«УТВЕРЖДАЮ»
директор МОУ «Новотроицкая СОШ»
_____/Ивановичева И.В./

Меню
Детского оздоровительного лагеря труда и отдыха «Ритм»
на «15» июня 2025 г.

№ технолого-гический	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				Стоимость
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	
Завтрак															
284	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0	11,25
39	КАША МАННАЯ	250	10,3	14,0	57,9	403,1	0,2	2,5	0,1	2,1	144,3	61,8	214,5	2,6	23,09
382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	24,8	134	0,04	1	0,01	0	121	14	90	1	15,24
	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	80	7,5	2,9	51,4	262	0,1	0	0	0	19	13	65	1	4,6
	ПРЯНИК	50	7,5	2,9	51,4	262	0,1	0	0	0	19	13	65	1	13,5
Итого за прием пищи:			**25,29**	**33,38**	**202,50**	**874,23**	**0,41**	**0,8**	**2,12**	**4**	**462,74**	**86,48**	**444,73**	**2,9**	**67,68**
Обед															
19	НАРЕЗКА ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ	200	0,7	3,1	2,3	39,7	0	9,1	0	1,4	20,9	12,7	38,3	0,9	28,53
88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ , С МЯСОМ	250	6,7	17,1	17,3	252,0	0,2	14,8	0,3	0,4	58,3	39,2	108,8	1,6	13,05
312	КОТЛЕТА ИЗ МЯСА КУРИЦЫ	130	14,5	20,3	20,1	319,9	0	2,7	0,1	1,6	33,4	27,3	161,2	2,6	28,62
171	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,247	3,831	23,429	141,566	0,173	27,995	48,800	0,179	40,220	96,820	34,510	1,336	9,92
	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,5	0,1	36,1	147,4	0	0	0	0	24,4	9,7	23,2	0,5	11
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	80/93,33	12	1,6	77,1	370,8	0,3	0	0	4	32,7	34,5	158,2	7,3	9,5
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (БАНАН)	200	0,8	0,6	19,6	94	0	10	0	1,3	32	16	22	4,4	32,3
Итого за прием пищи:			45,02	**37,31**	**216,9**	**1351,58**	**0,71**	**45,5**	**0,7**	**6,6**	**158,9**	**151,3**	**578,3**	**11,5**	
Всего за день:			**73,31**	**70,69**	**419,40**	**2225,81**	**1,26**	**47,925**	**1,0**	**9,22**	**849,75**	**391,58**	**1116,04**	**16,61**	**235,70**

НАЧАЛЬНИК ЛАГЕРЯ_____/Вишнякова А.Н./ПОВАР_____/Шумкина И.Н./