

Утверждаю



Директор

МОУ Семибратовская СОШ лагерь

/Лысюк С.Д./

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 2 июня 2021 г.

Лагерь

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая 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													
*ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА с молоком сгущенным	140/20	26,1	17,6	31,8	392,3	0,1	0,3	0,1	0,5	238,2	35,6	294,7	1,0
*КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	50	8,0	8,8	9,4	148,8	0	0,1	0	1,8	10,9	16,3	85,2	1,5
*СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8
*БАТОН	31	2,3	0,2	15,1	71,2	0	0	0	0,6	6,4	9,2	23,4	0,5
Итого за прием пищи:		37,4	26,8	76,5	698,3	0,1	4,4	0,1	2,9	269,5	69,1	417,3	5,8
Обед													
*СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ с говядиной	250/15	6,0	6,0	19,3	155,4	0,1	9,6	0,2	1,4	26,2	33,1	99,1	1,6
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	100	1,6	3,1	13,6	89,6	0,1	6,9	0	0,2	11,8	18,1	46,2	0,8
ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУР	100	13,0	21,4	13,6	298,1	0	1,9	0	3,2	30,6	24,6	139,2	2,0
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	45	5,7	5,1	12,1	118,4	0	0	0,1	0,6	134,4	12,3	88,0	0,7
*ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,2	0	16,2	65,3	0	0	0	0	16,6	6,8	8,2	0,8
Итого за прием пищи:		26,5	35,6	74,8	726,8	0,2	18,4	0,3	5,4	219,6	94,9	380,7	5,9
Всего за день:		63,9	62,4	151,3	1425,1	0,3	22,8	0,4	8,3	489,1	164,0	798,0	11,7