

Утверждено:

Директор ООО "Вента"

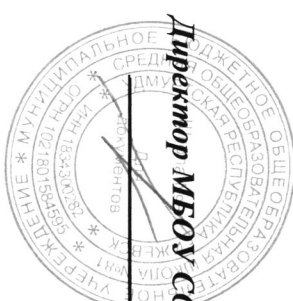
А.Г.Федотов



Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №81

Шадрина Ирина Владимировна



Примерное меню

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

МЕНЮ

День: Второй
Возрастная категория: 7-11 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																					
125-08	Каша манная молочная вязкая	200	10,87	15,37	43,38	355,33	818,17	286,18	205,32	29,90	180,80	0,67	84,95	59,81	94,40	0,89	0,12	0,27	0,68	2,53	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	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 '		500	20,45	25,16	108,31	724,85	1261,29	813,35	364,47	123,68	318,32	5,06	113,17	89,57	373,48	1,84	0,36	0,38	1,22	5,82	9,23
Обед																					
34-13	Салат из отварной свеклы с раст/маслом	60	0,83	3,58	5,45	54,08	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
154/1	Суп-харчо с мясом кур	200	5,96	4,88	13,07	120,04	21,03	135,54	9,13	26,10	59,80	0,61	0,00	76,80	16,00	2,33	0,03	0,02	1,52	0,58	1,43
394	Жаркое по-домашнему (свин)	240	14,07	20,18	37,68	388,62	822,90	1048,01	32,67	52,12	191,81	2,59	19,20	136,96	60,09	0,62	0,40	0,18	3,07	7,05	14,44
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	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
тгк	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 '		785	26,97	29,38	117,39	828,85	1446,59	1441,84	82,88	111,72	355,00	5,77	19,20	220,34	77,69	5,65	0,53	0,26	5,22	9,66	17,04
Итого за день		1285	47,42	54,54	225,70	1553,70	2707,88	2255,19	447,35	235,40	673,32	10,82	132,37	309,91	451,17	7,49	0,89	0,63	6,43	15,48	26,27

МЕНЮ

День: Третий

Возрастная категория: 7-11 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																					
112	Омлет натуральный	170	14,38	21,52	3,62	265,08	174,84	216,58	122,63	18,88	229,62	2,36	210,54	95,99	352,42	0,83	0,07	0,46	0,23	4,31	0,34
294	Булочка Российская	75	5,28	5,93	47,84	265,85	180,09	67,31	17,76	7,95	49,57	0,64	7,69	3,10	13,44	0,70	0,06	0,04	0,55	1,70	0,03
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	55	3,93	0,39	25,93	123,15	274,45	45,01	9,68	6,70	31,10	0,53	0,00	0,00	0,00	0,61	0,04	0,01	0,40	1,21	0,00
Итого за 'Завтрак '		500	23,77	27,88	86,60	689,97	629,48	329,16	150,33	33,53	310,29	3,56	218,23	99,09	365,86	2,14	0,17	0,51	1,18	7,22	0,37
Обед																					
8-13	Винегрет овощной	60	0,82	3,64	6,22	59,14	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
47	Суп с бобовыми и отварным мясом кур	200/12,5	6,83	4,17	21,03	148,97	20,11	384,45	25,22	36,11	93,52	1,53	0,00	775,68	161,52	1,96	0,14	0,06	1,55	1,90	3,76
39/8	Фрикадельки из мяса говядины	90	13,05	15,18	10,47	230,70	141,07	140,26	29,42	15,95	93,97	0,64	8,05	11,48	17,94	0,05	0,03	0,09	2,32	0,19	0,09
302-04	Каша гречневая вязкая со сл/маслом	150	4,65	3,39	25,07	142,99	582,20	140,69	13,59	73,83	111,54	2,51	12,00	12,68	14,24	0,32	0,16	0,08	1,55	2,65	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	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
тгк	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 '		807	32,33	28,72	117,79	837,16	1335,01	1010,69	103,43	163,30	408,95	12,37	35,05	2467,78	400,42	6,41	0,57	1,30	6,35	7,97	10,19
Итого за день		1307	56,09	56,59	204,39	1527,13	1964,49	1339,85	253,76	196,83	719,24	15,93	253,28	2566,87	766,28	8,55	0,74	1,81	7,53	15,19	10,56

