

«УТВЕРЖДАЮ»

Начальник лагеря МОУ Березниковской ООШ

Н.Н. Голубева

«10» июня 2021 год



МЕНЮ

на 10 июня 2021 год

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, 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 ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	205	9.5	11.1	37.7	290.4	0.20	1.00	0.10	1.00	0.10	0.20	223.60	49.50	218.80	1.20	366.60	19.60	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	13.6	21.0	78.5	556.4	0.30	1.00	0.17	1.10	0.10	0.20	239.10	60.00	281.30	2.70	412.60	19.60	0.00	0.00		
II Завтрак																					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	20.2	86.0	0.00	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80	240.00	2.00	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	200	1.0	0.2	20.2	86.0	0.00	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80	240.00	2.00	0.00	0.00		
Обед																					
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	1.8	3.9	13.0	94.5	0.10	7.20	0.30	1.80	0.00	0.00	34.70	24.60	51.50	1.00	458.40	4.50	0.00	0.00	87	2011
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	80	11.1	8.8	9.1	158.8	0.00	0.30	0.00	0.80	0.30	0.00	47.70	24.90	154.40	1.10	250.70	72.70	0.00	0.00	254	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	3.8	5.6	24.9	164.8	0.20	12.10	0.00	0.20	0.10	0.10	51.20	34.60	101.40	1.50	888.80	10.10	0.00	0.00	335	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	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:	765	20.3	18.8	98.5	643.1	0.40	19.60	0.30	4.00	0.40	0.10	155.10	96.50	359.50	5.80	1 673.60	90.40	0.00	0.00		
Полдник																					
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
ПЕЧЕНЬЕ	50	3.8	4.9	37.2	208.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	14.50	10.00	45.00	1.10	55.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	250	4.0	5.0	52.2	268.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	19.50	14.00	53.00	2.10	55.00	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		38.9	45.0	249.4	1 654.0	0.70	24.60	0.47	5.10	0.50	0.30	427.70	178.50	687.80	13.40	2 381.20	112.00	0.00	0.00		

Составил: Марица А.Г. КолосоваПовар: Е.В. Папирина