

«УТВЕРЖДАЮ»
Начальник лагеря МОУ Березниковской ООШ

Н.Н. Голубева

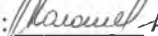
«13» июня 2021 год



МЕНЮ

на 15 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																					
КЕКС	40	2.6	9.3	24.2	189.8	0.00	0.00	0.10	0.70	0.30	0.00	13.70	6.10	35.10	0.60	105.00	1.70	0.00	0.00		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	205	9.1	9.9	33.6	260.1	0.30	0.80	0.00	2.70	0.10	0.20	168.00	88.80	215.00	2.70	368.00	14.60	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	48.00	0.00	0.00	0.00		2008
АПЕЛЬСИН	150	1.4	0.3	12.2	64.5	0.10	90.00	0.00	0.30	0.00	0.00	51.00	19.50	34.50	0.50	295.50	3.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	645	17.1	21.1	110.7	708.4	0.50	90.80	0.10	3.70	0.40	0.20	247.20	124.90	325.10	5.30	814.50	19.30	0.00	0.00		
Обед																					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0.3	0.1	1.1	7.2	0.00	7.50	0.00	0.10	0.00	0.00	4.20	6.00	7.80	0.30	87.30	0.60	0.00	0.00		2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	250/5	9.1	12.1	9.2	183.6	0.00	12.40	0.20	2.40	0.00	0.10	53.70	28.50	105.30	2.00	454.60	7.40	0.00	0.00	84	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	220	26.5	26.3	23.5	437.3	0.30	12.70	0.00	3.40	0.00	0.20	33.30	56.10	275.80	4.40	1 271.60	17.10	0.10	0.00	259	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
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:	755	39.4	39.0	70.0	790.1	0.40	32.60	0.20	7.00	0.00	0.30	105.20	104.10	440.40	9.70	1 881.50	27.90	0.10	0.00		
Всего за день:		88.6	60.1	180.7	1 496.5	0.90	123.40	0.30	10.70	0.40	0.50	352.40	229.00	765.50	15.00	2 696.00	47.20	0.10	0.00		

Составил:  А.Г. Колосова

Повар:  Е.В. Папирина