

Утверждаю:

Директор ООО "Домашняя кухня"
А.Г. Фефилов



Согласовано:

Директор ГКОУ УР "Школа № 47"
Агафонова Людмила Михайловна



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

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																					
130-08	Каша рисовая молочная вязкая	190	14,41	16,16	39,83	352,95	753,74	180,56	125,09	33,66	149,01	0,58	64,42	45,96	71,77	0,35	0,07	0,17	0,75	2,10	1,22
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
тк	Джем (повидло)	8	0,03	0,00	4,80	18,32	0,08	9,08	0,99	0,49	0,63	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,02	0,02
тк	Батон	43	4,31	3,29	22,92	135,89	184,47	56,33	9,46	14,19	36,55	0,86	0,00	0,00	0,00	0,73	0,07	0,02	0,69	1,29	0,00
тк	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 '		541	19,33	19,89	88,36	591,72	964,39	524,23	151,80	57,34	197,19	3,76	64,42	75,96	76,77	1,28	0,17	0,21	1,75	3,81	11,24
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 и сметаной	200	3,62	4,87	18,37	121,50	11,23	275,29	29,23	15,76	36,98	0,58	6,92	788,92	175,69	1,86	0,04	0,04	0,56	0,98	9,72
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
тк	Хлеб пшеничный	20	1,43	0,14	9,43	44,78	99,80	16,37	3,52	2,44	11,31	0,19	0,00	0,00	0,00	0,22	0,02	0,00	0,14	0,44	0,00
тк	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 '		740	27,11	29,82	118,55	824,18	342,95	708,48	77,54	61,86	264,58	5,06	46,52	977,52	280,94	7,52	0,43	0,41	3,26	6,59	13,80
Итого за день		1281	46,44	49,71	206,91	1415,90	1307,34	1232,71	229,34	119,20	461,77	8,82	110,94	1053,48	357,71	8,80	0,60	0,62	5,01	10,40	25,04

Бухгалтер-калькулятор:

/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	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																					
27-08	Каша пшенная молочная вязкая	200	12,42	11,39	38,80	278,11	791,19	213,57	120,19	46,35	174,83	1,28	40,00	45,71	75,71	0,33	0,17	0,14	0,69	2,97	0,50
34В	Чай с пиповником	200	0,50	0,16	20,25	78,12	1,25	4,80	5,68	1,48	1,48	0,30	0,00	392,00	81,70	0,38	0,01	0,02	0,10	0,14	40,00
гтк	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
гтк	Хлеб пшеничный	44	3,14	0,31	20,74	98,52	219,56	36,01	7,74	5,36	24,88	0,42	0,00	0,00	0,00	0,48	0,03	0,01	0,32	0,97	0,00
Итого за 'Завтрак '		500	19,46	20,18	101,15	690,83	1012,00	254,38	133,61	53,19	201,19	2,00	40,00	437,71	157,41	1,19	0,21	0,17	1,11	4,08	40,50
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 шыл 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
56В	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
гтк	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
гтк	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 '		743	27,89	27,94	117,31	823,79	744,59	1257,78	91,56	103,72	308,71	9,47	58,75	4121,44	754,27	8,88	0,41	1,27	5,58	6,27	22,00
Итого за день		1243	47,35	48,12	218,46	1514,63	1756,59	1512,16	225,17	156,91	509,90	11,47	98,75	4559,15	911,68	10,07	0,62	1,44	6,69	10,35	62,50

Бухгалтер-калькулятор:

