

СОГЛАСОВАНО
ДИРЕКТОР

Иванов, Иван Иванович
Иванов, Иван Иванович
Иванов, Иван Иванович



Утвержденное примерное меню для организации питания для оздоровительных лагерей с дневным пребыванием при школах города Чересска в период летних каникул 2025 года.

1 день

УТВЕРЖДАЮ
ДИРЕКТОР ООО "Олимп"
И.Г. ТАМОВА



Сборник рецептур	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								
					Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																							
2011	204	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	135	28,39	8,9	11,0	25,9	239,4	0,1	0,1	0,1	0,1	184,1	118,1	13,9	0,9	67,2	0,6	0,0	0,0			
2008	13	МАСЛО (ТОРЦИВМИ)	10	9,72	0,1	8,3	0,1	75,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	1,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0			
2011	209	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	17,55	5,0	4,5	0,3	61,3	0,0	0,0	0,2	0,1	0,9	19,9	69,6	4,3	0,9	56,4	8,1	0,0	0,0	0,0	
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОННОМ	165/15,7	5,14	0,3	-0,1	15,2	62,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,0	10,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,88	3,1	0,2	20,1	94,7	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	9,2	33,6	13,2	0,8	51,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				63,67	17,4	24,1	61,6	532,4	3,1	0,2	0,3	0,3	1,9	222,2	233,3	36,4	3,6	175,2	8,7	0,0	0,0	0,0	0,0
Обед																							
2011	89	ЩИ ЗЕЛЕННЫЕ	200	37,31	1,5	5,8	6,6	87,3	2,4	0,0	0,0	0,0	0,1	26,3	35,0	10,1	0,5	179,1	3,1	0,0	0,1	0,0	0,1
2012	308	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	70	38,29	8,4	7,5	6,7	127,8	0,5	0,0	0,1	0,0	0,0	11,2	74,0	11,4	0,9	105,9	2,6	0,0	0,1	0,0	0,1
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	135	19,68	3,0	5,0	18,6	137,4	9,0	0,1	0,1	0,0	0,1	38,8	74,4	26,3	1,1	662,6	7,4	0,0	0,0	0,0	0,0
2008	394	КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	6,73	0,2	0,2	27,9	115,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,0	4,0	4,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,32	4,6	0,4	30,1	142,1	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	13,8	50,4	19,8	1,2	77,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				106,33	17,7	18,9	89,9	609,6	13,9	0,2	0,2	0,0	0,2	97,1	237,8	71,6	4,7	1 025,0	13,1	0,0	0,0	0,2	0,2
Всего за день:				170,00	35,1	43,0	151,5	1 142,0	17,0	0,4	0,5	0,3	2,1	319,3	471,1	108,0	8,3	1 200,2	21,8	0,0	0,2	0,2	0,2