

Утверждаю:

Директор ООО "Вента"

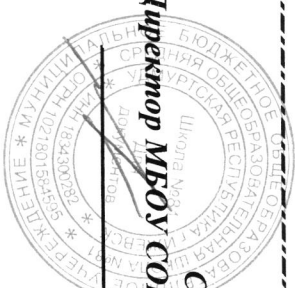
А.Г. Фефилов



Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №81

Шафрина Ирина Владимировна



Примерное меню

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

МЕНЮ

День:

Первый

Возрастная категория:

12-18 лет

Оздоровительный лагерь с дневным пребыванием с двухразовым питанием детей

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	РЭ, мкг	ТЭ, мг	B ₁	B ₂		РР	НЭ
Завтрак																					
274	Макароны с сыром	230	17,30	22,74	49,24	462,86	1260,20	95,64	281,23	24,38	211,96	1,25	104,78	81,78	118,32	1,24	0,09	0,13	0,66	3,71	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	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
тгк	Киви	100	0,80	0,40	11,90	52,77	5,00	300,00	40,00	25,00	34,00	0,80	0,00	90,00	15,00	0,30	0,02	0,04	0,40	0,50	180,00
Итого за 'Завтрак'		580	23,21	25,07	96,05	691,06	1539,80	501,06	383,09	61,56	313,39	2,60	113,78	179,78	149,82	2,14	0,16	0,24	1,46	5,71	180,44
Обед																					
116В	Салат "Заря"	100	2,85	10,08	8,32	130,48	44,20	204,25	29,82	17,02	57,32	1,12	18,00	42,57	39,10	4,57	0,05	0,08	0,28	1,02	3,72
41	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и отварным мясом кур	250/20	5,58	6,45	10,70	120,26	27,93	390,59	38,26	31,90	70,62	0,93	8,79	1002,39	223,23	2,36	0,06	0,06	1,69	1,25	12,35
301и	Голень куриная тушенная в соусе	100/50	18,82	16,65	6,38	250,65	850,89	60,24	10,36	5,42	10,83	0,25	2,00	428,01	117,00	0,13	0,01	0,00	0,08	0,23	0,45
171-15	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,20	4,73	48,14	251,93	528,88	51,49	11,75	28,44	87,08	0,62	24,00	15,30	27,00	0,31	0,04	0,03	0,75	2,07	0,00
29В	Напиток из черноплодной рябины	200	0,28	0,04	18,16	70,47	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	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
тгк	Хлеб ржаной	50	3,10	0,53	18,98	88,36	305,00	107,80	15,40	20,45	68,73	1,70	0,00	2,00	0,50	0,70	0,06	0,04	0,28	1,00	0,00
Итого за 'Обед'		1000	38,40	38,83	134,24	1024,09	2006,66	856,93	115,41	109,93	322,86	6,21	52,79	1490,27	406,83	8,62	0,37	0,40	3,44	6,66	16,52
Итого за день		1580	61,61	63,91	230,29	1715,15	3546,46	1358,00	498,49	171,49	636,24	8,81	166,57	1670,04	556,65	10,76	0,53	0,64	4,90	12,37	196,96

МЕНЮ

День: Второй

Возрастная категория: 12-18 лет

Оздоровительный лагерь с дневным пребыванием с двухразовым питанием детей

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеро- ды, г	ЭЛ, ккал	Na	K	Минеральные элементы, мг				Витамины, мг							Вита- мин C, мг		
									Ca	Mg	P	Fe	A,мг	B	PЭ,мкг	ТЭ,мг	B ₁	B ₂	PP		НЭ	
Завтрак																						
125-08	Каша манная молочная вязкая	250	13,58	19,21	54,23	444,16	1022,71	357,73	256,65	37,37	226,00	0,83	106,19	74,76	118,00	1,11	0,15	0,33	0,85	3,17	2,54	
149	Какао с молоком	200	3,30	1,06	14,69	70,46	4,62	459,94	140,29	85,26	82,82	3,55	0,00	0,64	193,12	0,01	0,19	0,06	0,06	1,20	7,20	
тгк	Кекс для детского питания (хл/зав)	56	3,14	8,42	29,50	200,53	218,94	31,22	11,12	3,16	29,82	0,42	28,22	29,12	85,96	0,46	0,02	0,04	0,16	1,12	0,00	
тгк	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 '		550	23,16	29,00	119,16	813,68	1465,83	884,90	415,80	131,15	363,52	5,22	134,41	104,52	397,08	2,06	0,39	0,44	1,39	6,46	9,74	
Обед																						
34-13	Салат из отварной свеклы с раст/маслом	100	1,38	5,97	9,08	90,13	223,35	224,93	34,30	19,43	38,27	1,25	0,00	8,30	2,00	2,73	0,02	0,03	0,15	0,40	1,95	
154/1	Суп-харчо с мясом кур	250	7,45	6,10	16,34	150,05	26,29	169,43	11,41	32,63	74,75	0,76	0,00	96,00	20,00	2,91	0,04	0,03	1,90	0,73	1,79	
394	Жаркое по-домашнему (свин)	300	17,59	25,22	47,10	485,78	1028,62	1310,01	40,83	65,16	239,77	3,23	24,00	171,20	75,11	0,78	0,50	0,22	3,83	8,81	18,06	
154	Компот из изюма	200	0,42	0,00	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	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	
тгк	Хлеб ржаной	50	3,10	0,53	18,98	88,36	305,00	107,80	15,40	20,45	68,73	1,70	0,00	2,00	0,50	0,70	0,06	0,04	0,28	1,00	0,00	
Итого за 'Обед '		950	33,51	38,16	139,87	1020,94	1832,86	1853,35	111,01	143,75	449,79	7,46	24,00	277,50	97,61	7,67	0,66	0,33	6,52	12,04	21,79	
Итого за день		1500	56,67	67,17	259,02	1834,62	3298,69	2738,25	526,81	274,90	813,31	12,68	158,41	382,02	494,69	9,73	1,05	0,77	7,90	18,49	31,53	

