



Утверждаю:
Директор ООО "Школяр"
Степанова А.Г.



Согласовано:
Директор МАОУ СОШ №91
Кузина И.Н.

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Период действия с 22.06.2023 по 12.07.2023
Городской летний лагерь**

День: четверг
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Лагерь														
Завтрак														
3,04	Бутерброд с сыром (с мукой зародышей пшеницы)	30/20	6,8	4,1	19,1	140,6		0,4			7,3	89,3	4,5	0,3
257,96	Каша пшеничная молочная с маслом	250/10	9,6	13,7	49	345,6		1,3			179,2	232,2	70,7	3,9
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
	Фрукт	100	0,4		11,3	46		13			16	11	9	2,2
Итого за Завтрак			16,8	17,8	106,2	633,5		17,9			207	335,2	86,5	7,1
Обед														
756,04	Суп картофельный с рыбными консервами	250	4,5	6,1	16,1	133,6		11			28,2	51,4	22,9	1,1
416,27	Биточки из свинины	100	13,7	32,2	16,6	406,7		0,2			44,5	161,3	23,7	1,6
516,04	Макаронные изделия отварные	180	6,4	5,8	46	250					21,1	54,4	11,7	0,9
	Поджаренная	30	0,4	3	2,8	39,4		11,6			15,3	7,4	4,2	0,3
8 570	Напиток фруктовый	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
899,06	Батон Витаминизированный	30	1,4	0,6	9,9	48,1					35,7	116,9	24,4	1,9
899,08	Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и зародышами	40	2,8	0,8	20,7	101,6					9,7	35,8	10,2	0,7
Итого за Обед			29,3	48,5	139	1080,7		26			159,1	429,9	99,3	7
Итого за Лагерь			46,1	66,3	245,2	1714,2		43,9			366,2	765,1	185,7	14,1
Итого за день			46,1	66,3	245,2	1714,2		43,9			366,2	765,1	185,7	14,1

День: пятница
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Лагерь														
Завтрак														
1,04	Бутерброд с маслом (с мукой зародышей пшеницы)	30/10	3,2	8,8	16,4	151,2					8	18,9	3,9	0,3
284,96	Омлет натуральный	200	21	28,9	3,8	358,4		0,6			163	334,6	92,4	4,4
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
	Фрукт	110	0,4		12,4	50,6		14,3			17,6	12,1	9,9	2,4
Итого за Завтрак			24,8	37,7	59,4	661,5		18,1			193,1	368,4	108,5	7,7
Обед														
110,04	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	2,3	7	14,8	129,3		23,7			64,9	58,1	36,8	1,6
5,19	Рыба припущенная с овощами	100	15,9	5,1	4,3	122,4		2,8			59,1	22,9	45,1	2,7
466,96	Рис припущенный	180	4,5	5,6	48,8	251,1					25,3	62,3	15,2	1,3
8 570	Напиток фруктовый	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
899,06	Батон Витаминизированный	30	1,4	0,6	9,9	48,1					35,7	116,9	24,4	1,9
899,08	Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и зародышами	40	2,8	0,8	20,7	101,6					9,7	35,8	10,2	0,7
Итого за Обед			27	19,2	125,3	753,7		29,8			199,1	298,8	133,8	8,7
Итого за Лагерь			51,7	56,9	184,7	1415,2		47,9			392,2	667,2	242,3	16,4
Итого за день			51,7	56,9	184,7	1415,2		47,9			392,2	667,2	242,3	16,4

