



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



Согласовано:
Директор МАДОУ СОШ №137
Палкина С.А.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Период действия с 03.06.2024 по 24.06.2024

Городской летний лагерь

День: понедельник
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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														
1,13	Бутерброд с сыром	40/20	8,5	6,7	22,1	179,1		0,6			8,1	134,8	5,4	0,4
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
	Фрукт	100	0,4		11,3	46		13			16	11	9	2,2
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
Итого за Завтрак			19,8	22,4	110,9	700,6		18			220,2	463,4	115,4	8
Обед														
138,07	Суп картофельный с бобовыми и мясом	250/10	7,6	6,8	22,8	176,8		13,1			47,8	100,3	37,7	2,4
5,44	Тефтели рыбные с соусом тар-тар	100	12,7	11,6	10,4	191,6		1,4			68,3	39,2	30,7	1,9
466,96	Рис припущенный с куркумой	180	4,5	5,7	49	252,6					25,3	62,3	15,2	1,3
857	Напиток фруктовый	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
899,06	Батон Витаминизированный	60	2,8	1,2	19,9	96,2					71,5	233,8	48,7	3,7
899,08	Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и мукой из зародышей пшеницы	40	2,8	0,8	20,7	101,6					9,7	35,8	10,2	0,7
Итого за Обед			30,5	26	149,6	920		17,7			226,9	474,1	144,7	10,6
Итого за Лагерь			50,2	48,4	260,5	1620,6		35,8			447,1	937,5	260,1	18,6
Итого за день			50,2	48,4	260,5	1620,6		35,8			447,1	937,5	260,1	18,6

День: вторник
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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														
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
	Поджаренная овощная	80	1,1	8	7,4	105,2		30,8			40,9	19,7	11,3	0,8
	Напиток	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
Итого за Завтрак			19,2	50,5	85,1	852,2		59,9			193,2	445,4	110,4	7,1
Обед														
110,11	Борщ со сметаной и мясом	250/10/10	3,8	8,4	14,1	145		23,2			61,1	68,6	34,9	1,6
416,27	Биточки из мяса	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 овощная	80	1,1	8	7,4	105,2		30,8			40,9	19,7	11,3	0,8
857	Напиток фруктовый	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
899,06	Батон Витаминизированный	60	2,8	1,2	19,9	96,2					71,5	233,8	48,7	3,7
899,08	Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и мукой из зародышей пшеницы	40	2,8	0,8	20,7	101,6					9,7	35,8	10,2	0,7
Итого за Обед			33,5	57,7	155	1242,6		57,5			293,3	740,1	204,3	14,9
Итого за Лагерь			52,7	108,2	240,1	2094,7		117,4			486,5	1185,4	314,7	22,1
Итого за день			52,7	108,2	240,1	2094,7		117,4			486,5	1185,4	314,7	22,1

День: среда
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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	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														
129,1	Рассольник "Ленинградский" со сметаной и мясом	250/10/10	4,4	8,5	19,7	168,6		11,9		37,8	89	28,1	1,5	
444,22	Филе куриное в соусе карри	100	10	9,1	4,6	166,9		1		27,4	119	56	1,1	
516,04	Макаронные изделия отварные	180	6,4	5,8	4,6	250				21,1	54,4	11,7	0,9	
	Подгарнировка овощная	80	1,1	8	7,4	105,2		30,8		40,9	19,7	11,3	0,8	
857	Напиток фруктовый	200	0,1		26,8	101,3		3,3		4,5	2,8	2,3	0,6	
899,06	Батон Витаминизированный	60	2,8	1,2	19,9	96,2				71,5	233,8	48,7	3,7	
899,08	Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и мукой из зародышей пшеницы	40	2,8	0,8	20,7	101,6				9,7	35,8	10,2	0,7	
Итого за Обед			27,6	33,4	145	989,9		47		212,9	554,3	168,3	9,3	
Итого за Лагерь			60,8	67,3	235,9	1780,9		51,5		568,9	996,8	228,9	12	
Итого за день			60,8	67,3	235,9	1780,9		51,5		568,9	996,8	228,9	12	

День: четверг

Неделя: 1

№ 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														
1,13	Бутерброд с сыром	40/20	8,5	6,7	22,1	179,1		0,6			8,1	134,8	5,4	0,4
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			18,6	20,4	109,2	672		18,1			207,9	380,7	87,4	7,2
Обед														
120,09	Щи со сметаной и мясом	250/10/10	3,7	8,4	10,3	130		34,4			59,3	64,5	23,9	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
	Подгарнировка овощная	80	1,1	8	7,4	105,2		30,8			40,9	19,7	11,3	0,8
857	Напиток фруктовый	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
899,06	Батон Витаминизированный	60	2,8	1,2	19,9	96,2					71,5	233,8	48,7	3,7
899,08	Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и мукой из зародышей пшеницы	40	2,8	0,8	20,7	101,6					9,7	35,8	10,2	0,7
Итого за Обед			25,4	49,6	120,9	1009,4		97,2			245,6	599,4	165,8	10,6
Итого за Лагерь			44	70,1	230,1	1681,4		115,2			453,5	980,1	253,2	17,7
Итого за день			44	70,1	230,1	1681,4		115,2			453,5	980,1	253,2	17,7

