

	Ужин														
	Котлета из говядины	37,5	18-35	5,95	5,4	6	139	11,01	0,04	0,05	0,31	15,96	11,8	60,98	0,55
658	Рис отварной	150	2-39	3,65	5,37	36,7	210	27	0,03	-	0,28	1,37	16,34	60,94	0,53
747	Кофейный напиток	200	6-70	3,16	2,68	15,94	101	20	0,04	1,29	-	124,5	13,86	89	0,13
1024	Хлеб Дачный	40	1-42	2,2	0,4	12,83	76	-	0,072	-	0,56	14	18,8	63,2	1,57
			28-86												
	Второй ужин														
	Груша	260	44-20	1,08	0,81	25,65	113	-	0,054	13,5	-	51,3	32,4	43,2	6,21
			44-20												
	Всего за день		195-03												

ДЕНЬ 3															
№ реп	Наименование блюд	Выход, г	Цена, руб	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценн, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
								А мкг	В ₁ мг	С мг	Е мг	Са мг	Mg мг	Р мг	Fe мг
	Завтрак														
3	Бутерброд с сыром	25/30	11-56	11	8,56	18,11	196	0,08	0,06	0,48	-	306,6	24,9	187,5	0,93
411	Каша вязкая рисовая с маслом сливочным	200/10	14-07	3,3	12,8	33,1	264	49,26	0,05	2,39	0,24	132,07	20,68	161,86	0,56
1024	Кофейный напиток	200	6-70	3,16	2,68	15,94	101	20	0,04	1,29	-	124,5	13,86	89	0,13
	Банан	200-230	18-80	3,3	-	46,2	200	-	0,08	20	0,8	16	84	56	2
			51-13												
	Второй завтрак														
1009	Чай с сахаром	200	1-25	0,2	-	15	58	-	-	0,03	-	11,2	1,44	2,78	0,32
	Печенье	75	7-20												
			8-45												
	Обед														
84	Салат витаминный	75	11-73	1,77	8,83	20,3	165	-	0,06	10,25	2,8	23,2	20,8	40,18	0,85
208	Рассольник Ленинградский со	250/5	4-66	7,8	7,49	23,51	193	0,001	0,1	7,54	2,95	25,43	26,42	63,55	0,94

Утверждаю:

Начальник отдела образования администрации
Данковского муниципального района

_____ Г.Н.Каменихина

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ с.Баловнево

_____ Е.В.Овчинникова

Согласовано

Начальник лагеря

_____ С.А.Никонов

Меню
на лагерь палаточного типа
на летний период в общеобразовательных школах
Данковского муниципального района

г.Данков
2017