

«УТВЕРЖДАЮ»

Начальник лагеря МОУ Березниковской ООШ

Н.В. Голубева

июня 2021 год



МЕНЮ

на 09 июня 2021 год

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	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	І, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	205	7.9	10.5	38.8	284.0	0.10	1.00	0.10	0.30	0.10	0.20	217.60	39.20	193.00	0.60	328.20	18.50	0.00	0.00	415	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.1	15.0	60.0	0.00	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	0.00	9.50	6.50	32.50	0.50	46.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	465	11.9	12.1	79.5	475.0	0.20	1.00	0.10	0.30	0.10	0.20	232.10	49.70	233.50	2.10	374.20	18.50	0.00	0.00		
II Завтрак																					
ЯБЛОКО	150	0.6	0.6	14.7	70.5	0.00	15.00	0.00	0.90	0.00	0.00	24.00	12.00	18.50	3.30	417.00	3.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	150	0.6	0.6	14.7	70.5	0.00	15.00	0.00	0.90	0.00	0.00	24.00	12.00	18.50	3.30	417.00	3.00	0.00	0.00		
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	9.0	11.3	11.1	182.3	0.10	5.80	0.20	2.70	0.00	0.10	31.70	28.40	110.70	1.70	482.60	6.20	0.00	0.00	99	2008
ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ	80	16.4	20.4	7.7	279.6	0.00	0.00	0.00	3.90	0.10	0.10	20.90	26.60	188.30	2.80	304.40	6.50	0.00	0.00	271	2008
МАКАРОННЫЕ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	6.5	5.5	41.7	242.1	0.10	0.00	0.00	1.40	0.10	0.00	17.70	9.20	50.10	1.20	76.10	0.90	0.00	0.00	209	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.7	0.3	24.4	103.0	0.01	200.00	0.16	0.00	0.00	0.00	13.00	3.00	3.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	441	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	3.6	0.5	23.3	112.2	0.10	0.00	0.00	1.20	0.00	0.00	9.90	10.50	47.90	2.20	74.80	3.10	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	785	36.2	38.0	108.2	819.2	0.31	205.80	0.36	9.20	0.20	0.20	93.20	77.70	380.00	8.90	937.90	16.70	0.00	0.00		
Полдник																					
БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	80	5.8	4.8	43.5	243.2	0.11	0.00	0.03	0.80	0.00	0.00	14.40	8.80	51.20	0.64	0.00	0.00	0.00	0.00	471	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.1	15.0	60.0	0.00	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
Итого за прием пищи:	280	6.0	4.9	68.5	303.2	0.11	0.00	0.03	0.80	0.00	0.00	19.40	12.80	59.20	1.64	0.00	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		54.7	55.6	260.9	1787.9	0.62	221.80	0.49	11.20	0.30	0.40	368.70	152.20	689.20	15.94	1729.10	38.20	0.00	0.00		

Составил: Жако А.Г. Колосова

Повар: А Е.В. Папирина