

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



Примерное двенадцатидневное меню питания школьников в лагерях с дневным пребыванием на 06 июня 2025г

Примерное суточационное меню питания школьников в летних лагерях с дневным пребыванием на 06 июня 2025г																	
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Цена, руб.	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества									
				Ккал	Белок	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак	123 Каша молочная с маслом	155(150/5)	15,92	218,12	6,13	7,15	31,86	0,14	0,97	0,04	0,16	100,18	153,66	40,8	1,07	1,07	
	15 сыр порционный	15	12,06	54	3,45	3,58	0	0,01	0,17	0,06	0,13	220	125	8,75	0,25	0,25	
	377 Чай с лимоном	200(15/7)	3	39,16	0,16	0,03	13,2	0	2,8	0	0,01	2,8	1,54	0,84	0,04	0,04	
	338 Хлеб пшеничный	30	2,22	71,4	2,28	0,24	14,58	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44	0,44	
	Мандарины св. порциями	100	22,3	40	0,8	0,3	8,1	0,06	38	0,01	0,2	35	17	11	0,1	0,1	
	Итого	530	55,5	462,68	13,02	11,3	85,74	0,25	41,94	0,11	0,54	365,96	323,7	66,99	1,3	1,3	
Обед	30 Салат из свежих помидоров	60	12,97	53,93	0,83	3,85	4,72	0,01	5,7	0	1,64	21,09	24,51	12,54	0,8	0,8	
	96 Рассольник Ленинградский со сметаной	205(200/5)	11,37	138,3	5,23	7,55	13,57	0,08	6,04	0,23	1,94	17,98	60,32	21,08	0,78	0,78	
	312 Пюре картофельное	150	18,07	178,58	4,41	8,2	19,75	0,14	5,19	0,17	0,25	37,78	82,73	22,73	0,99	0,99	
	234 Ягодаты рыбные с соусом	100(50/50)	22,84	82,22	9,82	1,03	3,33	0,06	1,03	0,04	0,38	35,34	100,19	3,1	0,1	0,1	
	342 Ягодаты из св. яблок	200	8,32	126,05	0,57	0	32,23	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Хлеб Дарницкий	40	2,96	98	3,12	0,36	0	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	13	2,8	0,22	0,22	
	Итого	775	78,01	724,66	25,48	22,95	83,3	0,31	12,96	0,44	4,27	116,19	280,75	67,27	2,89	2,89	
обед	96 Рассольник Ленинградский со сметаной с маслом	205(200/5/30)	17,45	138,3	5,23	7,55	13,57	0,08	6,04	0,23	1,94	17,98	60,32	21,08	0,78	0,78	