День: понедельник
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Лагерь														

Завтрак														
1,04	Бутерброд с маслом (с мукой зародышей пшеницы)	30/10	3,2	8,8	16,4	151,2					8	18,9	3,9	
257,96	Каша геркулесовая молочная с маслом	250/10	10,8	15,6	50,7	374,2	1,2				191,6	314,8	98,7	4,8
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3				4,5	2,8	2,3	0,6
	Фрукт	100	0,4		11,3	46	13				16	11	9	2,2
Итого за Завтрак			14,5	24,4	105,2	672,7	17,5				220	347,5	113,8	7,9
Обед														
751	Суп картофельный с бобовыми с гречками	250/10	6,9	5,7	29	187,9		13,6			53,5	96,3	41	2,5
449,06	Плов из филе куриного	250	16,6	13,3	57,7	436	6				47,4	209,7	84,5	2,9
	Подгарнировка	30	0,4	3	2,8	39,4	11,6				15,3	7,4	4,2	0,3
8 570	Напиток фруктовый	200	0,1		26,8	101,3	3,3				4,5	2,8	2,3	0,6
899,06	Батон Витаминизированный	40	1,9	0,8	13,3	64,2					47,6	155,9	32,5	2,5
899,08	Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и зародышами	60	4,1	1,3	31,1	152,4					14,6	53,6	15,3	1
Итого за Обед			30	24	160,7	981,1	34,4				182,9	525,6	179,7	9,7
Итого за Лагерь			44,5	48,4	265,9	1653,8	51,9				402,9	873,1	293,5	17,6
Итого за день			44,5	48,4	265,9	1653,8	51,9				402,9	873,1	293,5	17,6

День: вторник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Лагерь														
Завтрак														
375,96	Бефстроганов	100	12,2	35,5	5,9	390,2		2,5			40,2	150,7	23,1	1,7
472,96	Пюре картофельное	180	3,9	6,3	31,7	191,4		23,4			59,9	116,3	41,3	1,6
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
	Подгарнировка	20	0,3	2	1,9	26,3		7,7			10,2	4,9	2,8	0,2
899,06	Батон Витаминизированный	50	2,4	1	16,6	80,2					59,6	194,8	40,6	3,1
Итого за Завтрак			18,8	44,7	82,8	789,3		36,8			174,4	469,6	110,1	7,2
Обед														
120,96	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	2,2	7	11	114,3		34,9			63,1	54	25,8	1,3
29	Паста Карбонара	250/5	19,4	14,3	48,7	424		1,9			34,7	221,6	79,3	2,2
8 570	Напиток фруктовый	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
899,06	Батон Витаминизированный	40	1,9	0,8	13,3	64,2					47,6	155,9	32,5	2,5
899,08	Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и зародышами	50	3,5	1,1	25,9	127					12,2	44,7	12,8	0,9
Итого за Обед			27,1	23,1	125,6	830,7		40,1			162,1	478,9	152,5	7,4
Итого за Лагерь			46	67,8	208,5	1620		76,9			336,5	948,5	262,6	14,6
Итого за день			46	67,8	208,5	1620		76,9			336,5	948,5	262,6	14,6

День: среда

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Лагерь														
Завтрак														
1,04	Бутерброд с маслом	40/10	3,7	9	20,5	176,7					9,9	24,6	5,1	0,4
931	Запеканка творожно-рисовая с соусом молочным	200/100	29,4	25	43,6	513,1		1,3			341,6	415,2	53,3	1,7
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
Итого за Завтрак			33,2	34	90,9	791,1		4,5			356	442,5	60,6	2,7
Обед														
129,96	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/10	3	7,1	20,4	153		12,4			41,6	78,5	30	1,5
506,01	Суфле из филе куриного с рисом	100	13,9	10	6	202,3		0,1			20,3	174,5	71,4	1,6
463,96	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,2	7,1	49,6	286,6					61,1	218,1	73,3	6
8 570	Напиток фруктовый	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
899,06	Батон Витаминизированный	30	1,4	0,6	9,9	48,1					35,7	116,9	24,4	1,9
899,08	Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и зародышами	60	4,1	1,3	31,1	152,4					14,6	53,6	15,3	1
Итого за Обед			31,8	26,1	143,8	943,7		15,7			177,8	644,4	216,6	12,6
Итого за Лагерь			64,9	60,1	234,6	1734,8		20,3			533,7	1087	277,2	15,2
Итого за день			64,9	60,1	234,6	1734,8		20,3			533,7	1087	277,2	15,2

