Утверждаю:
Директор ООО "Домашняя кухня"
А.Г.Фефилов

Согласовано:
Директор МБОУ "ООШ № 94
Колпакова Татьяна Сергеевна

Примерное меню
на летний школьный оздоровительный лагерь
Возрастная категория: дети 12-18 лет.

МЕНЮ

День: Понедельник
Неделя: Первая
Возрастная категория: **12-18 лет**
Сезон: Весенне-летний
Оздоровительный лагерь с дневным пребыванием с двухразовым питанием детей

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Na	K	Минеральные элементы, мг				Витамины, мг								Вита-мин С, мг
									Ca	Mg	P	Fe	A,мг	B	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B_1	B_2	PP	НЭ	
	Завтрак																				
130-08	Каша рисовая молочная вязкая	250	18,96	21,26	52,41	464,41	991,76	237,58	164,59	44,29	196,07	0,76	84,76	60,47	94,43	0,46	0,09	0,22	0,99	2,76	1,61
628	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	9,21	35,88	0,10	0,26	0,26	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ттк	Джем (повидло)	10	0,04	0,00	6,00	22,90	0,10	11,35	1,24	0,61	0,79	0,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,03	0,03
ттк	Батон	50	5,01	3,83	26,65	158,01	214,50	65,50	11,00	16,50	42,50	1,00	0,00	0,00	0,00	0,85	0,08	0,02	0,80	1,50	0,00
ттк	Яблоки	100	0,40	0,40	11,60	48,68	26,00	278,00	16,00	9,00	11,00	2,20	0,00	30,00	5,00	0,20	0,03	0,02	0,30	0,40	10,00
	Итого за 'Завтрак '	**610**	**24,59**	**25,53**	**105,87**	**729,88**	**1232,46**	**592,69**	**193,09**	**70,40**	**250,35**	**4,11**	**84,76**	**90,47**	**99,43**	**1,51**	**0,20**	**0,27**	**2,10**	**4,69**	**11,63**
	Обед																				
3	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,88	4,52	14,35	93,15	5,20	173,32	16,77	13,67	30,62	0,62	0,00	277,60	57,70	2,55	0,03	0,03	0,25	0,47	6,20
41	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и отварным мясом кур	250/14	4,78	6,43	24,25	160,38	14,82	363,38	38,58	20,80	48,81	0,77	9,13	1041,37	231,91	2,46	0,05	0,05	0,74	1,29	12,83
75/1	Котлета "Детская" (гов,свин)	100	16,16	19,89	19,18	320,84	115,76	233,18	19,62	21,51	143,69	1,54	30,00	9,60	52,00	3,10	0,18	0,16	1,99	3,29	0,40
97	Макаронные изделия отварные	180	6,56	4,74	42,16	236,92	2,83	69,85	11,87	8,77	49,33	0,89	15,12	15,12	28,36	1,01	0,07	0,02	0,61	1,84	0,00
29В	Напиток из черноплодной рябины	200	0,28	0,04	22,16	80,47	0,26	1,64	1,02	0,61	0,00	1,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,18	0,00	0,00	0,00
ттк	Хлеб пшеничный	34	2,43	0,24	16,03	76,13	169,66	27,83	5,98	4,14	19,23	0,33	0,00	0,00	0,00	0,37	0,03	0,01	0,24	0,75	0,00
ттк	Хлеб ржаной	20	1,24	0,21	7,59	35,34	122,00	43,12	6,16	8,18	27,49	0,68	0,00	0,80	0,20	0,28	0,03	0,01	0,11	0,40	0,00
	Итого за 'Обед '	**898**	**32,33**	**36,06**	**145,71**	**1003,24**	**430,53**	**912,32**	**100,00**	**77,68**	**319,17**	**5,93**	**54,25**	**1344,49**	**370,17**	**9,76**	**0,50**	**0,47**	**3,94**	**8,04**	**19,43**
	Итого за день	**1508**	**56,92**	**61,59**	**251,58**	**1733,12**	**1662,99**	**1505,01**	**293,09**	**148,08**	**569,52**	**10,04**	**139,02**	**1434,97**	**469,60**	**11,27**	**0,70**	**0,73**	**6,04**	**12,72**	**31,06**

Бухгалтер-калькулятор: /Е.Н. Илюшина/

МЕНЮ

День: Вторник
Неделя: Первая
Возрастная категория: **12-18 лет**
Сезон: Весенне-летний
Оздоровительный лагерь с дневным пребыванием с двухразовым питанием детей

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Na	K	Минеральные элементы, мг				Витамины, мг								Вита-мин С, мг
									Ca	Mg	P	Fe	A,мг	B	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B_1	B_2	PP	НЭ	
	Завтрак																				
127-08	Каша пшенная молочная вязкая со слив/маслом	250	15,53	14,24	50,50	367,64	988,99	266,96	150,24	57,94	218,54	1,60	50,00	57,14	94,64	0,41	0,21	0,18	0,86	3,71	0,63
106	Запеканка из творога со сгущ/молоком	40/10	6,55	8,03	10,36	139,60	30,39	76,21	81,70	11,05	95,97	0,21	32,70	25,36	56,85	0,16	0,02	0,14	0,11	1,64	0,18
630	Чай с молоком или сливками	200	1,54	1,58	11,34	63,47	25,10	64,50	53,06	6,09	39,15	0,07	9,00	8,00	16,50	0,05	0,01	0,06	0,04	0,40	0,26
ттк	Хлеб пшеничный	50	3,57	0,35	23,57	111,96	249,50	40,92	8,80	6,09	28,28	0,48	0,00	0,00	0,00	0,55	0,04	0,01	0,36	1,10	0,00
	Итого за 'Завтрак '	**550**	**27,19**	**24,20**	**95,77**	**682,67**	**1293,98**	**448,59**	**293,80**	**81,17**	**381,94**	**2,36**	**91,70**	**90,50**	**167,99**	**1,17**	**0,28**	**0,39**	**1,37**	**6,85**	**1,07**
	Обед																				
95В	Салат "Мартовский"	100	5,12	10,48	29,72	168,72	22,68	130,28	15,27	15,53	61,28	0,73	22,50	205,60	80,28	4,75	0,05	0,08	0,47	1,48	3,90
44	Агырчи шыд со сметаной	250	3,45	5,69	19,13	144,51	118,59	363,44	30,64	20,56	57,90	0,76	8,65	941,54	210,34	1,28	0,06	0,05	0,80	1,46	8,98
156В	Шницель "Любительский" (гов,кур)	100	16,90	13,57	21,39	330,94	108,79	239,48	11,39	36,24	125,22	1,10	0,00	0,00	0,00	3,13	0,06	0,09	3,48	0,47	0,42
87-13	Рагу из овощей	180	4,14	5,40	28,27	188,12	361,42	674,35	41,75	36,78	81,73	1,31	28,00	3172,86	615,16	0,34	0,12	0,10	1,44	2,28	14,50
153	Компот из сухофруктов	200	0,52	0,02	22,94	65,49	0,25	49,43	2,64	3,70	4,31	5,44	15,00	600,00	25,00	1,38	0,13	1,00	0,05	0,98	0,02
ттк	Хлеб пшеничный	35	2,50	0,25	16,50	78,37	174,65	28,64	6,16	4,26	19,79	0,33	0,00	0,00	0,00	0,39	0,03	0,01	0,25	0,77	0,00
ттк	Хлеб ржаной	20	1,24	0,21	7,59	35,34	122,00	43,12	6,16	8,18	27,49	0,68	0,00	0,80	0,20	0,28	0,03	0,01	0,11	0,40	0,00
	Итого за 'Обед '	**885**	**33,87**	**35,62**	**145,53**	**1011,50**	**908,38**	**1528,74**	**114,00**	**125,26**	**377,73**	**10,35**	**74,15**	**4920,80**	**930,98**	**11,54**	**0,48**	**1,34**	**6,59**	**7,84**	**27,81**
	Итого за день	**1435**	**61,05**	**59,82**	**241,30**	**1694,17**	**2202,35**	**1977,33**	**407,80**	**206,43**	**759,67**	**12,71**	**165,85**	**5011,30**	**1098,96**	**12,72**	**0,76**	**1,72**	**7,97**	**14,70**	**28,88**

Бухгалтер-калькулятор: /Е.Н. Илюшина/

МЕНЮ

День: Среда
Неделя: Первая
Возрастная категория: **12-18 лет**
Сезон: Весенне-летний
Оздоровительный лагерь с дневным пребыванием с двухразовым питанием детей

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Na	K	Минеральные элементы, мг				Витамины, мг								Витамин С, мг
									Ca	Mg	P	Fe	A,мг	B	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B_1	B_2	PP	НЭ	
	Завтрак																				
112	Омлет натуральный	250	18,64	22,89	10,34	389,82	257,11	318,50	180,34	27,78	337,66	3,46	309,61	141,15	518,28	1,21	0,11	0,68	0,34	6,35	0,50
48В	Булочка "Шишка"	70	5,51	5,33	51,01	232,14	26,17	58,33	10,24	7,30	44,01	0,63	6,30	2,02	10,92	2,94	0,06	0,04	0,48	1,63	0,00
148-08	Кофейный напиток на молоке	200	2,77	0,57	15,69	70,04	4,10	406,82	135,78	70,47	60,03	2,78	0,00	0,00	193,00	0,00	0,19	0,06	0,00	0,93	7,20
ттк	Хлеб пшеничный	40	2,86	0,28	18,86	89,57	199,60	32,74	7,04	4,87	22,62	0,38	0,00	0,00	0,00	0,44	0,03	0,01	0,29	0,88	0,00
	Итого за 'Завтрак '	**560**	**29,77**	**29,07**	**95,90**	**781,57**	**486,98**	**816,39**	**333,40**	**110,42**	**464,32**	**7,25**	**315,91**	**143,17**	**722,20**	**4,59**	**0,39**	**0,78**	**1,11**	**9,79**	**7,70**
	Обед																				
8-13	Винегрет овощной	100	1,37	9,95	17,03	181,90	229,67	292,08	21,42	20,38	44,80	0,82	0,00	1777,23	302,20	2,80	0,05	0,05	0,60	0,88	10,53
151/1	Суп-лапша с отварным мясом кур	250/14	2,48	6,23	24,07	152,20	3,83	62,36	9,54	8,59	27,72	0,45	0,00	1267,20	264,00	2,72	0,04	0,01	0,33	0,81	0,69
105В	Котлета куриная "Нежная"	100	20,40	11,81	19,97	238,66	83,16	244,59	23,12	62,17	144,22	1,23	13,68	5,33	23,88	3,02	0,06	0,09	4,84	0,43	0,62
106-13	Каша гречневая вязкая	180	6,91	7,00	30,24	210,60	680,45	1,48	7,51	0,38	2,64	0,06	17,56	13,18	19,75	0,05	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00
154	Компот из изюма	200	0,42	0,04	24,80	94,67	0,10	0,26	0,26	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ттк	Хлеб пшеничный	23	1,64	0,16	10,84	51,50	114,77	18,82	4,05	2,80	13,01	0,22	0,00	0,00	0,00	0,25	0,02	0,01	0,17	0,51	0,00
ттк	Хлеб ржаной	20	1,24	0,21	7,59	35,34	122,00	43,12	6,16	8,18	27,49	0,68	0,00	0,80	0,20	0,28	0,03	0,01	0,11	0,40	0,00
	Итого за 'Обед '	**887**	**34,46**	**35,40**	**134,54**	**964,87**	**1233,97**	**662,71**	**72,06**	**102,51**	**259,88**	**3,49**	**31,23**	**3063,74**	**610,03**	**9,12**	**0,20**	**0,17**	**6,05**	**3,04**	**11,84**
	Итого за день	**1447**	**64,23**	**64,47**	**230,44**	**1746,43**	**1720,95**	**1479,10**	**405,47**	**212,93**	**724,20**	**10,74**	**347,15**	**3206,91**	**1332,22**	**13,71**	**0,59**	**0,95**	**7,16**	**12,84**	**19,54**

