

«УТВЕРЖДАЮ»
Начальник лагеря МОУ Березниковской ООШ
Н.Н. Голубева
09 июня 2021 год



М Е Н Ю

на 09 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	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	75.0	0.00	0.00	0.07	0.10	0.00	0.00	1.00	0.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	205	6.5	8.9	36.5	253.7	0.10	0.80	0.00	0.30	0.10	0.10	163.40	33.10	155.60	0.50	252.20	13.80	0.00	0.00	184	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
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
ГРУША	250	1.0	0.8	25.0	114.0	0.10	5.00	0.00	0.90	0.00	0.10	42.80	27.00	38.00	4.50	387.50	2.50	0.00	0.00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	716	11.6	19.6	102.3	633.7	0.30	5.80	0.07	1.30	0.10	0.20	221.70	70.60	234.10	6.50	685.70	16.30	0.00	0.00		
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯИЦОМ	250	2.6	3.6	19.3	120.2	0.10	9.60	0.20	1.50	0.00	0.10	32.30	30.30	73.30	1.30	682.10	6.80	0.00	0.00	92	2008
КОТЛЕТА МЯСНАЯ	80	13.7	18.4	10.2	259.1	0.00	0.20	0.00	3.80	0.10	0.10	32.10	21.90	143.20	2.20	261.70	6.70	0.00	0.00	38	2012
РАГУ ОВОЩНОЕ	180	3.4	9.6	23.4	196.3	0.10	16.10	0.80	2.10	0.10	0.10	53.40	40.90	89.20	1.70	725.90	8.10	0.00	0.00	351	2008
КИСЕЛЬ	200	0.0	0.0	28.2	112.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.60	1.90	4.30	0.00	0.90	0.00	0.00	0.00	411	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.10	0.00	0.00	1.10	0.00	0.00	9.00	9.50	43.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	780	23.0	32.0	102.3	790.4	0.30	25.90	1.00	8.50	0.20	0.30	138.40	104.50	353.50	7.20	1 738.60	24.40	0.00	0.00		
Всего за день:		34.6	51.6	204.6	1 424.1	0.60	31.70	1.07	9.80	0.30	0.50	360.10	175.10	587.60	13.70	2 424.30	40.70	0.00	0.00		

Составил: Машин А.Г. Колосова
Повар: П Е.В. Папирина