

Утверждаю:

Директор ООО "Домашняя кухня"

А.Г.Фефилов



Согласовано:

Директор МБОУ "ООП № 94

Колпакова Татьяна Сергеевна



Примерное меню
на летний школьный оздоровительный лагерь
Возрастная категория: дети 7-11 лет.

МЕНЮ

День: Понедельник
Неделя: Первая
Возрастная категория: 7-11 лет
Сезон: Весенне-летний

Оздоровительный лагерь с дневным пребыванием с двухразовым питанием детей

Оздоровительный лагерь с дневным пребыванием с двухразовым питанием																					
Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводо- 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	HЭ	
Завтрак																					
130-08	Каша рисовая молочная вязкая	200	15,17	17,01	41,93	371,53	793,41	190,06	131,67	35,43	156,85	0,61	67,81	48,38	75,55	0,37	0,07	0,18	0,79	2,21	1,28
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
тгк	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
тгк	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
тгк	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 "		560	20,80	21,28	95,39	637,00	1034,11	545,17	160,17	61,54	211,14	3,95	67,81	78,38	80,55	1,42	0,19	0,22	1,90	4,14	11,31
Обед																					
3	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,53	2,71	8,61	55,89	3,12	103,99	10,06	8,20	18,37	0,37	0,00	166,56	34,62	1,53	0,02	0,02	0,15	0,28	3,72
41	Пти из свежей капусты с картофелем, сметаной и отварным мясом кур	200/12,5	3,85	5,17	19,52	129,09	11,93	292,50	31,06	16,75	39,29	0,62	7,35	838,23	186,67	1,98	0,04	0,04	0,60	1,04	10,33
75/1	Котлета "Летская" (гов.свин)	90	14,54	17,90	17,26	288,76	104,18	209,86	17,66	19,36	129,32	1,39	27,00	8,64	46,80	2,79	0,16	0,14	1,79	2,96	0,36
97	Макаронные изделия отварные	150	5,47	3,95	35,13	197,43	2,36	58,21	9,89	7,31	41,11	0,74	12,60	12,60	23,63	0,84	0,06	0,02	0,51	1,53	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
тгк	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
тгк	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 "		766	28,34	30,22	126,30	863,12	413,51	737,15	81,83	64,55	274,81	5,24	46,95	1026,83	291,92	7,79	0,44	0,42	3,40	6,96	14,41
Итого за день		1326	49,13	51,50	221,69	1500,12	1447,62	1282,32	242,00	126,09	485,95	9,19	114,76	1105,21	372,47	9,20	0,63	0,64	5,30	11,10	25,72

Бухгалтер-калькулятор:

49

/Е.Н. Илюшина/

МЕНЮ

День: Вторник

Неделя: Первая

Возрастная категория: 7-11 лет

Сезон: Весенне-летний

Оздоровительный лагерь с дневным пребыванием с двухразовым питанием детей

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угледо- 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		РР	НЭ
Завтрак																					
127-08	Каша пшеничная молочная вязкая со слив/маслом	200/10	13,04	11,96	40,74	292,02	830,75	224,25	126,20	48,67	183,57	1,34	42,00	48,00	79,50	0,35	0,18	0,15	0,72	3,12	0,53
106	Запеканка из творога со сгуш/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
тгк	Хлеб пшеничный	47	3,36	0,33	22,15	105,24	234,53	38,46	8,27	5,72	26,58	0,45	0,00	0,00	0,00	0,52	0,04	0,01	0,34	1,03	0,00
Итого за 'Завтрак '		507	24,49	21,90	84,59	600,33	1120,77	403,42	269,23	71,53	345,27	2,07	83,70	81,36	152,85	1,08	0,25	0,36	1,21	6,19	0,97
Обед																					
95В	Салат "Мартовский"	60	3,07	6,29	17,83	101,23	13,61	78,17	9,16	9,32	36,77	0,44	13,50	123,36	48,17	2,85	0,03	0,05	0,28	0,89	2,34
44	Атырчи шьд со сметаной	200	2,76	4,55	15,30	115,61	94,87	290,75	24,51	16,45	46,32	0,61	6,92	753,23	168,27	1,02	0,05	0,04	0,64	1,17	7,18
156В	Шницель "Любительский" (гов.кур)	90	15,21	12,21	19,25	297,85	97,91	215,53	10,25	32,62	112,70	0,99	0,00	0,00	0,00	2,82	0,05	0,08	3,13	0,42	0,38
87-13	Рагу из овощей	150	3,45	4,50	23,56	156,77	301,18	561,96	34,79	30,65	68,11	1,09	23,33	2644,05	512,63	0,28	0,10	0,08	1,20	1,90	12,08
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
тгк	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
тгк	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 '		755	28,75	28,03	122,97	850,66	804,47	1267,60	93,67	105,18	315,49	9,58	58,75	4121,44	754,27	9,02	0,42	1,27	5,66	6,53	22,00
Итого за день		1262	53,24	49,93	207,56	1450,99	1925,24	1671,02	362,90	176,71	660,76	11,65	142,45	4202,80	907,12	10,10	0,67	1,63	6,87	12,72	22,97

Бухгалтер-калькулятор:

u

/Е.Н. Илошина/

МЕНЮ

День: Среда
Неделя: Первая
Возрастная категория: 7-11 лет
Сезон: Весенне-летний
Оздоровительный лагерь с дневным пребыванием с двухразовым питанием детей

