

Утверждено  
 Начальник лагеря отдыха с дневным  
 пребыванием детей «Колокольчик» МОУ СОШ № 29. Красный Октябрь  
 с. Красный Октябрь



Меню на 9 день 15.06.2023

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ Рецептуры	Витамины					Минеральные вещества		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В <sub>1</sub> , мг	С, мг	А, мг	Мg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>ЧЕТВЕРГ</b>															
<b>Завтрак</b>															
1	Запеканка из творога со сметаной	150/50	23,41	18,70	35,56	408,18	223	0,12	1,23	90	57,92	234,1	431,5	1,56	
2	Кофейный напиток с	200	3,58	2,68	28,34	151,80	379	0,034	1,02		13,17	130,8	45,58	0,22	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>400</b>	<b>26,99</b>	<b>21,38</b>	<b>63,9</b>	<b>559,98</b>		<b>0,154</b>	<b>2,25</b>	<b>90,0</b>	<b>71,09</b>	<b>364,9</b>	<b>477,1</b>	<b>1,78</b>	
<b>Обед</b>															
1	Суп картофельный	250	2,35	2,8	24,43	132,32	97	0,06	7,75	25	34,28	32,5	85,2	1,25	
2	Плов из птицы	100/180	29,81	54,27	50,22	808,55	291	0,18	3,35	60	38,75	40,44	311,7	3,11	
3	Помидоры свежие	100	1,2	-	4,6	23,2	71	0,12	17,78	30	23,5	37,16	72,33	0,82	
4	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	118,65		0,08	-	-	17,5	13,0	41,5	0,8	
5	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,7		0,04	-	-	8,7	6,5	20,75	0,4	
6	Компот из с/фруктов	200	0,08	-	21,82	87,6	349	0,09	2,25	-	9,0	17,0	12	2,2	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>905</b>	<b>38,89</b>	<b>57,82</b>	<b>134,27</b>	<b>1213,02</b>		<b>0,52</b>	<b>24,02</b>	<b>115,0</b>	<b>122,3</b>	<b>131,7</b>	<b>514,5</b>	<b>8,25</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1305</b>	<b>65,88</b>	<b>79,2</b>	<b>198,17</b>	<b>1773,00</b>		<b>0,674</b>	<b>26,27</b>	<b>205,0</b>	<b>193,4</b>	<b>496,7</b>	<b>991,6</b>	<b>10,03</b>	

*Handwritten signature and date: 15.06.2023*