

Утверждено:

приказом начальника лагеря МБОУ "Малотавринская СОШ"  
от 06.05.2025 г. № 2

**Примерное рекомендуемое 10-ти дневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд и кулинарных изделий для образовательной организации , возрастная категория с 12 и старше**

**ОБЕД**  
**на лагерь с дневным пребыванием**

2024

МЕНЮ

День: первый

Возрастная категория: Учащиеся с 12 лет и старше

сезон : весна-лето

Обед: льготники, ОВЗ, родительская плата

| № тех.<br>Карты    | Наименование блюда                    | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) |       |        |      | Витамины |        |       |       |
|--------------------|---------------------------------------|----------|----------|---------|-------------|----------|---------------------------|-------|--------|------|----------|--------|-------|-------|
|                    |                                       |          |          |         |             |          | Ca                        | Mg    | P      | Fe   | Е,мг     | А,мкг  | В1,мг | С,мг  |
| Обед               |                                       |          |          |         |             |          |                           |       |        |      |          |        |       |       |
| 148/Пермь,<br>2018 | Свежие помидоры порционно             | 100      | 0,70     | 0,10    | 1,90        | 11,00    | 17,80                     | 14,10 | 30,30  | 0,51 | 0,10     | 0,00   | 0,03  | 3,50  |
| 123/Пермь,<br>2018 | Суп картофельный с рыб.<br>Консервами | 250      | 8,75     | 11,40   | 13,50       | 191,50   | 31,20                     | 34,70 | 153,00 | 1,13 | 0,20     | 15,00  | 0,09  | 7,95  |
| 256/Пермь,<br>2018 | Макаронные изделия отварные ( гарнир) | 180      | 6,66     | 0,54    | 35,50       | 228,42   | 16,50                     | 10,70 | 54,50  | 1,29 | 1,00     | 41,20  | 0,06  | 0,00  |
| 367/Пермь,<br>2018 | Птица в соусе томатном                | 125,00   | 13,60    | 14,40   | 2,40        | 193,60   | 22,40                     | 16,00 | 64,00  | 1,14 | 0,56     | 92,56  | 0,03  | 0,80  |
| 5                  | Напиток с витаминами<br>"Витошка"     | 200      | 0,00     | 0,00    | 19,00       | 80,00    | 0                         | 0     | 0      | 0    | 2,34     | 0,12   | 0,3   | 20    |
| Смак               | Хлеб пшеничный витаминный             | 50       | 3,08     | 0,44    | 19,16       | 94,40    | 9,20                      | 0,15  | 1,92   | 0,84 | 0,00     | 0,00   | 0,06  | 0,00  |
| Смак               | Хлеб "Дарницкий"                      | 40       | 3,32     | 0,60    | 16,70       | 86,89    | 17,50                     | 16,00 | 1,92   | 1,95 | 0,00     | 0,00   | 0,06  | 0,00  |
|                    | Итого за прием                        | 920,00   | 36,11    | 27,48   | 108,16      | 885,81   | 114,60                    | 91,65 | 305,64 | 6,86 | 4,20     | 148,88 | 0,63  | 32,25 |