Оздоровительный завтрак с дневным пребыванием с двенадцатым приливом 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																					
112	Омлет натуральный	200	14,91	18,31	8,27	311,86	205,69	254,80	144,27	22,22	270,13	2,77	247,69	112,92	414,62	0,97	0,09	0,54	0,27	5,08	0,40
48В	Булочка "Пшеница"	60	4,72	4,57	41,15	198,98	22,43	50,00	8,78	6,26	37,72	0,54	5,40	1,73	9,36	2,52	0,05	0,03	0,41	1,40	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
тгк	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 "		500	25,26	23,73	83,97	670,44	431,82	744,36	295,87	103,82	390,50	6,47	253,09	114,65	616,98	3,93	0,36	0,64	0,97	8,29	7,60
Обед																					
8-13	Винегрет овощной	60	0,82	5,97	10,22	109,14	137,80	175,25	12,85	12,23	26,88	0,49	0,00	1066,34	181,32	1,68	0,03	0,03	0,36	0,53	6,32
151/1	Суп-лапша с отварным мясом кур	200/12	1,99	5,00	19,33	122,22	3,07	50,07	7,66	6,90	22,26	0,36	0,00	1017,60	212,00	2,18	0,03	0,01	0,27	0,65	0,55
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	150	5,76	5,83	25,20	175,50	567,04	1,23	6,26	0,32	2,20	0,05	14,63	10,98	16,46	0,04	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
тгк	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
тгк	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 "		765	32,27	29,02	117,95	827,03	1027,94	533,34	60,37	92,60	236,06	3,06	28,31	2101,05	433,86	7,46	0,17	0,15	5,75	2,53	7,49
Итого за день		1265	57,53	52,75	201,92	1497,47	1459,76	1277,70	356,24	196,42	626,56	9,53	281,40	2215,70	1050,84	11,39	0,53	0,79	6,72	10,82	15,09

Бухгалтер-калькулятор: /Е. Н. Илюшина/

МЕНЮ

День: Четверг

Неделя: Первая

Возрастная категория: 7-11 лет

Сезон: Весенне-летний

Оздоровительный лагерь с дневным пребыванием с двухразовым питанием детей

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угледо- 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	НЭ
Завтрак																				
125-08	Каша манная молочная вязкая	200	8,96	12,79	43,38	322,26	818,17	286,18	205,32	29,90	180,80	0,67	84,95	59,81	94,40	0,89	0,12	0,26	0,67	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
тгк	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
тгк	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
Итого за 'Завтрак '		500	19,76	21,51	115,49	713,26	1072,29	787,04	354,41	121,25	291,90	4,70	84,95	60,45	287,52	1,45	0,35	0,33	1,09	4,84
Обед																				
1	Салат из свежих огурцов	60	0,48	2,70	7,45	34,46	4,20	73,42	12,17	6,94	22,13	0,31	0,00	23,04	4,80	1,39	0,01	0,02	0,09	0,19
39	Борщ со сметаной	200	3,57	6,87	10,95	100,94	18,58	277,89	26,40	16,86	38,66	0,75	6,92	620,92	140,85	1,86	0,04	0,04	0,46	0,86
164/1В	Котлета "Московская" (гов.свин)	90	14,93	13,61	10,76	252,33	104,40	206,08	8,48	19,98	112,26	1,15	0,00	0,00	0,00	2,66	0,18	0,09	2,06	2,72
468	Горохвое пюре	150	6,05	11,75	47,89	273,79	1,35	2,38	1,90	0,00	2,35	0,02	21,60	21,60	40,50	0,09	0,00	0,01	0,01	0,02
102В	Напиток "Витаминовый"	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
тгк	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
тгк	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
Итого за 'Обед '		748	28,66	35,47	120,67	848,03	392,23	708,57	71,00	65,25	227,21	3,61	28,52	879,40	230,81	6,95	0,29	0,20	3,10	5,06
Итого за день		1248	48,42	56,98	236,16	1561,29	1464,52	1495,61	425,41	186,50	519,11	8,31	113,47	939,85	518,33	8,40	0,64	0,53	4,19	9,90

Бухгалтер-калькулятор:

/Е.Н. Илюшина/

МЕНЮ

День: Пятница
Неделя: Первая
Возрастная категория: 7-11 лет
Сезон: Весенне-летний

Оздоровительный лагерь с дневным пребыванием с двухразовым питанием детей

Узоровительный план с дневным пребыванием в дошкольном учреждении детей																					
Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углев- ды, г	ЭЦ, ккал	Na	K	Минеральные элементы, мг				Витамины, мг						Вита- мин C, мг		
									Ca	Mg	P	Fe	A,мг	B	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B ₁	B ₂		PP	НЭ
Завтрак																					
274	Макароны с сыром	200	14,52	17,56	40,55	379,80	1095,65	82,83	244,28	21,20	183,98	1,09	86,67	67,78	97,89	1,06	0,08	0,12	0,58	3,22	0,16
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	Йогурт	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 "		543	19,53	19,84	83,76	588,23	1361,32	460,52	320,91	41,53	258,45	3,77	95,67	105,78	119,39	1,78	0,15	0,21	1,23	4,97	10,42
Обед																					
116B	Салат "Заря"	60	1,71	7,05	8,99	98,29	26,52	122,55	17,89	10,21	34,39	0,67	10,80	25,54	23,46	2,74	0,03	0,05	0,17	0,61	2,23
48	Суп крестьянский с крупой, сметаной и отварным мясом кур	200/11	1,72	6,24	19,56	132,18	10,02	207,39	22,93	15,21	39,68	0,47	7,30	790,11	176,63	1,94	0,03	0,03	0,54	1,03	6,50
63/2	Гуляш (кур)	110	20,21	9,82	11,28	247,87	77,29	298,27	12,20	70,75	144,63	1,34	10,56	95,04	37,42	0,61	0,06	0,06	5,48	6,12	1,35
106-13	Каша пшениная вязкая	150	4,15	5,84	34,36	188,18	570,66	77,65	15,85	29,17	81,47	1,01	14,63	17,56	17,56	0,15	0,13	0,02	0,50	1,69	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 "		781	32,15	29,42	117,55	850,83	959,69	1075,99	108,72	155,45	370,03	5,05	43,29	1489,05	371,87	7,15	0,31	0,21	7,50	11,29	10,40
Итого за день		1324	51,68	49,26	201,31	1439,06	2321,01	1536,51	429,63	196,98	628,48	8,82	138,96	1594,83	491,26	8,93	0,46	0,42	8,73	16,26	20,82

