



Меню ЛАГЕРЬ

**Для обучающихся общеобразовательных учреждений возрастной группы 12-18 лет
(составлено в соответствии с п.8СанПин 2.3/2.4.3590-20)**

№ п/п	№ Рецепт Сб.рец.	Наименование блюда	Масса Порции гр.	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Понедельник.															
1		Каша «Дружба» на молоке цельном с маслом сливочным	180/10	4,6	10,9	34,7	218	0,06	0,61	0,03	2,2	62,62	76,33	18,16	0,39
2		Бутерброд с сыром (плавл. в сегменте)	1/17,5/20	4,7	7,9	7,3	122	0,01	0,48	0,07	0,1	300,0	162,0	15,0	0,33
3		Кофейный напиток	200	1,4	1,6	22,3	105	0,02	0,65	0,01	-	60,4	45	7	0,1
4		Фрукты (яблоко, груша, банан)	1шт.	0,4	0,4	9,8	124	0,03	10,0	-	0,2	15	11	9	2,2
		Итого за прием пищи:		9,7	20,8	74,1	569	0,12	11,7	0,11	2,5	438,0	294,3	49,16	3,02
								4				2	3		
ЗАВТРАК															
1		Суп картофельный с горохом лученым, мясом(конс)	250	6,5	6,4	16,6	161,9	0,13	5,76	-	-	43,41	98,49	36,89	2,26
2		Бризоль хрустящая	100	26,0	26,0	3,6	383,0	-	0,6	53,2	-	346,8	301,0	26,90	1,30
3		Макаронные изделия отварные	150	6,2	4,0	40,1	226,0	0,10	-	12,5	-	32,90	47,40	11,80	1,10
4		Хлеб ржаной	29	1,9	0,3	9,7	50,5	0,10	-	-	-	5,20	25,20	5,50	1,20
5		Сок фруктовый	200	-	-	20,2	88,0	0,01	4,00	-	-	14,00	14,00	8,00	2,80
6		Кондитерское изделие	70	4,5	8,0	31,4	215,0	-	-	-	-	-	-	-	-
7		Итого за прием пищи:		45,1	43,1	99,3	1019,00	23,0	9,71	65,69	-	381,91	441,09	82,08	8,56
		Всего за день:		54,8	63,9	173,4	1588,3	20,43	21,45	65,8	2,5	819,93	735,42	131,24	11,58