МЕНЮ

День: Четвёртый

Возрастная категория: 7-11 лет

Оздоровительный завтрак 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	P3,мкг	T3,мг	B1	B2		PP	H3		
Завтрак																							
123-08	Каша ячневая молочная вязкая	170	7,23	9,28	34,34	249,82	675,48	199,30	137,80	30,11	202,70	0,80	57,64	41,13	64,21	0,70	0,14	0,17	1,07	2,38	1,10		
297	Запеканка из творога с молоком стуженым	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		
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		
тгк	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 '		575	19,36	20,95	94,71	639,96	959,28	615,83	259,02	58,56	355,16	3,81	123,38	108,37	136,21	1,45	0,24	0,37	1,88	5,19	12,53		
Обед																							
74Г	Икра кабачковая (заводская)	60	1,12	4,12	5,70	60,95	411,60	185,22	24,11	8,82	21,76	0,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,03	0,00	0,00	4,12		
39	Борщ с капустой, картофелем, сметаной и отварным мясом кур	200/12,5	4,34	8,08	11,00	134,08	29,33	310,01	27,28	26,21	57,26	0,90	6,92	620,92	140,85	1,86	0,05	0,05	1,23	0,86	6,57		
157В	Битки "Нежные" с соусом (гов,кур)	90/25	14,75	11,06	14,89	217,47	148,26	258,04	11,64	37,50	108,07	1,02	1,80	232,80	65,63	2,84	0,04	0,06	3,10	0,38	0,93		
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		
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	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		
тгк	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 '		819,5	32,14	27,98	123,34	856,45	1048,63	1234,55	121,05	119,59	332,33	5,41	21,32	1427,92	347,11	7,66	0,25	0,23	5,84	5,27	11,94		
Итого за день		1394,5	51,50	48,93	218,05	1496,41	2007,91	1850,38	380,07	178,15	687,49	9,22	144,70	1536,29	483,32	9,11	0,49	0,60	7,72	10,46	24,47		

МЕНЮ

День:

Пятый

Возрастная категория:

7-11 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																					
119-08	Каша "Дружба" молочная вязкая	200	9,33	8,67	38,12	267,83	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
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	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	19,39	20,56	106,72	680,72	951,55	1013,41	301,62	196,40	268,03	8,14	0,00	4,73	385,05	5,96	0,52	0,16	1,16	5,54	14,35
Обед																					
19	Салат из квашеной капусты с морковью	60	0,86	5,32	4,02	66,26	393,13	132,03	20,62	9,81	17,17	0,30	0,00	1152,00	240,00	2,73	0,01	0,01	0,23	0,38	5,28
44	Атырчи шыл со сметаной и отварным мясом кур	200/10	4,53	3,46	14,35	106,66	105,62	322,87	23,39	25,80	64,92	0,76	6,92	753,23	168,27	1,02	0,06	0,05	1,41	1,17	7,18
86/1	Рыба (минтай), запечённая в яйце	115	18,20	12,92	12,03	237,20	107,86	369,99	72,23	44,24	260,03	1,68	83,95	27,42	145,56	3,13	0,09	0,26	0,92	5,55	0,25
92	Картофельное пюре	150	3,09	5,49	21,52	146,68	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
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	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 '		830	33,46	28,02	117,37	842,94	1150,06	1629,25	179,08	132,63	516,77	5,81	111,39	1974,77	596,38	8,28	0,38	0,47	4,51	11,59	22,97
Итого за день		1330	52,85	48,58	224,09	1523,66	2101,60	2642,66	480,70	329,03	784,80	13,95	111,39	1979,49	981,43	14,24	0,90	0,63	5,67	17,13	37,32

МЕНЮ

День:

Шестой

Возрастная категория:

