

«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	Ca, 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	0.00	13	2008
КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ	205	7.7	10.2	32.1	252.2	0.20	1.80	0.00	0.10	0.10	0.10	171.80	50.30	203.70	1.40	336.50	13.30	0.00	0.00	0.00	184	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	8.50	32.50	0.50	46.00	0.00	0.00	0.00			2008
ГРУША	150	0.6	0.5	15.0	68.4	0.00	3.00	0.00	0.50	0.00	0.00	25.70	16.20	21.80	2.70	232.50	1.50	0.00	0.00	к/к	к/к	
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	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	615	13.2	20.7	93.1	612.6	0.30	8.80	0.07	0.70	0.10	0.10	221.80	81.00	273.80	7.40	855.00	18.80	0.00	0.00			
Обед																						
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250/5	9.1	11.2	11.1	184.1	0.10	8.50	0.20	0.80	0.10	0.10	43.60	28.90	111.20	2.00	503.90	7.30	0.00	0.00	0.00	85	2008
МЯСО ТУШЕНОЕ	50/50	15.5	16.5	2.8	220.0	0.04	0.00	0.08	2.20	0.00	0.00	10.00	20.00	154.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	257	2008
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	180	4.1	4.6	43.1	230.1	0.00	0.00	0.00	0.40	0.10	0.00	16.90	28.60	83.20	0.80	61.40	0.80	0.00	0.00	0.00	305	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	23.3	92.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.10	1.90	0.00	0.00	1.30	0.00	0.00	0.00	402	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:	785	32.0	32.7	101.5	829.1	0.24	8.50	0.28	4.30	0.20	0.10	88.60	88.90	391.90	6.60	634.60	10.90	0.00	0.00			
Всего за день:		45.2	53.4	194.6	1 441.7	0.54	17.30	0.33	5.00	0.30	0.20	310.40	169.90	665.70	14.00	1 489.60	27.70	0.00	0.00			

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