УТВЕРЖДЕНО
Директор школы
И.А.Пилюгина
« 30 » мая 2025г.

Десятидневное меню

для летнего оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей «Солнышко»
на базе МКОУ «Миленинская основная общеобразовательная школа» Фатежского района Курской области
(7 - 11 лет)

1 день

Наименование блюда	Выход гр.	Пищевые вещества			Эн.ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества,мг			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак													
Каша жидкая молочная из гречневой крупы Рецептура блюда № 183-2011г.	200	9.01	5.74	45.03	296	0.21	1.64	65.2	1.90	183.58	245.75	99.23	2.87
Омлет натуральный Рецептура блюда № 210-2011г.	60	5.39	9.6	1.02	112	0.04	0.1	125.5	0.03	39.86	87.3	8.24	1.02
Компот из смеси сухофруктов Рецептура блюда № 349-2011г.	200	3.31	1.45	160.07	664	0.08	3.63	0.00	0.00	162.4	117.2	87.3	3.49
Батон йодированный	25	2.37	0.30	14.49	77.14	0.03	0.00	0.00	0.39	5.75	21.8	8.25	0.28
Хлеб йодированный	30	1.85	0.36	16.30	75.87	0.03	0.00	0.00	0.30	7.59	34.9	8.25	1.02
Фрукты(яблоко,груша,апельсин, банан,киви)	100	1.53	0.78	21.2	99.5	0.04	9.86	0.45	0.45	8.48	23.2	47.1	0.59
Всего	615	23.46	18.23	258.11	1324.51	0.43	15.23	191.15	2.77	407.66	530.15	258.37	9.27
обед													
Борщ с капустой и картофелем Рецептура блюда № 82-2011г.	250	7.21	19.68	43.73	415	0.20	42.7	0.00	3.00	198.9	218.4	104.5	4.9
Салат из свежих огурцов и помидоров Рецептура блюда № 24-2011г.	100	0.00	60.64	30.46	706	0.38	94.37	0.00	6.01	271.84	30.01	165.06	7.63
Рыба тушеная в томате с овощами Рецептура блюда № 229-2011г.	100	9.45	4.95	3.80	106	0.05	3.73	5.82	1.35	39.07	162.19	48.53	0.86