



Директор

МОУ Семибратовская СОШ лагерь

/Лысюк С.Д./

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 4 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													
*КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ	200	5,5	9,7	40,8	273,3	0	0,5	0,1	0,4	103,7	29,9	126,1	0,5
*КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	100	11,0	13,1	14,7	220,3	0	0	0	3,2	12,6	22,9	115,2	2,1
*БАТОН	23	1,7	0,1	11,2	52,9	0	0	0	0,5	4,8	6,8	17,4	0,5
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	24,8	134	0,04	1	0,01	0	121	14	90	1
*ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,9	4,5	0,3	61,3	0	0	0,1	0,8	18,8	3,8	61,8	0,8
Итого за прием пищи:		26,0	29,9	91,8	741,8	0,04	1,5	0,21	4,9	260,9	77,4	410,5	4,9
Обед													
* ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	5,3	5,7	8,6	107,5	0	12,1	0,2	1,3	45,5	23,8	70,8	1,4
*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
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	130	34	34,3	0,3	445,8	0,1	1,5	0,1	0,4	28,7	28,3	256,1	2,5
*СВЕЖИЙ ОГУРЕЦ	30	0,2	0	0,8	4,1	0	1,2	0	0	6,2	3,8	11,3	0,3
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8
*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:		42,6	43,3	48,0	753,1	0,2	21,7	0,3	2,3	112,4	84,6	410,0	6,6
Всего за день:		68,6	73,2	139,8	1494,9	0,24	23,2	0,51	7,2	373,3	162,0	820,5	11,5