

A1:R33M5A1:NA1:R32
 Утверждаю
 Директор ООО "Дружба"

Марьева Т.П.



Утверждаю
 Директор ИБООУ СОШ №2

Павлик И.Р.

Меню

пришкольный лагерь

Первый день
 Первая неделя

прием пищи	№ рецепта	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, г			
				белки	жиры	углеводы		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
Первый день (первая неделя)														
Завтрак														
гор.блюдо	183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы 200/10/10	220	9,08	12,00	45,10	325,00	0,02	0,06	0,10	24,00	41,10	12,30	0,26
гор.напиток	377	Чай с лимоном 200/15/7	222	0,44	0,00	13,98	57,50	0,07	10,00	0,00	13,20	18,04	27,50	0,90
хлеб		Хлеб пшеничный	30	3,21	14,00	13,10	82,20	0,04	0,00	0,00	6,44	22,13	4,26	0,32
фрукты	338	Фрукты свежие (яблоко)	130	0,52	0,52	11,44	61,30	0,00	0,02	0,00	14,10	69,80	27,50	0,93
масло	14	Масло сливочное крестьянское	10	0,10	7,20	0,10	66,20	0,00	0,00	0,04	2,40	3,00	0,05	0,02
сыр	15	Сыр Российский	15	3,45	4,35	0,00	54,30	0,04	0,01	52,00	176,00	100,00	7,00	0,20
		Итого завтрак	627,00	16,80	38,07	83,72	646,50	0,17	10,09	52,14	236,14	254,07	78,61	2,63
Обед														
закуска	71	Овощи свежие (огурец)	60	0,42	0,06	1,14	6,60	0,01	5,00	0,00	11,50	21,00	7,00	0,20
1-е блюдо		Суп картофельный с крупой	250	2,22	5,10	20,00	134,00	0,15	33,40	0,20	51,50	36,20	19,30	0,90
2-е блюдо	290	Птица запеченая	80	35,00	12,00	6,36	271,00	0,06	1,07	0,04	19,24	102,40	12,39	0,87
гарнир	302	Рис отварной	150	7,74	5,75	45,20	263,00	0,10	0,00	20,00	27,00	103,00	25,00	1,83
напиток	1010*	Напиток яблочный	200	0,48	0,10	33,00	135,80	0,00	0,30	0,00	26,18	11,55	6,53	0,96
хлеб белый		Хлеб пшеничный	30	3,21	14,00	13,10	82,20	0,04	0,00	0,00	6,44	22,13	4,26	0,32
хлеб черный		Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,06	0,00	0,00	5,94	3,48	10,26	0,80
		Итого обед	790	50,19	37,23	128,68	939,00	0,43	39,77	20,24	147,80	299,76	84,74	5,88
		Итого за день	1417,00	66,99	75,30	212,40	1585,50	0,60	49,86	72,38	383,94	553,83	163,35	8,50