7-11 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	200	9,98	11,85	47,10	334,97	787,38	288,17	125,64	13,29	78,30	1,57	40,00	38,10	74,29	0,19	0,17	0,24	0,08	0,78	0,50
112	Омлет натуральный	50	4,23	6,33	1,96	77,96	51,42	63,70	36,06	5,56	67,54	0,69	61,92	28,23	103,66	0,24	0,02	0,14	0,07	1,27	0,10
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 '		500	19,32	20,11	83,97	588,36	1113,40	457,29	223,56	31,03	213,27	2,81	110,92	74,33	194,45	1,03	0,24	0,45	0,55	3,55	0,86
Обед																					
1	Салат из свежих огурцов	60	0,48	2,70	2,45	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
86-16	Суп полевой с курицей	200	4,56	7,72	17,05	154,31	593,69	348,93	17,23	28,14	72,60	0,94	0,00	10,56	1,98	3,64	0,09	0,04	1,35	1,55	5,12
611	Котлеты домашние (свин,гов)	90	12,48	14,54	14,68	239,50	616,60	200,45	14,82	19,24	109,95	1,10	20,33	19,20	37,89	0,39	0,14	0,10	2,05	2,06	0,09
228	Капуста тушеная	150	3,45	4,86	22,26	146,58	68,77	557,04	84,53	30,04	60,09	1,16	0,00	382,30	74,39	2,54	0,05	0,06	1,03	1,71	27,49
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	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
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 '		790	27,36	30,75	117,56	843,60	1784,29	1396,45	161,49	118,12	360,57	5,90	20,33	649,94	163,97	9,45	0,40	0,28	5,26	7,65	61,58
Итого за день		1290	46,68	50,86	201,53	1431,96	2897,69	1853,74	385,05	149,15	573,84	8,71	131,25	724,27	358,42	10,48	0,64	0,73	5,81	11,20	62,44

МЕНЮ

День: Восьмой

Возрастная категория: 7-11 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	PЭ,мкг	ТЭ,мг	B ₁	B ₂	PP	НЭ	
Завтрак																					
125-08	Каша манная молочная вязкая	150	8,15	11,53	32,54	266,50	613,63	214,64	153,99	22,42	135,60	0,50	63,71	44,86	70,80	0,66	0,09	0,20	0,51	1,90	1,52
293	Булочка "Веселушка"	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	Йогорки	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 "		540	19,82	19,94	96,77	631,99	967,00	1037,96	330,07	127,69	289,26	7,08	66,54	76,92	268,91	1,67	0,39	0,32	1,62	5,32	18,75
Обед																					
74Т	Икра кабачковая (заволская)	60	1,12	4,12	5,70	60,95	411,60	185,22	24,11	8,82	21,76	0,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,03	0,00	0,00	4,12
113	Борщ сибирский на куринном бульоне со сметаной	200/5	2,63	5,80	12,09	111,08	40,39	196,42	28,35	15,90	34,03	0,74	4,50	845,84	183,77	1,57	0,02	0,03	0,28	0,59	5,52
299-15	Суп/ше куриное	90	16,55	11,57	4,99	190,29	85,18	204,51	30,44	50,57	135,24	1,16	31,13	16,34	62,98	1,64	0,05	0,11	3,89	0,84	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	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	30	1,86	0,32	11,38	53,01	183,00	64,68	9,24	12,27	41,24	1,02	0,00	1,20	0,30	0,42	0,04	0,02	0,17	0,60	0,00
Итого за "Обед "		823	32,68	31,06	118,53	871,81	983,70	773,78	120,77	103,20	315,72	4,93	64,86	1164,02	374,94	5,44	0,24	0,26	5,32	5,20	44,60
Итого за день		1363	52,50	51,00	215,30	1503,80	1950,70	1811,74	450,84	230,89	604,98	12,01	131,40	1240,94	643,85	7,11	0,63	0,58	6,94	10,52	63,35

МЕНЮ

День: Десятый

Возрастная категория: 7-11 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
									Са	Mg	P	Fe	А,мг	В	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В ₁	В ₂	РР	НЭ	
Завтрак																					
127-08	Каша пшенная молочная вязкая	200	11,52	14,89	38,80	335,29	791,19	213,57	120,19	46,35	174,83	1,28	40,00	45,71	75,71	0,33	0,17	0,14	0,69	2,97	0,50
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	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	19,36	20,17	95,48	639,04	1034,52	323,66	135,43	54,93	207,75	2,31	41,80	52,61	80,17	0,93	0,22	0,16	1,11	4,18	2,58
Обед																					
19	Салат из квашеной капусты с морковью	60	0,86	5,32	4,02	66,26	393,13	132,03	20,62	9,81	17,17	0,30	0,00	1152,00	240,00	2,73	0,01	0,01	0,23	0,38	5,28
63	Пудингшылд с курцей	200	5,30	3,19	18,12	122,39	453,20	490,51	20,27	30,63	80,77	1,13	18,60	821,13	170,42	0,98	0,09	0,09	1,68	1,73	6,40
87/1	Супше "Рыбка Золотая" (минт)	100	11,80	15,00	13,06	234,44	46,37	275,97	43,19	36,98	173,20	0,84	56,40	42,40	102,80	2,22	0,07	0,12	0,82	3,64	0,57
92	Картофельное пюре	150	3,09	5,49	21,52	146,68	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
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	36	2,23	0,38	13,66	63,62	219,60	77,62	11,09	14,72	49,49	1,22	0,00	1,44	0,36	0,50	0,05	0,02	0,20	0,72	0,00
Итого за 'Обед '		796	26,96	29,80	117,88	837,74	1384,79	1727,86	145,85	129,15	435,83	5,37	95,52	2060,31	556,31	7,35	0,38	0,36	4,68	10,15	23,77
Итого за день		1303	46,32	49,97	213,36	1476,78	2419,31	2051,52	281,28	184,08	643,58	7,68	137,32	2112,92	636,48	8,28	0,60	0,52	5,79	14,33	26,35

