	Сыр порционный	15	12,06	54	1,45	3,58	0	0,01	0,17	0,06	0,13	320	125	8,75	0,25			
Завтрак	Каша молочная из овсяных хлопьев с маслом	205(200/5)	21,25	280,9	7,63	13,34	12,51	0,18	1,3	0,06	0,8	143,83	234,95	70,05	1,89			
	Кофейный напиток с молоком	200	10,3	140,3	3,12	2,51	24,69	0,04	1,3	0,02	0	120	90	14	0,1			
	Хлеб пшеничный	30	2,22	78,6	1,52	0,18	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0,22			
	Мандарины св. порциями	100	22	40	0,8	0,3	8,1	0,06	38	0,01	0,2	35	17	11	0,1			
	Итого	525	67,83	599,8	16,52	19,89	75,02	0,11	40,77	0,15	1,13	522,83	479,95	106,6	2,36			
Обед	Салат из белокочанной капусты	60	6	51,64	0,89	3,05	5,39	0,02	21,6	0,12	1,39	24,34	17,98	9,85	0,33			
	Суп картофельный с горохом	200	9,54	142,38	7,27	4,77	15,64	0,18	10,98	0,22	1,96	27,78	70,3	29,14	1,64			
	Фрикадельки из говядины с соусом	60(70)	34	203,14	9,86	13,2	12,07	0,05	0,16	0,05	2,41	39,66	97,36	15,42	5,98			
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	155(150/5)	16,95	266,40	8,67	0,31	42,64	0,21	0	0,02	0,61	14,9	205,9	137,2	4,61			
	Компот из смеси сухофруктов	200	5	126,05	0,57	0	32,21	0	0	0	0	0	0	0	0			
Обед	Хлеб Дарницкий	40	2,96	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
	Хлеб пшеничный	20	1,48	47,6	1,52	0,18	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0,22			
	Итого	820	75,93	933,27	31,9	29,85	117,67	0,48	32,74	0,41	6,39	110,68	404,54	194,41	12,79			
	Суп картофельный с горохом и сликом	200/30	17,34	118,63	4,11	4,27	15,6	0,18	10,98	0,22	1,96	27,78	70,3	29,14	1,64			
	Итого	1020	93,27	1051,90	36,01	34,12	133,27	0,66	43,72	0,63	8,35	138,46	474,64	213,55	14,41			