Бухгалтер-калькулятор: /Е.Н. Илюшина/

МЕНЮ

День: Четверг
Неделя: Первая
Возрастная категория: **12-18 лет**
Сезон: Весенне-летний
Оздоровительный лагерь с дневным пребыванием с двухразовым питанием детей

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Na	K	Минеральные элементы, мг				Витамины, мг								Витамин С, мг
									Ca	Mg	P	Fe	A,мг	B	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B_1	B_2	PP	НЭ	
	Завтрак																				
125-08	Каша манная молочная вязкая	250	11,70	15,99	54,23	402,83	1022,71	357,73	256,65	37,38	226,00	0,84	106,19	74,76	118,00	1,11	0,15	0,33	0,84	3,18	2,54
149	Какао с молоком	200	3,30	1,06	14,69	70,46	4,62	459,94	140,29	85,26	82,82	3,55	0,00	0,64	193,12	0,01	0,19	0,06	0,06	1,20	7,20
ттк	Печенье (порционно)	50	3,93	7,31	33,85	208,58	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ттк	Хлеб пшеничный	50	3,57	0,35	23,57	111,96	249,50	40,92	8,80	6,09	28,28	0,48	0,00	0,00	0,00	0,55	0,04	0,01	0,36	1,10	0,00
	Итого за 'Завтрак '	**550**	**22,50**	**24,71**	**126,34**	**793,82**	**1276,83**	**858,59**	**405,74**	**128,73**	**337,10**	**4,87**	**106,19**	**75,40**	**311,12**	**1,67**	**0,38**	**0,40**	**1,26**	**5,48**	**9,74**
	Обед																				
1	Салат из свежих огурцов	100	0,80	4,50	12,42	57,43	7,00	122,37	20,28	11,57	36,88	0,52	0,00	38,40	8,00	2,32	0,02	0,03	0,15	0,32	3,80
39	Борщ со сметаной	250	4,46	8,59	13,69	126,18	23,23	347,36	33,00	21,08	48,33	0,94	8,65	776,15	176,06	2,33	0,05	0,05	0,58	1,08	8,21
164/1В	Котлета "Московская" (гов,свин)	100	16,59	15,12	11,96	280,37	116,00	228,98	9,42	22,20	124,73	1,28	0,00	0,00	0,00	2,96	0,20	0,10	2,29	3,02	0,06
468	Гороховое пюре	180	7,26	14,10	57,47	328,55	1,62	2,86	2,28	0,00	2,82	0,02	25,92	25,92	48,60	0,11	0,00	0,01	0,01	0,02	0,00
102В	Напиток "Витаминный"	200	0,39	0,13	22,83	88,47	1,98	82,76	10,96	9,88	8,49	0,43	0,00	213,04	44,46	0,36	0,01	0,02	0,17	0,25	26,60
ттк	Хлеб пшеничный	28	2,00	0,20	13,20	62,70	139,72	22,92	4,93	3,41	15,83	0,27	0,00	0,00	0,00	0,31	0,02	0,01	0,20	0,62	0,00
ттк	Хлеб ржаной	20	1,24	0,21	7,59	35,34	122,00	43,12	6,16	8,18	27,49	0,68	0,00	0,80	0,20	0,28	0,03	0,01	0,11	0,40	0,00
	Итого за 'Обед '	**878**	**32,74**	**42,85**	**139,15**	**979,03**	**411,55**	**850,36**	**87,04**	**76,31**	**264,57**	**4,14**	**34,57**	**1054,31**	**277,32**	**8,66**	**0,33**	**0,24**	**3,51**	**5,71**	**38,67**
	Итого за день	**1428**	**55,24**	**67,56**	**265,48**	**1772,85**	**1688,38**	**1708,95**	**492,78**	**205,04**	**601,67**	**9,00**	**140,76**	**1129,71**	**588,44**	**10,33**	**0,71**	**0,63**	**4,76**	**11,18**	**48,41**

Бухгалтер-калькулятор: /Е.Н. Илюшина/

МЕНЮ

День: Пятница
Неделя: Первая
Возрастная категория: **12-18 лет**
Сезон: Весенне-летний
Оздоровительный лагерь с дневным пребыванием с двухразовым питанием детей

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Na	K	Минеральные элементы, мг				Витамины, мг								Витамин С, мг
									Ca	Mg	P	Fe	A,мг	B	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B_1	B_2	PP	НЭ	
	Завтрак																				
274	Макароны с сыром	250	18,15	21,95	52,69	474,75	1369,56	103,54	305,35	26,50	229,98	1,36	108,34	84,73	122,36	1,33	0,10	0,15	0,73	4,03	0,20
630	Чай с молоком или сливками	200	1,54	1,58	11,34	63,47	25,10	64,50	53,06	6,09	39,15	0,07	9,00	8,00	16,50	0,05	0,01	0,06	0,04	0,40	0,26
ттк	Хлеб пшеничный	43	3,07	0,30	20,27	96,28	214,57	35,19	7,57	5,24	24,32	0,41	0,00	0,00	0,00	0,47	0,03	0,01	0,31	0,95	0,00
ттк	Яблоки	100	0,40	0,40	11,60	48,68	26,00	278,00	16,00	9,00	11,00	2,20	0,00	30,00	5,00	0,20	0,03	0,02	0,30	0,40	10,00
	Итого за 'Завтрак '	**593**	**23,16**	**24,23**	**95,90**	**683,18**	**1635,23**	**481,23**	**381,98**	**46,83**	**304,45**	**4,04**	**117,34**	**122,73**	**143,86**	**2,05**	**0,17**	**0,24**	**1,38**	**5,78**	**10,46**
	Обед																				
116В	Салат "Заря"	100	2,85	11,75	14,98	163,82	44,20	204,25	29,82	17,02	57,32	1,12	18,00	42,57	39,10	4,57	0,05	0,08	0,28	1,02	3,72
48	Суп крестьянский с крупой, сметаной и отварным мясом кур	250/14	2,15	7,80	24,47	165,38	12,54	259,49	28,68	19,03	49,65	0,59	9,13	988,57	220,99	2,43	0,04	0,04	0,67	1,29	8,13
63/2	Гуляш (кур)	140	25,72	12,50	14,35	315,48	98,36	379,61	15,53	90,05	184,07	1,71	13,44	120,96	47,63	0,77	0,07	0,07	6,97	7,78	1,72
106-13	Каша пшенная вязкая	180	4,98	7,01	41,23	225,82	684,79	93,18	19,02	35,00	97,76	1,21	17,56	21,07	21,07	0,18	0,16	0,02	0,60	2,03	0,00
253	Компот из кураги	200	0,98	0,05	21,64	81,78	3,50	302,46	28,42	18,27	25,40	0,58	0,00	560,00	116,60	1,10	0,01	0,03	0,48	0,78	0,32
ттк	Хлеб пшеничный	30	2,14	0,21	14,14	67,18	149,70	24,55	5,28	3,65	16,97	0,29	0,00	0,00	0,00	0,33	0,02	0,01	0,22	0,66	0,00
ттк	Хлеб ржаной	20	1,24	0,21	7,59	35,34	122,00	43,12	6,16	8,18	27,49	0,68	0,00	0,80	0,20	0,28	0,03	0,01	0,11	0,40	0,00
	Итого за 'Обед '	**934**	**40,06**	**39,53**	**138,41**	**1054,79**	**1115,10**	**1306,66**	**132,91**	**191,20**	**458,66**	**6,18**	**58,13**	**1733,97**	**445,59**	**9,66**	**0,38**	**0,27**	**9,34**	**13,96**	**13,89**
	Итого за день	**1527**	**63,22**	**63,76**	**234,31**	**1737,98**	**2750,33**	**1787,88**	**514,89**	**238,03**	**763,10**	**10,22**	**175,47**	**1856,70**	**589,46**	**11,70**	**0,55**	**0,51**	**10,71**	**19,74**	**24,35**

Бухгалтер-калькулятор: /Е.Н. Илюшина/

МЕНЮ

День: Понедельник
Неделя: Вторая
Возрастная категория: **12-18 лет**
Сезон: Весенне-летний
Оздоровительный лагерь с дневным пребыванием с двухразовым питанием детей