День: пятница

Неделя: 1

№ 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														
43,04	Салат из капусты с морковью	100	1,6	5	10	90,1		40,5			48,5	30,3	17,6	1
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			23,1	33,9	51,9	595,7		57,3			232	378,7	121,2	8,2
Обед														
140,96	Суп картофельный с рыбой	250/10	4,6	3,5	18	116,9		14,1			36,1	59,8	32,1	1,6
449,96	Плов из филе куриного	250	16,8	13,3	58,8	441		6,8			55	217,9	90,2	3
	Подгарнировка овощная	80	1,1	8	7,4	105,2		30,8			40,9	19,7	11,3	0,8
857	Напиток фруктовый	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
899,06	Батон Витаминизированный	60	2,8	1,2	19,9	96,2					71,5	233,8	48,7	3,7
899,08	Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и мукой из зародышей пшеницы	40	2,8	0,8	20,7	101,6					9,7	35,8	10,2	0,7
Итого за Обед			28,3	26,7	151,6	962,1		54,9			217,7	569,7	194,8	10,4
Итого за Лагерь			51,3	60,6	203,4	1557,8		112,2			449,7	948,4	316	18,6
Итого за день			51,3	60,6	203,4	1557,8		112,2			449,7	948,4	316	18,6

День: понедельник

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	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	40/10	3,7	9	20,5	176,7					9,9	24,6	5,1	0,4
262,96	Каша пшеничная молочная с маслом	250/10	9,9	12,8	47,6	333,8		1,3			166,9	247,1	20,4	3,6
	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			14,1	21,8	106,2	657,7		17,5			197,3	285,4	36,7	6,8
Обед														
138,07	Суп картофельный с бобовыми и мясом	250/10	7,6	6,8	22,8	176,8		13,1			47,8	100,3	37,7	2,4
29	Паста Карбонара	250/5	19,4	14,3	48,7	424		1,9			34,7	221,6	79,3	2,2
	Подгарнировка овощная	80	1,1	8	7,4	105,2		30,8			40,9	19,7	11,3	0,8
857	Напиток фруктовый	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
899,06	Батон Витаминизированный	60	2,8	1,2	19,9	96,2					71,5	233,8	48,7	3,7
899,08	Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и мукой из зародышей пшеницы	40	2,8	0,8	20,7	101,6					9,7	35,8	10,2	0,7
Итого за Обед			33,8	31	146,3	1005		49,1			209,1	613,9	189,4	10,3
Итого за Лагерь			47,9	52,8	252,4	1662,7		66,6			406,3	899,3	226,1	17,1
Итого за день			47,9	52,8	252,4	1662,7		66,6			406,3	899,3	226,1	17,1

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	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Лагерь														
Завтрак														
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
	Подгарнировка овощная	80	1,1	8	7,4	105,2		30,8			40,9	19,7	11,3	0,8
	Напиток	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
Итого за Завтрак			20,4	23,5	91,3	671,2		57,7			202,7	456	159,2	7
Обед														
120,09	Щи со сметаной и мясом	250/10/10	3,7	8,4	10,3	130		34,4			59,3	64,5	23,9	1,3
401,12	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
	Подгарнировка овощная	80	1,1	8	7,4	105,2		30,8			40,9	19,7	11,3	0,8
857	Напиток фруктовый	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
899,06	Батон Витаминизированный	60	2,8	1,2	19,9	96,2					71,5	233,8	48,7	3,7
899,08	Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и мукой из зародышей пшеницы	40	2,8	0,8	20,7	101,6					9,7	35,8	10,2	0,7
Итого за Обед			31,2	55	138,4	1145,6		71,6			264,3	707,2	189,4	14,6
Итого за Лагерь			51,6	78,5	229,7	1816,8		129,2			467	1163,2	348,6	21,6
Итого за день			51,6	78,5	229,7	1816,8		129,2			467	1163,2	348,6	21,6

