

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



Примерное двенадцатидневное меню питания школьников в лагерях с дневным пребыванием на 03 июня 2025г														
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Цена, руб.	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества						
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg
Завтрак	181 Макашковая каша с маслом	205(200/5)	21,29	264,54	5,56	9,78	38,5	0,08	1,06	0,08	0,8	121,88	107,44	18,46
	382 Макаш. с молоком	200	11,89	143	3,79	3,2	25,81	0,04	1,3	0,02	0,01	125,12	136,2	31
	13 сыр порционный	15	12,06	54	3,45	3,58	0	0,01	0,17	0,06	0,13	220	125	8,75
	338 Яблочки с корицей	100	13,5	94,1	0,8	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2
	Хлеб пшеничный	20	1,48	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8
	Итого	540	60,22	603,44	14,72	17,08	83,83	0,18	6,53	0,17	1,36	481	369,64	63,03
Обед	24 Салат из свежих помидоров и огурцов	60	10,17	42,36	0,57	3,64	1,83	0,02	5,66	0,02	1,39	16,31	18,08	9,93
	Щи из свежей капусты с картоф. со сметаной	205(200/5)	11,19	79,76	1,5	4,94	6,49	0,05	18,04	0,21	1,92	31,19	40,01	17,79
	291 Гречка из тещи	200	42	346	16,94	10,46	35,74	0,1	6,03	0,1	4,4	46,34	173,34	54,04
	348 Паштет из курицы	200	9,42	124,18	1,08	0	31,33	0,02	0,83	0,12	1,14	31,08	30,19	23,71
	Хлеб дрожжевой	40	2,96	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого	725	77,22	732,9	24,73	19,56	85,11	0,21	30,54	0,45	6,87	132,92	276,6	106,25
Обед	Щи из свежей капусты с картоф. со сметаной	205(200/5)	11,52	79,76	1,5	4,94	6,49	0,05	18,04	0,21	1,92	31,19	40,01	17,79