/Е.Н. Илюшина/

МЕНЮ

День: Среда

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																					
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 "Шишка"	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
т.т.к	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	200	1,88	4,72	16,35	115,30	2,90	47,24	7,23	6,51	21,00	0,34	0,00	960,00	200,00	2,06	0,03	0,01	0,25	0,61	0,52
105В	Котлета куриная "Нежная"	90	18,36	10,63	17,07	214,79	74,84	220,13	20,81	55,95	129,80	1,11	12,31	4,80	21,49	2,72	0,05	0,08	4,36	0,39	0,56
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
т.т.к	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
т.т.к	Хлеб ржаной	26	1,61	0,27	9,87	45,95	158,60	56,06	8,01	10,63	35,74	0,88	0,00	1,04	0,26	0,36	0,03	0,02	0,15	0,52	0,00
Итого за 'Обед '		756	30,99	27,67	117,65	822,52	1090,98	524,72	60,70	89,29	232,59	3,19	26,94	2043,16	419,53	7,19	0,16	0,15	5,34	2,72	7,40
Итого за день		1256	56,25	51,40	201,62	1492,96	1522,80	1269,08	356,57	193,11	623,09	9,66	280,03	2157,81	1036,51	11,12	0,52	0,79	6,31	11,01	15,00

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 поза	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																					
62	Суп молочный с крупой	200	8,76	11,10	17,92	197,21	8,46	663,50	218,38	118,84	114,94	4,54	5,76	5,76	319,60	0,08	0,31	0,10	0,18	1,95	11,52
49	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
111	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
111	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	19,56	19,82	90,03	588,21	262,58	1164,36	367,47	210,19	226,04	8,57	5,76	6,40	512,72	0,64	0,54	0,17	0,60	4,25	18,72
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	2,28
10	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
111	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
168	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
156	Напиток лимонный	200	0,14	0,01	17,35	57,41	1,91	23,35	6,03	1,67	3,06	0,12	0,00	1,28	0,32	0,03	0,00	0,00	0,01	0,03	2,56
111	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
111	Хлеб ржаной	25	1,55	0,26	9,49	44,18	152,50	53,90	7,70	10,22	34,37	0,85	0,00	1,00	0,25	0,35	0,03	0,02	0,14	0,50	0,00
Итого за 'Обед '		755	28,86	35,41	118,03	830,28	432,64	661,57	67,96	59,32	229,80	3,49	28,52	667,84	186,72	6,71	0,28	0,19	2,99	4,98	11,46
Итого за день.		1255	48,42	55,23	208,06	1418,49	695,22	1825,93	435,43	269,51	455,84	12,06	34,28	674,24	699,44	7,35	0,82	0,36	3,59	9,23	30,18

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

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		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
тгк	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
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	0,20	0,40	1,00

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 нода	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																					
28-08	Каша пшеничная молочная вязкая	200	12,66	11,21	28,51	224,38	786,43	125,15	108,88	11,96	78,30	0,16	40,00	38,10	74,29	0,19	0,03	0,12	0,08	0,78	0,50
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
гнк	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
гнк	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 '		501	19,51	19,90	85,15	616,83	1011,90	172,42	119,66	18,17	105,09	0,67	40,00	38,66	74,43	0,70	0,07	0,13	0,41	1,78	1,62
Обед																					
76 Г	Огулец 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 и отварным мясом кур	200/12	8,72	7,16	27,02	178,38	19,68	383,17	25,18	35,74	92,77	1,53	0,00	775,68	161,52	1,96	0,14	0,06	1,52	1,90	3,76
гнк	Картофель тушеный с фаршем (гов,свин)	250	13,91	20,02	43,57	466,09	44,85	1171,12	29,53	59,51	202,21	2,52	20,83	1243,13	264,01	2,73	0,31	0,18	3,37	5,07	12,92
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
гнк	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
гнк	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	26,98	27,67	117,63	822,53	1003,08	1745,84	80,93	118,09	356,28	10,77	35,83	2634,01	453,73	6,74	0,64	1,27	5,32	9,13	17,90
Итого за день		1273	46,49	47,57	202,78	1439,36	2014,98	1918,26	200,59	136,26	461,37	11,44	75,83	2672,67	528,16	7,44	0,71	1,40	5,73	10,91	19,52

Бухгалтер-калькулятор:

