"Согласовано"
Начальник лагеря _____
Прошенко ТВ
"23" мая 2024 г.

"Утверждаю"
Директор ООО "Агрофирма-Ярославль"
Ивченко С.В.
2024 г.

Примерное меню для лагерей общеобразовательных школ и внешкольного образования возрастной группы с 7 до 11 лет

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мкг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																			
Оладьи с джемом 105/45	150	6,0	13,0	74,0	436	0,02		30	0,26	0,05	13,36	2,74	25,57	0,43	21,95	0,080			ттк
Какао с молоком витаминизированное	180	3,2	2,6	18,0	108		0,1			0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1				ттк
Фрукт	160	0,6	0,5	16,5	75	0,16	25,56	25,91	0,03	0,15	248,21	33,14	38,23	1,37	57,29	0,007	0,42	0,011	ттк
Бутерброд с сыром 20/40	60	8,0	66,0	21,0	174	0,02		225,6	0,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,007			ттк
Итого за Завтрак	550	17,8	82,1	129,5	793	0,68	37,16	250,08	2,21	0,78	450,76	104,63	646,31	5,89	805,97	72,94	0,03	2,9	
Обед																			
Суп с макаронными изделиями и курой	270	4,9	8,9	15,0	156	0,09	1,35	0,29		0,17	20,99	11,74	52,6	1,01	55,37	0,007	0,30	0,020	ттк
Наггетсы куриные	90	21,0	11,0	14,0	243	0,05	1,02	1,34	0,47	0,11	117,9	18,64	139,03	2,07	159,66	0,008	0,10	0,022	ттк
Рис отварной	150	4,2	4,2	44,2	234	0,11		21	0,08	0,03	22,92	11,64	60,5	1,13	1,01	0,001			ттк
Компот из сигод	200	0,0	0,0	22,9	90	0,01	3,3	235,6		0,01	8,54	5,72	6,6	0,11	56,92	0,040			ттк
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80,0	0,06				0,03	6,3	6,65	30,45	1,4	47,6	1,96			ттк
Итого за Обед	750	32,7	24,5	112,9	803	0,3	5,7	258,2	0,5	0,4	176,7	53,8	289,2	5,7	358,6	2,0	0,4	0,1	