МЕНЮ

День: Третий

Возрастная категория: 12-18 лет

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		PP	НЭ
Завтрак																					
112	Омлет натуральный	200	16,91	25,31	4,26	311,86	205,69	254,80	144,27	22,22	270,14	2,78	247,69	112,93	414,62	0,97	0,08	0,54	0,27	5,07	0,40
294	Булочка Российская	100	7,04	7,91	63,79	354,47	240,12	89,75	23,68	10,60	66,09	0,85	10,25	4,13	17,92	0,93	0,08	0,05	0,73	2,27	0,04
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	50	3,57	0,35	23,57	111,96	249,50	40,92	8,80	6,09	28,28	0,48	0,00	0,00	0,00	0,55	0,04	0,01	0,36	1,10	0,00
Итого за 'Завтрак '		550	27,70	33,61	100,83	814,16	695,41	385,73	177,01	38,91	364,51	4,14	257,94	117,06	432,54	2,45	0,20	0,60	1,37	8,44	0,44
Обед																					
8-13	Винегрет овощной	100	1,37	6,07	10,37	98,57	229,67	292,08	21,42	20,38	44,80	0,82	0,00	1777,23	302,20	2,80	0,05	0,05	0,60	0,88	10,53
47	Суп с бобовыми и отварным мясом кур	250/20	8,68	5,30	26,72	189,28	25,55	488,48	32,04	45,88	118,83	1,94	0,00	985,57	205,23	2,49	0,18	0,08	1,97	2,41	4,78
39/8	Фрикадельки из мяса говядины	100	14,50	16,87	11,63	256,33	156,74	155,84	32,69	17,72	104,41	0,71	8,94	12,76	19,93	0,06	0,03	0,10	2,58	0,21	0,10
302-04	Каша гречневая вязкая со сл/маслом	180	5,58	4,07	30,08	171,59	698,64	168,83	16,31	88,60	133,85	3,01	14,40	15,22	17,09	0,38	0,19	0,10	1,86	3,18	0,00
153	Компот из сухофруктов	200	0,52	0,02	12,94	45,49	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	Печенье для детского питания	12,5	0,98	1,60	7,08	45,14	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
тгк	Хлеб ржаной	50	3,10	0,53	18,98	88,36	305,00	107,80	15,40	20,45	68,73	1,70	0,00	2,00	0,50	0,70	0,06	0,04	0,28	1,00	0,00

МЕНЮ

День: Четвертый

Возрастная категория: 12-18 лет

Оздоровительный лагерь с дневным пребыванием с двухразовым питанием детей

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Na	K	Минеральные элементы, мг					Витамины, мг							Вита- мин С, мг
									Ca	Mg	P	Fe	A,мг	B	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B ₁	B ₂	PP	НЭ	
Завтрак																					
123-08	Каша ячневая молочная вязкая	250	10,63	13,65	50,50	367,38	993,35	293,08	202,65	44,28	298,08	1,18	84,77	60,48	94,43	1,03	0,20	0,25	1,57	3,50	1,62
297	Запеканка из творога с молоком сухим	50/10	8,28	10,89	13,49	185,09	32,33	91,26	94,44	13,23	114,68	0,30	65,74	36,69	71,85	0,24	0,03	0,17	0,18	1,81	0,31
629	Чай с лимоном	200	0,24	0,05	14,07	55,61	0,92	10,44	2,86	0,73	1,34	0,08	0,00	0,56	0,14	0,01	0,00	0,00	0,01	0,01	1,12
ттк	Хлеб пшеничный	45	3,21	0,32	21,21	100,76	224,55	36,83	7,92	5,48	25,45	0,43	0,00	0,00	0,00	0,50	0,04	0,01	0,32	0,99	0,00
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	0,00	0,00	0,03	0,02	0,30	0,00	10,00
Итого за 'Завтрак '		655	22,76	25,31	110,87	757,52	1277,15	709,61	323,87	72,73	450,55	4,19	150,51	127,73	166,43	1,78	0,30	0,45	2,38	6,31	13,05
Обед																					
74Т	Икра кабачковая (заводская)	100	1,87	6,87	9,50	101,58	686,00	308,70	40,18	14,70	36,27	0,68	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,05	0,00	0,00	6,87
39	Борщ с капустой, картофелем, сметаной и отварным мясом кур	250/20	5,51	10,27	13,98	170,36	37,27	393,90	34,66	33,30	72,75	1,14	8,79	788,93	178,96	2,36	0,06	0,06	1,56	1,09	8,35
157В	Битки "Нежные" с соусом (гов,кур)	100/45	17,96	13,46	18,13	264,75	180,49	314,14	14,17	45,65	131,56	1,24	2,19	283,41	79,90	3,46	0,05	0,07	3,77	0,46	1,13
97	Макаронные изделия отварные	180	6,56	4,74	42,16	236,92	2,83	69,85	11,87	8,77	49,33	0,89	15,12	15,12	28,36	1,01	0,07	0,02	0,61	1,84	0,00
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	42	3,00	0,30	19,80	94,05	209,58	34,37	7,39	5,12	23,75	0,40	0,00	0,00	0,00	0,46	0,03	0,01	0,30	0,92	0,00
ттк	Хлеб ржаной	40	2,48	0,42	15,18	70,69	244,00	86,24	12,32	16,36	54,98	1,36	0,00	1,60	0,40	0,56	0,05	0,03	0,22	0,80	0,00
Итого за 'Обед '		977	38,36	36,11	140,38	1020,12	1363,67	1509,65	149,01	142,18	394,05	6,30	26,10	1649,06	404,22	8,95	0,29	0,28	6,95	5,89	16,67
Итого за день		1632	61,12	61,42	251,25	1777,65	2640,82	2219,27	472,88	214,90	844,60	10,49	176,61	1776,79	570,64	10,73	0,60	0,73	9,33	12,20	29,71

МЕНЮ

День: Пятый
Возрастная категория: 12-18 лет

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		PP	НЭ
Завтрак																					
119-08	Каша "Дружба" молочная вязкая	250	11,76	11,04	47,65	334,79	932,83	582,23	184,59	120,69	170,70	4,43	0,00	4,76	239,85	0,20	0,34	0,09	0,73	3,39	8,91
563В	Кекс шоколадный с повидлом	50/10	4,43	11,04	34,05	253,28	1,59	108,07	11,13	24,51	48,82	1,44	0,00	0,92	0,17	5,36	0,03	0,02	0,29	1,02	0,02
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 '		560	22,53	23,00	120,96	770,07	1188,01	1138,03	340,29	221,76	307,83	9,13	0,00	5,68	433,02	6,11	0,59	0,17	1,38	6,44	16,13
Обед																					
19	Салат из квашеной капусты с морковью	100	1,43	8,87	6,70	110,43	655,22	220,05	34,37	16,35	28,62	0,50	0,00	1920,00	400,00	4,55	0,02	0,02	0,38	0,63	8,80
44	Агьрчи шыл со сметаной и отварным мясом кур	250/20	5,82	4,45	20,45	137,13	135,80	415,12	32,64	33,17	83,47	0,98	8,90	968,44	216,35	1,31	0,08	0,06	1,81	1,50	9,23
86/1	Рыба (минтай), запеченная в яйце	135	21,37	15,17	14,12	278,45	126,62	434,34	84,79	51,93	305,25	1,97	98,55	32,18	170,87	3,67	0,11	0,31	1,08	6,52	0,30
92	Картофельное пюре	180	3,71	6,59	25,82	176,01	23,22	799,39	45,50	33,95	101,41	1,24	24,62	48,38	50,52	0,26	0,14	0,13	1,61	2,99	12,31
154	Компот из изюма	200	0,42	0,00	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	55	3,93	0,39	25,93	123,15	274,45	45,01	9,68	6,70	31,11	0,53	0,00	0,00	0,00	0,61	0,04	0,01	0,40	1,21	0,00
тгк	Хлеб ржаной	45	2,79	0,48	17,08	79,52	274,50	97,02	13,86	18,40	61,86	1,53	0,00	1,80	0,45	0,63	0,06	0,03	0,25	0,90	0,00
Итого за 'Обед '		985	39,47	35,94	134,90	999,37	1489,90	2011,19	221,11	160,50	611,71	6,77	132,07	2970,81	838,19	11,03	0,45	0,56	5,53	13,76	30,64
Итого за день		1545	62,00	58,94	255,86	1769,44	2677,91	3149,22	561,40	382,26	919,55	15,90	132,07	2976,49	1271,21	17,14	1,04	0,74	6,91	20,19	46,77