МЕНЮ

День: Одинадцатый

Возрастная категория: 7-11 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	180	13,54	17,80	36,97	362,24	986,24	74,85	220,09	19,08	165,88	0,98	82,00	64,00	92,60	0,97	0,07	0,10	0,52	2,90	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
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 "		530	19,45	20,13	83,78	590,44	1265,84	480,27	321,95	56,26	267,31	2,33	91,00	162,00	124,10	1,87	0,14	0,21	1,32	4,90	180,40
Обед																					
116В	Салат "Заря"	60	1,71	6,05	4,99	78,29	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
41	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и отварным мясом кур	200/12,5	4,39	5,08	8,42	94,65	21,98	307,41	30,11	25,11	55,58	0,73	6,92	788,92	175,69	1,86	0,05	0,05	1,33	0,98	9,72
301и	Голень куриная тушенная в соусе	90/40	16,31	14,43	5,53	217,23	737,44	52,21	8,98	4,70	9,39	0,22	1,73	370,94	101,40	0,11	0,01	0,00	0,07	0,20	0,39
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	36	2,57	0,25	16,97	80,61	179,64	29,46	6,34	4,38	20,36	0,34	0,00	0,00	0,00	0,40	0,03	0,01	0,26	0,79	0,00
тгк	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 день 1388,5 51,39 51,13 201,17 1454,29 3004,56 1131,27 410,36 134,45 1364,30 452,05 7,85 0,45 0,56 4,12 10,35 192,74

МЕНЮ

День: Двенадцатый

Возрастная категория: 7-11 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	HЭ												
Завтрак																																
125-08	Каша манная молочная вязкая	200	10,87	15,37	43,38	355,33	818,17	286,18	205,32	29,90	180,80	0,67	84,95	59,81	94,40	0,89	0,12	0,27	0,68	2,53	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											
ТТК	Кеас 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											
ТТК	Хлеб пшеничный	44	3,14	0,31	20,74	98,52	219,56	36,01	7,74	5,36	24,88	0,42	0,00	0,00	0,00	0,48	0,03	0,01	0,32	0,97	0,00											
Итого за 'Завтрак '		500	20,45	25,16	108,31	724,85	1261,29	813,35	364,47	123,68	318,32	5,06	113,17	89,57	373,48	1,84	0,36	0,38	1,22	5,82	9,23											
Обед																																
34-13	Салат из отварной свеклы с раст/маслом	60	0,83	3,58	5,45	54,08	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											
154/1	Суп-харчо с мясом кур	200	5,96	4,88	13,07	120,04	21,03	135,54	9,13	26,10	59,80	0,61	0,00	76,80	16,00	2,33	0,03	0,02	1,52	0,58	1,43											
394	Жаркое по-домашнему (свин)	240	14,07	20,18	37,68	388,62	822,90	1048,01	32,67	52,12	191,81	2,59	19,20	136,96	60,09	0,62	0,40	0,18	3,07	7,05	14,44											
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											
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	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 '		785	26,97	29,38	117,39	828,85	1446,59	1441,84	82,88	111,72	355,00	5,77	19,20	220,34	77,69	5,65	0,53	0,26	5,22	9,66	17,04											
Итого за день		1285	47,42	54,54	225,70	1553,70	2707,88	2255,19	447,35	235,40	673,32	10,82	132,37	309,91	451,17	7,49	0,89	0,63	6,43	15,48	26,27											

