



Основное меню для городских лагерей учащихся общеобразовательных школ и внешкольного образования возрастной группы 7-11 лет

(составлено в соответствии с п.8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

1 день

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	И, мг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
Каша "Дружба" молочная жидкая с маслом сливочным	200/10	5.4	10.1	39.3	0.12	0.80	49.64	0.00	0.60	121.01	33.69	142.14	0.60	0.70	0.00	50.44	0.00	0.00	0.00	175	2015	
Бутерброд с сыром	18/20	6.2	5.3	10.3	0.00	0.10	41.40	0.00	0.10	184.40	15.60	126.80	0.50	0.70	43.30	0.70	0.00	0.00	0.00	3	2015	
Чай с сахаром	200/15	0.1	0.0	15.0	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015	
Блинчик с вишневым фаршем	70	4.2	5.0	27.1	0.10	0.14	33.21	0.10	0.00	60.73	17.88	75.12	0.75	0.61	0.00	27.28	0.00	0.00	0.00	ТТК		
Итого за прием пищи:	533	16.8	20.4	91.7	0.22	1.07	124.25	0.10	0.70	377.24	68.57	348.86	2.13	2.01	43.30	78.42	0.00	0.00	0.00			
Обед																						
Суп картофельный с яйцом и курой	250/15	8.1	4.1	20.0	0.10	9.80	0.20	0.20	0.10	38.10	33.90	112.00	1.70	1.00	730.00	79.60	0.00	0.00	0.00	97	2015	
Котлетка по-домашнему	90	13.3	17.4	11.2	0.00	0.30	1.50	0.00	0.10	27.90	22.70	140.30	2.10	0.20	62.60	22.20	0.00	0.00	0.00			
Макаронные изделия отварные	150	6.2	4.0	40.1	0.10	0.00	12.50	0.10	0.00	32.90	11.80	47.40	1.10	0.40	71.70	100.90	0.00	0.00	0.00	309	2015	
Сок фруктовый	200	0.0	0.0	20.2	0.01	4.00	0.00	0.00	0.20	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	389	2015	
Хлеб ржаной	24	1.6	0.3	8.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.30	4.60	20.90	1.00	0.30	32.60	1.30	0.00	0.00	0.00			
Фрукт	160	0.6	0.5	16.5	0.00	3.20	0.00	0.00	0.00	27.40	17.30	23.00	2.90	0.30	248.00	1.60	0.00	0.00	0.00			
Выпечное изделие	60	3.3	11.0	19.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.60	0.30	2.30	0.00	0.00	2.80	0.20	0.00	0.00	0.00	ТТК		
Итого за прием пищи:	949	33.1	37.3	135.0	0.21	17.30	14.20	0.30	0.40	145.20	98.60	359.90	11.60	2.20	1 147.70	205.80	0.00	0.00	0.00			
Всего за день:		48.9	57.7	226.7	0.43	18.37	139.45	0.40	1.10	522.44	167.17	706.76	13.73	4.21	1 191.00	284.22	0.00	0.00	0.00			

"Согласовано"
Начальник лагеря
20 11