## МЕНЮ

День: **второй**

сезон : весна-лето

Возрастная категория: Учащиеся с 12 лет и старше

Обед: льготники, ОВЗ, родительская плата

| № тех. карты    | Наименование блюда                                    | Выход порции, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) |        |        |      | Витамины |       |       |        |
|-----------------|-------------------------------------------------------|-----------------|----------|---------|-------------|----------|---------------------------|--------|--------|------|----------|-------|-------|--------|
|                 |                                                       |                 |          |         |             |          | Ca                        | Mg     | P      | Fe   | Е,мг     | А,мкг | В1,мг | С,мг   |
|                 | Обед                                                  |                 |          |         |             |          |                           |        |        |      |          |       |       |        |
| 148/Пермь, 2018 | Свежие огурцы (порционно)                             | 100             | 0,70     | 0,10    | 1,90        | 11,00    | 18,00                     | 14,00  | 30,20  | 0,51 | 0,10     | 0,00  | 0,03  | 3,50   |
| 95/Пермь, 2018  | Борщ с капустой и картофелем со сметаной              | 250             | 1,93     | 5,43    | 7,32        | 85,93    | 40,88                     | 25,68  | 52,88  | 1,22 | 2,40     | 0,00  | 0,05  | 7,48   |
| 328/Пермь, 2021 | Жаркое по домашнему                                   | 200             | 18,80    | 14,30   | 25,80       | 307,00   | 31,00                     | 54,00  | 209,00 | 3,36 | 0,60     | 24,00 | 0,18  | 209,00 |
| 253/Пермь, 2001 | Компот из плодов или ягод сушёных вит. с аск. кис-той | 200             | 0,33     | 0,00    | 22,66       | 91,98    | 16,40                     | 4,30   | 10,70  | 0,90 | 0,10     | 0,00  | 0,00  | 0,10   |
| Смак            | Хлеб "Дарницкий"                                      | 40              | 2,64     | 0,44    | 16,40       | 84,00    | 17,50                     | 16,00  | 1,92   | 1,95 | 0,00     | 0,00  | 0,15  | 0,00   |
| Смак            | Хлеб пшеничный витаминный                             | 50              | 3,85     | 0,48    | 16,77       | 94,40    | 9,20                      | 0,15   | 1,92   | 0,84 | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,00   |
|                 | Итого за прием                                        | 840,00          | 28,25    | 20,75   | 90,85       | 674,31   | 132,98                    | 114,13 | 306,62 | 8,78 | 3,20     | 24,00 | 0,41  | 220,08 |

МЕНЮ

День: **третий**

Возрастная категория: Учащиеся с 12 лет и старше

сезон : весна-лето

Обед: льготники, ОВЗ, родительская плата

| № тех. карты    | Наименование блюда                       | Выход порции, г | Белки, г     | Жиры, г      | Углеводы, г   | ЭЦ, ккал      | Минеральные элементы (мг) |               |               |              | Витамины    |              |             |              |
|-----------------|------------------------------------------|-----------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------|
|                 |                                          |                 |              |              |               |               | Ca                        | Mg            | P             | Fe           | Е,мг        | А,мкг        | В1,мг       | С,мг         |
|                 | <b>Обед</b>                              |                 |              |              |               |               |                           |               |               |              |             |              |             |              |
| 148/Пермь, 2018 | Свежие помидоры (порционно)              | 100             | 0,70         | 0,10         | 1,90          | 11,00         | 17,80                     | 14,10         | 30,30         | 0,51         | 0,10        | 0,00         | 0,03        | 3,50         |
| 130/Пермь, 2018 | Суп с макаронными изделиями и картофелем | 250             | 2,70         | 2,60         | 16,80         | 100,75        | 22,90                     | 24,30         | 66,50         | 1,09         | 1,40        | 1,70         | 0,10        | 7,80         |
| 202/Пермь, 2018 | Каша гречневая рассыпчатая               | 180             | 10,53        | 7,92         | 46,62         | 299,88        | 19,98                     | 166,32        | 246,00        | 5,60         | 0,70        | 28,80        | 0,25        | 0,00         |
| 372/Пермь, 2018 | Котлета из мяса кур                      | 100             | 15,43        | 9,56         | 8,86          | 183,00        | 40,00                     | 18,80         | 98,00         | 1,40         | 0,58        | 58,40        | 0,08        | 0,85         |
| 419             | Соус томатный                            | 30              | 0,33         | 0,98         | 1,37          | 15,69         | 2,59                      | 2,30          | 5,01          | 0,12         | 0,06        | 6,00         | 0,00        | 0,47         |
| 261/Пермь, 2001 | Напиток из шиповника                     | 200             | 0,70         | 0,30         | 18,30         | 78,00         | 11,90                     | 3,20          | 3,20          | 0,61         | 0,80        | 0,00         | 0,01        | 80,00        |
| Смак            | Хлеб "Дарницкий"                         | 40              | 2,64         | 0,44         | 16,40         | 84,00         | 17,50                     | 16,00         | 1,92          | 1,95         | 0,00        | 0,00         | 0,15        | 0,00         |
| Смак            | Хлеб пшеничный витаминный                | 50              | 3,85         | 0,48         | 16,77         | 94,40         | 9,20                      | 0,15          | 1,92          | 0,84         | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00         |
|                 | <b>Итого за прием</b>                    | <b>950</b>      | <b>36,55</b> | <b>21,40</b> | <b>127,02</b> | <b>866,72</b> | <b>141,87</b>             | <b>245,17</b> | <b>452,85</b> | <b>12,12</b> | <b>3,64</b> | <b>94,90</b> | <b>0,62</b> | <b>92,62</b> |