Бухгалтер-калькулятор:

/Е.Н. Илюшина/

МЕНЮ

День: Понедельник

Неделя: Вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

Сезон: Весенне-летний

Оздоровительный лагерь с дневным пребыванием с двухразовым питанием детей																						
Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угледо- 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	РР	НЭ	
Завтрак																						
128-08	Каша пшеничная молочная вязкая со слив/маслом	200/10	13,29	11,77	29,94	235,60	825,75	131,41	114,32	12,56	82,22	0,17	42,00	40,01	78,00	0,20	0,03	0,13	0,08	0,82	0,53	
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	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 '		511	20,14	20,46	86,58	628,05	1051,22	178,68	125,10	18,77	109,01	0,68	42,00	40,57	78,14	0,71	0,07	0,14	0,41	1,82	1,65	
Обед																						
576 Т	Огурец соленный (нарезка)	60	0,45	0,05	2,37	10,05	666,60	74,45	12,14	7,31	12,53	0,31	0,00	14,40	3,00	0,06	0,01	0,01	0,05	0,12	1,20	
47	Суп с бобовыми	200	7,06	6,96	25,98	176,76	9,36	352,33	24,34	26,76	74,92	1,38	0,00	775,68	161,52	1,96	0,13	0,05	0,78	1,90	3,76	
394	Жаркое по-домашнему (гов)	250	16,10	20,24	44,57	468,32	163,74	1120,69	25,75	52,01	188,57	2,14	0,00	122,67	25,00	0,28	0,18	0,19	4,01	3,18	14,40	
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 '		772	27,51	27,69	117,59	823,14	1111,65	1664,57	76,31	101,61	324,79	10,24	15,00	1513,55	214,72	4,29	0,50	1,27	5,22	7,24	19,38	
Итого за день		1283	47,65	48,15	204,17	1451,19	2162,87	1843,25	201,41	120,38	433,80	10,92	57,00	1554,12	292,86	5,00	0,57	1,41	5,63	9,06	21,03	

Бухгалтер-калькулятор:

49

/Е.Н. Илюшина/

МЕНЮ

День: Вторник
Неделя: Вторая
Возрастная категория: 7-11 лет
Сезон: Весенне-летний

Оздоровительный лагерь с дневным пребыванием с двухразовым питанием детей

Удобривительный диетер с дневным пребыванием в двукласовой школе															Вита- мин С, мг						
Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Na	K	Минеральные элементы, мг					Витамины, мг							
									Ca	Mg	P	Fe	A,мг	B	PЭ,мкг	ТЭ,мг	B ₁	B ₂	PP	НЭ	
Завтрак																					
119-08	Каша "Дружба"	200	11,33	13,67	38,12	277,80	746,26	465,78	147,67	96,55	136,56	3,54	0,00	3,81	191,88	0,16	0,27	0,07	0,58	2,71	7,13
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
тгк	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 "		500	19,34	20,49	100,99	601,75	1218,57	556,05	170,15	108,68	200,05	4,49	2,81	5,18	196,84	3,15	0,36	0,10	1,32	5,06	7,15
Обед																					
2	Салат из свежих помидоров	60	0,65	3,05	3,61	63,18	1,79	148,47	9,82	10,47	18,35	0,49	0,00	352,80	59,85	1,66	0,03	0,02	0,24	0,38	12,20
63	Пшутые шнд с курицей	200	5,30	3,80	24,13	142,75	476,43	490,75	20,81	22,59	66,72	1,04	20,00	882,72	183,20	1,06	0,09	0,09	0,98	1,86	6,88
181-13	Котлеты, биточки, шницели (гов,свин)	90	14,23	14,09	13,57	248,57	88,10	224,32	35,14	22,27	128,28	1,31	31,68	22,63	43,30	0,42	0,21	0,15	2,15	2,82	0,21
228	Капуста тушеная	150	3,45	4,86	21,59	137,61	68,77	557,03	84,53	30,04	60,09	1,16	0,00	382,31	74,39	2,54	0,05	0,06	1,03	1,71	27,49
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
тгк	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
тгк	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
тгк	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 "		757	27,65	28,10	118,70	827,28	883,59	1545,12	164,83	98,43	316,89	5,45	51,68	1647,26	362,19	6,27	0,44	0,34	4,74	7,80	47,78
Итого за день		1257	46,99	48,59	219,69	1429,02	2102,16	2101,17	334,98	207,11	516,94	9,94	54,49	1652,44	559,03	9,42	0,80	0,44	6,06	12,86	54,93

Бухгалтер-калькулятор:

