

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ № 19

« 19.08.2023 г. »



Меню основного (организованного) горячего питания ( завтрак, обед)

в весеннем лагере дневного пребывания при общеобразовательных учреждениях

для детей 12 лет и старше  
период 2023 г.

СТОИМОСТЬЮ 383,33 руб



Организатор

№	Наименование блюда	СРБ и Ки	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					
				Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, рет. экв.	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг					
1	Завтрак 1 неделя 1 день Каша "Полезная" (пшенино-кукурузная) молочная жидкая с маслом 250/10	(25)	260	6,875	9,513	39,466	271	0,13	0,16	0,65	85,50	0,11	148,63	176,77	38,95	1,43	191,28	54,24					
2	Каксао-напиток "Витошка", обогащенный витаминами	(25)	200	3,336	2,854	13,954	95	0,20	0,36	7,10	117,77	1,35	126,98	95,00	13,57	0,21	139,44	9,50					
3	Конвертик с сыром	(25)	100	11,439	10,294	36,709	285	0,06	0,14	0,16	0,15	1,64	279,64	214,83	23,55	0,96	104,38	22,53					
4	Фрукты свежие (яблоко)	(12)	1/130	0,439	0,049	12,179	51	0,04	0,03	13,00	0,00	0,00	20,80	14,30	11,70	2,86	361,40	2,29					
	<b>Итого за завтрак:</b>		690	22,089	22,710	102,309	702	0,42	0,68	20,91	203,42	3,10	576,06	500,90	87,78	5,46	796,51	88,56					
	<b>Обед</b>																						
1	Орощи свежие порциями	(12)	100	0,592	0,094	1,816	10	0,03	0,02	7,00	0,00	0,00	17,00	30,00	14,00	0,50	196,00	2,00					
2	Суп картофельный с горохом	139 (21)	250	4,728	3,457	16,973	118	0,18	0,07	4,72	12,02	0,06	28,80	77,62	30,70	1,79	394,66	21,24					
3	Говядина отварная (для первых блюд)	(21)	20	4,728	4,235	0,000	57	0,01	0,04	0,00	0,00	0,00	9,01	53,64	6,51	0,80	86,73	71,39					
4	Котлеты, биточки, шинцели рубленые из говядины с луком	416 (12)	100	13,150	15,197	13,161	242	0,09	0,10	0,40	0,00	0,00	44,09	172,60	28,05	2,78	235,30	41,25					
5	Зелень укрога, петрушки свежая	(12)	3	0,063	0,014	0,181	1	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	6,69	2,79	2,10	0,05	10,05	0,07					
6	Раст. из овощей	215 (12)	200	2,978	8,184	18,379	159	0,11	0,08	15,37	0,00	0,00	41,19	82,05	37,11	1,29	539,23	28,29					
7	Напиток из черной смородины	(25)	200	0,095	0,040	11,181	45	0,00	0,00	9,60	0,00	0,00	4,12	3,45	3,24	0,17	34,86	0,09					
8	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	50	1,745	0,324	18,379	83	0,14	0,03	0,00	0,00	0,00	40,00	80,00	24,00	1,25	95,00	0,00					
9	Хлебшек школьный (из пшеничной муки)	(0)	30	1,600	0,265	13,394	62	0,10	0,03	0,00	0,00	0,00	63,60	65,70	19,20	0,87	80,70	6,60					
10	Печенье "Атланта шоколад"	(0)	25	1,814	4,741	18,007	122	0,02	0,02	0,01	12,34	0,14	26,00	23,17	9,17	0,42	19,29	0,74					
	<b>Итого за обед:</b>		978	31,493	36,553	111,471	901	0,69	0,40	40,10	24,35	0,20	280,49	591,02	174,08	9,92	1691,8	171,67					