День: четверг

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Лагерь														
Завтрак														
3,04	Бутерброд с сыром (с мукой зародышей пшеницы)	30/20	6,8	4,1	19,1	140,6		0,4			7,3	89,3	4,5	0,3
257,96	Каша пшеничная молочная с маслом	250/10	9,6	13,7	49	345,6		1,3			179,2	232,2	70,7	3,9
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
	Фрукт	100	0,4		11,3	46		13			16	11	9	2,2
Итого за Завтрак			16,8	17,8	106,2	633,5		17,9			207	335,2	86,5	7,1
Обед														
139,96	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,9	2,7	24,2	126,6		12,9			30,7	64,9	26,8	1,3
20,19	Жаркое по-домашнему с мясом	250	14,9	31,2	35,8	475,2		28,7			59,7	243	69,5	3,5
8 570	Напиток фруктовый	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
899,06	Батон Витаминизированный	50	2,4	1	16,6	80,2					59,6	194,8	40,6	3,1
899,08	Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и зародышами	50	3,5	1,1	25,9	127					12,2	44,7	12,8	0,9
Итого за Обед			23,7	35,9	129,2	910,3		44,8			166,6	550,2	151,9	9,3
Итого за Лагерь			40,5	53,7	235,5	1543,8		62,7			373,6	885,4	238,4	16,4
Итого за день			40,5	53,7	235,5	1543,8		62,7			373,6	885,4	238,4	16,4

День: пятница

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Лагерь														
Завтрак														
1,04	Бутерброд с маслом (с мукой зародышей пшеницы)	30/10	3,2	8,8	16,4	151,2					8	18,9	3,9	0,3
284,96	Омлет натуральный с маслом	200/5	21	33	3,8	395,8		0,6			164,1	335,6	92,6	4,4
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
Итого за Завтрак			24,3	41,8	47	648,3		3,8			176,6	357,3	98,7	5,3
Обед														
110,04	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	2,3	7	14,8	129,3		23,7			64,9	58,1	36,8	1,6
324,03	Котлеты рыбные	100	16,6	14,2	17,6	256,8		0,3			71,9	40,9	36,9	2,3
466,96	Рис припущенный	180	4,5	5,6	48,8	251,1					25,3	62,3	15,2	1,3
	Поджаренная	20	0,3	2	1,9	26,3		7,7			10,2	4,9	2,8	0,2
8 570	Напиток фруктовый	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
899,06	Батон Витаминизированный	30	1,4	0,6	9,9	48,1					35,7	116,9	24,4	1,9
899,08	Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и зародышами	50	3,5	1,1	25,9	127					12,2	44,7	12,8	0,9
Итого за Обед			28,6	30,5	145,6	939,9		34,9			224,6	330,7	131	8,7
Итого за Лагерь			52,9	72,3	192,6	1588,1		38,8			401,1	687,9	229,7	14
Итого за день			52,9	72,3	192,6	1588,1		38,8			401,1	687,9	229,7	14

День: понедельник

Неделя: 3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Лагерь														
Завтрак														
1,04	Бутерброд с маслом (с мукой зародышей пшеницы)	30/10	3,2	8,8	16,4	151,2					8	18,9	3,9	0,3
257,96	Каша рисовая молочная с маслом	250/10	7,4	12,5	57,1	356,5		1,2			176	167,2	31,5	1,4
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
	Фрукт	100	0,4		11,3	46		13			16	11	9	2,2
Итого за Завтрак			11,1	21,3	111,6	654,9		17,5			204,5	199,9	46,7	4,5
Обед														
135,04	Суп из овощей со сметаной	250/10	2,3	6,2	13,7	117,1		19,9			46,9	59,1	25,3	1,2
416,27	Биточки из свинины	100	13,7	32,2	16,6	406,7		0,2			44,5	161,3	23,7	1,6
463,96	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,2	7,1	49,6	286,6					61,1	218,1	73,3	6
	Поджаренная	20	0,3	2	1,9	26,3		7,7			10,2	4,9	2,8	0,2
8 570	Напиток фруктовый	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
899,06	Батон Витаминизированный	30	1,4	0,6	9,9	48,1					35,7	116,9	24,4	1,9

