

меню на 11 день

*Н. С. С. 2023*

Начальник лагеря отдыха с дневным пребыванием детей «Колокольчик» МОУ СОШ № 2 Красный Октябрь

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

№ 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>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>															
<b>Завтрак</b>															
1	Омлет натуральный с маслом	160/5	15,9	24,84	16,8	354,36	210	0,14	-	76	39,9	171	341	5,2	
2	Икра кабачковая	100	1,7	8,80	7,70	116,8		0,05	5	-	10	10	31	0,35	
3	Хлеб пшеничный	30	1,9	0,23	12,43	59,39		0,08	-	-	17,5	13	41,5	0,8	
4	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,70		0,045	-	-	3,8	5,8	17,4	0,80	
5	Чай с сахаром	200	0,1	-	15,0	60,40	376	-	0,05	-	2,20	2,48	4,13	0,41	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>520</b>	<b>21,25</b>	<b>34,17</b>	<b>60,28</b>	<b>633,65</b>		<b>0,27</b>	<b>5,05</b>	<b>76,0</b>	<b>69,6</b>	<b>196</b>	<b>417</b>	<b>6,76</b>	
<b>Обед</b>															
1	Суп - лапша домашняя	250	2,58	5,55	13,4	113,87	113/114	0,1	8,25	30	30	32,5	35,5	1,0	
2	Птица отварная с маслом	100/5	20,58	21,57	0,41	278,09	288	0,06	0,4	50	21,6	20,0	280	2,85	
3	Гарнир каша вязкая пшеничная	180	5,01	6,55	30,42	200,7	303	0,02	-	3	7,72	10,4	66,7	0,47	
4	Помидоры натуральные свежие	100	1,2	-	4,6	23,2	71	0,12	17,78	30	23,5	37,2	72,3	0,82	
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	Компот из сухофруктов	200	0,08	-	21,82	87,6	349	0,09	2,25	-	9	17	12	2,2	
8	Яблоко свежее	200	0,8	-	19,6	81,6	338	0,06	32,0	-	18,0	32,0	22,0	1,2	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>1110</b>	<b>35,7</b>	<b>34,42</b>	<b>123,45</b>	<b>946,41</b>		<b>0,57</b>	<b>60,68</b>	<b>113,0</b>	<b>136</b>	<b>169</b>	<b>551</b>	<b>9,74</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1430</b>	<b>56,15</b>	<b>68,59</b>	<b>164,13</b>	<b>1498,46</b>		<b>0,84</b>	<b>65,73</b>	<b>189,0</b>	<b>206</b>	<b>364</b>	<b>969</b>	<b>16,5</b>	

*Н. С. С. 2023*