МОУ Семибратовская СОШ лагерь

Утверждаю

Директор

МОУ Семибратовская СОШ лагерь

_____ /Лысюк С.Д./

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 7 июня 2021 г.

Лагерь

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, 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	60	3,2	0,2	33,3	147,8	0,1	0,1	0	0,8	12,0	14,6	35,4	1,0
*БАТОН	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0	0	0	0,6	6,2	8,9	22,7	0,5
Итого за прием пищи:		**35,7**	**32,0**	**142,5**	**999,0**	**0,44**	**2,4**	**0,21**	**11,6**	**196,2**	**236,6**	**560,0**	**11,2**
Обед													
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250/12	9,4	8,3	18,8	187,3	0,3	4,8	0,2	2,1	41,8	35,7	106,2	2,2
*МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	4,7	34,9	202,8	0,1	0	0	1,2	41,7	14,1	41,4	0,9
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100/100	26,8	16,9	6,6	318,4	0,3	21,2	9,2	7,0	23,7	27,7	382,4	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	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0	0	0	0,6	6,2	8,9	22,7	0,5
Итого за прием пищи:		**44,0**	**30,1**	**91,1**	**842,7**	**0,7**	**26,0**	**9,4**	**10,9**	**126,8**	**92,6**	**560,9**	**12,9**
Всего за день:		**79,7**	**62,1**	**233,6**	**1841,7**	**1,14**	**28,4**	**9,61**	**22,5**	**323,0**	**329,2**	**1120,9**	**24,1**