/Е.Н. Илюшина/

МЕНЮ

День: Среда

Неделя: Вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

Сезон: Весенне-летний

Оздоровительный лагерь с дневным пребыванием с двухразовым питанием детей																						
Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углев- 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			РР	НЭ
Завтрак																						
161	Суп молочный с макаронными изделиями	200	7,92	8,22	19,53	190,94	6,90	667,87	219,56	114,98	108,16	4,64	0,00	0,00	319,69	0,26	0,32	0,10	0,16	1,95	11,52	
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	
тгк	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	0,00	0,55	0,04	0,01	0,36	1,10	0,00
Итого за 'Завтрак '		500	19,38	19,93	83,75	589,36	270,39	1143,82	376,74	193,40	210,56	8,13	20,00	10,88	548,29	1,25	0,56	0,20	0,55	4,22	18,75	
Обед																						
74Т	Икра кабачковая (заводская)	60	0,94	3,74	6,80	63,00	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	200	2,65	5,92	16,58	126,95	8,66	281,06	21,04	15,89	41,73	0,53	6,92	770,46	171,89	1,84	0,06	0,05	0,66	1,18	6,93	
449	Плов из куриного филе	240	27,42	17,73	48,73	457,02	86,59	360,63	20,76	105,12	232,82	1,91	17,28	1127,52	310,00	0,46	0,08	0,09	6,81	2,15	0,62	
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	0,00	0,03	0,00	0,02	0,06	0,24	
тгк	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	
тгк	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 '		746	34,43	27,85	118,52	825,52	348,94	738,17	54,78	133,40	318,57	3,77	24,20	1898,78	482,09	2,90	0,19	0,16	7,79	4,36	7,79	
Итого за день		1246	53,81	47,78	202,27	1414,88	619,33	1881,99	431,52	326,80	529,13	11,90	44,20	1909,66	1030,38	4,15	0,75	0,36	8,34	8,58	26,54	

Бухгалтер-калькулятор:

Е.Н. Илошина/

МЕНЮ

День: Четверг
Неделя: Вторая
Возрастная категория: 7-11 лет
Сезон: Весенне-летний

Оздоровительный лагерь с дневным пребыванием с двухразовым питанием детей

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевов- 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																					
129-08	Каша овсяная "ГЕРКУЛЕС" молочная вязкая	200	14,48	16,07	47,26	392,01	831,70	384,29	223,93	71,33	292,43	1,89	84,96	59,81	94,40	0,97	0,27	0,29	0,63	3,09	2,03
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 (порцирами)	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
тгк	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
тгк	Блоки	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 '		543	22,03	22,85	91,53	642,82	1120,95	780,64	380,69	102,37	420,33	4,92	110,76	111,41	134,94	1,84	0,36	0,42	1,55	5,48	12,35
Обед																					
34-13	Салат из отварной свеклы с раст/маслом	60	0,83	3,58	5,45	64,08	134,01	134,96	20,58	11,66	22,96	0,75	0,00	4,98	1,20	1,64	0,01	0,02	0,09	0,24	1,17
129	Рассольник ленинградский со сметаной и отварным мясом кур	200/12	4,45	5,32	20,66	142,35	144,89	394,61	20,20	22,06	64,61	0,84	7,34	858,11	190,80	2,05	0,06	0,05	0,85	1,58	6,11
615В	Котлета "Воина" (гов.свин)	90	13,30	17,40	17,32	284,47	1792,78	203,07	25,61	20,57	121,36	1,19	9,05	2,89	15,68	2,62	0,16	0,10	1,84	2,60	0,43
97	Макаронные изделия отварные	150	5,47	3,95	35,13	197,43	2,36	58,21	9,89	7,31	41,11	0,74	12,60	12,60	23,63	0,84	0,06	0,02	0,51	1,53	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
тгк	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
тгк	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 '		756	27,52	30,65	120,40	842,90	2316,05	903,04	89,30	76,40	295,41	9,87	43,99	1479,38	256,51	9,07	0,47	1,21	3,62	7,86	7,73
Итого за день		1299	49,55	53,51	211,93	1485,72	3437,00	1683,68	470,00	178,77	715,74	14,79	154,74	1590,79	391,45	10,91	0,84	1,63	5,17	13,34	20,08

Бухгалтер-калькулятор:

/Е.Н. Илюшина/

МЕНЮ

День: Пятница
Неделя: Вторая
Возрастная категория: 7-11 лет
Сезон: Весенне-летний

Оздоровительный лагерь с дневным пребыванием с двухразовым питанием детей

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угледо- 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	РР	НЭ
Завтрак																					
123-08	Каша ячневая молочная вязкая	200	10,18	10,92	40,40	282,74	794,68	234,47	162,12	35,43	238,47	0,95	67,81	48,38	75,54	0,83	0,15	0,19	1,25	2,80	1,29
109В	Флан творожный со ступи/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 '		500	20,37	22,01	90,00	607,01	1072,94	405,45	281,45	55,86	380,90	1,84	108,26	76,31	145,28	1,69	0,22	0,38	1,71	5,58	3,51
Обед																					
ттк	Горошек зеленый с яйцом	60	2,97	5,47	8,42	89,19	184,56	63,13	15,96	11,27	52,12	0,63	30,00	147,60	54,60	1,49	0,06	0,08	0,35	1,04	4,68
39	Борщ со сметаной	200	3,57	6,87	10,95	100,94	18,58	277,89	26,40	16,86	38,66	0,75	6,92	620,92	140,85	1,86	0,04	0,04	0,46	0,86	6,57
8В	Котлеты рыбные (минт)	90	13,76	8,81	15,81	201,22	96,70	268,57	48,90	35,92	154,74	0,72	7,78	3,74	13,66	3,58	0,07	0,09	0,84	3,42	0,24
92	Картофельное пюре	150	3,09	5,49	21,52	148,68	19,35	666,16	37,92	28,29	84,51	1,03	20,52	40,32	42,10	0,22	0,12	0,11	1,34	2,49	10,26
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 '		779	29,97	30,81	118,52	835,69	618,79	1654,50	170,27	124,07	405,39	4,81	65,22	1373,54	368,05	8,92	0,35	0,38	3,82	9,73	22,07
Итого за день		1279	50,34	52,81	208,51	1442,70	1691,73	2059,95	451,72	179,93	786,29	6,65	173,48	1449,85	513,33	10,61	0,57	0,76	5,53	15,31	25,58

