

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



Примерное двенадцатидневное меню питания школьников в лагерь с дневным пребыванием на 25 июня 2025г

	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Цена, руб.	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества									
					Кал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак	219	Сырники из творога с повидлом	100(20)	42,7	287,48	21,68	17,96	34,28	0,084	0,66	73,8	0,57	283,4	333,76	36,68	0,76		
	162	Каша с маслом	200	13,89	141	3,79	3,2	25,81	0,04	3,3	0,02	0,03	125,12	116,2	31	0,98		
	338	Ватрушки с творогом	100	13,5	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1		
		Хлеб пшеничный	30	2,22	71,4	2,28	0,24	14,58	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44		
		Итого	560	70,31	546,88	28,15	21,78	84,47	0,194	5,96	73,83	1,02	424,52	463,96	75,28	3,18		
Обед	71	Огузки свежие поранками	60	6,33	7,2	0,42	0,06	1,14	0,02	1,94	0,02	2,72	10,2	18	6,4	0,1		
	82	Борщ с капустой, картофелем со сметаной	205(200/5)	14,23	90,04	1,57	4,87	10,71	0,04	9,88	0,22	1,98	35,92	43,29	22,02	0,94		
	289	Нарезка по домашнему из птицы	200	44,27	148,64	18,52	20,68	18,94	0,14	7,72	0,14	2,54	34,86	235,14	48,54	4,42		
		Нарезка из плодов цитрусовых	200	8,17	100	0,88	0,28	20,74	0,02	100	0,02	0	21,34	5,44	1,44	0,54		
		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	725	77,4	691,48	25,93	26,41	61,25	0,24	120,54	0,4	7,24	106,32	312,87	85,2	6,12		
	82	Борщ с капустой, картофелем со сметаной с мясом	205(200/30/5)	22,03	93,04	1,57	4,87	10,71	0,04	9,88	0,22	1,98	35,92	43,29	22,02	0,94		

Полар _____

Медсестра _____