

Согласовано:
 Директор: _____ (ФИО директора)
 Дата: _____ г.



Примерное двенадцатидневное меню питания школьников в лагере с дневным пребыванием на 27 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
15	Сыр пармезан	15	12,39	54	3,45	3,58	0	0,03	0,17	0,06	0,13	220	123	8,75	0,25
Завтрак	266 Каша "Дружба"	200/5	20,92	189,55	3,99	8,75	18,8	0,06	0,99	0,04	0,18	94,95	0	0	0,42
	Чай с молоком	200	5,23	87,23											
	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
	338 Яблоки соломками	100	11,5	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1
	Итого	645	54,26	427,28	10,08	12,97	43,18	0,14	5,16	0,13	0,75	332,95	159	16,35	2,11
Обед	43 Салат из белокочанной капусты	60	6	53,64	0,89	3,05	5,38	0,02	21,6	0,13	1,39	24,34	17,98	9,85	0,33
	103 Суп картофельный с рисом	200	9,83	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 Пюре тушеная в смет. соусе	100	27,53	208,08	14,42	19,99	2,95	0,01	0,06	0,01	0,97	16,69	9,99	1,61	0,05
	312 Пюре картофельное	150	18,07	178,58	4,41	8,2	19,75	0,14	5,19	0,17	0,29	37,78	82,73	27,75	0,99
	342 Компот из св. яблок	200	8,32	108,96	0,16	0,16	27,87	0,01	1,6	0	0,16	4	3,2	0,8	0,4
	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	790	74,19	815,93	30,3	36,66	82,41	0,29	45,73	0,54	4,01	108,77	181,5	65,45	2,85
103	Суп картофельный с рисом с мясом	200/30	17,63	123,07	5,78	4,74	16,73	0,09	17,28	0,26	1,18	21,96	54,6	22,64	0,86

Повар _____
 Медсестра _____