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Na	K	Минеральные элементы, мг				Витамины, мг								Вита-мин С, мг
									Ca	Mg	P	Fe	A,мг	B	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B_1	B_2	PP	НЭ	
	Завтрак																				
128-08	Каша пшеничная молочная вязкая со слив/маслом	250	15,83	14,51	36,94	280,48	983,04	156,44	136,10	14,95	97,88	0,20	50,00	47,63	92,86	0,24	0,04	0,15	0,10	0,98	0,63
629	Чай с лимоном	200	0,24	0,05	14,07	55,61	0,92	10,44	2,86	0,73	1,34	0,08	0,00	0,56	0,14	0,01	0,00	0,00	0,01	0,01	1,12
ттк	Кекс для детского питания (хл/зав)	56	3,40	8,32	21,36	236,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ттк	Хлеб пшеничный	50	3,57	0,36	23,57	111,96	249,50	40,92	8,80	6,09	28,28	0,48	0,00	0,00	0,00	0,56	0,04	0,01	0,36	1,10	0,00
	Итого за 'Завтрак '	**556**	**23,03**	**23,24**	**95,94**	**684,12**	**1233,46**	**207,80**	**147,76**	**21,77**	**127,49**	**0,76**	**50,00**	**48,19**	**93,00**	**0,80**	**0,08**	**0,16**	**0,47**	**2,09**	**1,75**
	Обед																				
576 Т	Огурец соленый (нарезка)	100	0,75	0,08	3,95	16,75	1111,00	124,08	20,23	12,18	20,88	0,52	0,00	24,00	5,00	0,10	0,02	0,02	0,08	0,20	2,00
47	Суп с бобовыми	250	8,83	8,70	32,48	220,95	11,70	440,41	30,43	33,45	93,65	1,73	0,00	969,60	201,90	2,45	0,16	0,06	0,98	2,38	4,70
394	Жаркое по-домашнему (гов)	300	19,32	24,29	53,48	561,98	196,49	1344,83	30,90	62,41	226,28	2,57	0,00	147,20	30,00	0,34	0,22	0,23	4,81	3,82	17,28
153	Компот из сухофруктов	200	0,52	0,02	22,94	65,49	0,25	49,43	2,64	3,70	4,31	5,44	15,00	600,00	25,00	1,38	0,13	1,00	0,05	0,98	0,02
ттк	Хлеб пшеничный	30	2,14	0,21	14,14	67,18	149,70	24,55	5,28	3,65	16,97	0,29	0,00	0,00	0,00	0,33	0,02	0,01	0,22	0,66	0,00
ттк	Хлеб ржаной	20	1,24	0,21	7,59	35,34	122,00	43,12	6,16	8,18	27,49	0,68	0,00	0,80	0,20	0,28	0,03	0,01	0,11	0,40	0,00
	Итого за 'Обед '	**900**	**32,80**	**33,51**	**134,58**	**967,69**	**1591,14**	**2026,42**	**95,64**	**123,58**	**389,59**	**11,22**	**15,00**	**1741,60**	**262,10**	**4,88**	**0,58**	**1,33**	**6,25**	**8,43**	**24,00**
	Итого за день	**1456**	**55,83**	**56,75**	**230,52**	**1651,81**	**2824,60**	**2234,22**	**243,40**	**145,34**	**517,08**	**11,98**	**65,00**	**1789,79**	**355,10**	**5,68**	**0,66**	**1,49**	**6,72**	**10,52**	**25,75**

Бухгалтер-калькулятор: /Е.Н. Илюшина/

МЕНЮ

День: Вторник
Неделя: Вторая
Возрастная категория: **12-18 лет**
Сезон: Весенне-летний
Оздоровительный лагерь с дневным пребыванием с двухразовым питанием детей

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Na	K	Минеральные элементы, мг				Витамины, мг								Вита-мин С, мг
									Ca	Mg	P	Fe	A,мг	B	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B_1	B_2	PP	НЭ	
	Завтрак																				
119-08	Каша "Дружба"	250	14,16	17,09	47,65	347,25	932,83	582,23	184,59	120,69	170,70	4,43	0,00	4,76	239,85	0,20	0,34	0,09	0,73	3,39	8,91
30В	Плюшка "Новомосковская"	60	4,97	6,50	34,80	198,50	272,61	57,27	15,18	7,26	40,87	0,54	2,81	1,37	4,96	2,55	0,06	0,02	0,45	1,47	0,02
628	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	9,21	35,88	0,10	0,26	0,26	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ттк	Хлеб пшеничный	50	3,57	0,36	23,57	111,96	249,50	40,92	8,80	6,09	28,28	0,48	0,00	0,00	0,00	0,56	0,04	0,01	0,36	1,10	0,00
	Итого за 'Завтрак '	**560**	**22,88**	**23,98**	**115,23**	**693,59**	**1455,04**	**680,68**	**208,83**	**134,04**	**239,85**	**5,47**	**2,81**	**6,13**	**244,81**	**3,31**	**0,44**	**0,12**	**1,53**	**5,96**	**8,93**
	Обед																				
2	Салат из свежих помидоров	100	1,08	5,08	6,02	105,30	2,98	247,45	16,37	17,45	30,58	0,82	0,00	588,00	99,75	2,77	0,05	0,03	0,40	0,63	20,33
63	Пуштые шыд с курицей	250	6,63	4,75	32,16	178,44	595,54	613,44	26,01	28,24	83,40	1,30	25,00	1103,40	229,00	1,33	0,11	0,11	1,23	2,33	8,60
181-13	Котлеты, биточки, шницели (гов,свин)	100	15,81	15,66	15,08	276,19	97,89	249,24	39,04	24,74	142,53	1,46	35,20	25,14	48,11	0,47	0,23	0,17	2,39	3,13	0,23
228	Капуста тушеная	180	4,14	5,83	25,91	165,13	82,52	668,44	101,44	36,05	72,11	1,39	0,00	458,77	89,27	3,05	0,06	0,07	1,24	2,05	32,99
648	Напиток яблочный	200	0,09	0,09	28,44	93,94	6,74	61,79	4,15	1,96	2,39	0,54	0,00	6,00	1,25	0,05	0,01	0,00	0,06	0,10	1,00
ттк	Печенье (порционно)	12,5	0,98	1,83	8,46	52,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ттк	Хлеб пшеничный	24	1,71	0,17	11,31	53,74	119,76	19,64	4,22	2,92	13,57	0,23	0,00	0,00	0,00	0,26	0,02	0,01	0,17	0,53	0,00
ттк	Хлеб ржаной	20	1,24	0,21	7,59	35,34	122,00	43,12	6,16	8,18	27,49	0,68	0,00	0,80	0,20	0,28	0,03	0,01	0,11	0,40	0,00
	Итого за 'Обед '	**887**	**31,68**	**33,62**	**134,97**	**960,22**	**1027,43**	**1903,12**	**197,39**	**119,54**	**372,08**	**6,41**	**60,20**	**2182,11**	**467,58**	**8,20**	**0,52**	**0,40**	**5,59**	**9,17**	**63,16**
	Итого за день	**1447**	**54,56**	**57,60**	**250,19**	**1653,81**	**2482,46**	**2583,80**	**406,22**	**253,58**	**611,92**	**11,89**	**63,01**	**2188,25**	**712,39**	**11,50**	**0,96**	**0,52**	**7,12**	**15,13**	**72,09**

Бухгалтер-калькулятор: /Е.Н. Илюшина/

МЕНЮ

День: Среда
Неделя: Вторая
Возрастная категория: **12-18 лет**
Сезон: Весенне-летний
Оздоровительный лагерь с дневным пребыванием с двухразовым питанием детей

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Na	K	Минеральные элементы, мг				Витамины, мг								Вита-мин С, мг
									Ca	Mg	P	Fe	A,мг	B	PЭ,мкг	ТЭ,мг	B_1	B_2	PP	НЭ	
	Завтрак																				
161	Суп молочный с макаронными изделиями	300	11,88	12,33	32,30	286,41	10,36	1001,80	329,33	172,47	162,23	6,97	0,00	0,00	479,53	0,39	0,48	0,14	0,23	2,92	17,28
274	Манник на сметане с повидлом	40/10	5,12	10,79	24,96	216,42	9,89	28,21	12,60	1,86	14,09	0,23	20,00	10,88	35,60	0,44	0,01	0,03	0,03	0,24	0,03
148-08	Кофейный напиток на молоке	200	2,77	0,57	15,69	70,04	4,10	406,82	135,78	70,47	60,03	2,78	0,00	0,00	193,00	0,00	0,19	0,06	0,00	0,93	7,20
ттк	Хлеб пшеничный	50	3,57	0,35	23,57	111,96	249,50	40,92	8,80	6,09	28,28	0,48	0,00	0,00	0,00	0,55	0,04	0,01	0,36	1,10	0,00
	Итого за 'Завтрак '	**600**	**23,34**	**24,04**	**96,52**	**684,83**	**273,85**	**1477,75**	**486,51**	**250,89**	**264,63**	**10,46**	**20,00**	**10,88**	**708,13**	**1,38**	**0,72**	**0,24**	**0,62**	**5,19**	**24,51**
	Обед																				
74Т	Икра кабачковая (заводская)	100	1,57	6,23	11,33	105,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
56	Суп из овощей со сметаной	250	3,31	7,40	20,73	158,69	10,83	351,33	26,30	19,86	52,16	0,66	8,65	963,08	214,86	2,30	0,08	0,06	0,83	1,48	8,66
449	Плов из куриного филе	280	31,99	20,69	56,85	533,19	101,02	420,74	24,22	122,64	271,62	2,23	20,16	1315,44	361,67	0,54	0,09	0,11	7,95	2,51	0,72
28В	Чай с соком	200	0,32	0,07	26,56	84,99	1,95	32,08	2,24	1,04	1,83	0,40	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,02	0,06	0,24
ттк	Хлеб пшеничный	26	1,86	0,18	12,26	58,22	129,74	21,28	4,58	3,17	14,70	0,25	0,00	0,00	0,00	0,29	0,02	0,01	0,19	0,57	0,00
ттк	Хлеб ржаной	20	1,24	0,21	7,59	35,34	122,00	43,12	6,16	8,18	27,49	0,68	0,00	0,80	0,20	0,28	0,03	0,01	0,11	0,40	0,00
	Итого за 'Обед '	**876**	**40,29**	**34,78**	**135,32**	**975,43**	**365,54**	**868,54**	**63,50**	**154,89**	**367,81**	**4,22**	**28,81**	**2279,32**	**576,73**	**3,44**	**0,22**	**0,19**	**9,09**	**5,01**	**9,63**
	Итого за день	**1476**	**63,63**	**58,82**	**231,84**	**1660,26**	**639,38**	**2346,29**	**550,01**	**405,79**	**632,44**	**14,68**	**48,81**	**2290,20**	**1284,86**	**4,82**	**0,94**	**0,43**	**9,71**	**10,21**	**34,14**

