

УТВЕРЖДАЮ

Начальник ДОЛ «Солнышко» при

МОБУ «Медведевская СОШ №3»

_____/О.П. Егошина/



СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ «Медведевская СОШ № 3»

_____/Л.Ф. Чугунова/

Десятидневное меню

**МОБУ «Медведевской средней общеобразовательной школы № 3
с углубленным изучением отдельных предметов
им. 50-летия Медведевского района»
на летний оздоровительный лагерь**

**Неделя вторая
Понедельник**

№ рец.	прием пищи, наименование блюда	масса порции гр.	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	ВИТАМИНЫ (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
1	завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
	2	250/10	10.95	10.5	69.15	171	0.23	-	30	1.5	35	188	33	2			
	Суп молочный с макарон.издел.																
701	Кофейный напиток с молоком	200	0.1	-	26.4	159	0.04	4	-	2	20	34	16	0.8			
	Печень	50	6.6	8.5	72.4	196	0.08	-	10	8	29	90	11	2.1			
	Хлеб пшеничный	40	7.1	14.8	56.1	117	0.16	-	25	3.3	25	91	27	2			
	обед																
110	Борщ из свежей капусты с картофелем с/мяс, с/смет	250/25	2	5.2	13.1	177	0.05	10.8	-	1.1	58	200	30	1.3			
443	Гуляш из говядины	50/50	25.4	13.4	4.5	240	0.06	-	-	-	8	84	10	3			
	д.г. помидоры.	50	0.4	0.1	1.3	15	0.03	10	-	0.1	23	42	14	0.6			
648	Рожки отварные с/м	150/10	3.4	6.1	22.8	163	0.21	-	-	-	57	257	-	4.4			
	Хлеб ржаной	40	4.9	0.9	21.6	117	0.06	-	-	-	10	32	-	0.6			
	Сок в ассортименте	200	0.2	-	15	194	-	-	-	-	12	8	-	0.8			
	Шоколадки	1 шт	2.3	11.3	3.6	500	0.08	-	20	1.2	352	309	68	1.5			