899,08	Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и зародышами	60	4,1	1,3	31,1	152,4					14,6	53,6	15,3			
Итого за Обед			31,1	49,4	149,5	1138,4				31,1			217,5	616,8	166,9	12,5
Итого за Лагерь			42,2	70,6	261,2	1793,4				48,6			422	816,7	213,6	17
Итого за день			42,2	70,6	261,2	1793,4				48,6			422	816,7	213,6	17

День: вторник
Неделя: 3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Лагерь															
Завтрак															
3,04	Бутерброд с сыром	30/20	7,7	6,4	16,6	152,4		0,6			6,2	128,3	4,1	0,3	
333,04	Макаронные изделия с сыром	200	11,7	11	45,7	319		0,6			22,2	162,7	11,8	0,9	
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6	
	Фрукт	100	0,4		11,3	46		13			16	11	9	2,2	
Итого за Завтрак			19,9	17,4	100,3	618,6		17,4			48,8	304,8	27,1	4,1	
Обед															
756,04	Суп картофельный с рыбными консервами	250	4,5	6,1	16,1	133,6		11			28,2	51,4	22,9	1,1	
64,02	Колбаски Витаминные	100	14,2	10,5	4,2	208,4		0,6			48,6	177,7	82,7	1,6	
541,04	Рагу овощное	180	3,5	9,6	26,2	199,4		29,8			59,2	93,5	43	2	
8 570	Напиток фруктовый	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6	
899,06	Батон Витаминизированный	30	1,4	0,6	9,9	48,1					35,7	116,9	24,4	1,9	
899,08	Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и зародышами	60	4,1	1,3	31,1	152,4					14,6	53,6	15,3	1	
Итого за Обед			27,8	28	114,3	843,2		44,6			190,8	495,9	190,4	8,1	
Итого за Лагерь			47,8	45,5	214,7	1461,8		62			239,6	800,6	217,5	12,2	
Итого за день			47,8	45,5	214,7	1461,8		62			239,6	800,6	217,5	12,2	

День: среда
Неделя: 3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Лагерь															
Завтрак															
1,04	Бутерброд с маслом (с мукой зародышей пшеницы)	30/10	3,2	8,8	16,4	151,2					8	18,9	3,9	0,3	
931	Запеканка творожно-рисовая с соусом молочным	200/100	29,4	25	43,6	513,1		1,3			341,6	415,2	53,3	1,7	
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6	
Итого за Завтрак			32,7	33,8	86,8	765,6		4,5			354,1	436,9	59,4	2,6	
Обед															
110,04	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	2,3	7	14,8	129,3		23,7			64,9	58,1	36,8	1,6	
401,96	Гуляш из мяса	100	11,5	29,4	3,7	324,7		3,2			17,3	132,6	19,8	1,5	
516,04	Макаронные изделия отварные	180	6,4	5,8	46	250					21,1	54,4	11,7	0,9	
8 570	Напиток фруктовый	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6	
899,06	Батон Витаминизированный	30	1,4	0,6	9,9	48,1					35,7	116,9	24,4	1,9	
899,08	Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и зародышами	60	4,1	1,3	31,1	152,4					14,6	53,6	15,3	1	
Итого за Обед			25,8	44,1	132,4	1005,9		30,1			158,1	418,4	110,1	7,5	
Итого за Лагерь			58,5	77,9	219,1	1771,5		34,7			512,2	855,2	169,5	10,1	
Итого за день			58,5	77,9	219,1	1771,5		34,7			512,2	855,2	169,5	10,1	