МЕНЮ

День:

Шестой

Возрастная категория:

12-18 лет

Оздоровительный лагерь с дневным пребыванием с двухразовым питанием детей

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Na	K	Минеральные элементы, мг					Витамины, мг					Вита- мин С, мг		
									Ca	Mg	P	Fe	A,мг	B	PЭ,мкг	ТЭ,мг	B ₁	B ₂		PP	НЭ
Завтрак																					
128-08	Каша пшеничная молочная вязкая	250	12,48	14,81	58,88	418,71	984,23	360,21	157,05	16,61	97,88	1,96	50,00	47,63	92,86	0,24	0,21	0,30	0,10	0,98	0,63
112	Омлет натуральный	70	5,92	8,86	2,74	109,15	71,99	89,18	50,49	7,78	94,55	0,97	86,69	39,52	145,12	0,34	0,03	0,19	0,10	1,78	0,14
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	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 '		570	23,51	25,60	96,53	703,29	1330,82	554,81	269,40	36,57	259,86	3,48	145,69	95,15	254,48	1,18	0,29	0,56	0,60	4,26	1,03
Обед																					
1	Салат из свежих овощей	100	0,80	4,50	4,08	57,43	7,00	122,37	20,28	11,57	36,88	0,52	0,00	38,40	8,00	2,32	0,02	0,03	0,15	0,32	3,80
86-16	Суп полевой с курицей	250	5,70	9,65	21,31	192,89	742,11	436,16	21,54	35,18	90,75	1,18	0,00	13,20	2,48	4,55	0,11	0,05	1,69	1,94	6,40
611	Котлеты домашние (свин,гов)	100	13,87	16,16	16,31	266,11	685,11	222,72	16,47	21,38	122,17	1,22	22,59	21,33	42,10	0,43	0,16	0,11	2,28	2,29	0,10
228	Капуста тушеная	180	4,14	5,83	27,71	175,90	82,52	668,45	101,44	36,05	72,11	1,39	0,00	458,76	89,27	3,05	0,06	0,07	1,24	2,05	32,99
102B	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	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
тгк	Хлеб ржаной	50	3,10	0,53	18,98	88,36	305,00	107,80	15,40	20,45	68,73	1,70	0,00	2,00	0,50	0,70	0,06	0,04	0,28	1,00	0,00
Итого за 'Обед '		930	31,57	37,14	134,79	981,11	2073,23	1681,18	194,88	140,59	427,40	6,92	22,59	746,73	186,80	11,96	0,46	0,33	6,16	8,95	69,89
Итого за день		1500	55,07	62,75	231,32	1684,40	3404,04	2235,99	464,28	177,16	687,26	10,40	168,28	841,88	441,29	13,14	0,75	0,89	6,76	13,20	70,91

МЕНЮ

День: Восьмой

Возрастная категория: 12-18 лет

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																					
125-08	Каша манная молочная вязкая	250	13,58	19,21	54,23	444,16	1022,71	357,73	256,65	37,37	226,00	0,83	106,19	74,76	118,00	1,11	0,15	0,33	0,85	3,17	2,54
293	Булочка "Веснушка"	60	5,83	6,74	23,80	179,18	173,05	60,83	14,51	7,36	42,87	0,54	2,83	1,42	4,99	0,67	0,06	0,03	0,53	1,56	0,03
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	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	Яблочи	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	0,00	0,00	0,03	0,02	0,30	0,00	10,00
Итого за 'Завтрак '		640	25,25	27,62	118,46	809,65	1376,08	1181,05	432,73	142,64	379,66	7,41	109,02	106,82	316,11	2,12	0,45	0,45	1,96	6,59	19,77
Обед																					
74Т	Икра кабачковая (заволоская)	100	1,87	6,87	9,50	101,58	686,00	308,70	40,18	14,70	36,27	0,68	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,05	0,00	0,00	6,87
113	Борщ сибирский на курином бульоне со сметаной	250/10	3,34	7,36	15,33	140,88	51,23	249,12	35,96	20,17	43,16	0,94	5,71	1072,77	233,07	1,99	0,03	0,04	0,36	0,75	7,00
299-15	Суп/ле куриное	100	18,39	12,86	5,54	211,43	94,64	227,23	33,82	56,19	150,27	1,29	34,59	18,16	69,98	1,82	0,06	0,12	4,32	0,93	0,04
97	Макаронные изделия отварные	180	6,56	4,74	42,15	236,92	2,84	69,85	11,86	8,77	49,33	0,89	15,12	15,12	28,35	1,01	0,08	0,03	0,61	1,84	0,00
417-16	Напиток витаминный	200	0,25	0,09	13,33	52,11	1,52	12,94	5,93	1,64	2,24	0,21	0,00	270,96	56,56	0,24	0,01	0,01	0,07	0,11	34,92
тгк	Кекс для детского питания (хл/зав)	28	1,57	4,21	14,75	100,27	109,47	15,61	5,56	1,58	14,91	0,21	14,11	14,56	42,98	0,23	0,01	0,02	0,08	0,56	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
тгк	Хлеб ржаной	50	3,10	0,53	18,98	88,36	305,00	107,80	15,40	20,45	68,73	1,70	0,00	2,00	0,50	0,70	0,06	0,04	0,28	1,00	0,00
Итого за 'Обед '		968	38,64	36,99	143,15	1043,51	1500,20	1032,17	157,51	129,58	393,18	6,40	69,53	1393,57	431,44	6,54	0,30	0,32	6,07	6,29	48,83
Итого за день		1608	63,89	64,62	261,61	1853,16	2876,29	2213,22	590,25	272,22	772,84	13,81	178,55	1500,39	747,55	8,66	0,75	0,77	8,03	12,88	68,60