МЕНЮ

День: Тринадцатый

Возрастная категория: 7-11 лет

Оздоровительный лагерь с дневным пребыванием с двухразовым питанием детей

Код блода	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																					
112	Омлет натуральный	170	14,38	21,52	3,62	265,08	174,84	216,58	122,63	18,88	229,62	2,36	210,54	95,99	352,42	0,83	0,07	0,46	0,23	4,31	0,34
294	Булочка Российская	75	5,28	5,93	47,84	265,85	180,09	67,31	17,76	7,95	49,57	0,64	7,69	3,10	13,44	0,70	0,06	0,04	0,55	1,70	0,03
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	55	3,93	0,39	25,93	123,15	274,45	45,01	9,68	6,70	31,10	0,53	0,00	0,00	0,00	0,61	0,04	0,01	0,40	1,21	0,00
Итого за 'Завтрак '		500	23,77	27,88	86,60	689,97	629,48	329,16	150,33	33,53	310,29	3,56	218,23	99,09	365,86	2,14	0,17	0,51	1,18	7,22	0,37
Обед																					
8-13	Винегрет овощной	60	0,82	3,64	6,22	59,14	137,80	175,25	12,85	12,23	26,88	0,49	0,00	1066,34	181,32	1,68	0,03	0,36	0,53	6,32	
47	Суп с бобовыми и отварным мясом кур	200/12,5	6,83	4,17	21,03	148,97	20,11	384,45	25,22	36,11	93,52	1,53	0,00	775,68	161,52	1,96	0,14	0,06	1,55	1,90	3,76
39/8	Фрикадельки из мяса говядины	90	13,05	15,18	10,47	230,70	141,07	140,26	29,42	15,95	93,97	0,64	8,05	11,48	17,94	0,05	0,03	0,09	2,32	0,19	0,09
302-04	Каша гречневая вязкая со сл/маслом	150	4,65	3,39	25,07	142,99	582,20	140,69	13,59	73,83	111,54	2,51	12,00	12,68	14,24	0,32	0,16	0,08	1,55	2,65	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	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
тгк	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

МЕНЮ

День:

Четырнадцатый

Возрастная категория:

7-11 лет

Оздоровительный лагерь с дневным пребыванием с двуразовым питанием детей

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углев- ды, г	ЭЦ, ккал	Na	K	Минеральные элементы, мг					Витамины, мг					Вита- мин С, мг		
									Ca	Mg	P	Fe	A, мг	B	PЭ, мкг	ТЭ, мг	B1	B2		PP	НЭ
Завтрак																					
123-08	Каша ячневая молочная вязкая	170	7,23	9,28	34,34	249,82	675,48	199,30	137,80	30,11	202,70	0,80	57,64	41,13	64,21	0,70	0,14	0,17	1,07	2,38	1,10
297	Запеканка из творога с молоком стуженным	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
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
тгк	Яблoки	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 '		575	19,36	20,95	94,71	639,96	959,28	615,83	259,02	58,56	355,16	3,81	123,38	108,37	136,21	1,45	0,24	0,37	1,88	5,19	12,53
Обед																					
74Т	Икра кабачковая (заводская)	60	1,12	4,12	5,70	60,95	411,60	185,22	24,11	8,82	21,76	0,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,03	0,00	0,00	4,12
39	Борщ с капустой, картофелем, сметаной и отварным мясом кур	200/12,5	4,34	8,08	11,00	134,08	29,33	310,01	27,28	26,21	57,26	0,90	6,92	620,92	140,85	1,86	0,05	0,05	1,23	0,86	6,57
157В	Битки "Нежные" с соусом (гов,кур)	90/25	14,75	11,06	14,89	217,47	148,26	258,04	11,64	37,50	108,07	1,02	1,80	232,80	65,63	2,84	0,04	0,06	3,10	0,38	0,93
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
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	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
тгк	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 '		819,5	32,14	27,98	123,34	856,45	1048,63	1234,55	121,05	119,59	332,33	5,41	21,32	1427,92	347,11	7,66	0,25	0,23	5,84	5,27	11,94
Итого за день		1394,5	51,50	48,93	218,05	1496,41	2007,91	1850,38	380,07	178,15	687,49	9,22	144,70	1536,29	483,32	9,11	0,49	0,60	7,72	10,46	24,47

МЕНЮ

День:

Пятнадцатый

Возрастная категория:

