

Согласовано:
Директор _____ (и/или директор)
Дата: _____ г.



Утверждено:
Директор _____
Батмислов Р.Ш.
Дата: 28.08.2025 г.

Примерное двенадцатидневное меню питания школьников в лагерях с дневным пребыванием на 19 июня 2025г

№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Цена, руб.	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества									
				Белки	Жиры	Углеводы	Б1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
Завтрак	268 каша "Дружба"	200/5	20,92	181,33	4,41	6,31	28,85	0,04	0,97	0,04	0,18	92,91	117,13	26,73	0,41		
	138 Ряженка с/пастеризованная	100	13,5	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1		
	382 Каша с молоком	200	11,89	143	3,79	3,2	25,81	0,04	1,3	0,02	0,01	125,12	118,2	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	0,64		
	Итого	490	49,27	434,13	11,64	10,23	83,9	0,15	6,27	0,07	0,63	236,03	267,53	65,33	2,83		
Обед	20 Салат из свеклы с огурцом	40	7,72	50,14	1,78	3,11	0,04	0,05	6,6	0,43	1,64	13,39	35,97	12,48	0,43		
	82 Борщ с капустой картошкой со смет.	205(200/5)	13,05	113,9	4,7	7,4	10,71	0,04	9,88	0,22	1,96	35,92	43,29	22,02	0,94		
	279 Тефтели рубленные с соусом	60(30)	34	119,1	7,47	8,37	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	29,7	2,16		
	377 Чай с лимоном	200(15/7)	3	99,16	0,18	0,03	15,2	0	2,8	0	0,01	2,8	1,54	0,64	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	13	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	101,85	81,1	4,91		
	82 Борщ с капустой картошкой со смет с маслом	205(200/5/30)	19,11	111,9	4,7	7,4	10,71	0,04	9,88	0,22	1,96	35,92	43,29	22,02	0,94		