/Е.Н. Илошина/

МЕНЮ

День: Вторник
Неделя: Вторая
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	Углевो- 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																					
119-08	Капша "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	7,1
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	0,0
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	0,0
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	0,0
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	7,1
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	12,2
63	Пуштык шыл	200	4,78	3,20	24,13	128,75	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	6,8
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	0,3
228	Капустга 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	32,9
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	1,0
тгк	Хлеб пшеничный	22	1,57	0,15	10,37	49,26	109,78	18,00	3,87	2,68	12,44	0,21	0,00	0,00	0,00	0,24	0,02	0,01	0,16	0,48	0,0
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	0,0
Итого за "Обед "		772	27,01	30,43	117,31	824,36	903,44	1640,43	163,91	101,29	328,82	5,74	47,00	1709,73	380,57	9,13	0,40	0,34	4,58	8,23	53,4
Итого за день		1272	46,35	50,92	218,30	1426,11	2122,01	2196,48	334,06	209,97	528,87	10,23	49,81	1714,91	577,41	12,28	0,76	0,44	5,90	13,29	60,5

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

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																					
61	Суп молочный с макаронными изделиями	230	8,30	8,30	21,65	189,68	7,94	768,05	252,49	132,23	124,38	5,34	0,00	0,00	367,64	0,30	0,37	0,11	0,18	2,24	13,25
74	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
8-08	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
0	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 '		530	19,76	20,01	85,87	588,10	271,43	1244,00	409,67	210,65	226,78	8,83	20,00	10,88	596,24	1,29	0,61	0,21	0,57	4,51	20,48
Обед																					
41	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
6	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
8	Колбаска "Витаминка" (кур)	90	18,40	11,17	8,98	216,24	71,56	221,76	8,41	62,84	124,80	1,04	10,29	750,86	173,57	3,09	0,04	0,05	5,02	0,09	0,15
9	Рис "Мозайка"	150	3,58	6,80	35,49	223,76	925,87	70,05	15,91	23,26	71,33	0,54	30,00	55,35	40,28	0,26	0,06	0,04	0,72	1,64	0,98
0	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
0	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
0	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 '		754	29,52	28,16	117,66	824,53	1304,14	681,24	60,27	116,49	289,65	3,61	47,21	1577,63	385,98	5,89	0,21	0,17	6,77	4,11	8,30
Итого за день		1284	49,28	48,17	203,53	1412,63	1575,57	1925,24	469,94	327,14	516,43	12,44	67,21	1588,51	982,22	7,18	0,82	0,38	7,34	8,62	28,78

Бухгалтер-калькулятор:

/Е.Н. Илюшина/

МЕНЮ

День: Четверг
Неделя: Вторая
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 блода	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевो- 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																					
129-08	Капша овсяная "Геркулес",молочная вязкая	180	13,03	14,46	42,53	352,81	748,53	345,86	201,54	64,20	263,19	1,70	76,46	53,83	84,96	0,87	0,24	0,26	0,57	2,78	1,83
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
тлк	Батон	30	3,01	2,30	18,29	94,81	128,70	39,30	6,60	9,90	25,50	0,60	0,00	0,00	0,00	0,51	0,05	0,01	0,48	0,90	0,00
тлк	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 "		518	20,08	20,87	83,76	587,81	1016,33	735,66	357,20	93,59	386,84	4,63	102,26	105,43	125,50	1,66	0,33	0,38	1,41	5,02	12,15
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	200	4,20	5,02	19,49	134,29	136,69	372,27	19,06	20,81	60,95	0,79	6,92	809,54	180,00	1,93	0,06	0,05	0,80	1,49	5,76
615B	Котлета "Волна" (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
тлк	Хлеб пшеничный	20	1,43	0,14	9,43	44,78	99,80	16,37	3,52	2,44	11,31	0,19	0,00	0,00	0,00	0,22	0,02	0,00	0,14	0,44	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

