МОУ Семибратовская СОШ лагерь

Утверждаю

Директор

МОУ Семибратовская СОШ лагерь

_____ /Лысюк С.Д./

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 15 июня 2021 г.

Лагерь

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Завтрак													
*КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	11,3	11,0	50,7	345,7	0,3	0	0,1	6,3	29,8	166,2	248,1	5,9
*КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	100	15,5	16,9	15,2	274,1	0	0,3	0	3,3	19,9	28,1	155,8	2,7
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	50	0,6	1,2	3,9	28,5	0	1,0	0,1	0,6	7,3	4,8	8,0	0,1
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	24,8	134	0,04	1	0,01	0	121	14	90	1
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	70	3,2	0,2	39,9	174,4	0,1	0,2	0	0,8	13,4	15,3	36,3	1,1
*БАТОН	25	1,8	0,2	12,1	57,4	0	0	0	0,5	5,2	7,5	18,9	0,5
Итого за прием пищи:		**35,3**	**32,0**	**146,6**	**1014,1**	**0,44**	**2,5**	**0,21**	**11,5**	**196,6**	**235,9**	**557,1**	**11,3**
Обед													
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250/12	12,5	11,3	19,3	228,5	0,3	4,9	0,2	2,3	44,8	38,9	129,7	2,6
*МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	4	3,5	25,6	149,5	0,1	0	0	0,9	31,4	10,4	30,6	0,6
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100/100	26,6	16,9	6,7	317,0	0,3	21,0	9,1	7,0	24,2	27,5	378,9	8,5
*ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	16,2	65,3	0	0	0	0	13,4	6,2	8,2	0,8
*БАТОН	38	2,8	0,2	18,5	87,3	0,1	0	0	0,7	7,8	11,3	28,7	0,7
Итого за прием пищи:		**46,1**	**31,9**	**86,3**	**847,6**	**0,8**	**25,9**	**9,3**	**10,9**	**121,6**	**94,3**	**576,1**	**13,2**
Всего за день:		**81,4**	**63,9**	**232,9**	**1861,7**	**1,24**	**28,4**	**9,51**	**22,4**	**318,2**	**330,2**	**1133,2**	**24,5**