



Согласовано

Начальник лагеря

*М.А. Захарук*

2024 г.



Основное меню для лагерей общеобразовательных школ и внешкольного образования возрастной группы: дети от 12 до 18 лет.

1 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептов					
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	So, мг								
																			Ca, мг			Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг
<b>Завтрак</b>																										
Каша "Дружба" молочная, жидкая с маслом сливочным 200г	205	7,89	8	45,17	288	0,17	1,46	42,5	0,08	0,18	149,32	48,78	191,94	1,11	238,11	61,53	0,02							175	2015	
Суп картофельный с мясом, колбасо-запеченным	35	3,34	4	9,38	85,28	0,16	25,95	25,81	0,09	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	757,28	75,31	0,04									
Паштет с мясом, колбасо-запеченным	200	1,6	1,92	12,52	74,71		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25									126	2022	
Чай с молоком, студень	130	0,6	0,6	17,40	73,02																		231	2022		
Груша 1 штука	570	13,27	14,03	84,47	513,99	0,33	27,52	68,41	0,17	0,33	202,78	64,32	298,41	3,30	1020,65	136,84	0,06	0,00								
<b>Обед</b>																										
Огульца порционные свиные	100	0,73	0	1,90	11,83	0,03	0,20	3,14	0,104		17,80	14,60	31,4	0,52										11К	Форм	
Суп картофельный с мясом, курицей 250г (отр.)	260	10,21	4	20,17	162	0,2	23,83	25,35	0,22	0,5	35,94	37,7	141,13	1,98	736,64	76,04	0,08	0,07					97	2015		
Паштет с сельдью	250	19,12	43	48,57	662	0,14	4,45	2,62	0,89	0,2	46,7	67,45	304,54	3,92	508,85	163,13	0,02	25,78					265	2015		
Сок	200			20,2	86	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2							389	2015		
Хлеб ржаной	65	4,29	0,78	27,11	125,70	0,04				0,02	4,32	4,56	20,88	0,96	32,64	1,34										
Итого за Обед	875	34,35	47,88	117,96	1049,53	0,43	28,48	31,11	1,01	0,74	118,78	132,31	480,55	10,19	1518,13	244,51	0,10	25,85								
Итого за день	1445	47,62	61,91	202,42	1563,52	0,76	56,00	99,52	1,16	1,07	321,54	216,83	778,96	13,49	2538,78	381,35	0,16	25,85								