

Дисконтное десятидневное меню пришкольного лагеря с дневным пребыванием 7-11 лет в МКОУ «СОШ п.Тиморевка»

Директор школы МКОУ «СОШ п.Тиморевка»

Утверждаю
Тимофеева Л.А.
Приказ № 40 от 20.05.2026

7 день

Примечание, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность изделия (блюда)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные элементы, мг						№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са	Р	Мg	Fe	№ рецептуры	Сборник рецептур				
ЗАВТРАК																			
Пельмени мясные п/ф	180	8.065	18.63	30.065	320.15	0.13	28.31	20	1.4	109.33	159	61.1	2.72	101	2004				
Хлеб пшеничный	45	3.27	0.38	20.08	96.88	0.1	0.05	---	0.48	31.25	32.25	10.25	0.9						
Чай фруктовый	200	0.05	0.01	20.32	81.6	0	1.12	1	0.03	2.73	8.6	0.73	0.06	686	2004				
Итого:		11.39	19.02	70.46	498.63														
ОБЕД																			
Примечание, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность изделия (блюда)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные элементы, мг						№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са	Р	Мg	Fe						
Борщ на квас со сметаной	250	8.35	10.75	16.76	170.67	0.05	12	400	0.1	31.82	48.9	19.09	0.7	110	2004				
Рис отварной с маслом	150	2.84	4.02	24.34	160.89	0.04	0	19.2	0.327	5.48	116.1	29.94	0.62	297	2004				
Ёжки мясные п/ф	100	12.48	10.43	14.92	345.01	0.08	1.8	0.06	1.4	43.9	282.4	31.62	1.42	90	2004				
Компот из с/ф + виш "С"	200	0.46	---	33.08	134.16	0.07	0.21	100	0.29	14.62	19.8	8.5	0.92	639	2004				
Хлеб ржано-пшеничный	45	3.27	0.38	20.08	96.88	0.1	0.05	---	0.48	31.25	32.25	10.25	0.9						
Помидор свежий (нарезка)	100	1.05	0.19	3.61	20.33	0.03	5.52	42	0.54	11.43	24	10.5	0.5						
Шоколад	25	6.73	3.93	3.1	81.49	0.04	0	---	0	5	79	20	2.7						
Итого:		33.18	30.7	115.89	1009.43														
ПОЛДНИК																			
Груши	250	1.06	1.06	25.87	117.22	0.02	5	2	0.4	19	16	12	2.3						
Йогурт (3,2%)	100	9.75	9.04	52.08	154.14	0.03	1.6	10	---	109	95	13	0.1						
Общее:		57.38	59.82	264.3	1779.42														