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

Оздоровительный лагерь 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					Витамины, мг					НЭ			
									Ca	Mg	P	Fe	A,мг	B	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B ₁	B ₂		РР		
Завтрак																						
8-08	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	
9-13	Флант творожный со стущ/молоком	40/10	5,57	8,86	11,83	138,76	43,63	102,24	89,71	11,75	95,57	0,31	33,43	22,62	57,52	0,29	0,03	0,15	0,10	1,47	0,91	
9-20	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	
9-25	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	19,56	20,18	89,87	589,07	1088,73	388,07	263,49	54,00	363,66	1,82	101,24	71,56	133,20	1,68	0,22	0,35	1,72	5,38	3,32	
Обед																						
11-11	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	
11-11	Суп-лапша	200	1,88	4,72	16,35	115,30	2,90	47,24	7,23	6,51	21,00	0,34	0,00	960,00	200,00	2,06	0,03	0,01	0,25	0,61	0,52	
11-13	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	
11-22	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	
11-23	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	
11-25	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	
11-26	Хлеб пшеничный	21	1,50	0,15	9,90	47,02	104,79	17,19	3,70	2,56	11,88	0,20	0,00	0,00	0,00	0,23	0,02	0,01	0,15	0,46	0,00	
11-26	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	27,39	28,56	118,16	822,83	533,80	1407,87	148,29	111,00	377,14	4,18	58,30	1712,46	427,16	8,96	0,34	0,34	3,52	9,20	16,02	
Итого за день		1266	46,95	48,74	208,03	1411,90	1622,53	1795,94	411,78	165,00	740,80	6,00	159,54	1784,02	560,36	10,64	0,56	0,69	5,24	14,58	19,34	

Бухгалтер-калькулятор:

/Е.Н. Илюшина/

МЕНЮ

Понедельник

День:

Неделя:

Возрастная категория:

Сезон:

Оздоровительный лагерь с дневным пребыванием с двухразовым питанием детей

Третья

7-11 лет

Весенне-летний

Восенне-летний																					
Сезон: 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																					
130-08	Каша рисовая молочная вязкая	190	14,41	16,16	39,83	352,95	753,74	180,56	125,09	33,66	149,01	0,58	64,42	45,96	71,77	0,35	0,07	0,17	0,75	2,10	1,22
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)	8	0,03	0,00	4,80	18,32	0,08	9,08	0,99	0,49	0,63	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,02	0,02
тгк	Батон	43	4,31	3,29	22,92	135,89	184,47	56,33	9,46	14,19	36,55	0,86	0,00	0,00	0,00	0,73	0,07	0,02	0,69	1,29	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 '		541	19,33	19,89	88,36	591,72	964,39	524,23	151,80	57,34	197,19	3,76	64,42	75,96	76,77	1,28	0,17	0,21	1,75	3,81	11,24
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 и сметаной	200	3,62	4,87	18,37	121,50	11,23	275,29	29,23	15,76	36,98	0,58	6,92	788,92	175,69	1,86	0,04	0,04	0,56	0,98	9,72
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	20	1,43	0,14	9,43	44,78	99,80	16,37	3,52	2,44	11,31	0,19	0,00	0,00	0,00	0,22	0,02	0,00	0,14	0,44	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 '		740	27,11	29,82	118,55	824,18	342,95	708,48	77,54	61,86	264,58	5,06	46,52	977,52	280,94	7,52	0,43	0,41	3,26	6,59	13,80
Итого за день		1281	46,44	49,71	206,91	1415,90	1307,34	1232,71	229,34	119,20	461,77	8,82	110,94	1053,48	357,71	8,80	0,60	0,62	5,01	10,40	25,04

Бухгалтер-калькулятор:

