

УТВЕРЖДАЮ.

Начальник лагеря

Фирс А.А.



УТВЕРЖДАЮ:

И.О. директора школы



**Примерное 10 – дневное сбалансированное меню
для лагеря дневного пребывания при
муниципальном бюджетном образовательном учреждении
«Винниковская средняя общеобразовательная школа»
Курского района Курской области
на 2025 год для детей 12-18 лет.**

1 день															
Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	3,41	4,4	0	53,89	0,01	0	0,05	0,11	130,51	5,45	74,15	0,15
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	250/5	6,2	9,1	27,1	213,8	0,1	0,7	0,1	0,8	143,1	19,4	114,3	0,4
к/к	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	14,6	58,1	0	0	0	0	6,2	1,4	0	0
к/к	к/к	Батон нарезной обогащенный	55	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5
к/к	к/к	ГРУША	100	0,4	0,3	10,3	47	0	5	0	0,4	19	12	16	2
к/к	к/к	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	30	0,26	0,24	0,02	215	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием пищи:			670	14,07	15,54	74,72	718,79	0,21	5,7	0,15	1,31	308,31	44,75	236,95	3,05
Обед															
2008	19	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100	0,7	3,1	2,3	39,7	0	9,1	0	1,4	20,9	12,7	38,3	0,9
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	250	5,1	11	14,3	187,5	0	10,6	0,3	0,5	58,3	32,6	110,5	1,9