7-11 лет

Оздоровительный лагерь с дневным пребыванием с двухразовым питанием детей

Код блода	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углев- ды, г	ЭЦ, ккал	Na	K	Минеральные элементы, мг					Витамины, мг					Вита- мин С, мг		
									Ca	Mg	P	Fe	A ₃ ,мг	B	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B ₁	B ₂		РР	НЭ
Завтрак																					
119-08	Каша "Дружба" молочная вязкая	200	9,33	8,67	38,12	267,83	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
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
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	19,39	20,56	106,72	680,72	951,55	1013,41	301,62	196,40	268,03	8,14	0,00	4,73	385,05	5,96	0,52	0,16	1,16	5,54	14,35
Обед																					
19	Салат из квашеной капусты с морковью	60	0,86	5,32	4,02	66,26	393,13	132,03	20,62	9,81	17,17	0,30	0,00	1152,00	240,00	2,73	0,01	0,01	0,23	0,38	5,28
44	Агырчи шыд со сметаной и отварным мясом кур	200/10	4,53	3,46	14,35	106,66	105,62	322,87	25,39	25,80	64,92	0,76	6,92	753,23	168,27	1,02	0,06	0,05	1,41	1,17	7,18
86/1	Рыба (минтай), запечённая в яйце	115	18,20	12,92	12,03	237,20	107,86	369,99	72,23	44,24	260,03	1,68	83,95	27,42	145,56	3,13	0,09	0,26	0,92	5,55	0,25
92	Картофельное пюре	150	3,09	5,49	21,52	146,68	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
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
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	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 '		830	33,46	28,02	117,37	842,94	1150,06	1629,25	179,08	132,63	516,77	5,81	111,39	1974,77	596,38	8,28	0,38	0,47	4,51	11,59	22,97
Итого за день		1330	52,85	48,58	224,09	1523,66	2101,60	2642,66	480,70	329,03	784,80	13,95	111,39	1979,49	981,43	14,24	0,90	0,63	5,67	17,13	37,32

МЕНЮ

День:

Шестнадцатый

Возрастная категория:

7-11 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																					
128-08	Каша пшеничная молочная вязкая	200	9,98	11,85	47,10	334,97	787,38	288,17	125,64	13,29	78,30	1,57	40,00	38,10	74,29	0,19	0,17	0,24	0,08	0,78	0,50
112	Омлет натуральный	50	4,23	6,33	1,96	77,96	51,42	63,70	36,06	5,56	67,54	0,69	61,92	28,23	103,66	0,24	0,02	0,14	0,07	1,27	0,10
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 "		500	19,32	20,11	83,97	588,36	1113,40	457,29	223,56	31,03	213,27	2,81	110,92	74,33	194,45	1,03	0,24	0,45	0,55	3,55	0,86
Обед																					
1	Салат из свежих огурцов	60	0,48	2,70	2,45	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
86-16	Суп поледовой с курицей	200	4,56	7,72	17,05	154,31	593,69	348,93	17,23	28,14	72,60	0,94	0,00	10,56	1,98	3,64	0,09	0,04	1,35	1,55	5,12
611	Котлеты домашние (свин.гов)	90	12,48	14,54	14,68	239,50	616,60	200,45	14,82	19,24	109,95	1,10	20,33	19,20	37,89	0,39	0,14	0,10	2,05	2,06	0,09
228	Капуста тушеная	150	3,45	4,86	22,26	146,58	68,77	557,04	84,53	30,04	60,09	1,16	0,00	382,30	74,39	2,54	0,05	0,06	1,03	1,71	27,49
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	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
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 "		790	27,36	30,75	117,56	843,60	1784,29	1396,45	161,49	118,12	360,57	5,90	20,33	649,94	163,97	9,45	0,40	0,28	5,26	7,65	61,58
Итого за день		1290	46,68	50,86	201,53	1431,96	2897,69	1853,74	385,05	149,15	573,84	8,71	131,25	724,27	358,42	10,48	0,64	0,73	5,81	11,20	62,44