/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 и наименование	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																					
7-08	Каша пшеничная молочная вязкая	200	12,42	11,39	38,80	278,11	791,19	213,57	120,19	46,35	174,83	1,28	40,00	45,71	75,71	0,33	0,17	0,14	0,69	2,97	0,50
7-09	Чай с шиповником	200	0,50	0,16	20,25	78,12	1,25	4,80	5,68	1,48	1,48	0,30	0,00	392,00	81,70	0,38	0,01	0,02	0,10	0,14	40,00
7-10	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
7-11	Хлеб пшеничный	44	3,14	0,31	20,74	98,52	219,56	36,01	7,74	5,36	24,88	0,42	0,00	0,00	0,00	0,48	0,03	0,01	0,32	0,97	0,00
Итого за 'Завтрак '		500	19,46	20,18	101,15	690,83	1012,00	254,38	133,61	53,19	201,19	2,00	40,00	437,71	157,41	1,19	0,21	0,17	1,11	4,08	40,50
Обед																					
7-12	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
7-13	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
7-14	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
7-15	Ригу 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
7-16	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
7-17	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
7-18	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 '		743	27,89	27,94	117,31	823,79	744,59	1257,78	91,56	103,72	308,71	9,47	58,75	4121,44	754,27	8,88	0,41	1,27	5,58	6,27	22,00
Итого за день		1243	47,35	48,12	218,46	1514,63	1756,59	1512,16	225,17	156,91	509,90	11,47	98,75	4559,15	911,68	10,07	0,62	1,44	6,69	10,35	62,50

Бухгалтер-калькулятор:

/Е.Н. Илюшина/

21

5,04

МЕНЮ

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

Восенне-летний																					
Оздоровительный лагерь с дневным пребыванием с двухразовым питанием детей																					
Код пюда	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																					
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 "Шипка"	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
200	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
48-08	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
тгк	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	200	1,88	4,72	16,35	115,30	2,90	47,24	7,23	6,51	21,00	0,34	0,00	960,00	200,00	2,06	0,03	0,01	0,25	0,61	0,52
105В	Котлета куриная "Нежная"	90	18,36	10,63	17,07	214,79	74,84	220,13	20,81	55,95	129,80	1,11	12,31	4,80	21,49	2,72	0,05	0,08	4,36	0,39	0,56
06-13	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	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	26	1,61	0,27	9,87	45,95	158,60	56,06	8,01	10,63	35,74	0,88	0,00	1,04	0,26	0,36	0,03	0,02	0,15	0,52	0,00
756	Итого за 'Обед '	756	30,99	27,67	117,65	822,52	1090,98	524,72	60,70	89,29	232,59	3,19	26,94	2043,16	419,53	7,19	0,16	0,15	5,34	2,72	7,40
1256	Итого за день	1256	56,25	51,40	201,62	1492,96	1522,80	1269,08	356,57	193,11	623,09	9,66	280,03	2157,81	1036,51	11,12	0,52	0,79	6,31	11,01	15,00

/Е.Н. Илюшина/

Бухгалтер-калькулятор:

МЕНЮ

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

Оздоровительный лагерь с дневным пребыванием с двухразовым питанием детей

№ п/п	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевो- 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																					
62	Суп молочный с крупой	200	8,76	11,10	17,92	197,21	8,46	663,50	218,38	118,84	114,94	4,54	5,76	5,76	319,60	0,08	0,31	0,10	0,18	1,95	11,52
49	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
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
20	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	19,56	19,82	90,03	588,21	262,58	1164,36	367,47	210,19	226,04	8,57	5,76	6,40	512,72	0,64	0,54	0,17	0,60	4,25	18,72
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	2,28
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
4/113	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
68	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
56	Напиток лимонный	200	0,14	0,01	17,35	57,41	1,91	23,35	6,03	1,67	3,06	0,12	0,00	1,28	0,32	0,03	0,00	0,00	0,01	0,03	2,56
20	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
20	Хлеб ржаной	25	1,55	0,26	9,49	44,18	152,50	53,90	7,70	10,22	34,37	0,85	0,00	1,00	0,25	0,35	0,03	0,02	0,14	0,50	0,00
Итого за 'Обед '		755	28,86	35,41	118,03	830,28	432,64	661,57	67,96	59,32	229,80	3,49	28,52	667,84	186,72	6,71	0,28	0,19	2,99	4,98	11,46
Итого за день		1255	48,42	55,23	208,06	1418,49	695,22	1825,93	435,43	269,51	455,84	12,06	34,28	674,24	699,44	7,35	0,82	0,36	3,59	9,23	30,18

