

«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								№ 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																					
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	205	10.4	12.6	38.0	308.7	0.30	1.00	0.10	1.40	0.10	0.20	234.90	70.30	264.30	1.70	425.60	20.40	0.00	0.00	413	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:	455	14.4	14.2	78.7	499.7	0.40	1.00	0.10	1.40	0.10	0.20	249.40	80.80	304.80	3.20	471.60	20.40	0.00	0.00		
II Завтрак																					
АПЕЛЬСИН	120	1.1	0.2	9.7	51.6	0.00	72.00	0.00	0.30	0.00	0.00	40.80	15.60	27.60	0.40	236.40	2.40	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	120	1.1	0.2	9.7	51.6	0.00	72.00	0.00	0.30	0.00	0.00	40.80	15.60	27.60	0.40	236.40	2.40	0.00	0.00		
Обед																					
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	6.2	11.3	12.0	183.2	0.10	8.90	0.20	2.50	0.00	0.00	52.80	27.40	90.30	1.60	474.80	7.40	0.00	0.00	99	2011
МЯСО ТУШЕНОЕ	40/40	12.4	13.4	2.5	180.6	0.00	0.60	0.10	1.70	0.00	0.10	7.70	14.40	105.90	1.50	251.20	5.20	0.00	0.00	257	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	7.3	5.9	32.9	213.8	0.20	0.00	0.00	4.10	0.10	0.10	22.70	108.40	161.50	3.90	227.10	2.00	0.00	0.00	181	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.2	27.1	111.1	0.00	1.60	0.00	0.30	0.00	0.00	13.20	4.40	4.00	0.80	112.40	0.80	0.00	0.00	394	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	29.7	31.3	97.8	800.9	0.40	11.10	0.30	9.80	0.10	0.20	106.30	165.10	409.60	10.00	1 140.30	18.50	0.00	0.00		
Полдник																					
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5.9	6.5	9.6	122.2	0.10	1.10	0.10	0.00	0.00	0.20	214.20	23.50	151.20	0.20	306.60	18.90	0.00	0.00	434	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	9.7	11.4	46.8	330.7	0.10	1.10	0.10	0.00	0.00	0.20	228.70	33.50	196.20	1.30	361.60	18.90	0.00	0.00		
Всего за день:		64.9	57.1	233.0	1 682.9	0.90	85.20	0.50	11.50	0.20	0.60	625.20	295.00	938.20	14.90	2 209.90	60.20	0.00	0.00		

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