Бухгалтер-калькулятор: /Е.Н. Илюшина/

МЕНЮ

День: Четверг
Неделя: Вторая
Возрастная категория: **12-18 лет**
Сезон: Весенне-летний
Оздоровительный лагерь с дневным пребыванием с двухразовым питанием детей

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Na	K	Минеральные элементы, мг				Витамины, мг								Вита-мин С, мг
									Ca	Mg	P	Fe	A,мг	B	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B_1	B_2	PP	НЭ	
	Завтрак																				
129-08	Каша овсяная "Геркулес"молочная вязкая	250	18,10	20,08	59,07	490,01	1039,63	480,36	279,92	89,17	365,54	2,36	106,19	74,76	118,00	1,21	0,33	0,36	0,79	3,86	2,54
630	Чай с молоком или сливками	200	1,54	1,58	11,34	63,47	25,10	64,50	53,06	6,09	39,15	0,07	9,00	8,00	16,50	0,05	0,01	0,06	0,04	0,40	0,26
6-13	Сыр (порциями)	8	2,10	2,13	0,00	28,05	88,00	8,00	80,00	4,40	48,00	0,06	16,80	13,60	19,04	0,03	0,00	0,03	0,02	0,54	0,06
ттк	Батон	35	3,51	2,68	21,34	110,61	150,15	45,85	7,70	11,55	29,75	0,70	0,00	0,00	0,00	0,59	0,06	0,02	0,56	1,05	0,00
ттк	Яблоки	100	0,40	0,40	11,60	48,68	26,00	278,00	16,00	9,00	11,00	2,20	0,00	30,00	5,00	0,20	0,03	0,02	0,30	0,40	10,00
	Итого за 'Завтрак '	**593**	**25,65**	**26,87**	**103,35**	**740,82**	**1328,88**	**876,71**	**436,68**	**120,21**	**493,44**	**5,39**	**131,99**	**126,36**	**158,54**	**2,08**	**0,43**	**0,49**	**1,71**	**6,25**	**12,86**
	Обед																				
34-13	Салат из отварной свеклы с раст/маслом	100	1,38	5,97	9,08	106,80	223,35	224,93	34,30	19,43	38,27	1,25	0,00	8,30	2,00	2,73	0,02	0,03	0,15	0,40	1,95
129	Рассольник ленинградский со сметаной и отварным мясом кур	250/14	5,54	6,63	25,73	177,26	180,43	491,40	25,16	27,47	80,45	1,04	9,13	1068,59	237,60	2,55	0,08	0,07	1,06	1,97	7,60
615В	Котлета "Волна" (гов,свин)	100	14,78	19,33	19,24	316,08	1991,98	225,63	28,46	22,86	134,84	1,32	10,06	3,21	17,42	2,91	0,18	0,11	2,04	2,89	0,48
97	Макаронные изделия отварные	180	6,56	4,74	42,16	236,92	2,83	69,85	11,87	8,77	49,33	0,89	15,12	15,12	28,36	1,01	0,07	0,02	0,61	1,84	0,00
153	Компот из сухофруктов	200	0,52	0,02	22,94	65,49	0,25	49,43	2,64	3,70	4,31	5,44	15,00	600,00	25,00	1,38	0,13	1,00	0,05	0,98	0,02
ттк	Хлеб пшеничный	24	1,71	0,17	11,31	53,74	119,76	19,64	4,22	2,92	13,57	0,23	0,00	0,00	0,00	0,26	0,02	0,01	0,17	0,53	0,00
ттк	Хлеб ржаной	20	1,24	0,21	7,59	35,34	122,00	43,12	6,16	8,18	27,49	0,68	0,00	0,80	0,20	0,28	0,03	0,01	0,11	0,40	0,00
	Итого за 'Обед '	**888**	**31,74**	**37,07**	**138,05**	**991,63**	**2640,60**	**1124,01**	**112,80**	**93,33**	**348,27**	**10,85**	**49,31**	**1696,02**	**310,58**	**11,12**	**0,53**	**1,25**	**4,19**	**9,00**	**10,05**
	Итого за день	**1481**	**57,38**	**63,94**	**241,40**	**1732,45**	**3969,48**	**2000,72**	**549,48**	**213,54**	**841,71**	**16,24**	**181,30**	**1822,39**	**469,12**	**13,20**	**0,96**	**1,74**	**5,91**	**15,25**	**22,91**

Бухгалтер-калькулятор: /Е.Н. Илюшина/

МЕНЮ

День: Пятница
Неделя: Вторая
Возрастная категория: **12-18 лет**
Сезон: Весенне-летний
Оздоровительный лагерь с дневным пребыванием с двухразовым питанием детей

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Na	K	Минеральные элементы, мг				Витамины, мг								Вита-мин С, мг
									Ca	Mg	P	Fe	A,мг	B	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B_1	B_2	PP	НЭ	
	Завтрак																				
123-08	Каша ячневая молочная вязкая	250	12,73	13,65	50,50	356,43	993,35	293,09	202,65	44,29	298,09	1,19	84,76	60,48	94,43	1,04	0,19	0,24	1,56	3,50	1,61
109В	Флан творожный со сгущ/молоком	45/10	6,74	10,72	14,31	167,90	52,79	123,71	108,55	14,22	115,64	0,38	40,45	27,37	69,60	0,35	0,04	0,18	0,12	1,78	1,10
629	Чай с лимоном	200	0,24	0,05	14,07	55,61	0,92	10,44	2,86	0,73	1,34	0,08	0,00	0,56	0,14	0,01	0,00	0,00	0,01	0,01	1,12
ттк	Хлеб пшеничный	45	3,21	0,32	21,21	100,76	224,55	36,83	7,92	5,48	25,45	0,43	0,00	0,00	0,00	0,50	0,04	0,01	0,32	0,99	0,00
	Итого за 'Завтрак '	**550**	**22,92**	**24,74**	**100,10**	**680,70**	**1271,61**	**464,07**	**321,98**	**64,72**	**440,52**	**2,07**	**125,21**	**88,41**	**164,16**	**1,89**	**0,26**	**0,43**	**2,02**	**6,28**	**3,83**
	Обед																				
ттк	Горошек зеленый с яйцом	100	4,95	9,12	16,03	148,65	307,60	105,22	26,60	18,78	86,87	1,05	50,00	246,00	91,00	2,48	0,10	0,13	0,58	1,73	7,80
39	Борщ со сметаной	250	4,46	8,59	13,69	126,18	23,23	347,36	33,00	21,08	48,33	0,94	8,65	776,15	176,06	2,33	0,05	0,05	0,58	1,08	8,21
8В	Котлеты рыбные (минт)	100	15,29	9,79	17,57	223,58	107,44	298,41	54,33	39,91	171,93	0,80	8,64	4,16	15,18	3,98	0,08	0,10	0,93	3,80	0,27
92	Картофельное пюре	180	3,71	6,59	25,82	178,42	23,22	799,39	45,50	33,95	101,41	1,24	24,62	48,38	50,52	0,26	0,14	0,13	1,61	2,99	12,31
253	Компот из кураги	200	0,98	0,05	21,64	81,78	3,50	302,46	28,42	18,27	25,40	0,58	0,00	560,00	116,60	1,10	0,01	0,03	0,48	0,78	0,32
ттк	Печенье (порционно)	25	1,97	3,66	16,93	104,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ттк	Хлеб пшеничный	30	2,14	0,21	14,14	67,18	149,70	24,55	5,28	3,65	16,97	0,29	0,00	0,00	0,00	0,33	0,02	0,01	0,22	0,66	0,00
ттк	Хлеб ржаной	24	1,49	0,25	9,11	42,41	146,40	51,74	7,39	9,81	32,99	0,81	0,00	0,96	0,24	0,34	0,03	0,02	0,13	0,48	0,00
	Итого за 'Обед '	**909**	**34,98**	**38,25**	**134,92**	**972,48**	**761,09**	**1929,13**	**200,53**	**145,45**	**483,90**	**5,70**	**91,92**	**1635,65**	**449,60**	**10,82**	**0,43**	**0,48**	**4,53**	**11,52**	**28,91**
	Итого за день	**1459**	**57,90**	**62,98**	**235,02**	**1653,18**	**2032,70**	**2393,20**	**522,51**	**210,16**	**924,42**	**7,78**	**217,13**	**1724,05**	**613,76**	**12,71**	**0,69**	**0,90**	**6,55**	**17,80**	**32,74**

Бухгалтер-калькулятор: /Е.Н. Илюшина/

МЕНЮ

День: Понедельник
Неделя: Третья
Возрастная категория: **12-18 лет**
Сезон: Весенне-летний
Оздоровительный лагерь с дневным пребыванием с двухразовым питанием детей

