

Составлено:
 Директор _____ (ФИО директора)
 Дата: _____



Примерное двенадцатидневное меню питания школьников в лагерях с дневным пребыванием на 17 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	Fe
Завтрак	181	Каша манная варенная с маслом	200(200/5)	21,29	364,54	5,56	9,74	38,5	0,08	1,06	0,06	0,8	121,88	107,44	18,46	0,46
	182	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	11	0,98
	15	Сыр твердый	15	12,06	54	3,45	3,38	0	0,01	0,17	0,06	0,13	220	125	8,75	0,25
	338	Яблоко свежесрезанное	100	13,5	54,3	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1
		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	540	60,22	603,44	14,72	17,08	83,81	0,18	6,53	0,17	1,36	481	369,64	63,01	2,91
		34 Салат из свежих помидоров и огурцов	60	10,17	42,38	0,57	3,64	1,83	0,02	5,66	0,02	1,39	16,31	18,06	9,91	0,46
		88 Щи из свежей капусты с картофелем	200(200/5)	11,19	79,76	1,5	4,94	6,49	0,05	18,04	0,21	1,92	33,19	40,01	17,79	0,63
Обед	291	Плов из птицы	200	42	346	16,94	10,46	21,74	0,1	6,03	0,1	4,4	46,34	175,34	54,04	1,98
	348	Каша из пшеницы	200	9,42	124,18	1,08	0	33,11	0,02	0,83	0,12	1,14	33,08	30,39	21,71	0,66
		Хлеб пшеничный	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	725	77,22	737,9	24,73	19,56	85,11	0,21	30,56	0,45	8,87	132,92	276,6	106,25	3,95
Обед		Щи из свежей капусты с картофелем	200(200/5)	17,52	79,76	1,5	4,94	6,49	0,05	18,04	0,21	1,92	33,19	40,01	17,79	0,63