МЕНЮ

День: Девятый

Возрастная категория: 12-18 лет

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	250	9,89	14,10	52,40	375,04	991,76	237,59	164,60	44,29	196,08	0,76	84,76	60,48	94,43	0,45	0,09	0,23	0,99	2,76	1,61
20	Пудинг творожно-манный с повидлом	50/10	8,55	8,45	11,54	156,41	29,37	78,95	71,55	11,10	94,87	0,40	33,39	24,72	60,74	0,21	0,02	0,13	0,15	1,81	0,18
334В	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
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 '		560	22,51	23,06	107,76	721,52	1271,88	362,26	250,63	62,96	320,71	1,94	118,15	477,20	236,87	1,59	0,16	0,39	1,60	5,81	41,79
Обед																					
тгк	Салат "Студенческий"	100	3,25	10,48	9,67	143,25	89,23	256,80	18,45	18,97	63,28	0,85	22,50	1999,20	453,88	4,65	0,07	0,10	0,67	1,67	4,10
тгк	Суп-лапша с картофелем и мясом	250	9,58	9,53	22,36	211,98	30,48	327,44	14,39	22,34	95,00	1,05	0,00	878,19	182,88	2,43	0,08	0,08	1,88	1,41	3,28
75/1	Котлета "Детская" (гов,свин)	100	15,04	12,11	11,40	214,78	115,76	233,18	19,62	21,51	143,69	1,54	30,00	9,60	52,00	3,10	0,18	0,16	1,99	3,29	0,40
468	Гороховое пюре	180	7,26	14,10	52,67	366,61	1,62	2,86	2,28	0,00	2,82	0,02	25,92	25,92	48,60	0,11	0,00	0,01	0,01	0,02	0,00
153	Компот из сухофруктов	200	0,52	0,02	12,94	45,49	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	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	Хлеб ржаной	33	2,05	0,35	12,52	58,32	201,30	71,15	10,16	13,49	45,36	1,12	0,00	1,32	0,33	0,46	0,04	0,02	0,18	0,66	0,00
Итого за 'Обед '		903	40,56	46,87	140,42	1129,99	638,23	973,59	74,58	84,88	377,08	10,41	93,42	3514,23	762,69	12,56	0,52	1,37	5,06	8,91	7,80
Итого за день		1463	63,07	69,93	248,18	1851,51	1910,12	1335,85	325,21	147,83	697,79	12,35	211,57	3991,42	999,55	14,15	0,68	1,76	6,66	14,72	49,59

МЕНЮ

День: Десятый

Возрастная категория: 12-18 лет

Оздоровительный лагерь с дневным пребыванием с двухразовым питанием детей

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеродо- ды, г	ЭЦл, ккал	Na	K	Минеральные элементы, мг					Витамины, мг							Вита- мин С, мг										
									Ca	Mg	P	Fe	A,мг	B	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B ₁	B ₂	PP	НЭ											
Завтрак																															
127-08	Каша пшенная молочная вязкая	250	14,40	18,61	48,50	419,11	988,99	266,96	150,24	57,94	218,54	1,60	50,00	57,14	94,64	0,41	0,21	0,18	0,86	3,71	0,63										
739В	Сюжика с яблоками	60	4,24	4,90	20,46	142,90	7,88	61,19	4,11	2,13	5,00	0,50	1,80	6,34	4,32	0,07	0,01	0,01	0,07	0,17	0,96										
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	55	3,93	0,39	25,93	123,15	274,45	45,01	9,68	6,70	31,11	0,53	0,00	0,00	0,00	0,61	0,04	0,01	0,40	1,21	0,00										
Итого за 'Завтрак '		565	22,81	23,95	108,96	740,77	1272,24	383,60	166,89	67,50	255,99	2,71	51,80	64,04	99,10	1,10	0,27	0,20	1,34	5,10	2,71										
Обед																															
19	Салат из квашеной капусты с морковью	100	1,43	8,87	6,70	110,43	655,22	220,05	34,37	16,35	28,62	0,50	0,00	1920,00	400,00	4,55	0,02	0,02	0,38	0,63	8,80										
63	Пштышешд с курицей	250	6,63	3,99	22,65	152,99	566,50	613,14	25,34	38,29	100,96	1,41	23,25	1026,41	213,03	1,23	0,11	0,11	2,10	2,16	8,00										
87/1	Судше "Рыбка Золотая" (минт)	120	14,16	18,00	15,67	281,33	55,64	331,16	51,83	44,38	207,84	1,01	67,68	50,88	123,36	2,66	0,08	0,14	0,98	4,37	0,68										
92	Картофельное пюре	180	3,71	6,59	25,82	176,01	23,22	799,39	45,50	33,95	101,41	1,24	24,62	48,38	50,52	0,26	0,14	0,13	1,61	2,99	12,31										
158	Напиток "Здоровье"	200	0,11	0,07	23,93	92,40	3,64	44,65	3,96	2,63	2,41	0,37	0,00	3,02	0,63	0,15	0,00	0,00	0,05	0,09	1,26										
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										
тгк	Хлеб ржаной	50	3,10	0,53	18,98	88,36	305,00	107,80	15,40	20,45	68,73	1,70	0,00	2,00	0,50	0,70	0,06	0,04	0,28	1,00	0,00										
Итого за 'Обед '		950	32,71	38,39	137,32	1013,48	1858,72	2157,11	185,20	162,13	538,25	6,71	115,55	3050,70	788,04	10,10	0,46	0,45	5,76	12,34	31,06										
Итого за день		1515	55,51	62,33	246,28	1754,25	3130,96	2540,72	352,08	229,63	794,23	9,41	167,35	3114,73	887,13	11,20	0,73	0,65	7,10	17,44	33,76										

МЕНЮ

День:

Одиннадцатый

Возрастная категория:

12-18 лет

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		PP	НЭ
Завтрак																					
274	Макароны с сыром	230	17,30	22,74	49,24	462,86	1260,20	95,64	281,23	24,38	211,96	1,25	104,78	81,78	118,32	1,24	0,09	0,13	0,66	3,71	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	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
тгк	Киви	100	0,80	0,40	11,90	52,77	5,00	300,00	40,00	25,00	34,00	0,80	0,00	90,00	15,00	0,30	0,02	0,04	0,40	0,50	180,00
Итого за "Завтрак "		580	23,21	25,07	96,05	691,06	1539,80	501,06	383,09	61,56	313,39	2,60	113,78	179,78	149,82	2,14	0,16	0,24	1,46	5,71	180,44
Обед																					
116В	Салат "Заря"	100	2,85	10,08	8,32	130,48	44,20	204,25	29,82	17,02	57,32	1,12	18,00	42,57	39,10	4,57	0,05	0,08	0,28	1,02	3,72
41	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и отварным мясом кур	250/20	5,58	6,45	10,70	120,26	27,93	390,59	38,26	31,90	70,62	0,93	8,79	1002,39	223,23	2,36	0,06	0,06	1,69	1,25	12,35
301и	Голень куриная тушеная в соусе	100/50	18,82	16,65	6,38	250,65	850,89	60,24	10,36	5,42	10,83	0,25	2,00	428,01	117,00	0,13	0,01	0,00	0,08	0,23	0,45
171-15	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,20	4,73	48,14	251,93	528,88	51,49	11,75	28,44	87,08	0,62	24,00	15,30	27,00	0,31	0,04	0,03	0,75	2,07	0,00
29В	Напиток из черноплодной рябины	200	0,28	0,04	18,16	70,47	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	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
тгк	Хлеб ржаной	50	3,10	0,53	18,98	88,36	305,00	107,80	15,40	20,45	68,73	1,70	0,00	2,00	0,50	0,70	0,06	0,04	0,28	1,00	0,00