Бухгалтер-калькулятор:

/Е.Н. Илошина/

МЕНЮ

День: Понедельник
Неделя: Третья
Возрастная категория: 7-11 лет
Сезон: Весенне-летний
Оздоровительный лагерь с дневным пребыванием с двухразовым питанием детей

Оздоровительный завтрак 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	P3,мкг	T3,мг	B1	B2	PP		H3
Завтрак																					
130-08	Каша рисовая молочная вязкая	200	15,17	17,01	41,93	371,53	793,41	190,06	131,67	35,43	156,85	0,61	67,81	48,38	75,55	0,37	0,07	0,18	0,79	2,21	1,28
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	Мюсли	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 "		560	20,80	21,28	95,39	637,00	1034,11	545,17	160,17	61,54	211,14	3,95	67,81	78,38	80,55	1,42	0,19	0,22	1,90	4,14	11,31
Обед																					
3	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,53	2,71	8,61	55,89	3,12	103,99	10,06	8,20	18,37	0,37	0,00	166,56	34,62	1,53	0,02	0,02	0,15	0,28	3,72
41	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и отварным мясом кур	200/12,5	3,85	5,17	19,52	129,09	11,93	292,50	31,06	16,75	39,29	0,62	7,35	838,23	186,67	1,98	0,04	0,04	0,60	1,04	10,33
75/1	Котлета "Детская" (гов.свин)	90	14,54	17,90	17,26	288,76	104,18	209,86	17,66	19,36	129,32	1,39	27,00	8,64	46,80	2,79	0,16	0,14	1,79	2,96	0,36
97	Макаронные изделия отварные	150	5,47	3,95	35,13	197,43	2,36	58,21	9,89	7,31	41,11	0,74	12,60	12,60	23,63	0,84	0,06	0,02	0,51	1,53	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 "		766	28,34	30,22	126,30	863,12	413,51	737,15	81,83	64,55	274,81	5,24	46,95	1026,83	291,92	7,79	0,44	0,42	3,40	6,96	14,41
Итого за день		1326	49,13	51,50	221,69	1500,12	1447,62	1282,32	242,00	126,09	485,95	9,19	114,76	1105,21	372,47	9,20	0,63	0,64	5,30	11,10	25,72

Бухгалтер-калькулятор:

19

/Е.Н. Илюшина/

МЕНЮ

День: Вторник

Неделя: Третья

Возрастная категория: 7-11 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		РР	НЭ
Завтрак																					
127-08	Каша пшеничная молочная вязкая со слив/маслом	200/10	13,04	11,96	40,74	292,02	830,75	224,25	126,20	48,67	183,57	1,34	42,00	48,00	79,50	0,35	0,18	0,15	0,72	3,12	0,53
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
тгк	Хлеб пшеничный	47	3,36	0,33	22,15	105,24	234,53	38,46	8,27	5,72	26,58	0,45	0,00	0,00	0,00	0,52	0,04	0,01	0,34	1,03	0,00
Итого за 'Завтрак '		507	24,49	21,90	84,59	600,33	1120,77	403,42	269,23	71,53	345,27	2,07	83,70	81,36	152,85	1,08	0,25	0,36	1,21	6,19	0,97
Обед																					
95В	Салат "Мартовский"	60	3,07	6,29	17,83	101,23	13,61	78,17	9,16	9,32	36,77	0,44	13,50	123,36	48,17	2,85	0,03	0,05	0,28	0,89	2,34
44	Атырчи шьд со сметаной	200	2,76	4,55	15,30	115,61	94,87	290,75	24,51	16,45	46,32	0,61	6,92	753,23	168,27	1,02	0,05	0,04	0,64	1,17	7,18
156В	Шницель "Любительский" (гов,кур)	90	15,21	12,21	19,25	297,85	97,91	215,53	10,25	32,62	112,70	0,99	0,00	0,00	0,00	2,82	0,05	0,08	3,13	0,42	0,38
87-13	Рагу из овощей	150	3,45	4,50	23,56	156,77	301,18	561,96	34,79	30,65	68,11	1,09	23,33	2644,05	512,63	0,28	0,10	0,08	1,20	1,90	12,08
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
тгк	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
тгк	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 '		755	28,75	28,03	122,97	850,66	804,47	1267,60	93,67	105,18	315,49	9,58	58,75	4121,44	754,27	9,02	0,42	1,27	5,66	6,53	22,00
Итого за день		1262	53,24	49,93	207,56	1450,99	1925,24	1671,02	362,90	176,71	660,76	11,65	142,45	4202,80	907,12	10,10	0,67	1,63	6,87	12,72	22,97

Бухгалтер-калькулятор:

Итого за день

Бухгалтер-калькулятор:

/Е.Н. Илюшина/

МЕНЮ

День: Среда
Неделя: Третья
Возрастная категория: 7-11 лет
Сезон: Весенне-летний
Оздоровительный лагерь с дневным пребыванием с двухразовым питанием детей