Бухгалтер-калькулятор:

/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	Углеро- 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																					
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																					
116В	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 и сметаной	200	1,63	5,91	18,54	125,29	9,50	196,58	21,73	14,42	37,61	0,45	6,92	748,92	167,42	1,84	0,03	0,03	0,51	0,98	6,16
63/2	Гуляш (кур)	100	18,37	8,93	10,25	225,34	70,26	271,15	11,09	64,32	131,48	1,22	9,60	86,40	34,02	0,55	0,05	0,05	4,98	5,56	1,23
106-13	Каша пшенная 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	25	1,55	0,26	9,49	44,18	152,50	53,90	7,70	10,22	34,37	0,85	0,00	1,00	0,25	0,35	0,03	0,02	0,14	0,50	0,00
Итого за 'Обед '		765	30,53	28,25	117,41	830,24	982,64	1048,84	107,96	150,26	361,69	5,07	41,95	1439,42	359,31	7,06	0,30	0,21	7,00	10,78	9,94
Итого за день		1308	50,06	48,09	201,17	1418,47	2343,96	1509,36	428,87	191,79	620,14	8,84	137,62	1545,20	478,70	8,84	0,45	0,42	8,23	15,75	20,36

Бухгалтер-калькулятор:

/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	Углено- 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																					
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
тк	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
тк	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																					
116В	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 и сметаной	200	1,63	5,91	18,54	125,29	9,50	196,58	21,73	14,42	37,61	0,45	6,92	748,92	167,42	1,84	0,03	0,03	0,51	0,98	6,16
63/2	Гуляш (кур)	100	18,37	8,93	10,25	225,34	70,26	271,15	11,09	64,32	131,48	1,22	9,60	86,40	34,02	0,55	0,05	0,05	4,98	5,56	1,23
106-13	Каша пшенная 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
тк	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
тк	Хлеб ржаной	25	1,55	0,26	9,49	44,18	152,50	53,90	7,70	10,22	34,37	0,85	0,00	1,00	0,25	0,35	0,03	0,02	0,14	0,50	0,00
Итого за 'Обед '		765	30,53	28,25	117,41	830,24	982,64	1048,84	107,96	150,26	361,69	5,07	41,95	1439,42	359,31	7,06	0,30	0,21	7,00	10,78	9,94
Итого за день		1308	50,06	48,09	201,17	1418,47	2343,96	1509,36	428,87	191,79	620,14	8,84	137,62	1545,20	478,70	8,84	0,45	0,42	8,23	15,75	20,36

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		РР	НЭ
Завтрак																					
8-08	Каша пшеничная молочная вязкая	200	12,66	11,21	28,51	224,38	786,43	125,15	108,88	11,96	78,30	0,16	40,00	38,10	74,29	0,19	0,03	0,12	0,08	0,78	0,50
9-09	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
10-10	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
11-11	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 '		501	19,51	19,90	85,15	616,83	1011,90	172,42	119,66	18,17	105,09	0,67	40,00	38,66	74,43	0,70	0,07	0,13	0,41	1,78	1,62
Обед																					
6-16	Огулец 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
7-17	Суп с бобовыми и отварным мясом кур	200/12	8,72	7,16	27,02	178,38	19,68	383,17	25,18	35,74	92,77	1,53	0,00	775,68	161,52	1,96	0,14	0,06	1,52	1,90	3,76
8-18	Картофель тушеный с фаршем (гов, свин)	250	13,91	20,02	43,57	466,09	44,85	1171,12	29,53	59,51	202,21	2,52	20,83	1243,13	264,01	2,73	0,31	0,18	3,37	5,07	12,92
9-19	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
10-20	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
11-21	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	26,98	27,67	117,63	822,53	1003,08	1745,84	80,93	118,09	356,28	10,77	35,83	2634,01	453,73	6,74	0,64	1,27	5,32	9,13	17,90
Итого за день		1273	46,49	47,57	202,78	1439,36	2014,98	1918,26	200,59	136,26	461,37	11,44	75,83	2672,67	528,16	7,44	0,71	1,40	5,73	10,91	19,52