МЕНЮ

День: Двенадцатый

Возрастная категория: 12-18 лет

Оздоровительный лагерь с дневным пребыванием с двухразовым питанием детей

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Na	K	Минеральные элементы, мг					Витамины, мг							Вита- мин С, мг		
									Ca	Mg	P	Fe	A,мг	B	PЭ,мкг	ТЭ,мг	B ₁	B ₂	PP	НЭ			
Завтрак																							
125-08	Каша манная молочная вязкая	250	13,58	19,21	54,23	444,16	1022,71	357,73	256,65	37,37	226,00	0,83	106,19	74,76	118,00	1,11	0,15	0,33	0,85	3,17	2,54		
149	Какао с молоком	200	3,30	1,06	14,69	70,46	4,62	459,94	140,29	85,26	82,82	3,55	0,00	0,64	193,12	0,01	0,19	0,06	0,06	1,20	7,20		
тгк	Кекс для детского питания (хл/зав)	56	3,14	8,42	29,50	200,53	218,94	31,22	11,12	3,16	29,82	0,42	28,22	29,12	85,96	0,46	0,02	0,04	0,16	1,12	0,00		
тгк	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 '		550	23,16	29,00	119,16	813,68	1465,83	884,90	415,80	131,15	363,52	5,22	134,41	104,52	397,08	2,06	0,39	0,44	1,39	6,46	9,74		
Обед																							
34-13	Салат из отварной свеклы с раст/маслом	100	1,38	5,97	9,08	90,13	223,35	224,93	34,30	19,43	38,27	1,25	0,00	8,30	2,00	2,73	0,02	0,03	0,15	0,40	1,95		
154/1	Суп-харчо с мясом кур	250	7,45	6,10	16,34	150,05	26,29	169,43	11,41	32,63	74,75	0,76	0,00	96,00	20,00	2,91	0,04	0,03	1,90	0,73	1,79		
394	Жаркое по-домашнему (свин)	300	17,59	25,22	47,10	485,78	1028,62	1310,01	40,83	65,16	239,77	3,23	24,00	171,20	75,11	0,78	0,50	0,22	3,83	8,81	18,06		
154	Компот из изюма	200	0,42	0,00	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	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		
тгк	Хлеб ржаной	50	3,10	0,53	18,98	88,36	305,00	107,80	15,40	20,45	68,73	1,70	0,00	2,00	0,50	0,70	0,06	0,04	0,28	1,00	0,00		
Итого за 'Обед '		950	33,51	38,16	139,87	1020,94	1832,86	1853,35	111,01	143,75	449,79	7,46	24,00	277,50	97,61	7,67	0,66	0,33	6,52	12,04	21,79		
Итого за день		1500	56,67	67,17	259,02	1834,62	3298,69	2738,25	526,81	274,90	813,31	12,68	158,41	382,02	494,69	9,73	1,05	0,77	7,90	18,49	31,53		

МЕНЮ

День: Тринацатый

Возрастная категория: 12-18 лет

Оздоровительный лагерь с дневным пребыванием с двухразовым питанием детей

Код блода	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевов- ды, г	ЭЦ, ккал	Na	K	Минеральные элементы, мг					Витамины, мг					Вита- мин С, мг		
									Ca	Mg	P	Fe	A,мг	B	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B ₁	B ₂		РР	НЭ
Завтрак																					
112	Омлет натуральный	200	16,91	25,31	4,26	311,86	205,69	254,80	144,27	22,22	270,14	2,78	247,69	112,93	414,62	0,97	0,08	0,54	0,27	5,07	0,40
294	Булочка Российская	100	7,04	7,91	63,79	354,47	240,12	89,75	23,68	10,60	66,09	0,85	10,25	4,13	17,92	0,93	0,08	0,05	0,73	2,27	0,04
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	50	3,57	0,35	23,57	111,96	249,50	40,92	8,80	6,09	28,28	0,48	0,00	0,00	0,00	0,55	0,04	0,01	0,36	1,10	0,00
Итого за 'Завтрак '		550	27,70	33,61	100,83	814,16	695,41	385,73	177,01	38,91	364,51	4,14	257,94	117,06	432,54	2,45	0,20	0,60	1,37	8,44	0,44
Обед																					
8-13	Винегрет овощной	100	1,37	6,07	10,37	98,57	229,67	292,08	21,42	20,38	44,80	0,82	0,00	1777,23	302,20	2,80	0,05	0,05	0,60	0,88	10,53
47	Суп с бобовыми и отварным мясом кур	250/20	8,68	5,30	26,72	189,28	25,55	488,48	32,04	45,88	118,83	1,94	0,00	985,57	205,23	2,49	0,18	0,08	1,97	2,41	4,78
39/8	Фрикадельки из мяса говядины	100	14,50	16,87	11,63	256,33	156,74	155,84	32,69	17,72	104,41	0,71	8,94	12,76	19,93	0,06	0,03	0,10	2,58	0,21	0,10
302-04	Каша гречневая вязкая со сл/маслом	180	5,58	4,07	30,08	171,59	698,64	168,83	16,31	88,60	133,85	3,01	14,40	15,22	17,09	0,38	0,19	0,10	1,86	3,18	0,00
153	Компот из сухофруктов	200	0,52	0,02	12,94	45,49	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
тпк	Печенье для детского питания	12,5	0,98	1,60	7,08	45,14	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	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
тпк	Хлеб ржаной	50	3,10	0,53	18,98	88,36	305,00	107,80	15,40	20,45	68,73	1,70	0,00	2,00	0,50	0,70	0,06	0,04	0,28	1,00	0,00
Итого за 'Обед '		962,5	38,29	34,79	141,36	1006,72	1665,35	1303,38	129,30	202,82	503,20	14,10	38,34	3392,77	569,95	8,36	0,69	1,37	7,69	9,77	15,43
Итого за день		1512,5	65,99	68,40	242,19	1820,88	2360,76	1689,11	306,31	241,73	867,71	18,24	296,29	3509,83	1002,48	10,81	0,89	1,97	9,06	18,21	15,87