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Na	K	Минеральные элементы, мг				Витамины, мг								Витамин С, мг
									Ca	Mg	P	Fe	A,мг	B	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B_1	B_2	PP	НЭ	
	Завтрак																				
130-08	Каша рисовая молочная вязкая	250	18,96	21,26	52,41	464,41	991,76	237,58	164,59	44,29	196,07	0,76	84,76	60,47	94,43	0,46	0,09	0,22	0,99	2,76	1,61
628	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	9,21	35,88	0,10	0,26	0,26	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ттк	Джем (повидло)	10	0,04	0,00	6,00	22,90	0,10	11,35	1,24	0,61	0,79	0,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,03	0,03
ттк	Батон	50	5,01	3,83	26,65	158,01	214,50	65,50	11,00	16,50	42,50	1,00	0,00	0,00	0,00	0,85	0,08	0,02	0,80	1,50	0,00
ттк	Яблоки	100	0,40	0,40	11,60	48,68	26,00	278,00	16,00	9,00	11,00	2,20	0,00	30,00	5,00	0,20	0,03	0,02	0,30	0,40	10,00
	Итого за 'Завтрак '	**610**	**24,59**	**25,53**	**105,87**	**729,88**	**1232,46**	**592,69**	**193,09**	**70,40**	**250,35**	**4,11**	**84,76**	**90,47**	**99,43**	**1,51**	**0,20**	**0,27**	**2,10**	**4,69**	**11,63**
	Обед																				
3	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,88	4,52	14,35	93,15	5,20	173,32	16,77	13,67	30,62	0,62	0,00	277,60	57,70	2,55	0,03	0,03	0,25	0,47	6,20
41	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и отварным мясом кур	250/14	4,78	6,43	24,25	160,38	14,82	363,38	38,58	20,80	48,81	0,77	9,13	1041,37	231,91	2,46	0,05	0,05	0,74	1,29	12,83
75/1	Котлета "Детская" (гов,свин)	100	16,16	19,89	19,18	320,84	115,76	233,18	19,62	21,51	143,69	1,54	30,00	9,60	52,00	3,10	0,18	0,16	1,99	3,29	0,40
97	Макаронные изделия отварные	180	6,56	4,74	42,16	236,92	2,83	69,85	11,87	8,77	49,33	0,89	15,12	15,12	28,36	1,01	0,07	0,02	0,61	1,84	0,00
29В	Напиток из черноплодной рябины	200	0,28	0,04	22,16	80,47	0,26	1,64	1,02	0,61	0,00	1,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,18	0,00	0,00	0,00
ттк	Хлеб пшеничный	34	2,43	0,24	16,03	76,13	169,66	27,83	5,98	4,14	19,23	0,33	0,00	0,00	0,00	0,37	0,03	0,01	0,24	0,75	0,00
ттк	Хлеб ржаной	20	1,24	0,21	7,59	35,34	122,00	43,12	6,16	8,18	27,49	0,68	0,00	0,80	0,20	0,28	0,03	0,01	0,11	0,40	0,00
	Итого за 'Обед '	**898**	**32,33**	**36,06**	**145,71**	**1003,24**	**430,53**	**912,32**	**100,00**	**77,68**	**319,17**	**5,93**	**54,25**	**1344,49**	**370,17**	**9,76**	**0,50**	**0,47**	**3,94**	**8,04**	**19,43**
	Итого за день	**1508**	**56,92**	**61,59**	**251,58**	**1733,12**	**1662,99**	**1505,01**	**293,09**	**148,08**	**569,52**	**10,04**	**139,02**	**1434,97**	**469,60**	**11,27**	**0,70**	**0,73**	**6,04**	**12,72**	**31,06**

Бухгалтер-калькулятор: /Е.Н. Илюшина/

МЕНЮ

День: Вторник
Неделя: Третья
Возрастная категория: **12-18 лет**
Сезон: Весенне-летний
Оздоровительный лагерь с дневным пребыванием с двухразовым питанием детей

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Na	K	Минеральные элементы, мг				Витамины, мг								Витамин С, мг
									Ca	Mg	P	Fe	A,мг	B	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B_1	B_2	PP	НЭ	
	Завтрак																				
127-08	Каша пшенная молочная вязкая со слив/маслом	250	15,53	14,24	50,50	367,64	988,99	266,96	150,24	57,94	218,54	1,60	50,00	57,14	94,64	0,41	0,21	0,18	0,86	3,71	0,63
106	Запеканка из творога со сгущ/молоком	40/10	6,55	8,03	10,36	139,60	30,39	76,21	81,70	11,05	95,97	0,21	32,70	25,36	56,85	0,16	0,02	0,14	0,11	1,64	0,18
630	Чай с молоком или сливками	200	1,54	1,58	11,34	63,47	25,10	64,50	53,06	6,09	39,15	0,07	9,00	8,00	16,50	0,05	0,01	0,06	0,04	0,40	0,26
ттк	Хлеб пшеничный	50	3,57	0,35	23,57	111,96	249,50	40,92	8,80	6,09	28,28	0,48	0,00	0,00	0,00	0,55	0,04	0,01	0,36	1,10	0,00
	Итого за 'Завтрак '	**550**	**27,19**	**24,20**	**95,77**	**682,67**	**1293,98**	**448,59**	**293,80**	**81,17**	**381,94**	**2,36**	**91,70**	**90,50**	**167,99**	**1,17**	**0,28**	**0,39**	**1,37**	**6,85**	**1,07**
	Обед																				
95В	Салат "Мартовский"	100	5,12	10,48	29,72	168,72	22,68	130,28	15,27	15,53	61,28	0,73	22,50	205,60	80,28	4,75	0,05	0,08	0,47	1,48	3,90
44	Агырчи шыд со сметаной	250	3,45	5,69	19,13	144,51	118,59	363,44	30,64	20,56	57,90	0,76	8,65	941,54	210,34	1,28	0,06	0,05	0,80	1,46	8,98
156В	Шницель "Любительский" (гов,кур)	100	16,90	13,57	21,39	330,94	108,79	239,48	11,39	36,24	125,22	1,10	0,00	0,00	0,00	3,13	0,06	0,09	3,48	0,47	0,42
87-13	Рагу из овощей	180	4,14	5,40	28,27	188,12	361,42	674,35	41,75	36,78	81,73	1,31	28,00	3172,86	615,16	0,34	0,12	0,10	1,44	2,28	14,50
153	Компот из сухофруктов	200	0,52	0,02	22,94	65,49	0,25	49,43	2,64	3,70	4,31	5,44	15,00	600,00	25,00	1,38	0,13	1,00	0,05	0,98	0,02
ттк	Хлеб пшеничный	35	2,50	0,25	16,50	78,37	174,65	28,64	6,16	4,26	19,79	0,33	0,00	0,00	0,00	0,39	0,03	0,01	0,25	0,77	0,00
ттк	Хлеб ржаной	20	1,24	0,21	7,59	35,34	122,00	43,12	6,16	8,18	27,49	0,68	0,00	0,80	0,20	0,28	0,03	0,01	0,11	0,40	0,00
	Итого за 'Обед '	**885**	**33,87**	**35,62**	**145,53**	**1011,50**	**908,38**	**1528,74**	**114,00**	**125,26**	**377,73**	**10,35**	**74,15**	**4920,80**	**930,98**	**11,54**	**0,48**	**1,34**	**6,59**	**7,84**	**27,81**
	Итого за день	**1435**	**61,05**	**59,82**	**241,30**	**1694,17**	**2202,35**	**1977,33**	**407,80**	**206,43**	**759,67**	**12,71**	**165,85**	**5011,30**	**1098,96**	**12,72**	**0,76**	**1,72**	**7,97**	**14,70**	**28,88**

Бухгалтер-калькулятор: /Е.Н. Илюшина/

МЕНЮ

День: Среда
Неделя: Третья
Возрастная категория: **12-18 лет**
Сезон: Весенне-летний
Оздоровительный лагерь с дневным пребыванием с двухразовым питанием детей

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Na	K	Минеральные элементы, мг				Витамины, мг								Витамин С, мг
									Ca	Mg	P	Fe	A,мг	B	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B_1	B_2	PP	НЭ	
	Завтрак																				
112	Омлет натуральный	250	18,64	22,89	10,34	389,82	257,11	318,50	180,34	27,78	337,66	3,46	309,61	141,15	518,28	1,21	0,11	0,68	0,34	6,35	0,50
48В	Булочка "Шишка"	70	5,51	5,33	51,01	232,14	26,17	58,33	10,24	7,30	44,01	0,63	6,30	2,02	10,92	2,94	0,06	0,04	0,48	1,63	0,00
148-08	Кофейный напиток на молоке	200	2,77	0,57	15,69	70,04	4,10	406,82	135,78	70,47	60,03	2,78	0,00	0,00	193,00	0,00	0,19	0,06	0,00	0,93	7,20
ттк	Хлеб пшеничный	40	2,86	0,28	18,86	89,57	199,60	32,74	7,04	4,87	22,62	0,38	0,00	0,00	0,00	0,44	0,03	0,01	0,29	0,88	0,00
	Итого за 'Завтрак '	**560**	**29,77**	**29,07**	**95,90**	**781,57**	**486,98**	**816,39**	**333,40**	**110,42**	**464,32**	**7,25**	**315,91**	**143,17**	**722,20**	**4,59**	**0,39**	**0,78**	**1,11**	**9,79**	**7,70**
	Обед																				
8-13	Винегрет овощной	100	1,37	9,95	17,03	181,90	229,67	292,08	21,42	20,38	44,80	0,82	0,00	1777,23	302,20	2,80	0,05	0,05	0,60	0,88	10,53
151/1	Суп-лапша с отварным мясом кур	250/14	2,48	6,23	24,07	152,20	3,83	62,36	9,54	8,59	27,72	0,45	0,00	1267,20	264,00	2,72	0,04	0,01	0,33	0,81	0,69
105В	Котлета куриная "Нежная"	100	20,40	11,81	19,97	238,66	83,16	244,59	23,12	62,17	144,22	1,23	13,68	5,33	23,88	3,02	0,06	0,09	4,84	0,43	0,62
106-13	Каша гречневая вязкая	180	6,91	7,00	30,24	210,60	680,45	1,48	7,51	0,38	2,64	0,06	17,56	13,18	19,75	0,05	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00
154	Компот из изюма	200	0,42	0,04	24,80	94,67	0,10	0,26	0,26	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ттк	Хлеб пшеничный	23	1,64	0,16	10,84	51,50	114,77	18,82	4,05	2,80	13,01	0,22	0,00	0,00	0,00	0,25	0,02	0,01	0,17	0,51	0,00
ттк	Хлеб ржаной	20	1,24	0,21	7,59	35,34	122,00	43,12	6,16	8,18	27,49	0,68	0,00	0,80	0,20	0,28	0,03	0,01	0,11	0,40	0,00
	Итого за 'Обед '	**887**	**34,46**	**35,40**	**134,54**	**964,87**	**1233,97**	**662,71**	**72,06**	**102,51**	**259,88**	**3,49**	**31,23**	**3063,74**	**610,03**	**9,12**	**0,20**	**0,17**	**6,05**	**3,04**	**11,84**
	Итого за день	**1447**	**64,23**	**64,47**	**230,44**	**1746,43**	**1720,95**	**1479,10**	**405,47**	**212,93**	**724,20**	**10,74**	**347,15**	**3206,91**	**1332,22**	**13,71**	**0,59**	**0,95**	**7,16**	**12,84**	**19,54**

Бухгалтер-калькулятор: /Е.Н. Илюшина/

МЕНЮ

День: Четверг
Неделя: Третья
Возрастная категория: **12-18 лет**
Сезон: Весенне-летний
Оздоровительный лагерь с дневным пребыванием с двухразовым питанием детей

