

Согласовано  
Начальник лагеря



Утверждаю:  
ИП Какурина Л.И.  
Какурина Л.И.



## ЛАГЕРЬ ДНЕВНОГО ПРЕБЫВАНИЯ

ТБОУ ООШ с. Запавное

### МЕНЮ

03 ИЮНЯ 2022 ГОД (третий день)

| № рецептур     | Наименование блюда                                  | Выход гр | Энерг. цен<br>Ккал |
|----------------|---|----------|--------------------|
| <b>ЗАВТРАК</b> |   |          |                    |
| 188            | Запеканка рисовая с творогом                        | 150      | 211                |
| Пром.          | Хлеб пшеничный                                      | 30       | 58,7               |
| 54-1хн-2020    | Компот из смеси сухофруктов + С витаминизация       | 200      | 81                 |
| 532            | Десерт фруктовый (Банан)                            | 115,2    | 124,3              |
|                | Итого   | 495,2    | 475                |
| <b>ОБЕД</b>    |   |          |                    |
| 54-8с-2020     | Суп картофельный с горохом                          | 200      | 665,7              |
| 54-4г-2020     | Каша гречневая рассыпчатая                          | 150      | 238,9              |
| 54-3р-2020     | Котлета рыбная (Минтай)                             | 50       | 115,9              |
| 54-9з-2020     | Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками | 60       | 96,7               |
| 54-2гн-2020    | Чай с сахаром                                       | 200      | 26,8               |
| Пром.          | Хлеб пшеничный                                      | 40       | 87,42              |
| Пром.          | Хлеб ржаной   | 20       | 43,71              |
|                | Итого   | 720      | 1275,13            |

Стоимость всего меню в день 142 рубля

Для всего меню в граммах содержится

| Пищевые вещества, г |         |          | Минеральные вещества, мг |         |          |           |        |         |        |         |         |
|---------------------|---------|----------|--------------------------|---------|----------|-----------|--------|---------|--------|---------|---------|
| Белки               | Жиры    | Углеводы | Са                       | Mg      | P        | Fe        |        |         |        |         |         |
| 71,53               | 50,06   | 253,4    | 374,32                   | 449,11  | 929,11   | 14,8      |        |         |        |         |         |
| Витамины, мг        |         |          |                          |         |          |           |        |         |        |         |         |
| A, мг.              | B1, мг. | B2, мг.  | B5, мг.                  | B6, мг. | B9, мкг. | B12, мкг. | C, мг. | D, мкг. | E, мг. | H, мкг. | PP, мг. |
| 912                 | 1,11    | 0,6      |                          |         |          |           | 47,14  |         |        |         | 24,44   |