МЕНЮ

День: **четвертый**

сезон : весна лето

Возрастная категория: учащиеся с 12 лет и старше

Обед: льготники, ОВЗ, родительская плата

| №                  | Наименование блюда                  | Выход<br>порции, г | Белки, г     | Жиры, г      | Углеводы, г   | ЭЦ, ккал      | Минеральные элементы (мг) |               |               |              | Витамины    |              |             |             |
|--------------------|-------------------------------------|--------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|-------------|--------------|-------------|-------------|
|                    |                                     |                    |              |              |               |               | Ca                        | Mg            | P             | Fe           | Е,мг        | А,мкг        | В1,мг       | В2,мг       |
|                    | <b>Обед</b>                         |                    |              |              |               |               |                           |               |               |              |             |              |             |             |
| 148/Пермь,<br>2018 | Свежие помидоры (порционно)         | 100                | 0,70         |              | 0,10          |               | 1,90                      | 11,00         | 0             | 0            | 0           | 0            | 1,46        | 0,06        |
| 115/Пермь,<br>2018 | Суп картофельный с крупой           | 250                | 2,23         | 2,73         | 13,43         | 87,25         | 26,8                      | 25,5          | 67,3          | 0,96         | 0,22        | 20           | 0,1         | 0,07        |
| 347                | Котлета "Школьная" в томатном соусе | 100/30             | 15,01        | 11,98        | 14,37         | 226,70        | 51,6                      | 23,3          | 134           | 2,12         | 1,47        | 29           | 0,14        | 0           |
| 256                | Макаронные изделия отварные         | 180                | 6,66         | 0,54         | 35,48         | 228,42        | 26                        | 38            | 143           | 9            | 3           | 36           | 0,2         | 6           |
| 253/Пермь,<br>2001 | Компот из плодов или ягод сушёных   | 200                | 0,33         | 0,00         | 22,66         | 91,88         | 3,40                      | 1,70          | 2,10          | 0,46         | 0,04        | 0,00         | 0,01        | 0,60        |
| Смак               | Хлеб пшеничный витаминный           | 50                 | 2,64         | 0,44         | 16,40         | 70,80         | 9,2                       | 0,15          | 1,92          | 0,84         | 0           | 0            | 0           | 0,06        |
| Смак               | Хлеб "Дарницкий"                    | 40                 | 3,85         | 0,48         | 16,77         | 94,40         | 17,5                      | 16            | 1,92          | 1,95         | 0           | 0            | 0,15        | 0,06        |
|                    | <b>Итого за прием</b>               | <b>950</b>         | <b>31,42</b> | <b>16,17</b> | <b>119,21</b> | <b>799,45</b> | <b>136,40</b>             | <b>115,65</b> | <b>350,24</b> | <b>15,33</b> | <b>4,73</b> | <b>85,00</b> | <b>2,06</b> | <b>6,85</b> |

|             |
|-------------|
|             |
| C,мг        |
|             |
| 0,61        |
| 8           |
| 0,47        |
| 0           |
| 0,2         |
| 0           |
| 0           |
| <b>9,28</b> |