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Na	K	Минеральные элементы, мг				Витамины, мг								Витамин С, мг
									Ca	Mg	P	Fe	A,мг	B	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B_1	B_2	PP	НЭ	
	Завтрак																				
125-08	Каша манная молочная вязкая	250	11,70	15,99	54,23	402,83	1022,71	357,73	256,65	37,38	226,00	0,84	106,19	74,76	118,00	1,11	0,15	0,33	0,84	3,18	2,54
149	Какао с молоком	200	3,30	1,06	14,69	70,46	4,62	459,94	140,29	85,26	82,82	3,55	0,00	0,64	193,12	0,01	0,19	0,06	0,06	1,20	7,20
ттк	Печенье (порционно)	50	3,93	7,31	33,85	208,58	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ттк	Хлеб пшеничный	50	3,57	0,35	23,57	111,96	249,50	40,92	8,80	6,09	28,28	0,48	0,00	0,00	0,00	0,55	0,04	0,01	0,36	1,10	0,00
	Итого за 'Завтрак '	**550**	**22,50**	**24,71**	**126,34**	**793,82**	**1276,83**	**858,59**	**405,74**	**128,73**	**337,10**	**4,87**	**106,19**	**75,40**	**311,12**	**1,67**	**0,38**	**0,40**	**1,26**	**5,48**	**9,74**
	Обед																				
1	Салат из свежих огурцов	100	0,80	4,50	12,42	57,43	7,00	122,37	20,28	11,57	36,88	0,52	0,00	38,40	8,00	2,32	0,02	0,03	0,15	0,32	3,80
39	Борщ со сметаной	250	4,46	8,59	13,69	126,18	23,23	347,36	33,00	21,08	48,33	0,94	8,65	776,15	176,06	2,33	0,05	0,05	0,58	1,08	8,21
164/1В	Котлета "Московская" (гов,свин)	100	16,59	15,12	11,96	280,37	116,00	228,98	9,42	22,20	124,73	1,28	0,00	0,00	0,00	2,96	0,20	0,10	2,29	3,02	0,06
468	Гороховое пюре	180	7,26	14,10	57,47	328,55	1,62	2,86	2,28	0,00	2,82	0,02	25,92	25,92	48,60	0,11	0,00	0,01	0,01	0,02	0,00
102В	Напиток "Витаминный"	200	0,39	0,13	22,83	88,47	1,98	82,76	10,96	9,88	8,49	0,43	0,00	213,04	44,46	0,36	0,01	0,02	0,17	0,25	26,60
ттк	Хлеб пшеничный	28	2,00	0,20	13,20	62,70	139,72	22,92	4,93	3,41	15,83	0,27	0,00	0,00	0,00	0,31	0,02	0,01	0,20	0,62	0,00
ттк	Хлеб ржаной	20	1,24	0,21	7,59	35,34	122,00	43,12	6,16	8,18	27,49	0,68	0,00	0,80	0,20	0,28	0,03	0,01	0,11	0,40	0,00
	Итого за 'Обед '	**878**	**32,74**	**42,85**	**139,15**	**979,03**	**411,55**	**850,36**	**87,04**	**76,31**	**264,57**	**4,14**	**34,57**	**1054,31**	**277,32**	**8,66**	**0,33**	**0,24**	**3,51**	**5,71**	**38,67**
	Итого за день	**1428**	**55,24**	**67,56**	**265,48**	**1772,85**	**1688,38**	**1708,95**	**492,78**	**205,04**	**601,67**	**9,00**	**140,76**	**1129,71**	**588,44**	**10,33**	**0,71**	**0,63**	**4,76**	**11,18**	**48,41**

Бухгалтер-калькулятор: /Е.Н. Илюшина/

МЕНЮ

День: Пятница
Неделя: Третья
Возрастная категория: **12-18 лет**
Сезон: Весенне-летний
Оздоровительный лагерь с дневным пребыванием с двухразовым питанием детей

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Na	K	Минеральные элементы, мг				Витамины, мг								Витамин С, мг
									Ca	Mg	P	Fe	A,мг	B	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B_1	B_2	PP	НЭ	
	Завтрак																				
274	Макароны с сыром	250	18,15	21,95	52,69	474,75	1369,56	103,54	305,35	26,50	229,98	1,36	108,34	84,73	122,36	1,33	0,10	0,15	0,73	4,03	0,20
630	Чай с молоком или сливками	200	1,54	1,58	11,34	63,47	25,10	64,50	53,06	6,09	39,15	0,07	9,00	8,00	16,50	0,05	0,01	0,06	0,04	0,40	0,26
ттк	Хлеб пшеничный	43	3,07	0,30	20,27	96,28	214,57	35,19	7,57	5,24	24,32	0,41	0,00	0,00	0,00	0,47	0,03	0,01	0,31	0,95	0,00
ттк	Яблоки	100	0,40	0,40	11,60	48,68	26,00	278,00	16,00	9,00	11,00	2,20	0,00	30,00	5,00	0,20	0,03	0,02	0,30	0,40	10,00
	Итого за 'Завтрак '	**593**	**23,16**	**24,23**	**95,90**	**683,18**	**1635,23**	**481,23**	**381,98**	**46,83**	**304,45**	**4,04**	**117,34**	**122,73**	**143,86**	**2,05**	**0,17**	**0,24**	**1,38**	**5,78**	**10,46**
	Обед																				
116В	Салат "Заря"	100	2,85	11,75	14,98	163,82	44,20	204,25	29,82	17,02	57,32	1,12	18,00	42,57	39,10	4,57	0,05	0,08	0,28	1,02	3,72
48	Суп крестьянский с крупой, сметаной и отварным мясом кур	250/14	2,15	7,80	24,47	165,38	12,54	259,49	28,68	19,03	49,65	0,59	9,13	988,57	220,99	2,43	0,04	0,04	0,67	1,29	8,13
63/2	Гуляш (кур)	140	25,72	12,50	14,35	315,48	98,36	379,61	15,53	90,05	184,07	1,71	13,44	120,96	47,63	0,77	0,07	0,07	6,97	7,78	1,72
106-13	Каша пшенная вязкая	180	4,98	7,01	41,23	225,82	684,79	93,18	19,02	35,00	97,76	1,21	17,56	21,07	21,07	0,18	0,16	0,02	0,60	2,03	0,00
253	Компот из кураги	200	0,98	0,05	21,64	81,78	3,50	302,46	28,42	18,27	25,40	0,58	0,00	560,00	116,60	1,10	0,01	0,03	0,48	0,78	0,32
ттк	Хлеб пшеничный	30	2,14	0,21	14,14	67,18	149,70	24,55	5,28	3,65	16,97	0,29	0,00	0,00	0,00	0,33	0,02	0,01	0,22	0,66	0,00
ттк	Хлеб ржаной	20	1,24	0,21	7,59	35,34	122,00	43,12	6,16	8,18	27,49	0,68	0,00	0,80	0,20	0,28	0,03	0,01	0,11	0,40	0,00
	Итого за 'Обед '	**934**	**40,06**	**39,53**	**138,41**	**1054,79**	**1115,10**	**1306,66**	**132,91**	**191,20**	**458,66**	**6,18**	**58,13**	**1733,97**	**445,59**	**9,66**	**0,38**	**0,27**	**9,34**	**13,96**	**13,89**
	Итого за день	**1527**	**63,22**	**63,76**	**234,31**	**1737,98**	**2750,33**	**1787,88**	**514,89**	**238,03**	**763,10**	**10,22**	**175,47**	**1856,70**	**589,46**	**11,70**	**0,55**	**0,51**	**10,71**	**19,74**	**24,35**

Бухгалтер-калькулятор: /Е.Н. Илюшина/

МЕНЮ

День: Понедельник
Неделя: Четвертая
Возрастная категория: **12-18 лет**
Сезон: Весенне-летний
Оздоровительный лагерь с дневным пребыванием с двухразовым питанием детей

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Na	K	Минеральные элементы, мг				Витамины, мг								Вита-мин С, мг
									Ca	Mg	P	Fe	A,мг	B	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B_1	B_2	PP	НЭ	
	Завтрак																				
128-08	Каша пшеничная молочная вязкая со слив/маслом	250	15,83	14,51	36,94	280,48	983,04	156,44	136,10	14,95	97,88	0,20	50,00	47,63	92,86	0,24	0,04	0,15	0,10	0,98	0,63
629	Чай с лимоном	200	0,24	0,05	14,07	55,61	0,92	10,44	2,86	0,73	1,34	0,08	0,00	0,56	0,14	0,01	0,00	0,00	0,01	0,01	1,12
ттк	Кекс для детского питания (хл/зав)	56	3,40	8,32	21,36	236,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ттк	Хлеб пшеничный	50	3,57	0,36	23,57	111,96	249,50	40,92	8,80	6,09	28,28	0,48	0,00	0,00	0,00	0,56	0,04	0,01	0,36	1,10	0,00
	Итого за 'Завтрак '	**556**	**23,03**	**23,24**	**95,94**	**684,12**	**1233,46**	**207,80**	**147,76**	**21,77**	**127,49**	**0,76**	**50,00**	**48,19**	**93,00**	**0,80**	**0,08**	**0,16**	**0,47**	**2,09**	**1,75**
	Обед																				
576 Т	Огурец соленый (нарезка)	100	0,75	0,08	3,95	16,75	1111,00	124,08	20,23	12,18	20,88	0,52	0,00	24,00	5,00	0,10	0,02	0,02	0,08	0,20	2,00
47	Суп с бобовыми	250	8,83	8,70	32,48	220,95	11,70	440,41	30,43	33,45	93,65	1,73	0,00	969,60	201,90	2,45	0,16	0,06	0,98	2,38	4,70
394	Жаркое по-домашнему (гов)	300	19,32	24,29	53,48	561,98	196,49	1344,83	30,90	62,41	226,28	2,57	0,00	147,20	30,00	0,34	0,22	0,23	4,81	3,82	17,28
153	Компот из сухофруктов	200	0,52	0,02	22,94	65,49	0,25	49,43	2,64	3,70	4,31	5,44	15,00	600,00	25,00	1,38	0,13	1,00	0,05	0,98	0,02
ттк	Хлеб пшеничный	30	2,14	0,21	14,14	67,18	149,70	24,55	5,28	3,65	16,97	0,29	0,00	0,00	0,00	0,33	0,02	0,01	0,22	0,66	0,00
ттк	Хлеб ржаной	20	1,24	0,21	7,59	35,34	122,00	43,12	6,16	8,18	27,49	0,68	0,00	0,80	0,20	0,28	0,03	0,01	0,11	0,40	0,00
	Итого за 'Обед '	**900**	**32,80**	**33,51**	**134,58**	**967,69**	**1591,14**	**2026,42**	**95,64**	**123,58**	**389,59**	**11,22**	**15,00**	**1741,60**	**262,10**	**4,88**	**0,58**	**1,33**	**6,25**	**8,43**	**24,00**
	Итого за день	**1456**	**55,83**	**56,75**	**230,52**	**1651,81**	**2824,60**	**2234,22**	**243,40**	**145,34**	**517,08**	**11,98**	**65,00**	**1789,79**	**355,10**	**5,68**	**0,66**	**1,49**	**6,72**	**10,52**	**25,75**

