

Согласовано:

 Директор (ФИО директора)
 Дата: _____ г.



Примерное двенадцатидневное меню питания школьников в лагерях с дневным пребыванием на 05 июня 2025г

	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Цена, руб.	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества									
					Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
Завтрак	266	Маша "Дружба"	200/5	20,92	191,33	6,41	6,31	28,85	0,04	0,97	0,04	0,18	92,91	117,33	26,73	0,41		
	338	Яблоко с сахарными	100	33,5	45	0,8	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1		
	382	Какао с молоком	200	11,89	143	3,79	3,2	25,81	0,04	1,3	0,02	0,01	125,12	116,2	31	0,98		
		Хлеб пшеничный	40	2,96	104,8	3,04	0,12	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,41		
		Итого	490	49,27	484,13	13,64	10,23	85,9	0,15	6,27	0,07	0,63	236,03	267,53	65,11	2,83		
Обед	20	Салат из свеклы с огурцом	60	7,72	90,18	1,78	3,11	0,04	0,06	6,6	0,41	1,64	13,39	35,97	12,48	0,41		
		Борщ с капустой картофелем со смет.	205(200/5)	13,05	113,9	4,7	7,4	10,71	0,04	9,88	0,22	1,96	35,93	43,29	22,02	0,94		
	279	Тефтели рубленные с соусом	60/30	34	139,1	7,47	8,17	8,05	0,03	0	0,02	2,86	18,26	78,6	13,66	1,14		
	309	Макароны отварные	200	15,56	213,71	5,65	6,08	33,51	0,11	0	0,03	0,1	21,12	129,45	29,1	2,16		
	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	0,94	0,04		
		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	0,16	9,72	0,02	0	0	0,02	4	11	2,8	0,22		
		Итого	815	77,77	721,63	24,4	25,51	77,23	0,26	19,28	0,68	6,59	95,49	301,85	81,1	4,91		
	82	Борщ с капустой картофелем со смет.с мясом	205(200/5/30)	19,11	113,9	4,7	7,4	10,71	0,04	9,88	0,22	1,96	35,93	43,29	22,02	0,94		