Оздоровительный завтрак с дневным пребыванием с двукратным 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 C, мг
									Ca	Mg	P	Fe	A,мг	B	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B ₁	B ₂	PP	НЭ	
Завтрак																					
112	Омлет натуральный	200	14,91	18,31	8,27	311,86	205,69	254,80	144,27	22,22	270,13	2,77	247,69	112,92	414,62	0,97	0,09	0,54	0,27	5,08	0,40
48В	Булочка "Пшеница"	60	4,72	4,57	41,15	198,98	22,43	50,00	8,78	6,26	37,72	0,54	5,40	1,73	9,36	2,52	0,05	0,03	0,41	1,40	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
тлк	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 "		500	25,26	23,73	83,97	670,44	431,82	744,36	295,87	103,82	390,50	6,47	253,09	114,65	616,98	3,93	0,36	0,64	0,97	8,29	7,60
Обед																					
8-13	Винегрет овощной	60	0,82	5,97	10,22	109,14	137,80	175,25	12,85	12,23	26,88	0,49	0,00	1066,34	181,32	1,68	0,03	0,03	0,36	0,53	6,32
151/1	Суп-лапша с отварным мясом кур	200/12	1,99	5,00	19,33	122,22	3,07	50,07	7,66	6,90	22,26	0,36	0,00	1017,60	212,00	2,18	0,03	0,01	0,27	0,65	0,55
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	150	5,76	5,83	25,20	175,50	567,04	1,23	6,26	0,32	2,20	0,05	14,63	10,98	16,46	0,04	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
тлк	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
тлк	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 "		765	32,27	29,02	117,95	827,03	1027,94	533,34	60,37	92,60	236,06	3,06	28,31	2101,05	433,86	7,46	0,17	0,15	5,75	2,53	7,49
Итого за день		1265	57,53	52,75	201,92	1497,47	1459,76	1277,70	356,24	196,42	626,56	9,53	281,40	2215,70	1050,84	11,39	0,53	0,79	6,72	10,82	15,09

Бухгалтер-калькулятор: /Е.Н. Илюшина/

МЕНЮ

День: Четверг

Неделя: Третья

Возрастная категория: 7-11 лет

Сезон: Весенне-летний

Оздоровительный лагерь с дневным пребыванием с двухразовым питанием детей																				
Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углев- 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	РР	НЭ
Завтрак																				
Каша манная молочная вязкая	200	8,96	12,79	43,38	322,26	818,17	286,18	205,32	29,90	180,80	0,67	84,95	59,81	94,40	0,89	0,12	0,26	0,67	2,54	2,03
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
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
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 '	500	19,76	21,51	115,49	713,26	1072,29	787,04	354,41	121,25	291,90	4,70	84,95	50,45	287,52	1,45	0,35	0,33	1,09	4,84	9,23
Обед																				
Салат из свежих огурцов	60	0,48	2,70	7,45	34,46	4,20	73,42	12,17	6,94	22,13	0,31	0,00	23,04	4,80	1,39	0,01	0,02	0,09	0,19	2,28
Борщ со сметаной	200	3,57	6,87	10,95	100,94	18,58	277,89	26,40	16,86	38,66	0,75	6,92	62,92	140,85	1,86	0,04	0,04	0,46	0,86	6,57
Котлета "Московская" (гов,свин)	90	14,93	13,61	10,76	252,33	104,40	206,08	8,48	19,98	112,26	1,15	0,00	0,00	0,00	2,66	0,18	0,09	2,06	2,72	0,05
Гороховое пюре	150	6,05	11,75	47,89	273,79	1,35	2,38	1,90	0,00	2,35	0,02	21,60	21,60	40,50	0,09	0,00	0,01	0,01	0,02	0,00
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	21,30	44,46	0,36	0,01	0,02	0,17	0,25	26,60
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
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 '	748	28,66	35,47	120,67	848,03	392,23	708,57	71,00	65,25	227,21	3,61	28,52	87,94	230,81	6,95	0,29	0,20	3,10	5,06	35,50
Итого за день	1248	48,42	56,98	236,16	1561,29	1464,52	1495,61	425,41	186,50	519,11	8,31	113,47	93,98	518,33	8,40	0,64	0,53	4,19	9,90	44,73

Бухгалтер-калькулятор:

21

/Е.Н. Илюшина/

МЕНЮ

День: Пятница
Неделя: Третья
Возрастная категория: 7-11 лет
Сезон: Весенне-летний

Оздоровительный лагерь с дневным пребыванием с двухразовым питанием детей

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевов- ды, г	ЭЦ, ккал	Na	К	Минеральные элементы, мг				Витамины, мг						Вита- мин С, мг		
									Са	Mg	P	Fe	A,мг	B	PЭ,мкг	ТЭ,мг	B ₁	B ₂		PP	НЭ
Завтрак																					
274	Макароны с сыром	200	14,52	17,56	40,55	379,80	1095,65	82,83	244,28	21,20	183,98	1,09	86,67	67,78	97,89	1,06	0,08	0,12	0,58	3,22	0,16
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 "		543	19,53	19,84	83,76	588,23	1361,32	460,52	320,91	41,53	258,45	3,77	95,67	105,78	119,39	1,78	0,15	0,21	1,23	4,97	10,42
Обед																					
116Б	Салат "Заря"	60	1,71	7,05	8,99	98,29	26,52	122,55	17,89	10,21	34,39	0,67	10,80	25,54	23,46	2,74	0,03	0,05	0,17	0,61	2,23
48	Суп крестьянский с крупой, сметаной и отварным мясом кур	200/11	1,72	6,24	19,56	132,18	10,02	207,39	22,93	15,21	39,68	0,47	7,30	790,11	176,63	1,94	0,03	0,03	0,54	1,03	6,50
63/2	Пудинг (кур)	110	20,21	9,82	11,28	247,87	77,29	298,27	12,20	70,75	144,63	1,34	10,56	95,04	37,42	0,61	0,06	0,06	5,48	6,12	1,35
106-13	Каша пшениная вязкая	150	4,15	5,84	34,36	188,18	570,66	77,65	15,85	29,17	81,47	1,01	14,63	17,56	17,56	0,15	0,13	0,02	0,50	1,69	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 "		781	32,15	29,42	117,55	850,83	959,69	1075,99	108,72	155,45	370,03	5,05	43,29	1489,05	371,87	7,15	0,31	0,21	7,50	11,29	10,40
Итого за день		1324	51,68	49,26	201,31	1439,06	2321,01	1536,51	429,63	196,98	628,48	8,82	138,96	1594,83	491,26	8,93	0,46	0,42	8,73	16,26	20,82

