

Утверждаю:
Директор МКОУ
«СОШ» с. Муромцево
И.В. Князева

Примерное меню на 10 дней МКОУ «СОШ» с. Муромцево Бабынинского района Калужской области

(летний оздоровительный лагерь)

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	Y		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1 день	Завтрак														
	Каша пшеничная молочная	200	5,6	6,8	33,6	238,53						200			
	Бутерброд с маслом	25/10	1,95	8,47	11,7	128,1									
	Чай с сахаром	200/15		0,3	13,9	60									
	Хлеб ржаной	50	1,6		10,4	50									
	Йогурт	100	2,5	1,2	18,1		94								
	Обед														
	Рассольник с мясом	250				259									
	Гуляш с рисом	180	22,0	24,3	39,7	459,8	0,09	1,7				27,7			

[illegible]

	Запеканка творожная со сгущенным молоком	200 20	24,7 8	39,3 6	15,8	570	0,1	0,4	255		
	Хлеб пшеничн.	50	1,9	0,3	12,5	66					
	Какао на сгущенном молоке	200	3,5	2,1	22,3	130					
	Йогурт	100	2,5	1,2	18,1		94				
	Обед										
	Суп с макаронными изделиями и мясом кур	250	14,2	6,7	18,6	207	0,15	4,05	21,6 1		
	Рыба «Минтай» тушеная с овощами	100/10	14,3 5	3,95	4,75	112,5	0,2		15,5		
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,0 8	6,2	41,6	267,8					
	Салат из свежих огурцов и помидоров	100/5	0,46	3,15	1,86	37,1	0,005	8,38	9,34	0,37	
	Чай с сахаром	200/15			13,9	60					
	Хлеб ржаной/пшеничн.	50/50	3,5	0,5	22,9	116					
	Апельсин	1 шт	0,8	0,3	57,5	49,0			12,0	28,0	0,5
4 день	Завтрак										
	Каша молочная манная	200	9,6	10,2 4	33,8	260					
	Бутерброд с маслом и сыром	25/10/10	4,36	11,4 2	11,7 8	165	0,6		116		
	Чай с сахаром	200/15			13,9	60					

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]