

Утверждаю

Директор
МОУ Семibrатовская СОШ лагерь
/Лысюк С.Д./

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД
на 1 июня 2021 г.

Лагерь

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Завтрак													
*МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	145	8,4	9,8	33,9	258,8	0,1	0	0	1,1	126,5	11,7	99,1	1,1
*КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	15,9	22,5	15,5	327,9	0,1	0,9	0,1	3,1	28,5	27,0	150,6	2,3
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И КОЛБАСОЙ	55	5,2	18,6	9,0	224,1	0	0	0,1	0,6	4,7	5,4	15,3	0,4
*СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8
Итого за прием пищи:		30,5	51,1	78,6	896,8	0,2	4,9	0,2	4,8	173,7	52,1	279,0	6,6
Обед													
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250/15	9,5	10,3	18,9	206,4	0,3	4,6	0,4	2,2	50,5	37,0	109,3	2,4
*РИС ОТВАРНОЙ	100	3,2	4,3	33,6	184,9	0	0	0	0,3	21,8	24,0	65,2	0,6
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	95/95	25,5	16,2	6,3	302,6	0,3	20,1	8,8	6,7	32,9	27,0	365,8	8,3
*ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	16,2	65,3	0	0	0	0	13,4	6,2	8,2	0,8
*БАТОН	36	2,6	0,2	17,6	82,7	0,1	0	0	0,7	7,5	10,7	27,2	0,6
Итого за прием пищи:		41,0	31,0	92,6	841,9	0,7	24,7	9,2	9,9	126,1	104,9	575,7	12,7
Всего за день:		71,5	82,1	171,2	1738,7	0,9	29,6	9,4	14,7	299,8	157,0	854,7	19,3