МЕНЮ

День: Семнадцатый
Возрастная категория: 7-11 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																					
129-08	Каша овсяная "Теркулес"молочная вязкая	200	11,81	12,99	41,99	332,11	831,70	384,28	223,93	71,34	292,43	1,89	84,95	59,81	94,40	0,97	0,27	0,29	0,63	3,09	2,03
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	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	19,46	19,76	103,07	660,52	1081,30	425,46	232,99	77,43	320,71	2,40	84,95	59,81	94,40	1,52	0,31	0,30	0,99	4,19	2,03
Обед																					
2	Салат из свежих помидоров	60	0,65	3,05	3,61	43,18	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
60	Уха со взбитым яйцом (минт)	200	5,08	2,78	17,52	115,42	8,65	212,95	13,38	10,65	61,85	0,68	13,26	15,27	22,76	0,98	0,05	0,06	0,72	2,30	1,17
168/1В	Запеканка картофельная с мясом (свин)	240/3	17,82	26,21	57,13	535,69	63,33	1407,82	31,52	67,17	252,16	3,25	7,20	44,32	20,46	4,21	0,55	0,24	4,21	9,57	19,28
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	21	1,50	0,15	9,90	47,02	104,79	17,19	3,70	2,56	11,88	0,20	0,00	0,00	0,00	0,23	0,02	0,01	0,15	0,46	0,00
ттк	Хлеб ржаной	20	1,24	0,21	7,59	35,34	122,00	43,12	6,16	8,18	27,49	0,68	0,00	0,80	0,20	0,28	0,03	0,01	0,11	0,40	0,00
Итого за 'Обед '		744	27,27	32,45	117,39	858,44	304,06	2132,01	93,00	117,30	397,13	5,88	20,46	973,19	219,87	8,46	0,69	0,37	5,91	13,89	32,97
Итого за день		1244	46,73	52,21	220,46	1518,96	1385,36	2557,47	325,99	194,73	717,84	8,28	105,41	1033,00	314,27	9,98	1,00	0,67	6,90	18,08	35,00

МЕНЮ

День: Восемнадцатый

Возрастная категория: 7-11 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																					
125-08	Каша манная молочная вязкая	150	8,15	11,53	32,54	266,50	613,63	214,64	153,99	22,42	135,60	0,50	63,71	44,86	70,80	0,66	0,09	0,20	0,51	1,90	1,52
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	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 "		540	19,82	19,94	96,77	631,99	967,00	1037,96	330,07	127,69	289,26	7,08	66,54	76,92	268,91	1,67	0,39	0,32	1,62	5,32	18,75
Обед																					
74Т	Икра кабачковая (закусочная)	60	1,12	4,12	5,70	60,95	411,60	185,22	24,11	8,82	21,76	0,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,03	0,00	0,00	4,12
113	Борщ сибирский на курином бульоне со сметаной	200/5	2,63	5,80	12,09	111,08	40,39	196,42	28,35	15,90	34,03	0,74	4,50	845,84	183,77	1,57	0,02	0,03	0,28	0,59	5,52
299-15	Суфле куриное	90	16,55	11,57	4,99	190,29	85,18	204,51	30,44	50,57	135,24	1,16	31,13	16,34	62,98	1,64	0,05	0,11	3,89	0,84	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	Кежс 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	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	30	1,86	0,32	11,38	53,01	183,00	64,68	9,24	12,27	41,24	1,02	0,00	1,20	0,30	0,42	0,04	0,02	0,17	0,60	0,00
Итого за "Обед "		823	32,68	31,06	118,53	871,81	983,70	773,78	120,77	103,20	315,72	4,93	64,86	1164,02	374,94	5,44	0,24	0,26	5,32	5,20	44,60
Итого за день		1363	52,50	51,00	215,30	1503,80	1950,70	1811,74	450,84	230,89	604,98	12,01	131,40	1240,94	643,85	7,11	0,63	0,58	6,94	10,52	63,35

МЕНЮ

День: Девятнадцатый

Возрастная категория: 7-11 лет

Оздоровительный лагерь с дневным пребыванием с двухразовым питанием детей

Код блода	Наименование блока	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевो- ды, г	ЭЦ, ккал	Na	K	Минеральные элементы, мг					Витамины, мг					Вита- мин С, мг		
									Ca	Mg	P	Fe	A, мг	B	РЭ, мкг	ТЭ, мг	B ₁	B ₂		PP	НЭ
Завтрак																					
130-08	Каша рисовая молочная вязкая	200	7,91	11,19	41,92	300,03	793,41	190,07	131,68	35,43	156,86	0,61	67,81	48,38	75,54	0,36	0,07	0,18	0,79	2,21	1,29
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
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 '		510	20,53	20,15	97,28	646,52	1073,53	314,74	217,71	54,10	281,49	1,79	101,20	465,10	217,98	1,50	0,14	0,34	1,40	5,26	41,47
Обед																					
тпк	Салат "Студенческий"	60	1,95	6,29	5,80	85,95	53,54	154,08	11,07	11,38	37,97	0,51	13,50	1199,52	272,33	2,79	0,04	0,06	0,40	1,00	2,46
тпк	Суп-лапша с картофелем и мясом	200	7,66	7,62	17,89	169,58	24,38	261,95	11,51	17,87	76,00	0,84	0,00	702,55	146,30	1,94	0,06	0,06	1,50	1,13	2,62
75/1	Котлета "Детская" (гов.свин)	90	13,54	10,90	10,26	193,30	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
468	Гороховое пюре	150	6,05	11,75	43,89	305,51	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
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	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
тпк	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 '		773	34,63	37,21	122,16	947,71	584,60	781,59	61,98	70,67	317,93	9,70	77,10	2533,63	531,26	9,89	0,46	1,30	4,22	7,63	5,46
Итого за день		1283	55,16	57,36	219,44	1594,23	1658,13	1096,33	279,69	124,77	599,42	11,49	178,30	2998,73	749,24	11,39	0,60	1,64	5,62	12,89	46,93