Бухгалтер-калькулятор: /Е.Н. Илюшина/

МЕНЮ

День: Вторник
Неделя: Четвертая
Возрастная категория: **12-18 лет**
Сезон: Весенне-летний
Оздоровительный лагерь с дневным пребыванием с двухразовым питанием детей

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Na	K	Минеральные элементы, мг				Витамины, мг								Витамин С, мг
									Ca	Mg	P	Fe	A,мг	B	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B_1	B_2	PP	НЭ	
	Завтрак																				
119-08	Каша "Дружба"	250	14,16	17,09	47,65	347,25	932,83	582,23	184,59	120,69	170,70	4,43	0,00	4,76	239,85	0,20	0,34	0,09	0,73	3,39	8,91
30В	Плюшка "Новомосковская"	60	4,97	6,50	34,80	198,50	272,61	57,27	15,18	7,26	40,87	0,54	2,81	1,37	4,96	2,55	0,06	0,02	0,45	1,47	0,02
628	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	9,21	35,88	0,10	0,26	0,26	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ттк	Хлеб пшеничный	50	3,57	0,36	23,57	111,96	249,50	40,92	8,80	6,09	28,28	0,48	0,00	0,00	0,00	0,56	0,04	0,01	0,36	1,10	0,00
	Итого за 'Завтрак '	**560**	**22,88**	**23,98**	**115,23**	**693,59**	**1455,04**	**680,68**	**208,83**	**134,04**	**239,85**	**5,47**	**2,81**	**6,13**	**244,81**	**3,31**	**0,44**	**0,12**	**1,53**	**5,96**	**8,93**
	Обед																				
2	Салат из свежих помидоров	100	1,08	5,08	6,02	105,30	2,98	247,45	16,37	17,45	30,58	0,82	0,00	588,00	99,75	2,77	0,05	0,03	0,40	0,63	20,33
63	Пуштые шыд с курицей	250	6,63	4,75	32,16	178,44	595,54	613,44	26,01	28,24	83,40	1,30	25,00	1103,40	229,00	1,33	0,11	0,11	1,23	2,33	8,60
181-13	Котлеты, биточки, шницели (гов,свин)	100	15,81	15,66	15,08	276,19	97,89	249,24	39,04	24,74	142,53	1,46	35,20	25,14	48,11	0,47	0,23	0,17	2,39	3,13	0,23
228	Капуста тушеная	180	4,14	5,83	25,91	165,13	82,52	668,44	101,44	36,05	72,11	1,39	0,00	458,77	89,27	3,05	0,06	0,07	1,24	2,05	32,99
648	Напиток яблочный	200	0,09	0,09	28,44	93,94	6,74	61,79	4,15	1,96	2,39	0,54	0,00	6,00	1,25	0,05	0,01	0,00	0,06	0,10	1,00
ттк	Печенье (порционно)	12,5	0,98	1,83	8,46	52,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ттк	Хлеб пшеничный	24	1,71	0,17	11,31	53,74	119,76	19,64	4,22	2,92	13,57	0,23	0,00	0,00	0,00	0,26	0,02	0,01	0,17	0,53	0,00
ттк	Хлеб ржаной	20	1,24	0,21	7,59	35,34	122,00	43,12	6,16	8,18	27,49	0,68	0,00	0,80	0,20	0,28	0,03	0,01	0,11	0,40	0,00
	Итого за 'Обед '	**887**	**31,68**	**33,62**	**134,97**	**960,22**	**1027,43**	**1903,12**	**197,39**	**119,54**	**372,08**	**6,41**	**60,20**	**2182,11**	**467,58**	**8,20**	**0,52**	**0,40**	**5,59**	**9,17**	**63,16**
	Итого за день	**1447**	**54,56**	**57,60**	**250,19**	**1653,81**	**2482,46**	**2583,80**	**406,22**	**253,58**	**611,92**	**11,89**	**63,01**	**2188,25**	**712,39**	**11,50**	**0,96**	**0,52**	**7,12**	**15,13**	**72,09**

Бухгалтер-калькулятор: /Е.Н. Илюшина/

МЕНЮ

День: Среда
Неделя: Четвертая
Возрастная категория: **12-18 лет**
Сезон: Весенне-летний
Оздоровительный лагерь с дневным пребыванием с двухразовым питанием детей

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Na	K	Минеральные элементы, мг				Витамины, мг								Витамин С, мг
									Ca	Mg	P	Fe	A,мг	B	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B_1	B_2	PP	НЭ	
	Завтрак																				
16l	Суп молочный с макаронными изделиями	300	11,88	12,33	32,30	286,41	10,36	1001,80	329,33	172,47	162,23	6,97	0,00	0,00	479,53	0,39	0,48	0,14	0,23	2,92	17,28
274	Манник на сметане с повидлом	40/10	5,12	10,79	24,96	216,42	9,89	28,21	12,60	1,86	14,09	0,23	20,00	10,88	35,60	0,44	0,01	0,03	0,03	0,24	0,03
148-08	Кофейный напиток на молоке	200	2,77	0,57	15,69	70,04	4,10	406,82	135,78	70,47	60,03	2,78	0,00	0,00	193,00	0,00	0,19	0,06	0,00	0,93	7,20
ттк	Хлеб пшеничный	50	3,57	0,35	23,57	111,96	249,50	40,92	8,80	6,09	28,28	0,48	0,00	0,00	0,00	0,55	0,04	0,01	0,36	1,10	0,00
	Итого за 'Завтрак '	**600**	**23,34**	**24,04**	**96,52**	**684,83**	**273,85**	**1477,75**	**486,51**	**250,89**	**264,63**	**10,46**	**20,00**	**10,88**	**708,13**	**1,38**	**0,72**	**0,24**	**0,62**	**5,19**	**24,51**
	Обед																				
74Т	Икра кабачковая (заводская)	100	1,57	6,23	11,33	105,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
56	Суп из овощей со сметаной	250	3,31	7,40	20,73	158,69	10,83	351,33	26,30	19,86	52,16	0,66	8,65	963,08	214,86	2,30	0,08	0,06	0,83	1,48	8,66
449	Плов из куриного филе	280	31,99	20,69	56,85	533,19	101,02	420,74	24,22	122,64	271,62	2,23	20,16	1315,44	361,67	0,54	0,09	0,11	7,95	2,51	0,72
28В	Чай с соком	200	0,32	0,07	26,56	84,99	1,95	32,08	2,24	1,04	1,83	0,40	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,02	0,06	0,24
ттк	Хлеб пшеничный	26	1,86	0,18	12,26	58,22	129,74	21,28	4,58	3,17	14,70	0,25	0,00	0,00	0,00	0,29	0,02	0,01	0,19	0,57	0,00
ттк	Хлеб ржаной	20	1,24	0,21	7,59	35,34	122,00	43,12	6,16	8,18	27,49	0,68	0,00	0,80	0,20	0,28	0,03	0,01	0,11	0,40	0,00
	Итого за 'Обед '	**876**	**40,29**	**34,78**	**135,32**	**975,43**	**365,54**	**868,54**	**63,50**	**154,89**	**367,81**	**4,22**	**28,81**	**2279,32**	**576,73**	**3,44**	**0,22**	**0,19**	**9,09**	**5,01**	**9,63**
	Итого за день	**1476**	**63,63**	**58,82**	**231,84**	**1660,26**	**639,38**	**2346,29**	**550,01**	**405,79**	**632,44**	**14,68**	**48,81**	**2290,20**	**1284,86**	**4,82**	**0,94**	**0,43**	**9,71**	**10,21**	**34,14**

Бухгалтер-калькулятор: /Е.Н. Илюшина/

МЕНЮ

День: Четверг
Неделя: Чствертая
Возрастная категория: **12-18 лет**
Сезон: Весенне-летний
Оздоровительный лагерь с дневным пребыванием с двухразовым питанием детей