МЕНЮ

День: Четырнадцатый

Возрастная категория: 12-18 лет

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							
									Са	Mg	P	Fe	A,мг	B	PЭ,мкг	ТЭ,мг	B ₁	B ₂	PP	НЭ	Вита- мин С, мг
Завтрак																					
123-08	Каша ячневая молочная вязкая	250	10,63	13,65	50,50	367,38	993,35	293,08	202,65	44,28	298,08	1,18	84,77	60,48	94,43	1,03	0,20	0,25	1,57	3,50	1,62
297	Запеканка из творога с молоком ступенным	50/10	8,28	10,89	13,49	185,09	32,33	91,26	94,44	13,23	114,68	0,30	65,74	36,69	71,85	0,24	0,03	0,17	0,18	1,81	0,31
629	Чай с лимоном	200	0,24	0,05	14,07	55,61	0,92	10,44	2,86	0,73	1,34	0,08	0,00	0,56	0,14	0,01	0,00	0,00	0,01	0,01	1,12
ТТК	Хлеб пшеничный	45	3,21	0,32	21,21	100,76	224,55	36,83	7,92	5,48	25,45	0,43	0,00	0,00	0,00	0,50	0,04	0,01	0,32	0,99	0,00
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	0,00	0,00	0,03	0,02	0,30	0,00	10,00
Итого за 'Завтрак '		655	22,76	25,31	110,87	757,52	1277,15	709,61	323,87	72,73	450,55	4,19	150,51	127,73	166,43	1,78	0,30	0,45	2,38	6,31	13,05
Обед																					
74Т	Икра кабачковая (заводская)	100	1,87	6,87	9,50	101,58	686,00	308,70	40,18	14,70	36,27	0,68	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,05	0,00	0,00	6,87
39	Борщ с капустой, картофелем, сметаной и отварным мясом кур	250/20	5,51	10,27	13,98	170,36	37,27	393,90	34,66	33,30	72,75	1,14	8,79	788,93	178,96	2,36	0,06	0,06	1,56	1,09	8,35
157В	Битки "Нежные" с соусом (гов,кур)	100/45	17,96	13,46	18,13	264,75	180,49	314,14	14,17	45,65	131,56	1,24	2,19	283,41	79,90	3,46	0,05	0,07	3,77	0,46	1,13
97	Макаронные изделия отварные	180	6,56	4,74	42,16	236,92	2,83	69,85	11,87	8,77	49,33	0,89	15,12	15,12	28,36	1,01	0,07	0,02	0,61	1,84	0,00
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	42	3,00	0,30	19,80	94,05	209,58	34,37	7,39	5,12	23,75	0,40	0,00	0,00	0,00	0,46	0,03	0,01	0,30	0,92	0,00
ТТК	Хлеб ржаной	40	2,48	0,42	15,18	70,69	244,00	86,24	12,32	16,36	54,98	1,36	0,00	1,60	0,40	0,56	0,05	0,03	0,22	0,80	0,00
Итого за 'Обед '		977	38,36	36,11	140,38	1020,12	1363,67	1509,65	149,01	142,18	394,05	6,30	26,10	1649,06	404,22	8,95	0,29	0,28	6,95	5,89	16,67
Итого за день		1632	61,12	61,42	251,25	1777,65	2640,82	2219,27	472,88	214,90	844,60	10,49	176,61	1776,79	570,64	10,73	0,60	0,73	9,33	12,20	29,71

МЕНЮ

День: Пятнадцатый

Возрастная категория: 12-18 лет

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" молочная вязкая	250	11,76	11,04	47,65	334,79	932,83	582,23	184,59	120,69	170,70	4,43	0,00	4,76	239,85	0,20	0,34	0,09	0,73	3,39	8,91
563B	Кекс шоколадный с повидлом	50/10	4,43	11,04	34,05	253,28	1,59	108,07	11,13	24,51	48,82	1,44	0,00	0,92	0,17	5,36	0,03	0,02	0,29	1,02	0,02
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 '		560	22,53	23,00	120,96	770,07	1188,01	1138,03	340,29	221,76	307,83	9,13	0,00	5,68	433,02	6,11	0,59	0,17	1,38	6,44	16,13
Обед																					
19	Салат из квашеной капусты с морковью	100	1,43	8,87	6,70	110,43	655,22	220,05	34,37	16,35	28,62	0,50	0,00	1920,00	400,00	4,55	0,02	0,02	0,38	0,63	8,80
44	Агьрчи шыл со сметаной и отварным мясом кур	250/20	5,82	4,45	20,45	137,13	135,80	415,12	32,64	33,17	83,47	0,98	8,90	968,44	216,35	1,31	0,08	0,06	1,81	1,50	9,23
86/1	Рыба (минтай), запечённая в яйце	135	21,37	15,17	14,12	278,45	126,62	434,34	84,79	51,93	305,25	1,97	98,55	32,18	170,87	3,67	0,11	0,31	1,08	6,52	0,30
92	Картофельное пюре	180	3,71	6,59	25,82	176,01	23,22	799,39	45,50	33,95	101,41	1,24	24,62	48,38	50,52	0,26	0,14	0,13	1,61	2,99	12,31
154	Компот из изюма	200	0,42	0,00	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	55	3,93	0,39	25,93	123,15	274,45	45,01	9,68	6,70	31,11	0,53	0,00	0,00	0,00	0,61	0,04	0,01	0,40	1,21	0,00
тгк	Хлеб ржаной	45	2,79	0,48	17,08	79,52	274,50	97,02	13,86	18,40	61,86	1,53	0,00	1,80	0,45	0,63	0,06	0,03	0,25	0,90	0,00
Итого за 'Обед '		985	39,47	35,94	134,90	999,37	1489,90	2011,19	221,11	160,50	611,71	6,77	132,07	2970,81	838,19	11,03	0,45	0,56	5,53	13,76	30,64
Итого за день		1545	62,00	58,94	255,86	1769,44	2677,91	3149,22	561,40	382,26	919,55	15,90	132,07	2976,49	1271,21	17,14	1,04	0,74	6,91	20,19	46,77

