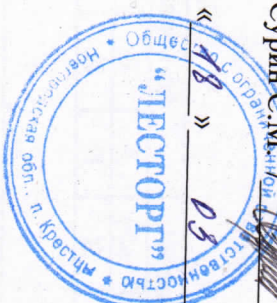


«Согласовано»
Директор Муниципального автономного
образовательного учреждения
«Средняя общеобразовательная школа №2»
Мочалова Ж.В. /



2025г.

«Утверждено»
Генеральный директор ООО «Лесторг»
Сурин С.М. /



2025г.

Примерное 10-ти дневное меню для организации горячего питания детей
в школьном лагере Муниципального автономного общеобразовательного учреждения
«Средняя общеобразовательная школа №2» р.п. Крестцы
на 2025 год.

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		

День: пятница

Неделя: 1

Завтрак														
668	Твороги с/с 100/30	130	12,13	21,80	13,95	262,7	0,23	1,03	32,54	2,3	23,46	92,66	18,79	0,96
415/К/ССЖ	Рис припущенный	180	4,14	5,52	39,44	224,55	0,07	4,8	515,4	0,42	22,12	105,72	37,66	0,94
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,9	0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	59,4	0,1			0,42	8,7	45	14,1	1,17
	Фрукт	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	20	0,4	8	28	42	0,6
Итого за Завтрак		640	19,71	28,18	100,47	690,44	0,39	18,73	568,44	3,52	70,36	281,16	117,79	4,57
Обед														
90	Салат из отварной свеклы с р/м	100	1,39	6,0	8,3	114,99		6,64		2,69	35,44	40,61	20,7	1,29
96/М/ССЖ	Рассольник ленинградский (крупа перловая) на курином бульоне	250	5,07	4,8	16,67	130,82	0,24	16,7	208,83	1,13	20,94	91,71	28,41	1,17
290/М/ССЖ	Гуляш из курицы	100	11,95	11,09	3,49	159,32	0,07	2,35	8,82	2,74	10,38	113,46	14,79	0,64
128/М/ССЖ	Картофельное пюре	180	4,11	9,69	28,59	218,56	0,21	33,67	68,84	0,27	49,01	121,39	42,13	1,57
348/М/ССЖ	Компот из кураги, 200/11	200	0,78	0,05	18,63	78,69	0,02	0,6	87,45	0,83	24,33	21,9	15,75	0,51
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	59,4	0,1			0,42	8,7	45	14,1	1,17
Итого за Обед		900	28,14	32,35	109,85	855,78	0,65	59,96	373,94	8,60	158,00	468,87	149,04	7,15
Итого														