МЕНЮ

День: пятый

сезон : весна-лето

Возрастная категория: Учащиеся с 12 лет и старше

Обед: льготники, ОВЗ, родительская плата

| №               | Наименование блюда                                                           | Выход порции, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) |        |        |      | Витамины |       |       |       |       |
|-----------------|------------------------------------------------------------------------------|-----------------|----------|---------|-------------|----------|---------------------------|--------|--------|------|----------|-------|-------|-------|-------|
|                 |                                                                              |                 |          |         |             |          | Ca                        | Mg     | P      | Fe   | Е,мг     | А,мкг | В1,мг | В2,мг | С,мг  |
| Обед            |                                                                              |                 |          |         |             |          |                           |        |        |      |          |       |       |       |       |
| 148/Пермь, 2018 | Свежие огурцы порционно                                                      | 100             | 0,70     | 0,10    | 1,90        | 11,00    | 18                        | 14     | 30,2   | 0,51 | 0,1      | 0     | 0,03  | 0,02  | 3,5   |
| 37/Пермь, 2001  | Суп картофельный с бобовыми                                                  | 250             | 2,34     | 3,89    | 13,61       | 98,79    | 23,1                      | 29,1   | 72,4   | 1,06 | 1,33     | 0     | 0,11  | 0     | 7,8   |
| 334             | Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом ( свинина или говядина) | 200             | 21,00    | 17,00   | 17,00       | 305,00   | 30                        | 44     | 222    | 3,44 | 1,12     | 26,08 | 0,25  | 11    | 0     |
| 495             | Компот из сухофруктов с аскорбиновой кислотой                                | 200             | 0,60     | 0,10    | 20,10       | 84,00    | 20,1                      | 14,4   | 19,2   | 0,69 | 0,4      | 0     | 0,01  | 0     | 0,2   |
| Смак            | Хлеб пшеничный витаминный                                                    | 50              | 2,64     | 0,44    | 16,40       | 70,80    | 9,2                       | 0,15   | 1,92   | 0,84 | 0        | 0     | 0     | 0,06  | 0     |
| Смак            | Хлеб "Дарницкий"                                                             | 40              | 3,85     | 0,48    | 16,77       | 94,40    | 17,5                      | 16     | 1,92   | 1,95 | 0        | 0     | 0,15  | 0,06  | 0     |
|                 | Итого за прием                                                               | 890             | 31,13    | 22,01   | 85,78       | 663,99   | 117,90                    | 117,65 | 347,64 | 8,49 | 2,95     | 26,08 | 0,55  | 11,14 | 11,50 |



МЕНЮ

День: **шестой**

сезон : весна-лето

Возрастная категория: Учащиеся с 12 лет и старше

Обед: льготники, ОВЗ, родительская плата

| №                  | Наименование блюда                 | Выход<br>порции, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) |        |        |      | Витамины |        |       |       |
|--------------------|------------------------------------|--------------------|----------|---------|-------------|----------|---------------------------|--------|--------|------|----------|--------|-------|-------|
|                    |                                    |                    |          |         |             |          | Ca                        | Mg     | P      | Fe   | Е,мг     | А,мкг  | В1,мг | С,мг  |
| Обед               |                                    |                    |          |         |             |          |                           |        |        |      |          |        |       |       |
| 148/Пермь,<br>2018 | Свежие помидоры<br>порционно       | 100                | 1,10     | 0,33    | 3,70        | 20,00    | 25,5                      | 13,8   | 40,1   | 0,51 | 1,3      | 0      | 0,03  | 25    |
| 101                | Рассольник домашний<br>со сметаной | 250/5              | 1,95     | 5,08    | 13,45       | 107,25   | 28,7                      | 38     | 146,3  | 2,27 | 1,45     | 7,1    | 0,14  | 0,09  |
| 385                | Рис отварной (гарнир)              | 180                | 4,52     | 6,52    | 1,49        | 14,76    | 3,3                       | 21,9   | 70,6   | 0,32 | 0,32     | 30,8   | 0,03  | 0,02  |
| 73/Пермь 2021      | Котлета "Нежная"                   | 100                | 18,60    | 12,40   | 6,30        | 212,00   | 215                       | 37     | 230    | 2    | 1        | 85     | 0     | 1     |
| 254/Пермь,<br>2018 | Компот из свежих<br>фруктов        | 200                | 0,16     | 0,00    | 14,99       | 60,64    | 20,1                      | 14,4   | 19,2   | 0,69 | 0,4      | 0      | 0,01  | 0     |
| Смак               | Хлеб пшеничный<br>витаминный       | 50                 | 2,64     | 0,44    | 16,40       | 70,80    | 9,2                       | 0,15   | 1,92   | 0,84 | 0        | 0      | 0     | 0,06  |
| Смак               | Хлеб "Дарницкий"                   | 40                 | 3,85     | 0,48    | 16,77       | 94,40    | 17,5                      | 16     | 1,92   | 1,95 | 0        | 0      | 0,15  | 0,06  |
|                    | Итого за прием                     | 950                | 32,82    | 25,25   | 73,10       | 579,85   | 319,30                    | 141,25 | 510,04 | 8,13 | 4,37     | 122,90 | 0,50  | 25,93 |

