

Согласовано:

 (ФИО директора)
 Дата: _____



Примерное двенадцатидневное меню питания школьников в лагерях с дневным пребыванием на 20 июня 2025г															
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Цена, руб.	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
				Ккал	Белок	Жиры	Углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
173	Чай молочно-чайная с маслом	155(150/5)	15,97	218,12	6,33	7,15	31,86	0,14	0,97	0,04	0,16	100,18	153,66	40,8	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
Завтрак	Чай с лимоном	200(15/7)	3	58,16	0,16	0,03	15,2	0	2,8	0	0,01	2,8	1,54	0,04	0,04
	Хлеб пшеничный	39	3,22	73,4	2,28	0,24	14,58	0,04	0	0	0,04	8	26	3,8	0,44
	338 Мандарины св. порциями итого	100 530	22 55,2	40 442,68	0,8 13,02	0,3 11,3	8,1 69,74	0,06 0,25	38 41,94	0,01 0,11	0,2 0,54	35 165,38	17 323,2	11 86,99	0,1 1,9
30	Салат из овощей помидоров	60	12,97	53,91	0,81	3,65	4,72	0,01	3,7	0	1,64	21,09	24,53	12,54	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
112	Пюре картофельное	150	18,07	178,58	4,41	8,2	19,75	0,14	5,19	0,17	0,29	17,78	82,73	27,75	0,99
Обед	334 Котлеты рыбные с соусом	100(50/50)	22,84	82,22	9,82	3,03	3,33	0,06	1,03	0,04	0,38	15,34	100,19	3,1	0,1
	342 Коклет из св.белок	200	8,32	126,05	0,57	0	32,23	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	40	2,96	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный итого	20 775	1,48 78,01	47,6 724,66	1,52 25,48	0,18 22,95	9,72 83,3	0,02 0,31	0 17,96	0 0,44	0,02 4,27	4 116,19	13 280,75	2,8 67,27	0,22 2,89
обед	96 Рассольник Ленинградский со сметаной с маслом	205(200/5/30)	17,43	138,3	5,23	7,55	13,57	0,08	6,04	0,23	1,94	17,98	60,32	21,08	0,78