

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



Утверждено:
 Директор _____ Батыревский
 Дата: 18.06.2025 г.

Примерное двенадцатидневное меню питания школьников в лагерях с дневным пребыванием на 18 июня 2025г

№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Цена	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества									
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак	Сырники из творога с молоком	100/20	42,69	365,5	21,68	17,94	34,28	0,084	0,66	73,8	0,57	281,4	311,76	36,68	0,76		
	столовый																
	Чай с лимоном	200/15/71	3	59	0,16	0,03	35,2	0	2,8	0	0,01	2,8	1,54	0,84	0,04		
	Хлеб пшеничный	40	2,96	108,8	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,06	8	26	5,6	0,44		
	Апельсины св. порезанные	100	15	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1		
	Итого	560	63,65	474,3	25,28	18,69	78,72	0,154	7,46	73,81	1,02	302,2	349,3	45,12	2,24		
Обед	25 Салат из сырых овощей	60	7,51	84,34	0,65	3,62	2,37	0,02	7,93	0,02	1,39	15,25	21,17	11,3	0,4		
	103 Суп картофельный с макарон. изделиями	200	12,95	123,07	5,78	4,74	16,73	0,09	17,28	0,26	1,18	21,96	54,6	22,64	0,86		
	290 Птица тушенная в смет. соусе	100	27,53	113,8	14,42	19,99	2,95	0,01	0,06	0,01	0,97	16,89	9,99	1,63	0,05		
	303 Каша пшеничная вязкая	190	13,64	213,73	5,65	6,08	33,51	0,11	0	0,01	0,1	23,13	129,45	29,3	2,16		
	Напиток из плодов ананасов	200	8,12	100	0,68	0,29	20,74	0,02	300	0,02	0	23,34	3,44	3,44	0,64		
	Хлеб Дарницкий	40	2,96	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
	Хлеб пшеничный	20	3,48	47,6	1,52	0,16	9,72	0,00	0	0	0,02	4	13	2,8	0,22		
	Итого	720	74,19	760,12	31,82	35,23	85,92	0,27	125,27	0,34	3,66	100,36	231,85	73,99	4,33		
103	Суп картофельный с макарон. изделиями с мясом	200/30	19,28	97,56	2,25	2,21	16,73	0,09	17,28	0,26	1,18	21,96	54,6	22,64	0,86		