

«УТВЕРЖДАЮ»

Начальник лагеря МОУ Березниковской ООШ

Н.Н. Голубева

11 июня 2021 год



МЕНЮ

на 11 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																						
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3.4	4.3	0.0	53.0	0.00	0.00	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
КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ	205	7.2	9.2	36.2	256.4	0.20	0.80	0.00	0.60	0.10	0.10	165.90	37.50	166.60	0.80	268.60	14.30	0.00	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	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	0.00	2008	
БАНАН	200	3.0	1.0	42.0	192.0	0.10	20.00	0.10	0.00	0.00	0.10	16.00	84.00	56.00	1.20	696.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008	
Итого за прием пищи:	670	17.8	16.1	118.9	692.4	0.40	20.80	0.10	0.60	0.10	0.20	308.60	136.20	323.10	3.70	1 023.60	14.30	0.00	0.00			
Обед																						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0.2	0.0	0.7	4.2	0.00	3.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.90	4.20	12.60	0.30	42.20	0.90	0.00	0.00	0.00	2008	
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	2.2	3.4	16.6	105.3	0.10	7.20	0.30	0.30	0.10	0.00	28.80	26.50	57.40	1.00	463.80	4.60	0.00	0.00	0.00	87	2011
"ЕЖИК" МЯСНОЙ	80	10.5	16.4	11.0	232.8	0.00	1.20	0.00	2.50	0.20	0.10	20.40	19.30	118.70	2.10	233.60	5.30	0.00	0.00	0.00	278	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	4.0	6.7	25.9	179.4	0.20	12.50	0.00	0.30	0.10	0.20	59.10	36.30	108.60	1.50	926.10	10.90	0.00	0.00	0.00	335	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.1	27.3	111.1	0.00	0.80	0.00	0.10	0.00	0.00	14.20	5.80	5.80	0.70	63.20	0.40	0.00	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	0.00	9.00	9.50	43.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00	0.00	2008	
Итого за прием пищи:	790	20.4	27.0	102.7	734.8	0.40	24.70	0.30	4.30	0.40	0.30	138.40	101.60	346.60	7.60	1 796.90	24.90	0.00	0.00			
Всего за день:		38.2	43.1	221.6	1 427.2	0.80	45.50	0.40	4.90	0.50	0.50	447.00	237.80	669.70	11.30	2 820.70	39.20	0.00	0.00			

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