## МЕНЮ

День: **седьмой**

Возрастная категория: Учащиеся с 12 лет и старше

сезон : весна-лето

Обед: льготники, ОВЗ, родительская плата

| №                  | Наименование блюда                              | Выход<br>порции, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы,<br>г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) |        |      |      | Витамины |       |       |       |      |
|--------------------|-------------------------------------------------|--------------------|----------|---------|----------------|----------|---------------------------|--------|------|------|----------|-------|-------|-------|------|
|                    |                                                 |                    |          |         |                |          | Ca                        | Mg     | P    | Fe   | Е,мг     | А,мкг | В1,мг | В2,мг | С,мг |
|                    | Обед                                            |                    |          |         |                |          |                           |        |      |      |          |       |       |       |      |
| 157/пермь,<br>2018 | Зеленый горошек<br>консер.(пром.)               | 100                | 3,13     | 3,70    | 5,30           | 67,00    | 19,1                      | 18,9   | 57,1 | 0,7  | 0,25     | 19    | 0,08  | 0,05  | 2    |
| 130/Пермь,<br>2018 | Суп с макаронными<br>изделиями и картофелем     | 250                | 2,60     | 2,53    | 16,45          | 99,00    | 21,5                      | 20,15  | 56,5 | 0,97 | 1,4      | 2,13  | 0,09  | 5,45  | 7,8  |
| 377/Пермь,<br>2018 | Картофельное пюре                               | 100                | 2,10     | 4,00    | 6,10           | 68,00    | 25,5                      | 16,4   | 51,5 | 51,5 | 0,7      | 28,8  | 0,25  | 0     | 14,2 |
| 380/Пермь,<br>2018 | Капуста тушёная                                 | 100                | 2,20     | 3,40    | 8,10           | 72,00    | 60,1                      | 22,9   | 44,3 | 0,88 | 0,2      | 15    | 0,16  | 2     | 0    |
| 350/Пермь,<br>2018 | Тефтели из говядины с<br>рисом в томатном соусе | 100/30             | 10,00    | 10,00   | 7,00           | 170,00   | 12                        | 15     | 108  | 1,78 | 1,4      | 0     | 0,13  | 0     | 0    |
| 5                  | Напиток с витаминами<br>"Витошка"               | 200                | 0,00     | 0,00    | 19,00          | 80,00    | 0                         | 0      | 0    | 0    | 2,34     | 0,12  | 0,3   | 20    | 0,2  |
| Смак               | Хлеб пшеничный<br>витаминный                    | 50                 | 2,64     | 0,44    | 16,40          | 70,80    | 9,2                       | 0,15   | 1,92 | 0,84 | 0        | 0     | 0     | 0,06  | 0    |
| Смак               | Хлеб "Дарницкий"                                | 40                 | 3,85     | 0,48    | 16,77          | 94,40    | 17,5                      | 16     | 1,92 | 1,95 | 0        | 0     | 0,15  | 0,06  | 0    |
|                    | Итого за прием                                  | 940                | 26,52    | 24,55   | 95,12          | 721,20   | 164,90                    | 109,50 | 321  | 58,6 | 6,29     | 65,1  | 1,16  | 27,6  | 24,2 |