МЕНЮ

День: Шестнадцатый

Возрастная категория: 12-18 лет

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																					
128-08	Каша пшеничная молочная вязкая	250	12,48	14,81	58,88	418,71	984,23	360,21	157,05	16,61	97,88	1,96	50,00	47,63	92,86	0,24	0,21	0,30	0,10	0,98	0,63
112	Омлет натуральный	70	5,92	8,86	2,74	109,15	71,99	89,18	50,49	7,78	94,55	0,97	86,69	39,52	145,12	0,34	0,03	0,19	0,10	1,78	0,14
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	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 '		570	23,51	25,60	96,53	703,29	1330,82	554,81	269,40	36,57	259,86	3,48	145,69	95,15	254,48	1,18	0,29	0,56	0,60	4,26	1,03
Обед																					
1	Салат из свежих овощей	100	0,80	4,50	4,08	57,43	7,00	122,37	20,28	11,57	36,88	0,52	0,00	38,40	8,00	2,32	0,02	0,03	0,15	0,32	3,80
86-16	Суп полевой с курлицей	250	5,70	9,65	21,31	192,89	742,11	436,16	21,54	35,18	90,75	1,18	0,00	13,20	2,48	4,55	0,11	0,05	1,69	1,94	6,40
611	Котлеты домашние (свин,гов)	100	13,87	16,16	16,31	266,11	685,11	222,72	16,47	21,38	122,17	1,22	22,59	21,33	42,10	0,43	0,16	0,11	2,28	2,29	0,10
228	Капуста тушеная	180	4,14	5,83	27,71	175,90	82,52	668,45	101,44	36,05	72,11	1,39	0,00	458,76	89,27	3,05	0,06	0,07	1,24	2,05	32,99
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
тк	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
тк	Хлеб ржаной	50	3,10	0,53	18,98	88,36	305,00	107,80	15,40	20,45	68,73	1,70	0,00	2,00	0,50	0,70	0,06	0,04	0,28	1,00	0,00
Итого за 'Обед '		930	31,57	37,14	134,79	981,11	2073,23	1681,18	194,88	140,59	427,40	6,92	22,59	746,73	186,80	11,96	0,46	0,33	6,16	8,95	69,89
Итого за день		1500	55,07	62,75	231,32	1684,40	3404,04	2235,99	464,28	177,16	687,26	10,40	168,28	841,88	441,29	13,14	0,75	0,89	6,76	13,20	70,91

МЕНЮ

День: Семнадцатый

Возрастная категория: 12-18 лет

Оздоровительный лагерь с дневным пребыванием с двухразовым питанием детей

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Na	K	Минеральные элементы, мг					Витамины, мг					Вита- мин С, мг		
									Ca	Mg	P	Fe	A,мг	B	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B ₁	B ₂		PP	НЭ
Завтрак																					
129-08	Каша овсяная "Геркулес",молочная вязкая	250	14,76	16,24	52,49	415,14	1039,63	480,35	279,91	89,18	365,54	2,36	106,19	74,76	118,00	1,21	0,34	0,36	0,79	3,86	2,54
628	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	9,21	35,88	0,10	0,26	0,26	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ттк	Печенье для детского питания	50	3,90	6,38	28,30	180,57	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ттк	Хлеб пшеничный	55	3,93	0,39	25,93	123,15	274,45	45,01	9,68	6,70	31,11	0,53	0,00	0,00	0,00	0,61	0,04	0,01	0,40	1,21	0,00
Итого за 'Завтрак '		555	22,77	23,04	115,92	754,74	1314,18	525,62	289,85	95,87	396,65	2,92	106,19	74,76	118,00	1,82	0,38	0,37	1,18	5,07	2,54
Обед																					
2	Салат из свежих помидоров	100	1,08	5,08	6,02	71,97	2,98	247,45	16,37	17,45	30,58	0,82	0,00	588,00	99,75	2,77	0,05	0,03	0,40	0,63	20,33
60	Уха со взбитым яйцом (минт)	250	6,35	3,48	21,90	144,28	10,81	266,19	16,73	13,31	77,31	0,85	16,58	19,09	28,45	1,23	0,06	0,08	0,90	2,88	1,46
168/1В	Запеканка картофельная с мясом (свин)	280/5	20,90	30,74	67,00	628,28	74,28	1651,15	36,97	78,78	295,74	3,81	8,44	51,98	24,00	4,94	0,65	0,28	4,94	11,22	22,61
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	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
ттк	Хлеб ржаной	50	3,10	0,53	18,98	88,36	305,00	107,80	15,40	20,45	68,73	1,70	0,00	2,00	0,50	0,70	0,06	0,04	0,28	1,00	0,00
Итого за 'Обед '		935	35,98	40,22	159,11	1126,62	646,07	2615,96	122,68	154,35	526,04	8,24	25,02	1221,07	269,30	11,28	0,87	0,47	7,35	17,61	44,73
Итого за день		1490	58,75	63,27	275,03	1881,37	1960,25	3141,59	412,53	250,23	922,69	11,16	131,21	1295,83	387,30	13,10	1,25	0,84	8,54	22,68	47,27

МЕНЮ

День: Восемнадцатый

Возрастная категория: 12-18 лет

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																					
125-08	Каша манная молочная вязкая	250	13,58	19,21	54,23	444,16	1022,71	357,73	256,65	37,37	226,00	0,83	106,19	74,76	118,00	1,11	0,15	0,33	0,85	3,17	2,54
293	Булочка "Веснушка"	60	5,83	6,74	23,80	179,18	173,05	60,83	14,51	7,36	42,87	0,54	2,83	1,42	4,99	0,67	0,06	0,03	0,53	1,56	0,03
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
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	Яблочки	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	0,00	0,00	0,03	0,02	0,30	0,00	10,00
Итого за "Завтрак "		640	25,25	27,62	118,46	809,65	1376,08	1181,05	432,73	142,64	379,66	7,41	109,02	106,82	316,11	2,12	0,45	0,45	1,96	6,59	19,77
Обед																					
74Т	Икра кабачковая (заволокая)	100	1,87	6,87	9,50	101,58	686,00	308,70	40,18	14,70	36,27	0,68	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,05	0,00	0,00	6,87
113	Борщ сибирский на куринном бульоне со сметаной	250/10	3,34	7,36	15,33	140,88	51,23	249,12	35,96	20,17	43,16	0,94	5,71	1072,77	233,07	1,99	0,03	0,04	0,36	0,75	7,00
299-15	Супше куриное	100	18,39	12,86	5,54	211,43	94,64	227,23	33,82	56,19	150,27	1,29	34,59	18,16	69,98	1,82	0,06	0,12	4,32	0,93	0,04
97	Макаронные изделия отварные	180	6,56	4,74	42,15	236,92	2,84	69,85	11,86	8,77	49,33	0,89	15,12	15,12	28,35	1,01	0,08	0,03	0,61	1,84	0,00
417-16	Напиток витаминный	200	0,25	0,09	13,33	52,11	1,52	12,94	5,93	1,64	2,24	0,21	0,00	270,96	56,56	0,24	0,01	0,01	0,07	0,11	34,92
ттк	Кекс для детского питания (хл/зав)	28	1,57	4,21	14,75	100,27	109,47	15,61	5,56	1,58	14,91	0,21	14,11	14,56	42,98	0,23	0,01	0,02	0,08	0,56	0,00
ттк	Хлеб пшеничный	50	3,57	0,35	23,57	111,96	249,50	40,92	8,80	6,09	28,28	0,48	0,00	0,00	0,00	0,55	0,04	0,01	0,36	1,10	0,00
ттк	Хлеб ржаной	50	3,10	0,53	18,98	88,36	305,00	107,80	15,40	20,45	68,73	1,70	0,00	2,00	0,50	0,70	0,06	0,04	0,28	1,00	0,00
Итого за "Обед "		968	38,64	36,99	143,15	1043,51	1500,20	1032,17	157,51	129,58	393,18	6,40	69,53	1393,57	431,44	6,54	0,30	0,32	6,07	6,29	48,83
Итого за день		1608	63,89	64,62	261,61	1853,16	2876,29	2213,22	590,25	272,22	772,84	13,81	178,55	1500,39	747,55	8,66	0,75	0,77	8,03	12,88	68,60

