

Утверждаю:
Директор ООО "Вентис"



Согласовано:
Директор МБОУ "СОШ № 26"
Шанурова Галина Николаевна



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 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		РР	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	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	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

МЕНЮ

День: Вторник
Неделя: Первая
Возрастная категория: 7-11 лет
Сезон: Весенне-летний
Отдлровительный 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	ГЭ,мг	B ₁	B ₂		РР	НЭ
Завтрак																					
127-08	Каша пшениная 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	Агьрчи 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

МЕНЮ

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

Код блода	Наименование блока	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеродо- ды, г	ЭЦ, ккал	Na	K	Минеральные элементы, мг					Витамины, мг					Вита- мин С, мг		
									Ca	Mg	P	Fe	A, мг	B	РЭ, мкг	ΓЭ, 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
тпк	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
тпк	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
тпк	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

МЕНЮ

Дети:
 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	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Na	К	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	РР
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	2,03
149	Какао с молоком	200	3,30	1,06	14,69	70,46	4,62	459,94	140,29	83,26	82,82	3,55	0,00	0,64	193,12	0,01	0,19	0,06	0,06	1,20	7,20
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	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	0,00

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
164/113	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
468	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
10213	Напиток "Витаминный"	200	0,39	0,13	22,83	88,47	1,98	82,76	10,96	9,88	8,49	0,43	0,00	213,04	44,46	0,36	0,01	0,02	0,17	0,25
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
----------------------	--	-------------	--------------	--------------	---------------	----------------	----------------	----------------	---------------	---------------	---------------	-------------	---------------	---------------	---------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------

МЕНЮ

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

Сбалансированный рацион с дневным потреблением с двухразовым питанием детей																					
Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угледо- ды, г	ЭЦ, ккал	Na	К	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	НЮ
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	0,30	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, 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
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	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

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	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	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	
тгк	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	
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 '		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	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	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	
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	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	

День:
 Неделя:
 Возрастная категория:
 Сезон:

День:
 Неделя:
 Возрастная категория:
 Сезон:

Оздоровительный лагерь с дневным пребыванием с двухразовым питанием детей

Код блода	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	HЭ
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	7,13
30B	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
тпк	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	Путные шьд 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, шинцели (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
тпк	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
тпк	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
тпк	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

День;
Неделя;
Возрастная категория;
Сезон;

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		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
тпк	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	19,38	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	0,03	0,00	0,00	0,02	0,06	0,24
тпк	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
тпк	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

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	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																					
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 (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	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	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

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	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Na	K	Минеральные элементы, мг				Витамины, мг					Вита- мин С _т 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
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 (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
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

МЕНЮ

День: Понедельник
 Период: 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		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	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	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
29B	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

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	Углероды, 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
т.т.к	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	Агырчи 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
т.т.к	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
т.т.к	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

МЕНЮ

День: Среда	Среда Третья 7-11 лет 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			
Неделя: Третья												Ca	Mg	P	Fe	A,мг	B	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B ₁	B ₂		PP	НЭ	
Возрастная категория: 7-11 лет																									
Сезон: Весенне-летний																									
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				
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				

МЕНЮ

День: Четверг
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	ΓЭ,мг	B ₁	B ₂		РР	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	2,03
149	Какао с молоком	200	3,30	1,06	14,69	70,46	4,62	459,94	140,29	85,26	82,82	3,55	0,00	0,64	193,12	0,01	0,19	0,06	0,06	1,20	7,20
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	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	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	60,45	287,52	1,45	0,35	0,33	1,09	4,84	9,23
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
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	0,05
468	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
102В	Напиток "Витаминный"	200	0,39	0,13	22,83	88,47	1,98	82,76	10,96	9,88	8,49	0,43	0,00	213,04	44,46	0,36	0,01	0,02	0,17	0,25	26,60
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	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 '		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	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	939,85	518,33	8,40	0,64	0,53	4,19	9,90	44,73

35,50

44,73

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	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	0,30	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, 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
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	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

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		НЗ
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
тгк	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
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 '		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
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	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

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	Угве- ды, г	ЭЦ, ккал	Na	K	Минеральные элементы, мг					Витамины, мг					Вита- мин С, мг		
									Ca	Mg	P	Fe	A,мг	B	РЭ,мкг	ΓЭ,мг	B ₁	B ₂		PP	ΓЭ
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	Пшштые шид 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, пшшцелл (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

День:
Неделя:
Возрастная категория:
Сезон:

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевो- ды, г	ЭЦ, ккал	Na	K	Минеральные элементы, мг					Витамины, мг							
									Ca	Mg	P	Fe	A, мг	B	РЭ, мкг	ТЭ, мг	B ₁	B ₂	РР	НЭ	Вита- мин С _e , мг
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	0,55	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	0,03	0,00	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

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	Углеро- ды, г	ЭЦ, ккал	Na	K	Минеральные элементы, мг					Витамины, мг					Витамин С ₉ , мг		
									Ca	Mg	P	Fe	A,мг	B	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B ₁	B ₂		РР	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 (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 легионградский 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 "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	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

Пятница
Четвертая
7-11 лет
Весенне-летний
Сезон

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	Λ,мг	B	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В ₁		B ₂	РР	НЭ	
Завтрак																						
123-08	Капша 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 смет./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 (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	Картофельные 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 (порционное)	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	
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

Понедельник
Пятая
7-11 лет
Весенне-летний
Сезон

Код блюда	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	Р_О,мкг	Т_О,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
тпк	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
тпк	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
тпк	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	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
тпк	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
тпк	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