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

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"	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	Пупыше шыл	200	4,78	3,20	24,13	128,75	476,43	490,75	20,81	22,59	66,72	1,04	20,00	882,72	183,20	1,06	0,09	0,98	1,86	6,88	0,02
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
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
тгк	Хлеб пшеничный	22	1,57	0,15	10,37	49,26	109,78	18,00	3,87	2,68	12,44	0,21	0,00	0,00	0,00	0,24	0,02	0,01	0,16	0,48	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 '		772	27,01	30,43	117,31	824,36	903,44	1640,43	163,91	101,29	328,82	5,74	47,00	1709,73	380,57	9,13	0,40	0,34	4,58	8,23	53,43
Итого за день		1272	46,35	50,92	218,30	1426,11	2122,01	2196,48	334,06	209,97	528,87	10,23	49,81	1714,91	577,41	12,28	0,76	0,44	5,90	13,29	60,58

Бухгалтер-калькулятор:

/Е.Н. Илюшина/

МЕНЮ

Среда
 Четвертая
 7-11 лет
 Весенне-летний

Оздоровительный лагерь с дневным пребыванием с двухразовым питанием детей

Оздоровительный лагерь с дневным пребыванием с двухразовым питанием детей																					
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																					
61	Суп молочный с макаронными изделиями	230	8,30	8,30	21,65	189,68	7,94	768,05	252,49	132,23	124,38	5,34	0,00	0,00	367,64	0,30	0,37	0,11	0,18	2,24	13,25
74	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
88	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
98	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 '		530	19,76	20,01	85,87	588,10	271,43	1244,00	409,67	210,65	226,78	8,83	20,00	10,88	596,24	1,29	0,61	0,21	0,57	4,51	20,48
Обед																					
11	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
16	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
26	Колбаска "Витаминка" (хур)	90	18,40	11,17	8,98	216,24	71,56	221,76	8,41	62,84	124,80	1,04	10,29	750,86	173,57	3,09	0,04	0,05	5,02	0,09	0,15
38	Рис "Мозайка"	150	3,58	6,80	35,49	223,76	925,87	70,05	15,91	23,26	71,33	0,54	30,00	55,35	40,28	0,26	0,06	0,04	0,72	1,64	0,98
48	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
58	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
68	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 '		754	29,52	28,16	117,66	824,53	1304,14	681,24	60,27	116,49	289,65	3,61	47,21	1577,63	385,98	5,89	0,21	0,17	6,77	4,11	8,30
Итого за день.		1284	49,28	48,17	203,53	1412,63	1575,57	1925,24	469,94	327,14	516,43	12,44	67,21	1588,51	982,22	7,18	0,82	0,38	7,34	8,62	28,78

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	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																								
129-08	Капа овсяная "Геркулес",молочная вязкая	180	13,03	14,46	42,53	352,81	748,53	345,86	201,54	64,20	263,19	1,70	76,46	53,83	84,96	0,87	0,24	0,26	0,57	2,78	1,83			
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	30	3,01	2,30	18,29	94,81	128,70	39,30	6,60	9,90	25,50	0,60	0,00	0,00	0,00	0,51	0,05	0,01	0,48	0,90	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 "		518	20,08	20,87	83,76	587,81	1016,33	735,66	357,20	93,59	386,84	4,63	102,26	105,43	125,50	1,66	0,33	0,38	1,41	5,02	12,15			
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	200	4,20	5,02	19,49	134,29	136,69	372,27	19,06	20,81	60,95	0,79	6,92	809,54	180,00	1,93	0,06	0,05	0,80	1,49	5,76			
615В	Котлета "Волна" (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	20	1,43	0,14	9,43	44,78	99,80	16,37	3,52	2,44	11,31	0,19	0,00	0,00	0,00	0,22	0,02	0,00	0,14	0,44	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			

Бухгалтер-калькулятор:

