



«УТВЕРЖДАЮ»
директор МОУ «Новотроицкая СОШ»

Меню

Детского оздоровительного лагеря труда и отдыха «Ритм» на «б» июня 2024.

№ техн. описания блюда	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	P, мг	
Завтрак														
284	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0,1	8,3	0,1	75	0	0,07	0,1	1	0	2	0	•
39	КАША МАННАЯ	300	10,3	14,0	57,9	403,1	0,2	2,5	2,1	144,3	61,8	214,5	2,6	
382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	24,8	134	-0,04	1	0	121	14	90	1	
к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ	100	7,5	2,9	51,4	262	0,1	0	0	19	13	65	1	
	ПРЯНИК	80	7,5	2,9	51,4	262	0,1	0	0	19	13	65	1	
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
Обед														
19	НАРЕЗКА ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ	200	0,7	3,1	2,3	39,7	0	9,1	1,4	20,9	12,7	38,3	0,9	
88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ, СМЕТАНОЙ	250	6,7	17,1	17,3	252,0	0,2	14,8	0,4	58,3	39,2	108,8	1,6	
278	КОТЛЕТЫ ИЗ МЯСА КУРИЦЫ	100	14,5	20,3	20,1	319,9	0	2,7	1,6	33,4	27,3	161,2	2,6	
304	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,247	3,831	23,429	141,566	0,173	27,995	0,179	40,220	96,820	34,510	1,336	
	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,5	0,1	36,1	147,4	0	0	0	24,4	9,7	23,2	0,5	
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	80/100	12	1,6	77,1	370,8	0,3	0	4	32,7	34,5	158,2	7,3	
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (БАНАН)	200	0,8	0,8	19,6	94	0,1	20	1,3	32	16	22	4,4	
Итого за прием пищи:			45,02	37,31	216,9	1351,58	0,71	45,5	6,6	158,9	151,3	578,3	11,5	235,70
Всего за день:			73,31	70,69	419,40	2225,81	1,26	47,925	9,22	849,75	391,58	1116,04	16,61	
										/Шумкина И.Н./				
										/Вишнякова А.Н./ ПОВАР				
										НАЧАЛЬНИК ЛАГЕРЯ				