



Утверждаю

Начальник школьного лагеря

6 день

Меню для лагеря с дневным прибытием на 06.06.2022 год

Наименование блюда	Выход блюд (г, мг)		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С (мг)	
	7-10 лет	11 лет и старше	Б		Ж		У		7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше
			7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
ЗАВТРАК												
Макароны отварные с сыром	150/15	200/20	11.03	12.19	5.32	6.79	42.56	42.56	262.40	280.40	0.11	0.14
Булочка	100	100	0,08	0,08	7,25	7,25	0,13	0,13	66,00	66,00	0,00	0,00
Чай с сахаром	200/20	200/20	0,07	0,07	0,02	0,02	15,00	15,00	60,00	60,00	0,03	0,03
Фрукты (Яблоко)	50	50	0,20	0,30	0,80	1,20	7,50	11,25	38,00	57,00	38,00	57,00
ОБЕД												
Салат из моркови	120	120	0.8	0.8	7	7	7.3	7.3	81.05	81.05	2.58	2.58
Суп «Полевой»	250	300	2.86	4.00	2.96	4.15	13.84	19.37	254.00	356.00	0.00	0.00
Пюре из бобовых с маслом (гороховое)	150/5	200/5	13.31	17.75	6.69	8.92	34.19	45.59	249.00	332.00	0.00	0.00
Курица из отварной птицы	120	120	20.04	20.04	21.12	21.12	4.91	4.91	252	252	1.8	1.8
Компот из смеси сухофруктов	200	200	4.09	4.09	0.64	0.64	27.25	27.25	183.00	183.00	24.21	24.21
Хлеб пеклеванный	40	40	5,60	5,60	0,80	0,80	33,84	33,84	165,00	165,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	40	40	4,01	4,01	0,77	0,77	24,37	24,37	123,00	123,00	0,00	0,00
Итого за день:	X	X	62,91	70,50	57,08	64,84	215,95	240,01	1790,33	2050,25	80,65	108,96

ИП Сташин В.В.