/Е.Н. Илюшина/

День: _____
 Неделя: _____
 Возрастная категория: _____
 Сезон: _____

Одобрительный лагерь с дневным пребыванием с двухразовым питанием детей															Витамины, мг					Вита- мин С, мг	
Наименование блюда		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углено- ды, г	ЭЦ, ккал	Na	K	Минеральные элементы, мг					РЭ,мкг	ТЭ,мг	B ₁	B ₂	РР	НЭ		
									Ca	Mg	P	Fe	A,мг							B	
Завтрак		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
08	Каша ячневая молочная вязкая	40/10	5,57	8,86	11,83	138,76	43,63	102,24	89,71	11,75	95,57	0,31	33,43	22,62	57,52	0,29	0,03	0,15	0,10	1,47	0,91
09	Фланг творожный со сгущ./молоком	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
10	Чай с лимоном	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
Хлеб пшеничный																					
Итого за "Завтрак "		500	19,56	20,18	89,87	589,07	1088,73	388,07	263,49	54,00	363,66	1,82	101,24	71,56	133,20	1,68	0,22	0,35	1,72	5,38	3,32
Обед																					
11	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
12	Суп-лапша	200	1,88	4,72	16,35	115,30	2,90	47,24	7,23	6,51	21,00	0,34	0,00	960,00	200,00	2,06	0,03	0,01	0,25	0,61	0,52
13	Салат 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
14	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
15	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
16	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
17	Хлеб пшеничный	21	1,50	0,15	9,90	47,02	104,79	17,19	3,70	2,56	11,88	0,20	0,00	0,00	0,00	0,23	0,02	0,01	0,15	0,46	0,00
18	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	27,39	28,56	118,16	822,83	533,80	1407,87	148,29	111,00	377,14	4,18	58,30	1712,46	427,16	8,96	0,34	0,34	3,52	9,20	16,02
Итого за день.		1266	46,95	48,74	208,03	1411,90	1622,53	1795,94	411,78	165,00	740,80	6,00	159,54	1784,02	560,36	10,64	0,56	0,69	5,24	14,58	19,34
																					9,53

Авторы: *А.А. Кудрявцев, А.А. Кудрявцева*

/Е.Н. Илюшина/

МЕНЮ

День: Понедельник
Неделя: Пятая
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																					
130-08	Каша рисовая молочная вязкая	190	14,41	16,16	39,83	352,95	753,74	180,56	125,09	33,66	149,01	0,58	64,42	45,96	71,77	0,35	0,07	0,17	0,75	2,10	1,22
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)	8	0,03	0,00	4,80	18,32	0,08	9,08	0,99	0,49	0,63	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,02	0,02
тгк	Батон	43	4,31	3,29	22,92	135,89	184,47	56,33	9,46	14,19	36,55	0,86	0,00	0,00	0,00	0,73	0,07	0,02	0,69	1,29	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 '		541	19,33	19,89	88,36	591,72	964,39	524,23	151,80	57,34	197,19	3,76	64,42	75,96	76,77	1,28	0,17	0,21	1,75	3,81	11,24
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 и сметаной	200	3,62	4,87	18,37	121,50	11,23	275,29	29,23	15,76	36,98	0,58	6,92	788,92	175,69	1,86	0,04	0,04	0,56	0,98	9,72
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	20	1,43	0,14	9,43	44,78	99,80	16,37	3,52	2,44	11,31	0,19	0,00	0,00	0,00	0,22	0,02	0,00	0,14	0,44	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 '		740	27,11	29,82	118,55	824,18	342,95	708,48	77,54	61,86	264,58	5,06	46,52	977,52	280,94	7,52	0,43	0,41	3,26	6,59	13,80
Итого за день		1281	46,44	49,71	206,91	1415,90	1307,34	1232,71	229,34	119,20	461,77	8,82	110,94	1053,48	357,71	8,80	0,60	0,62	5,01	10,40	25,04

Бухгалтер-калькулятор:

/Е.Н. Илюшина/