Утверждаю
Начальник лагеря отдыха с дневным
пребыванием детей «Колокольчик» МОУ СОШ № 2 с.Красный Октябрь
Я.В.Ливенская

меню на 10 день 14.06.2023г.

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ Рецептуры	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			B_1, мг	С, мг	А, мкг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1	**Каша вязкая молочная манная с маслом**	**200/5**	7,83	6,98	42,23	263,06	174	0,065	1,00	60	25,70	134,5	134,0	0,58
2	**Бутерброд с маслом**	**10/30**	2,36	7,52	14,98	137,04	1	0,06	0,11	60	15,9	141,0	83,4	0,64
3	**Чай с сахаром**	**200**	0,1	-	15,0	60,40	376	-	0,05	-	2,20	2,48	4,13	0,41
4	**Банан свежий**	**1/200**	3,0	-	38,4	165,60	338	0,1	20,0	-	80,0	24,0	56,0	1,2
	Итого:	**645**	**13,29**	**14,5**	**110,61**	**626,1**		**0,225**	**21,16**	**120**	**124**	**302**	**278**	**2,83**
Обед														
1	**Суп картофельный с пшеничной крупой**	**250**	2,73	2,8	24,43	133,84	101	0,06	7,75	25	34,3	32,5	85,2	1,25
2	**Котлета из говядины с соусом красным**	**100/50**	15,4	12,1	26,9	278,1	268/824	0,12	35,3	30	53,37	45,5	53,4	1,3
3	**Гарнир каша вязкая гречневая**	**180**	5,49	6,55	29,7	199,71	303	0,19	-	20	38,3	29,8	131	2,93
4	**Огурцы свежие**	**100**	0,8	-	3,4	16,8	71	0,04	10	-	14	23	42	0,6
5	**Хлеб пшеничный**	**50**	3,8	0,45	24,85	118,65		0,08	-	-	17,5	13	41,5	0,8
6	**Хлеб ржаной**	**25**	1,65	0,3	8,35	42,7		0,04	-	-	8,7	6,5	20,8	0,4
7	**Кисель из концентрата**	**200**	0,3	--	24,25	98,2	948	0,06	0,11	-	15,9	141	83,4	0,64
	Итого за обед:	**955**	**30,17**	**22,2**	**141,88**	**888**		**0,59**	**53,16**	**75**	**182**	**291**	**457**	**7,92**
	Итого за день:	**1600**	**43,46**	**36,7**	**252,49**	**1514,1**		**0,815**	**74,32**	**195**	**306**	**593**	**734**	**10,8**

м/с повар