День: четверг
Неделя: 3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Лагерь															
Завтрак															
1,04	Бутерброд с маслом	30/10	3	7,2	16,4	141,3					7,9	19,7	4,1	0,3	
257,96	Каша пшеничная молочная с маслом	250/10	9,6	13,7	49	345,6		1,3			179,2	232,2	70,7	3,9	
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6	
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	100	7,5	4,8	47,7	252		4,1			24,5	75,1	20	1,2	
Итого за Завтрак			20,1	25,7	139,9	840,2		8,6			216,2	329,7	97,1	6	
Обед															

	Суп картофельный с бобовыми с гречками	250/10	6,9	5,7	29	187,9		13,6			53,5	96,3	41	2,5
63,02	Фрикадельки из филе куриного	100	13,4	8,5	12,2	209,3		0,2			49,7	161,4	71,9	1,5
472,96	Пюре картофельное	180	3,9	6,3	31,7	191,4		23,4			59,9	116,3	41,3	1,6
	Поджаривание	20	0,3	2	1,9	26,3		7,7			10,2	4,9	2,8	0,2
8 570	Напиток фруктовый	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
899,06	Батон Витаминизированный	30	1,4	0,6	9,9	48,1					35,7	116,9	24,4	1,9
899,08	Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и зародышами	60	4,1	1,3	31,1	152,4					14,6	53,6	15,3	1
Итого за Обед			30,1	24,3	142,6	916,6		48,2			228,2	552,2	198,9	9,3
Итого за Лагерь			50,2	49,9	282,5	1756,8		56,8			444,3	881,9	296	15,3
Итого за день			50,2	49,9	282,5	1756,8		56,8			444,3	881,9	296	15,3

День: пятница

Неделя: 3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Лагерь														
Завтрак														
3,04	Бутерброд с сыром	30/20	7,7	6,4	16,6	152,4		0,6			6,2	128,3	4,1	0,3
257,94	Каша гречневая молочная с маслом	250/10	11,3	13,7	60,7	396,8		1,2			203,5	297,4	80,8	5,4
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
	Фрукт	100	0,4		11,3	46		13			16	11	9	2,2
Итого за Завтрак			19,5	20,1	115,4	696,4		18			230,2	439,4	96,1	8,6
Обед														
139,96	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,9	2,7	24,2	126,6		12,9			30,7	64,9	26,8	1,3
5,09	Рыба припущенная с овощами	100	15,9	5,1	4,3	122,4		2,8			59,1	22,9	45,1	2,7
466,96	Рис припущенный	180	4,5	5,6	48,8	251,1					25,3	62,3	15,2	1,3
	Поджаривание	20	0,3	2	1,9	26,3		7,7			10,2	4,9	2,8	0,2
8 570	Напиток фруктовый	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
899,06	Батон Витаминизированный	30	1,4	0,6	9,9	48,1					35,7	116,9	24,4	1,9
899,08	Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и зародышами	60	4,1	1,3	31,1	152,4					14,6	53,6	15,3	1
Итого за Обед			29,2	17,3	146,9	828,1		26,6			180	328,4	131,8	9
Итого за Лагерь			48,8	37,4	262,3	1524,6		44,7			410,2	767,8	227,9	17,5
Итого за день			48,8	37,4	262,3	1524,6		44,7			410,2	767,8	227,9	17,5

День: понедельник

Неделя: 4

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Лагерь														
Завтрак														
416,28	Шницель из свинины	100	13,7	32,2	16,6	406,7		0,2			44,5	161,3	23,7	1,6
516,04	Макаронные изделия отварные	180	6,4	5,8	46	250					21,1	54,4	11,7	0,9
	Поджаривание	20	0,3	2	1,9	26,3		7,7			10,2	4,9	2,8	0,2
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
899,06	Батон Витаминизированный	50	2,4	1	16,6	80,2					59,6	194,8	40,6	3,1
Итого за Завтрак			22,8	40,9	107,8	864,5		11,2			139,9	418,2	81	6,4
Обед														
135,04	Суп из овощей со сметаной	250/10	2,3	6,2	13,7	117,1		19,9			46,9	59,1	25,3	1,2
439,96	Птица отварная	100	19,8	18,4	0,2	245,3		0,2			25,3	227,2	28,1	2
472,96	Пюре картофельное	180	3,9	6,3	31,7	191,4		23,4			59,9	116,3	41,3	1,6
8 570	Напиток фруктовый	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
899,06	Батон Витаминизированный	30	1,4	0,6	9,9	48,1					35,7	116,9	24,4	1,9
899,08	Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и зародышами	50	3,5	1,1	25,9	127					12,2	44,7	12,8	0,9
Итого за Обед			31	32,5	108,3	830,1		46,8			184,4	567	134	8,1
Итого за Лагерь			53,8	73,4	216,1	1694,6		57,9			324,3	985,2	215,1	14,5
Итого за день			53,8	73,4	216,1	1694,6		57,9			324,3	985,2	215,1	14,5

