

«УТВЕРЖДАЮ»

Начальник лагеря МОУ «Березниковской ООШ»
Голубева
«08» июня 2021 год



МЕНЮ

на 08 июня 2021 год

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептов			
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг			I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																					
Сыр (порциями)	15	3.4	4.3	0.0	53.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	112.20	4.20	60.00	0.20	13.20	0.00	0.00	0.00	15	2011	
ЗАПЕКАНКА МАКАРОННАЯ	180	5.7	10.3	36.5	261.3	0.10	0.00	0.10	0.40	0.30	29.20	12.20	63.50	1.10	77.10	2.80	0.00	0.00	192	2008	
Чай с сахаром	185/15	0.2	0.1	15.0	60.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	4.00	8.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008	
БАТОН	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	9.50	6.50	32.50	0.50	46.00	0.00	0.00	0.00	2008	2008	
ЯБЛОКО	200	0.8	0.8	19.6	94.0	0.10	20.00	0.00	1.30	0.00	32.00	16.00	22.00	4.40	556.00	4.00	0.00	0.00	2008	2008	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.8	86.0	0.02	4.00	0.00	0.20	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008	
Итого за прием пищи:	845	14.9	17.2	116.6	685.3	0.32	24.00	0.10	1.90	0.30	201.90	50.90	200.00	10.00	692.30	6.80	0.00	0.00			
Обед																					
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2.9	4.1	11.7	95.0	0.05	11.00	0.21	0.20	0.00	43.00	24.00	52.00	1.30	0.00	0.00	0.00	0.00	76	2008	
ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ	80	7.9	9.3	5.9	138.8	0.04	0.89	0.00	2.67	0.00	7.12	8.90	68.53	0.89	0.00	0.00	0.00	0.00	283	2008	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	6.4	4.8	41.0	233.0	0.10	0.00	0.00	1.40	0.10	28.60	10.00	51.00	1.30	75.20	0.90	0.00	0.00	204	2011	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.2	27.1	111.1	0.00	1.60	0.00	0.30	0.00	13.20	4.40	4.00	0.80	112.40	0.80	0.00	0.00	394	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.10	0.00	0.00	1.10	0.00	9.00	9.50	43.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	760	20.7	18.8	106.9	679.9	0.29	13.49	0.21	5.67	0.10	100.92	56.80	219.03	6.29	255.60	4.50	0.00	0.00			
Всего за день:		35.6	36.0	223.5	1365.2	0.61	37.49	0.31	7.57	0.40	302.82	107.70	419.03	16.29	947.90	11.30	0.00	0.00			

Составил: Машин А.Г. Колосова

Повар: Папирина Е.В. Папирина