

Согласовано

Директор
МОУ - Лапшманская ООШ


Н.И. Седова

«16» мая 2024г

Примерное 10-дневное МЕНЮ

для организации питания в лагере
с дневным пребыванием детей
«Маленькая страна»

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые свойства				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энерг.ценность ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

ДЕНЬ 5

завтрак

	Омлет	250	6.7	9	32.2	230.6	-	1.17	-	-	133.77	-	20.30	0.47
	Бутерброд с маслом	30/20	3.11	6.12	20.6	106.6	-	0	118	-	-	-	-	-
	Чай	200	0.12	-	12.04	48.64	-	-	-	-	1.97	-	-	0.02
	Фрукт													

обед

	Нарезка из свежих помидоров	75	0.8	-	2.3	20	-	5	-	-	11.5	-	7	0.3
	Борщ с мясными консервами	250	1.6	4.85	10.92	93.75	0.05	10.29	0	-	44.38	53.23	26.25	1.19
	Картофельное пюре с куриной грудкой	200/125	4.2/3.57	9.2/6.21	17/7.5	162.4/100.32	0.155	20.17	-	-	41.08	-	-	1.0
	Сок	200	0.16	0.16	32.9	122	-	0.9	-	-	14.18	-	5.14	0.95
	Хлеб ржаной	30	2.64	0.48	13.68	72.4	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	30	3.08	1.2	20.04	103.6	0	0	0	0	0	0	0	0

№	Наименование	Выход	Пищевые свойства				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
---	--------------	-------	------------------	--	--	--	---------------	--	--	--	---------------------------	--	--	--

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые свойства				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энерг.ценность ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ДЕНЬ 10														
завтрак														
	Сырники	250	9,56	12,8	34,56	293,56	-	1.17	-	-	1300.09	-	30.12	0.47
	Чай	200	0.12	-	12.04	48.64	-	-	-	-	1.97	-	-	0.02
	Фрукт													
обед														
	Нарезка из свежих огурцов	75	0.8	-	2.3	20	-	5	-	-	11.5	-	-	0.3
	Суп пшенный с мясными консервами	250	14.16	12.16	6.66	132.75	0.11	8.25	-	-	24.0	-	-	0.96
	Картофельное пюре с мясной тефтелью	200/75 260	4.2/ 12.44	9.2/ 9.24	17.0/ 12.56	162.4/ 183.00	0.155 0.08	201.7 0.12	- -	- -	41.08 35.00	- -	- -	1.0 1.2
	Компот	200	0.16	0.16	27.88	114.6	-	0.9	-	-	14.18	-	5.14	0.95
	Хлеб ржаной	30	2.64	0.48	13.68	72.4	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	30	3.08	1.2	20.04	103.6	0	0	0	0	0	0	0	0

Начальник лагеря: _____ И.В.Асеева