Утверждаю
Директор МОУ "Анишинская СШ имени Героя Советского Союза А.С. Гостева"

Л.Г. Афонина
Дата 02.06.2025

# Примерное меню

**День:** понедельник **Сезон:**

**Неделя:** 1 **Возрастная категория:** Лагерь ДП

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-тическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | |
| | Омлет натуральный | 160 | 13,52 | 19,17 | 3,47 | 240,6 | | 54-1о-2020 |
| | Батон нарезной | 30 | 1,5 | 0,58 | 10,28 | 52,4 | | Пром. |
| | Сыр твердых сортов в нарезке | 10 | 2,3 | 3 | | 35,8 | 0,07 | 54-1з-2020 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,19 | 0,04 | 6,42 | 26,8 | | 54-2гн-2020 |
| **Итого за Завтрак** | | | **17,51** | **22,79** | **20,17** | **355,6** | **0,07** | |
| **Обед** | Салат из огурцов и | 100 | 0,76 | 6,09 | 2,38 | 67,3 | 67,3 | |
| | Суп лапша с курицей | 200 | 11,7 | 6,9 | 9,3 | 145,8 | 0,7 | 155 |
| | Тефтели из говядины с рисом | 90 | 13 | 13,2 | 7,3 | 199,7 | 0,43 | 54-21м-2020 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 10,36 | 9,36 | 44,4 | 303,66 | | 237 |
| | Кисель плодово-ягодный | 200 | 0,5 | | 19,8 | 81 | 0,02 | 54-1хн-2020 |
| | Батон нарезной | 20 | 1,5 | 0,58 | 10,28 | 52,4 | | Пром. |
| | Хлеб ржано-пшеничный (30 г) | 30 | 2 | 0,4 | 11,9 | 58,7 | | Пром. |
| **Итого за Обед** | | | **39,82** | **36,53** | **105,36** | **908,56** | **68,45** | |
| **Полдник** | | | | | | | | |
| | Груша | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 45,5 | 5 | Пром. |
| | Вафли Гулливер | 80 | 1,68 | 1,98 | 46,38 | 210 | | 588 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,19 | 0,04 | 6,42 | 26,8 | | 54-2гн-2020 |
| **Итого за Полдник** | | | **2,27** | **2,32** | **63,1** | **282,3** | **5** | |
| ***Итого за день*** | | | ***59,6*** | ***61,64*** | ***188,63*** | ***1546,46*** | ***73,52*** | |