## МЕНЮ

сезон : весна-лето

сезон : весна-лето

сезон : весна-лето

| №    | Наименование блюда        | Выход порции, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) |       |        |      | Витамины |        |       |       |
|------|---------------------------|-----------------|----------|---------|-------------|----------|---------------------------|-------|--------|------|----------|--------|-------|-------|
|      |                           |                 |          |         |             |          | Ca                        | Mg    | P      | Fe   | Е,мг     | А,мкг  | В1,мг | С,мг  |
| Обед |                           |                 |          |         |             |          |                           |       |        |      |          |        |       |       |
| 148  | Свежие помидоры порционно | 100             | 1,63     | 2,06    | 2,88        | 36,37    | 25,5                      | 13,8  | 40,1   | 0,51 | 1,3      | 0      | 0,03  | 25    |
| 128  | Суп - лапша домашняя      | 250             | 10,00    | 15,40   | 44,50       | 357,00   | 80                        | 34    | 142    | 2,07 | 1,6      | 130    | 0,13  | 0     |
| 375  | Плов из мяса кур          | 250             | 25,00    | 21,25   | 31,25       | 416,25   | 20,6                      | 13,3  | 68     | 1,6  | 1,25     | 51,5   | 0,075 | 0,07  |
| 497  | Напиток клюквенный        | 200             | 0,10     | 0,04    | 9,90        | 41,00    | 3                         | 2,9   | 2      | 0,15 | 0,2      | 0      | 0,01  | 0     |
| Смак | Хлеб пшеничный витаминный | 50              | 2,64     | 0,44    | 16,40       | 70,80    | 9,2                       | 0,15  | 1,92   | 0,84 | 0        | 0      | 0     | 0,06  |
| Смак | Хлеб "Дарницкий"          | 40              | 3,85     | 0,48    | 16,77       | 94,40    | 17,5                      | 16    | 1,92   | 1,95 | 0        | 0      | 0,15  | 0,06  |
|      | Итого за прием            | 890             | 43,22    | 39,67   | 121,70      | 1015,82  | 155,80                    | 80,15 | 255,94 | 7,12 | 4,35     | 181,50 | 0,40  | 25,19 |