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Na	K	Минеральные элементы, мг				Витамины, мг								Вита-мин С, мг
									Ca	Mg	P	Fe	A,мг	B	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B_1	B_2	PP	НЭ	
	Завтрак																				
129-08	Каша овсяная "Геркулес"молочная вязкая	250	18,10	20,08	59,07	490,01	1039,63	480,36	279,92	89,17	365,54	2,36	106,19	74,76	118,00	1,21	0,33	0,36	0,79	3,86	2,54
630	Чай с молоком или сливками	200	1,54	1,58	11,34	63,47	25,10	64,50	53,06	6,09	39,15	0,07	9,00	8,00	16,50	0,05	0,01	0,06	0,04	0,40	0,26
6-13	Сыр (порциями)	8	2,10	2,13	0,00	28,05	88,00	8,00	80,00	4,40	48,00	0,06	16,80	13,60	19,04	0,03	0,00	0,03	0,02	0,54	0,06
ттк	Батон	35	3,51	2,68	21,34	110,61	150,15	45,85	7,70	11,55	29,75	0,70	0,00	0,00	0,00	0,59	0,06	0,02	0,56	1,05	0,00
ттк	Яблоки	100	0,40	0,40	11,60	48,68	26,00	278,00	16,00	9,00	11,00	2,20	0,00	30,00	5,00	0,20	0,03	0,02	0,30	0,40	10,00
	Итого за 'Завтрак '	**593**	**25,65**	**26,87**	**103,35**	**740,82**	**1328,88**	**876,71**	**436,68**	**120,21**	**493,44**	**5,39**	**131,99**	**126,36**	**158,54**	**2,08**	**0,43**	**0,49**	**1,71**	**6,25**	**12,86**
	Обед																				
34-13	Салат из отварной свеклы с раст/маслом	100	1,38	5,97	9,08	106,80	223,35	224,93	34,30	19,43	38,27	1,25	0,00	8,30	2,00	2,73	0,02	0,03	0,15	0,40	1,95
129	Рассольник ленинградский со сметаной и отварным мясом кур	250/14	5,54	6,63	25,73	177,26	180,43	491,40	25,16	27,47	80,45	1,04	9,13	1068,59	237,60	2,55	0,08	0,07	1,06	1,97	7,60
615В	Котлета "Волна" (гов,свин)	100	14,78	19,33	19,24	316,08	1991,98	225,63	28,46	22,86	134,84	1,32	10,06	3,21	17,42	2,91	0,18	0,11	2,04	2,89	0,48
97	Макаронные изделия отварные	180	6,56	4,74	42,16	236,92	2,83	69,85	11,87	8,77	49,33	0,89	15,12	15,12	28,36	1,01	0,07	0,02	0,61	1,84	0,00
153	Компот из сухофруктов	200	0,52	0,02	22,94	65,49	0,25	49,43	2,64	3,70	4,31	5,44	15,00	600,00	25,00	1,38	0,13	1,00	0,05	0,98	0,02
ттк	Хлеб пшеничный	24	1,71	0,17	11,31	53,74	119,76	19,64	4,22	2,92	13,57	0,23	0,00	0,00	0,00	0,26	0,02	0,01	0,17	0,53	0,00
ттк	Хлеб ржаной	20	1,24	0,21	7,59	35,34	122,00	43,12	6,16	8,18	27,49	0,68	0,00	0,80	0,20	0,28	0,03	0,01	0,11	0,40	0,00
	Итого за 'Обед '	**888**	**31,74**	**37,07**	**138,05**	**991,63**	**2640,60**	**1124,01**	**112,80**	**93,33**	**348,27**	**10,85**	**49,31**	**1696,02**	**310,58**	**11,12**	**0,53**	**1,25**	**4,19**	**9,00**	**10,05**
	Итого за день	**1481**	**57,38**	**63,94**	**241,40**	**1732,45**	**3969,48**	**2000,72**	**549,48**	**213,54**	**841,71**	**16,24**	**181,30**	**1822,39**	**469,12**	**13,20**	**0,96**	**1,74**	**5,91**	**15,25**	**22,91**

Бухгалтер-калькулятор: /Е.Н. Илюшина/

МЕНЮ

День: Пятница
Неделя: Четвертая
Возрастная категория: **12-18 лет**
Сезон: Весенне-летний
Оздоровительный лагерь с дневным пребыванием с двухразовым питанием детей

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Na	K	Минеральные элементы, мг				Витамины, мг								Вита-мин С, мг
									Ca	Mg	P	Fe	A,мг	B	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B_1	B_2	PP	НЭ	
	Завтрак																				
123-08	Каша ячневая молочная вязкая	250	12,73	13,65	50,50	356,43	993,35	293,09	202,65	44,29	298,09	1,19	84,76	60,48	94,43	1,04	0,19	0,24	1,56	3,50	1,61
109В	Флан творожный со сгущ/молоком	45/10	6,74	10,72	14,31	167,90	52,79	123,71	108,55	14,22	115,64	0,38	40,45	27,37	69,60	0,35	0,04	0,18	0,12	1,78	1,10
629	Чай с лимоном	200	0,24	0,05	14,07	55,61	0,92	10,44	2,86	0,73	1,34	0,08	0,00	0,56	0,14	0,01	0,00	0,00	0,01	0,01	1,12
ттк	Хлеб пшеничный	45	3,21	0,32	21,21	100,76	224,55	36,83	7,92	5,48	25,45	0,43	0,00	0,00	0,00	0,50	0,04	0,01	0,32	0,99	0,00
	Итого за 'Завтрак '	**550**	**22,92**	**24,74**	**100,10**	**680,70**	**1271,61**	**464,07**	**321,98**	**64,72**	**440,52**	**2,07**	**125,21**	**88,41**	**164,16**	**1,89**	**0,26**	**0,43**	**2,02**	**6,28**	**3,83**
	Обед																				
ттк	Горошек зеленый с яйцом	100	4,95	9,12	16,03	148,65	307,60	105,22	26,60	18,78	86,87	1,05	50,00	246,00	91,00	2,48	0,10	0,13	0,58	1,73	7,80
39	Борщ со сметаной	250	4,46	8,59	13,69	126,18	23,23	347,36	33,00	21,08	48,33	0,94	8,65	776,15	176,06	2,33	0,05	0,05	0,58	1,08	8,21
8В	Котлеты рыбные (минт)	100	15,29	9,79	17,57	223,58	107,44	298,41	54,33	39,91	171,93	0,80	8,64	4,16	15,18	3,98	0,08	0,10	0,93	3,80	0,27
92	Картофельное пюре	180	3,71	6,59	25,82	178,42	23,22	799,39	45,50	33,95	101,41	1,24	24,62	48,38	50,52	0,26	0,14	0,13	1,61	2,99	12,31
253	Компот из кураги	200	0,98	0,05	21,64	81,78	3,50	302,46	28,42	18,27	25,40	0,58	0,00	560,00	116,60	1,10	0,01	0,03	0,48	0,78	0,32
ттк	Печенье (порционно)	25	1,97	3,66	16,93	104,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ттк	Хлеб пшеничный	30	2,14	0,21	14,14	67,18	149,70	24,55	5,28	3,65	16,97	0,29	0,00	0,00	0,00	0,33	0,02	0,01	0,22	0,66	0,00
ттк	Хлеб ржаной	24	1,49	0,25	9,11	42,41	146,40	51,74	7,39	9,81	32,99	0,81	0,00	0,96	0,24	0,34	0,03	0,02	0,13	0,48	0,00
	Итого за 'Обед '	**909**	**34,98**	**38,25**	**134,92**	**972,48**	**761,09**	**1929,13**	**200,53**	**145,45**	**483,90**	**5,70**	**91,92**	**1635,65**	**449,60**	**10,82**	**0,43**	**0,48**	**4,53**	**11,52**	**28,91**
	Итого за день	**1459**	**57,90**	**62,98**	**235,02**	**1653,18**	**2032,70**	**2393,20**	**522,51**	**210,16**	**924,42**	**7,78**	**217,13**	**1724,05**	**613,76**	**12,71**	**0,69**	**0,90**	**6,55**	**17,80**	**32,74**

Бухгалтер-калькулятор: /Е.Н. Илюшина/

МЕНЮ

День: Понедельник
Неделя: Пятая
Возрастная категория: **12-18 лет**
Сезон: Весенне-летний
Оздоровительный лагерь с дневным пребыванием с двухразовым питанием детей

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Na	K	Минеральные элементы, мг				Витамины, мг								Витамин С, мг
									Ca	Mg	P	Fe	A,мг	B	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B_1	B_2	PP	НЭ	
	Завтрак																				
130-08	Каша рисовая молочная вязкая	250	18,96	21,26	52,41	464,41	991,76	237,58	164,59	44,29	196,07	0,76	84,76	60,47	94,43	0,46	0,09	0,22	0,99	2,76	1,61
628	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	9,21	35,88	0,10	0,26	0,26	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ттк	Джем (повидло)	10	0,04	0,00	6,00	22,90	0,10	11,35	1,24	0,61	0,79	0,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,03	0,03
ттк	Батон	50	5,01	3,83	26,65	158,01	214,50	65,50	11,00	16,50	42,50	1,00	0,00	0,00	0,00	0,85	0,08	0,02	0,80	1,50	0,00
ттк	Яблоки	100	0,40	0,40	11,60	48,68	26,00	278,00	16,00	9,00	11,00	2,20	0,00	30,00	5,00	0,20	0,03	0,02	0,30	0,40	10,00
	Итого за 'Завтрак '	**610**	**24,59**	**25,53**	**105,87**	**729,88**	**1232,46**	**592,69**	**193,09**	**70,40**	**250,35**	**4,11**	**84,76**	**90,47**	**99,43**	**1,51**	**0,20**	**0,27**	**2,10**	**4,69**	**11,63**
	Обед																				
3	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,88	4,52	14,35	93,15	5,20	173,32	16,77	13,67	30,62	0,62	0,00	277,60	57,70	2,55	0,03	0,03	0,25	0,47	6,20
41	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и отварным мясом кур	250/14	4,78	6,43	24,25	160,38	14,82	363,38	38,58	20,80	48,81	0,77	9,13	1041,37	231,91	2,46	0,05	0,05	0,74	1,29	12,83
75/1	Котлета "Детская" (гов,свин)	100	16,16	19,89	19,18	320,84	115,76	233,18	19,62	21,51	143,69	1,54	30,00	9,60	52,00	3,10	0,18	0,16	1,99	3,29	0,40
97	Макаронные изделия отварные	180	6,56	4,74	42,16	236,92	2,83	69,85	11,87	8,77	49,33	0,89	15,12	15,12	28,36	1,01	0,07	0,02	0,61	1,84	0,00
29В	Напиток из черноплодной рябины	200	0,28	0,04	22,16	80,47	0,26	1,64	1,02	0,61	0,00	1,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,18	0,00	0,00	0,00
ттк	Хлеб пшеничный	34	2,43	0,24	16,03	76,13	169,66	27,83	5,98	4,14	19,23	0,33	0,00	0,00	0,00	0,37	0,03	0,01	0,24	0,75	0,00
ттк	Хлеб ржаной	20	1,24	0,21	7,59	35,34	122,00	43,12	6,16	8,18	27,49	0,68	0,00	0,80	0,20	0,28	0,03	0,01	0,11	0,40	0,00
	Итого за 'Обед '	**898**	**32,33**	**36,06**	**145,71**	**1003,24**	**430,53**	**912,32**	**100,00**	**77,68**	**319,17**	**5,93**	**54,25**	**1344,49**	**370,17**	**9,76**	**0,50**	**0,47**	**3,94**	**8,04**	**19,43**
	Итого за день	**1508**	**56,92**	**61,59**	**251,58**	**1733,12**	**1662,99**	**1505,01**	**293,09**	**148,08**	**569,52**	**10,04**	**139,02**	**1434,97**	**469,60**	**11,27**	**0,70**	**0,73**	**6,04**	**12,72**	**31,06**

Бухгалтер-калькулятор: /Е.Н. Илюшина/