МЕНЮ

День: Двудцатый

Возрастная категория: 12-18 лет

Оздоровительный лагерь с дневным пребыванием с двухразовым питанием детей

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Na	K	Минеральные элементы, мг				Витамины, мг							Вита- мин С, мг	
									Ca	Mg	P	Fe	A,мг	B	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B ₁	B ₂	PP		НЭ
Завтрак																					
127-08	Каша пшениная молочная вязкая	250	14,40	18,61	48,50	419,11	988,99	266,96	150,24	57,94	218,54	1,60	50,00	57,14	94,64	0,41	0,21	0,18	0,86	3,71	0,63
739В	Слойка с яблоками	60	4,24	4,90	20,46	142,90	7,88	61,19	4,11	2,13	5,00	0,50	1,80	6,34	4,32	0,07	0,01	0,01	0,07	0,17	0,96
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	55	3,93	0,39	25,93	123,15	274,45	45,01	9,68	6,70	31,11	0,53	0,00	0,00	0,00	0,61	0,04	0,01	0,40	1,21	0,00
Итого за 'Завтрак '		565	22,81	23,95	108,96	740,77	1272,24	383,60	166,89	67,50	255,99	2,71	51,80	64,04	99,10	1,10	0,27	0,20	1,34	5,10	2,71
Обед																					
19	Салат из квашеной капусты с морковью	100	1,43	8,87	6,70	110,43	655,22	220,05	34,37	16,35	28,62	0,50	0,00	1920,00	400,00	4,55	0,02	0,02	0,38	0,63	8,80
63	Пудингшыл с курицей	250	6,63	3,99	22,65	152,99	566,50	613,14	25,34	38,29	100,96	1,41	23,25	1026,41	213,03	1,23	0,11	0,11	2,10	2,16	8,00
87/1	Суфле "Рыбка Золотая" (минт)	120	14,16	18,00	15,67	281,33	55,64	331,16	51,83	44,38	207,84	1,01	67,68	50,88	123,36	2,66	0,08	0,14	0,98	4,37	0,68
92	Картофельное пюре	180	3,71	6,59	25,82	176,01	23,22	799,39	45,50	33,95	101,41	1,24	24,62	48,38	50,52	0,26	0,14	0,13	1,61	2,99	12,31
158	Напиток "Здоровье"	200	0,11	0,07	23,93	92,40	3,64	44,65	3,96	2,63	2,41	0,37	0,00	3,02	0,63	0,15	0,00	0,00	0,05	0,09	1,26
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
тгк	Хлеб ржаной	50	3,10	0,53	18,98	88,36	305,00	107,80	15,40	20,45	68,73	1,70	0,00	2,00	0,50	0,70	0,06	0,04	0,28	1,00	0,00
Итого за 'Обед '		950	32,71	38,39	137,32	1013,48	1858,72	2157,11	185,20	162,13	538,25	6,71	115,55	3050,70	788,04	10,10	0,46	0,45	5,76	12,34	31,06
Итого за день		1515	55,51	62,33	246,28	1754,25	3130,96	2540,72	352,08	229,63	794,23	9,41	167,35	3114,73	887,13	11,20	0,73	0,65	7,10	17,44	33,76

Двадцать первый

12-18 лет

12-18 лет

м питанием детей

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угледо- ды, г	ЭЦ, ккал	Na	K	Минеральные элементы, мг					Витамины, мг					Вита- мин С, мг		
									Ca	Mg	P	Fe	A, мг	B	РЭ, мкг	ТЭ, мг	B ₁	B ₂		РР	НЭ
Завтрак																					
274	Макароны с сыром	230	17,30	22,74	49,24	462,86	1260,20	95,64	281,23	24,38	211,96	1,25	104,78	81,78	118,32	1,24	0,09	0,13	0,66	3,71	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	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
тгк	Кви	100	0,80	0,40	11,90	52,77	5,00	300,00	40,00	25,00	34,00	0,80	0,00	90,00	15,00	0,30	0,02	0,04	0,40	0,50	180,00
Итого за 'Завтрак '		580	23,21	25,07	96,05	691,06	1539,80	501,06	383,09	61,56	313,39	2,60	113,78	179,78	149,82	2,14	0,16	0,24	1,46	5,71	180,44
Обед																					
116В	Салат "Заря"	100	2,85	10,08	8,32	130,48	44,20	204,25	29,82	17,02	57,32	1,12	18,00	42,57	39,10	4,57	0,05	0,08	0,28	1,02	3,72
41	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и отварным мясом кур	250/20	5,58	6,45	10,70	120,26	27,93	390,59	38,26	31,90	70,62	0,93	8,79	1002,39	223,23	2,36	0,06	0,06	1,69	1,25	12,35
30 и	Голень куриная тушенная в соусе	100/50	18,82	16,65	6,38	250,65	850,89	60,24	10,36	5,42	10,83	0,25	2,00	428,01	117,00	0,13	0,01	0,00	0,08	0,23	0,45
171-15	Капша рисовая рассыпчатая	180	4,20	4,73	48,14	251,93	528,88	51,49	11,75	28,44	87,08	0,62	24,00	15,30	27,00	0,31	0,04	0,03	0,75	2,07	0,00
29В	Напиток из черноплодной рябины	200	0,28	0,04	18,16	70,47	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	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
тгк	Хлеб ржаной	50	3,10	0,53	18,98	88,36	305,00	107,80	15,40	20,45	68,73	1,70	0,00	2,00	0,50	0,70	0,06	0,04	0,28	1,00	0,00
Итого за 'Обед '		1000	38,40	38,83	134,24	1024,09	2006,66	856,93	115,41	109,93	322,86	6,21	52,79	1490,27	406,83	8,62	0,37	0,40	3,44	6,66	16,52
Итого за день.		1580	61,61	63,91	230,29	1715,15	3546,46	1358,00	498,49	171,49	636,24	8,81	166,57	1670,04	556,65	10,76	0,53	0,64	4,90	12,37	196,96