

Составлено:
Директор _____
(ФИО директора)
Дата: _____



Утверждено:
Директор ООО "Общество с ограниченной ответственностью 'Детство' (ООО 'Детство')
Директор Р.Ш.
16.06.2025

Примерное двенадцатидневное меню питания школьников в лагерях с дневным пребыванием на 16 июня 2025г

№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Цена, руб.	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества									
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
	15 сыр тофулом	35	12,06	54	3,45	3,58	0	0,01	0,17	0,06	0,11	220	125	8,75	0,25		
Завтрак	173 Каша молочная из овсяных хлопьев с маслом	205(200/5)	21,25	280,5	7,63	13,34	32,31	0,18	1,3	0,06	0,8	143,83	234,95	70,05	1,69		
	379 Молочный напиток с маслом	200	10,3	146,3	3,12	2,53	24,69	0,04	1,3	0,02	0	120	90	14	0,1		
	Хлеб пшеничный	30	2,22	78,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0,22		
	338 Мандарины св. порциями	100	22	40	0,8	0,1	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	0,31	40,77	0,15	1,15	522,83	479,95	106,6	2,36		
	45 Салат из белокочанной капусты	60	6	51,64	0,89	1,06	5,39	0,02	21,6	0,12	1,39	26,34	17,98	9,85	0,33		
Обед	102 Суп картофельный с горохом	200	9,54	142,38	7,27	6,77	15,64	0,18	10,98	0,22	1,96	27,78	70,3	29,14	1,64		
	280 Фрикадельки из говядины с соусом	60(30)	34	203,14	9,86	13,2	12,07	0,06	0,16	0,05	2,43	39,66	97,36	15,42	5,99		
	302 Каша гречневая рассыпчатая с маслом	155(150/5)	16,95	266,46	8,67	6,31	42,64	0,21	0	0,02	0,61	14,9	205,9	137,2	8,61		
	349 Крокот из смеси сухофруктов	200	5	126,06	0,57	0	32,21	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		
	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		
	Итого	820	75,93	935,77	31,9	29,85	117,67	0,48	32,74	0,41	6,39	110,68	404,54	194,41	12,79		
Обед	102 Суп картофельный с горохом и с мясом	200(30)	17,34	138,63	4,11	4,27	15,6	0,18	10,98	0,22	1,96	27,78	70,3	29,14	1,64		