«УТВЕРЖДАЮ»

Начальник лагеря МОУ Березниковской ООШ

_____ Н.Н. Голубева

«16» июня 2021 год

М Е Н Ю

на 16 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		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, 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	112.20	4.20	60.00	0.20	13.20	0.00	0.00	0.00	15	2011
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	205	6.1	7.9	31.0	219.1	0.20	0.20	0.00	1.40	0.10	0.10	81.00	53.70	153.40	1.50	201.00	6.50	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
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	21.60	2.70	232.50	1.50	0.00	0.00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	**620**	**14.1**	**14.3**	**86.7**	**531.5**	0.30	3.20	0.00	1.90	0.10	0.10	233.40	84.60	275.50	5.90	492.70	8.00	0.00	0.00		
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	250	8.6	9.7	19.4	199.1	0.10	9.60	0.20	1.50	0.00	0.20	36.40	36.60	131.50	2.10	787.90	6.50	0.00	0.00	92	2008
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	100	13.2	9.1	15.3	194.4	0.10	0.30	0.00	3.60	0.00	0.10	40.90	45.40	191.50	1.50	336.60	99.40	0.50	0.00	239	2008
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	180	4.1	4.6	42.7	228.2	0.00	0.00	0.00	0.40	0.10	0.00	16.90	28.30	82.40	0.60	60.80	0.80	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:	**780**	**29.2**	**23.8**	**121.9**	**816.6**	0.30	9.90	0.20	6.60	0.10	0.30	112.30	121.70	448.90	6.20	1 254.60	109.50	0.50	0.00		
Всего за день:		**43.3**	**38.1**	**208.6**	**1 348.1**	0.60	13.10	0.20	8.50	0.20	0.40	345.70	206.30	724.40	12.10	1 747.30	117.50	0.50	0.00		

Составил : _____ А.Г. Колосова

Повар: _____ Е.В. Папирина

«УТВЕРЖДАЮ»

Начальник лагеря МОУ Березниковской ООШ

_____ Н.Н. Голубева

«16» июня 2021 год

МЕНЮ

на 16 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		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, 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	112.20	4.20	60.00	0.20	13.20	0.00	0.00	0.00	15	2011
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	205	6.1	7.9	31.0	219.1	0.20	0.20	0.00	1.40	0.10	0.10	81.00	53.70	153.40	1.50	201.00	6.50	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
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	21.60	2.70	232.50	1.50	0.00	0.00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	**620**	**14.1**	**14.3**	**86.7**	**531.5**	0.30	3.20	0.00	1.90	0.10	0.10	233.40	84.60	275.50	5.90	492.70	8.00	0.00	0.00		
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	250	8.6	9.7	19.4	199.1	0.10	9.60	0.20	1.50	0.00	0.20	36.40	36.60	131.50	2.10	787.90	6.50	0.00	0.00	92	2008
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	100	13.2	9.1	15.3	194.4	0.10	0.30	0.00	3.60	0.00	0.10	40.90	45.40	191.50	1.50	336.60	99.40	0.50	0.00	239	2008
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	180	4.1	4.6	42.7	228.2	0.00	0.00	0.00	0.40	0.10	0.00	16.90	28.30	82.40	0.60	60.80	0.80	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:	**780**	**29.2**	**23.8**	**121.9**	**816.6**	0.30	9.90	0.20	6.60	0.10	0.30	112.30	121.70	448.90	6.20	1 254.60	109.50	0.50	0.00		
Всего за день:		**43.3**	**38.1**	**208.6**	**1 348.1**	0.60	13.10	0.20	8.50	0.20	0.40	345.70	206.30	724.40	12.10	1 747.30	117.50	0.50	0.00		

Составил : _____ А.Г. Колосова

Повар: _____ Е.В. Папирина

«УТВЕРЖДАЮ»

Начальник лагеря МОУ Березниковской ООШ

_____ Н.Н. Голубева

«16» июня 2021 год

М Е Н Ю

на 16 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		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, 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	112.20	4.20	60.00	0.20	13.20	0.00	0.00	0.00	15	2011
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	205	6.1	7.9	31.0	219.1	0.20	0.20	0.00	1.40	0.10	0.10	81.00	53.70	153.40	1.50	201.00	6.50	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
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	21.60	2.70	232.50	1.50	0.00	0.00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	**620**	**14.1**	**14.3**	**86.7**	**531.5**	0.30	3.20	0.00	1.90	0.10	0.10	233.40	84.60	275.50	5.90	492.70	8.00	0.00	0.00		
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	250	8.6	9.7	19.4	199.1	0.10	9.60	0.20	1.50	0.00	0.20	36.40	36.60	131.50	2.10	787.90	6.50	0.00	0.00	92	2008
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	100	13.2	9.1	15.3	194.4	0.10	0.30	0.00	3.60	0.00	0.10	40.90	45.40	191.50	1.50	336.60	99.40	0.50	0.00	239	2008
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	180	4.1	4.6	42.7	228.2	0.00	0.00	0.00	0.40	0.10	0.00	16.90	28.30	82.40	0.60	60.80	0.80	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:	**780**	**29.2**	**23.8**	**121.9**	**816.6**	0.30	9.90	0.20	6.60	0.10	0.30	112.30	121.70	448.90	6.20	1 254.60	109.50	0.50	0.00		
Всего за день:		**43.3**	**38.1**	**208.6**	**1 348.1**	0.60	13.10	0.20	8.50	0.20	0.40	345.70	206.30	724.40	12.10	1 747.30	117.50	0.50	0.00		

Составил : _____ А.Г. Колосова

Повар: _____ Е.В. Папирина