Бухгалтер-калькулятор:

/Е.Н. Илюшина/

МЕНЮ

День: Понедельник
Неделя: Четвертая
Возрастная категория: 7-11 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	200/10	13,29	11,77	29,94	235,60	825,75	131,41	114,32	12,56	82,22	0,17	42,00	40,01	78,00	0,20	0,03	0,13	0,08	0,82	0,53
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	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 '		511	20,14	20,46	86,58	628,05	1051,22	178,68	125,10	18,77	109,01	0,68	42,00	40,57	78,14	0,71	0,07	0,14	0,41	1,82	1,65
Обед																					
576 Т	Огурец соленый (нарезка)	60	0,45	0,05	2,37	10,05	666,60	74,45	12,14	7,31	12,53	0,31	0,00	14,40	3,00	0,06	0,01	0,01	0,05	0,12	1,20
47	Суп с бобовыми	200	7,06	6,96	25,98	176,76	9,36	352,33	24,34	26,76	74,92	1,38	0,00	775,68	161,52	1,96	0,13	0,05	0,78	1,90	3,76
394	Жаркое по-домашнему (гов)	250	16,10	20,24	44,57	468,32	163,74	1120,69	25,75	52,01	188,57	2,14	0,00	122,67	25,00	0,28	0,18	0,19	4,01	3,18	14,40
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 '		772	27,51	27,69	117,59	823,14	1111,65	1664,57	76,31	101,61	324,79	10,24	15,00	1513,55	214,72	4,29	0,50	1,27	5,22	7,24	19,38
Итого за день		1283	47,65	48,15	204,17	1451,19	2162,87	1843,25	201,41	120,38	433,80	10,92	57,00	1554,12	292,86	5,00	0,57	1,41	5,63	9,06	21,03

Бухгалтер-калькулятор:

/Е.Н. Илюшина/

МЕНЮ

День: Вторник
Неделя: Четвертая
Возрастная категория: 7-11 лет
Сезон: Весенне-летний
Оздоровительный лагерь с дневным пребыванием с двухразовым питанием детей

Узоровительный завтрак с дневным пребыванием с двухразовым питанием детей																			Витамины, мг			Вита-мин С, мг	
Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Na	K	Минеральные элементы, мг				А,мг	В	Р3,мкг	Т3,мг	В1	В2	РР	НЭ			
									Са	Mg	P	Fe											
Завтрак																							
119-08	Каша "Дружба"	200	11,33	13,67	38,12	277,80	746,26	465,78	147,67	96,55	136,56	3,54	0,00	3,81	191,88	0,16	0,27	0,07	0,58	2,71	7,13		
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	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 "		500	19,34	20,49	100,99	601,75	1218,57	556,05	170,15	108,68	200,05	4,49	2,81	5,18	196,84	3,15	0,36	0,10	1,32	5,06	7,15		
Обед																							
2	Салат из свежих помидоров	60	0,65	3,05	3,61	63,18	1,79	148,47	9,82	10,47	18,35	0,49	0,00	352,80	59,85	1,66	0,03	0,02	0,24	0,38	12,20		
63	Пшутые шyd с курицей	200	5,30	3,80	24,13	142,75	476,43	490,75	20,81	22,59	66,72	1,04	20,00	882,72	183,20	1,06	0,09	0,09	0,98	1,86	6,88		
181-13	Котлеты, биточки, шницели (гов,свин)	90	14,23	14,09	13,57	248,57	88,10	224,32	35,14	22,27	128,28	1,31	31,68	22,63	43,30	0,42	0,21	0,15	2,15	2,82	0,21		
228	Капуста тушеная	150	3,45	4,86	21,59	137,61	68,77	557,03	84,53	30,04	60,09	1,16	0,00	382,31	74,39	2,54	0,05	0,06	1,03	1,71	27,49		
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 "		757	27,65	28,10	118,70	827,28	883,59	1545,12	164,83	98,43	316,89	5,45	51,68	1647,26	362,19	6,27	0,44	0,34	4,74	7,80	47,78		
Итого за день		1257	46,99	48,59	219,69	1429,02	2102,16	2101,17	334,98	207,11	516,94	9,94	54,49	1652,44	559,03	9,42	0,80	0,44	6,06	12,86	54,93		

Бухгалтер-калькулятор:

/Е.Н. Илюшина/

МЕНЮ

День: Четверг
Неделя: Четвертая
Возрастная категория: 7-11 лет
Сезон: Весенне-летний