День: вторник

Неделя: 4

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Лагерь														

Завтрак														
1,04	Бутерброд с маслом (с мукой зародышей пшеницы)	30/10	3,2	8,8	16,4	151,2					8	18,9	3,9	0,3
931	Запеканка творожно-рисовая с соусом молочным	200/100	29,4	25	43,6	513,1		1,3			341,6	415,2	53,3	1,7
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
899,06	Батон Витаминизированный	50	2,4	1	16,6	80,2					59,6	194,8	40,6	3,1
Итого за Завтрак			35,1	34,8	103,3	845,8		4,5			413,6	631,7	100	5,7
Обед														
129,96	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/10	3	7,1	20,4	153		12,4			41,6	78,5	30	1,5
401,96	Гуляш из мяса	100	11,5	29,4	3,7	324,7		3,2			17,3	132,6	19,8	1,5
463,96	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,2	7,1	49,6	286,6					61,1	218,1	73,3	6
8 570	Напиток фруктовый	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
899,06	Батон Витаминизированный	30	1,4	0,6	9,9	48,1					35,7	116,9	24,4	1,9
899,08	Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и зародышами	40	2,8	0,8	20,7	101,6					9,7	35,8	10,2	0,7
Итого за Обед			27,9	45,1	131,1	1015,3		18,8			169,9	584,6	159,8	12,1
Итого за Лагерь			63	79,8	234,4	1861,1		23,3			583,5	1216,3	259,8	17,8
Итого за день			63	79,8	234,4	1861,1		23,3			583,5	1216,3	259,8	17,8

День: среда
Неделя: 4

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Лагерь														
Завтрак														
1,04	Бутерброд с маслом	40/10	3,7	9	20,5	176,7					9,9	24,6	5,1	0,4
284,96	Омлет натуральный	200	21	28,9	3,8	358,4		0,6			163	334,6	92,4	4,4
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
	Фрукт	100	0,4		11,3	46		13			16	11	9	2,2
Итого за Завтрак			25,2	37,9	62,4	682,3		16,8			193,4	373	108,8	7,6
Обед														
756,04	Суп картофельный с рыбными консервами	250	4,5	6,1	16,1	133,6			11		28,2	51,4	22,9	1,1
28	Паста Болоньез	250/5	18,5	36	49,6	583,9		3,2			36,6	197,8	32,3	2,5
	Подгарнировка	20	0,3	2	1,9	26,3		7,7			10,2	4,9	2,8	0,2
8 570	Напиток фруктовый	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
899,06	Батон Витаминизированный	30	1,4	0,6	9,9	48,1					35,7	116,9	24,4	1,9
899,08	Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и зародышами	60	4,1	1,3	31,1	152,4					14,6	53,6	15,3	1
Итого за Обед			29	45,9	135,4	1045,5		25,1			129,8	427,4	99,8	7,2
Итого за Лагерь			54,2	83,8	197,7	1727,8		41,9			323,2	800,4	208,6	14,8
Итого за день			54,2	83,8	197,7	1727,8		41,9			323,2	800,4	208,6	14,8
Итого всего средняя			51	62,9	230,3	1657,4		47,5			404,4	869,2	235,8	15,2