**МЕНЮ**

День: **девятый**

Возрастная категория: учащиеся с 12 лет и старше

Сезон: весна лето

Обед: льготники, ОВЗ, родительская плата

| №    | Наименование блюда                      | Выход<br>порции, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) |      |        |      | Витамины |       |       |       |       |
|------|-----------------------------------------|--------------------|----------|---------|-------------|----------|---------------------------|------|--------|------|----------|-------|-------|-------|-------|
|      |                                         |                    |          |         |             |          | Ca                        | Mg   | P      | Fe   | Е,мг     | А,мкг | В1,мг | В2,мг | С,мг  |
|      | Обед                                    |                    |          |         |             |          |                           |      |        |      |          |       |       |       |       |
| 148  | Свежие помидоры<br>порционно            | 100                | 1,63     | 2,06    | 2,88        | 36,37    | 25,5                      | 13,8 | 40,1   | 0,51 | 1,3      | 0     | 0,03  | 25    | 25    |
| 100  | Рассольник Ленинградский<br>со сметаной | 250/5              | 4,40     | 25,10   | 16,60       | 126,80   | 100,8                     | 32,2 | 119,6  | 1    | 2,75     | 160   | 0,13  | 0     | 7,25  |
| 256  | Макаронные изделия<br>отварные          | 180                | 6,66     | 0,54    | 35,50       | 228,40   | 16,5                      | 10,7 | 54,5   | 1,29 | 1        | 41,2  | 0,06  | 0,06  | 0     |
| 310  | Шницель рыбный<br>натуральный           | 100                | 14,70    | 2,70    | 10,70       | 125,30   | 66,7                      | 36   | 212    | 1    | 1        | 20    | 0     | 0     | 3     |
| 501  | Сок в ассортименте                      | 200                | 0,50     | 0,10    | 10,10       | 43,00    | 7                         | 4    | 7      | 1,4  | 0,1      | 0     | 0,01  | 0     | 2     |
| Смак | Хлеб пшеничный<br>витаминный            | 50                 | 2,64     | 0,44    | 16,40       | 70,80    | 9,2                       | 0,15 | 1,92   | 0,84 | 0        | 0     | 0     | 0,06  | 0     |
| Смак | Хлеб "Дарницкий"                        | 40                 | 3,85     | 0,48    | 16,77       | 94,40    | 17,5                      | 16   | 1,92   | 1,95 | 0        | 0     | 0,15  | 0,06  | 0     |
|      | Итого за прием                          | 920/5              | 34,38    | 31,42   | 108,95      | 725,07   | 243,2                     | 113  | 437,04 | 7,99 | 6,15     | 221   | 0,38  | 25,2  | 37,25 |

МЕНЮ

День: десятый

Возрастная категория: Учащиеся с 12 лет и старше

сезон : весна-лето

Обед: льготники, ОВЗ, родительская плата

| №        | Наименование блюда               | Выход<br>порции, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы,<br>г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) |       |        |       | Витамины |       |       |       |       |
|----------|----------------------------------|--------------------|----------|---------|----------------|----------|---------------------------|-------|--------|-------|----------|-------|-------|-------|-------|
|          |                                  |                    |          |         |                |          | Ca                        | Mg    | P      | Fe    | Е,мг     | А,мкг | В1,мг | В2,мг | С,мг  |
| Обед     |                                  |                    |          |         |                |          |                           |       |        |       |          |       |       |       |       |
| 157      | Помидоры свежие(порц)            | 100                | 1,10     | 0,33    | 3,70           | 20,00    | 25,5                      | 13,8  | 40,1   | 0,51  | 1,3      | 0     | 0,03  | 25    | 2     |
| 132      | Суп-пюре из картофеля с гренками | 250/10             | 6,43     | 6,13    | 26,63          | 187,23   | 101                       | 32,2  | 119,6  | 1     | 2,75     | 160   | 0,11  | 0     | 7,25  |
| 385      | Каша гречневая рассыпчатая       | 180                | 10,53    | 7,92    | 46,62          | 299,88   | 20                        | 166   | 246    | 6     | 1        | 29    | 0     | 0     | 0     |
| мь, 2018 | Котлета Детская с соусом томат   | 100/30             | 14,50    | 10,34   | 10,34          | 180,00   | 60,1                      | 22,9  | 44,3   | 0,88  | 0,3      | 17,1  | 0,03  | 0     | 14,2  |
| 495      | Кисель с витаминами Витошка      | 200                | 0,00     | 0,00    | 24,00          | 95,00    | 0                         | 0     | 0      | 0     | 2        | 0     | 0     | 0     | 20    |
| Смак     | Хлеб пшеничный витаминный        | 50                 | 2,64     | 0,44    | 16,40          | 70,80    | 9,2                       | 0,15  | 1,92   | 0,84  | 0        | 0     | 0     | 0,06  | 0     |
| Смак     | Хлеб "Дарницкий"                 | 40                 | 3,85     | 0,48    | 16,77          | 94,40    | 17,5                      | 16    | 1,92   | 1,95  | 0        | 0     | 0,15  | 0,06  | 0     |
|          | Итого за день                    | 960                | 39,05    | 25,64   | 144,46         | 947,31   | 233                       | 251,1 | 453,84 | 11,18 | 7,35     | 206,1 | 0,32  | 25,12 | 43,45 |