Оздоровительный лагерь с дневным пребыванием с двухразовым питанием детей

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевов- 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																					
129-08	Капша овсяная "ГЕРКУЛЕС" молочная вязкая	200	14,48	16,07	47,26	392,01	831,70	384,29	223,93	71,33	292,43	1,89	84,96	59,81	94,40	0,97	0,27	0,29	0,63	3,09	2,03
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
тгк	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
тгк	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 '		543	22,03	22,85	91,53	642,82	1120,95	780,64	380,69	102,37	420,33	4,92	110,76	111,41	134,94	1,84	0,36	0,42	1,55	5,48	12,35
Обед																					
34-13	Салат из отварной свеклы с раст/маслом	60	0,83	3,58	5,45	64,08	134,01	134,96	20,58	11,66	22,96	0,75	0,00	4,98	1,20	1,64	0,01	0,02	0,09	0,24	1,17
129	Рассольник ленинградский со сметаной и отварным мясом кур	200/12	4,45	5,32	20,66	142,35	144,89	394,61	20,20	22,06	64,61	0,84	7,34	858,11	190,80	2,05	0,06	0,05	0,85	1,58	6,11
615В	Копилета "Болна" (гов.свин)	90	13,30	17,40	17,32	284,47	1792,78	203,07	25,61	20,57	121,36	1,19	9,05	2,89	15,68	2,62	0,16	0,10	1,84	2,60	0,43
97	Макаронные изделия отварные	150	5,47	3,95	35,13	197,43	2,36	58,21	9,89	7,31	41,11	0,74	12,60	12,60	23,63	0,84	0,06	0,02	0,51	1,53	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
тгк	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
тгк	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 '		756	27,52	30,65	120,40	842,90	2316,05	903,04	89,30	76,40	295,41	9,87	43,99	1479,38	256,51	9,07	0,47	1,21	3,62	7,86	7,73
Итого за день		1299	49,55	53,51	211,93	1485,72	3437,00	1683,68	470,00	178,77	715,74	14,79	154,74	1590,79	391,45	10,91	0,84	1,63	5,17	13,34	20,08

Бухгалтер-калькулятор:

/Е.Н. Илюшина/

МЕНЮ

День: Пятница
Неделя: Четвертая
Возрастная категория: 7-11 лет
Сезон: Весенне-летний

Оздоровительный лагерь с дневным пребыванием с двухразовым питанием детей

Код блода	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		НЭ	
Завтрак																					
123-08	Каша ячневая молочная вязкая	200	10,18	10,92	40,40	282,74	794,68	234,47	162,12	35,43	238,47	0,95	67,81	48,38	75,54	0,83	0,15	0,19	1,25	2,80	1,29
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
тгк	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 '		500	20,37	22,01	90,00	607,01	1072,94	405,45	281,45	55,86	380,90	1,84	108,26	76,31	145,28	1,69	0,22	0,38	1,71	5,58	3,51
Обед																					
тгк	Горошек зеленый с яйцом	60	2,97	5,47	8,42	89,19	184,56	63,13	15,96	11,27	52,12	0,63	30,00	147,60	54,60	1,49	0,06	0,08	0,35	1,04	4,68
39	Борщ со сметаной	200	3,57	6,87	10,95	100,94	18,58	277,89	26,40	16,86	38,66	0,75	6,92	620,92	140,85	1,86	0,04	0,04	0,46	0,86	6,57
8В	Котлеты рыбные (минг)	90	13,76	8,81	15,81	201,22	96,70	268,57	48,90	35,92	154,74	0,72	7,78	3,74	13,66	3,58	0,07	0,09	0,84	3,42	0,24
92	Картофельное пюре	150	3,09	5,49	21,52	148,68	19,35	666,16	37,92	28,29	84,51	1,03	20,52	40,32	42,10	0,22	0,12	0,11	1,34	2,49	10,26
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
тгк	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
тгк	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
тгк	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 '		779	29,97	30,81	118,52	835,69	618,79	1654,50	170,27	124,07	405,39	4,81	65,22	1373,54	368,05	8,92	0,35	0,38	3,82	9,73	22,07
Итого за день		1279	50,34	52,81	208,51	1442,70	1691,73	2059,95	451,72	179,93	786,29	6,65	173,48	1449,85	513,33	10,61	0,57	0,76	5,53	15,31	25,58

Бухгалтер-калькулятор:

/Е.Н. Илошина/

МЕНЮ

День: Понедельник
Неделя: Пятая
Возрастная категория: 7-11 лет
Сезон: Весенне-летний

Оздоровительный лагерь с дневным пребыванием с двухразовым питанием детей

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																					
130-08	Каша рисовая молочная вязкая	200	15,17	17,01	41,93	371,53	793,41	190,06	131,67	35,43	156,85	0,61	67,81	48,38	75,55	0,37	0,07	0,18	0,79	2,21	1,28
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
тгк	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
тгк	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
тгк	Дюблоски	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 '		560	20,80	21,28	95,39	637,00	1034,11	545,17	160,17	61,54	211,14	3,95	67,81	78,38	80,55	1,42	0,19	0,22	1,90	4,14	11,31
Обед																					
3	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,53	2,71	8,61	55,89	3,12	103,99	10,06	8,20	18,37	0,37	0,00	166,56	34,62	1,53	0,02	0,02	0,15	0,28	3,72
41	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и отварным мясом кур	200/12,5	3,85	5,17	19,52	129,09	11,93	292,50	31,06	16,75	39,29	0,62	7,35	838,23	186,67	1,98	0,04	0,04	0,60	1,04	10,33
75/1	Котлета "Детская" (гов,свин)	90	14,54	17,90	17,26	288,76	104,18	209,86	17,66	19,36	129,32	1,39	27,00	8,64	46,80	2,79	0,16	0,14	1,79	2,96	0,36
97	Макаронные изделия отварные	150	5,47	3,95	35,13	197,43	2,36	58,21	9,89	7,31	41,11	0,74	12,60	12,60	23,63	0,84	0,06	0,02	0,51	1,53	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
тгк	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
тгк	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 '		766	28,34	30,22	126,30	863,12	413,51	737,15	81,83	64,55	274,81	5,24	46,95	1026,83	291,92	7,79	0,44	0,42	3,40	6,96	14,41
Итого за день		1326	49,13	51,50	221,69	1500,12	1447,62	1282,32	242,00	126,09	485,95	9,19	114,76	1105,21	372,47	9,20	0,63	0,64	5,30	11,10	25,72

Бухгалтер-калькулятор:



/Е.Н. Илюшина/