МЕНЮ

День: Двухдневный

Возрастная категория: 7-11 лет

Оздоровительный лагерь с дневным пребыванием с двухразовым питанием детей

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод- ды, г	ЭЦ, ккал	Na	K	Минеральные элементы, мг					Витамины, мг							Вита- мин С, мг			
									Ca	Mg	P	Fe	A,мг	B	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B ₁	B ₂	PP	НЭ				
Завтрак																								
127-08	Каша пшенная молочная вязкая	200	11,52	14,89	38,80	335,29	791,19	213,57	120,19	46,35	174,83	1,28	40,00	45,71	75,71	0,33	0,17	0,14	0,69	2,97	0,50			
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	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	19,36	20,17	95,48	639,04	1034,52	323,66	135,43	54,93	207,75	2,31	41,80	52,61	80,17	0,93	0,22	0,16	1,11	4,18	2,58			
Обед																								
19	Салат из квашеной капусты с морковью	60	0,86	5,32	4,02	66,26	393,13	132,03	20,62	9,81	17,17	0,30	0,00	1152,00	240,00	2,73	0,01	0,01	0,23	0,38	5,28			
63	Путешествыл с курицей	200	5,30	3,19	18,12	122,39	453,20	490,51	20,27	30,63	80,77	1,13	18,60	821,13	170,42	0,98	0,09	0,09	1,68	1,73	6,40			
87/1	Суфле "Рыбка Золотая" (минт)	100	11,80	15,00	13,06	234,44	46,37	275,97	43,19	36,98	173,20	0,84	56,40	42,40	102,80	2,22	0,07	0,12	0,82	3,64	0,57			
92	Картофельное пюре	150	3,09	5,49	21,52	146,68	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			
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	36	2,23	0,38	13,66	63,62	219,60	77,62	11,09	14,72	49,49	1,22	0,00	1,44	0,36	0,50	0,05	0,02	0,20	0,72	0,00			
Итого за 'Обед '		796	26,96	29,80	117,88	837,74	1384,79	1727,86	145,85	129,15	435,83	5,37	95,52	2060,31	556,31	7,35	0,38	0,36	4,68	10,15	23,77			
Итого за день		1303	46,32	49,97	213,36	1476,78	2419,31	2051,52	281,28	184,08	643,58	7,68	137,32	2112,92	636,48	8,28	0,60	0,52	5,79	14,33	26,35			

МЕНЮ

День: Двадцать первый

Возрастная категория: 7-11 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	180	13,54	17,80	36,97	362,24	986,24	74,85	220,09	19,08	165,88	0,98	82,00	64,00	92,60	0,97	0,07	0,10	0,52	2,90	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
ттек	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
ттек	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 "		530	19,45	20,13	83,78	590,44	1265,84	480,27	321,95	56,26	267,31	2,33	91,00	162,00	124,10	1,87	0,14	0,21	1,32	4,90	180,40
Обед																					
116В	Салат "Заря"	60	1,71	6,05	4,99	78,29	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
41	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и отварным мясом кур	200/12,5	4,39	5,08	8,42	94,65	21,98	307,41	30,11	25,11	55,58	0,73	6,92	788,92	175,69	1,86	0,05	0,05	1,33	0,98	9,72
301и	Голень куриная тушенная в соусе	90/40	16,31	14,43	5,53	217,23	737,44	52,21	8,98	4,70	9,39	0,22	1,73	370,94	101,40	0,11	0,01	0,00	0,07	0,20	0,39
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
ттек	Хлеб пшеничный	36	2,57	0,25	16,97	80,61	179,64	29,46	6,34	4,38	20,36	0,34	0,00	0,00	0,00	0,40	0,03	0,01	0,26	0,79	0,00
ттек	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 день 1388,5 51,39 51,13 201,17 1454,29 3004,56 1131,27 410,36 146,07 529,09 7,38 134,45 1364,30 452,05 7,85 0,45 0,56 4,12 10,35 192,74