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														
1,18	Бутерброд с сыром	40/20	8,5	6,9	22,1	180,9		0,6			8	134,7	5,4	0,4
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			18,6	20,6	109,2	673,8		18,1			207,7	380,6	87,4	7,2
Обед														
139,07	Суп с макаронными изделиями и мясом	250/10	4,4	4,1	23,5	142,3		12,4			26,9	75,4	24,9	1,3
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
	Подгарнировка овощная	80	1,1	8	7,4	105,2		30,8			40,9	19,7	11,3	0,8
857	Напиток фруктовый	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
899,06	Батон Витаминизированный	60	2,8	1,2	19,9	96,2					71,5	233,8	48,7	3,7
899,08	Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и мукой из зародышей пшеницы	40	2,8	0,8	20,7	101,6					9,7	35,8	10,2	0,7
Итого за Обед			32,2	33,9	164,6	1054,5		46,7			250,6	470,6	149,4	10,7
Итого за Лагерь			50,8	54,6	273,7	1728,2		64,7			458,3	851,2	236,8	17,8
Итого за день			50,8	54,6	273,7	1728,2		64,7			458,3	851,2	236,8	17,8

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														
959	Салат из свежей капусты с огурцом "Здоровье"	100	1,5	5	4,3	67,6		37,1			48,4	34,3	13,1	1,1

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
899,06	Батон Витаминизированный	50	2,4	1	16,6	80,2					59,6	194,8	40,6	3,1
Итого за Завтрак			24,9	34,8	51,4	607,4		40,9			275,5	566,5	148,4	9,1
Обед														
110,11	Борщ со сметаной и мясом	250/10/10	3,8	8,4	14,1	145		23,2			61,1	68,6	34,9	1,6
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
	Подгарнировка овощная	80	1,1	8	7,4	105,2		30,8			40,9	19,7	11,3	0,8
857	Напиток фруктовый	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
899,06	Батон Витаминизированный	60	2,8	1,2	19,9	96,2					71,5	233,8	48,7	3,7
899,08	Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и мукой из зародышей пшеницы	40	2,8	0,8	20,7	101,6					9,7	35,8	10,2	0,7
Итого за Обед			25,5	49,6	124,7	1024,4		86			247,4	603,6	176,8	10,8
Итого за Лагерь			50,4	84,5	176,1	1631,8		126,9			522,9	1170,1	325,2	19,9
Итого за день			50,4	84,5	176,1	1631,8		126,9			522,9	1170,1	325,2	19,9

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														
1,13	Бутерброд с сыром	40/20	8,5	6,7	22,1	179,1		0,6			8,1	134,8	5,4	0,4
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			19,8	22,4	110,9	700,6		18			220,2	463,4	115,4	8
Обед														
139,07	Суп с макаронными изделиями и мясом	250/10	4,4	4,1	23,5	142,3		12,4			26,9	75,4	24,9	1,3
444,96	Филе куриное тушеное в красном соусе	100	11,7	7,8	3,4	164,6		1,2			16,6	135,8	68,3	1,3
466,96	Рис припущенный	180	4,5	5,6	48,8	251,1					25,3	62,3	15,2	1,3
	Подгарнировка овощная	80	1,1	8	7,4	105,2		30,8			40,9	19,7	11,3	0,8
857	Напиток фруктовый	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
899,06	Батон Витаминизированный	60	2,8	1,2	19,9	96,2					71,5	233,8	48,7	3,7
899,08	Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и мукой из зародышей пшеницы	40	2,8	0,8	20,7	101,6					9,7	35,8	10,2	0,7
Итого за Обед			27,4	27,5	150,4	962,3		47,6			195,3	565,5	180,9	9,7
Итого за Лагерь			47,1	49,8	261,3	1662,9		65,7			415,5	1028,8	296,2	17,6
Итого за день			47,1	49,8	261,3	1662,9		65,7			415,5	1028,8	296,2	17,6

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	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Лагерь														
Завтрак														
23,02	Курица запеченная	100	22,6	26,2		326,3					29,4	225,6	28,7	2
470,96	Картофель отварной	180	3,6	5,4	35,5	196,5		27			28,1	105,6	43,3	1,8
	Напиток	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
Итого за Завтрак			27,7	32,2	72,3	672,2		30,3			97,8	450,9	98,7	6,3
Обед														
135,05	Суп из овощей со сметаной и мясом	250/10/10	3,8	7,6	13	132,8		19,4			43,2	69,6	23,4	1,2
416,27	Биточки из мяса	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
	Подгарнировка овощная	80	1,1	8	7,4	105,2		30,8			40,9	19,7	11,3	0,8
857	Напиток фруктовый	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
899,06	Батон Витаминизированный	60	2,8	1,2	19,9	96,2					71,5	233,8	48,7	3,7
899,08	Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и мукой из зародышей пшеницы	40	2,8	0,8	20,7	101,6					9,7	35,8	10,2	0,7
Итого за Обед			33,5	56,9	154	1230,3		53,7			275,4	741	192,8	14,6
Итого за Лагерь			61,2	89,1	226,2	1902,6		84			373,1	1191,9	291,4	20,9
Итого за день			61,2	89,1	226,2	1902,6		84			373,1	1191,9	291,4	20,9

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	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

Лагерь														
Завтрак														
212	Салат Солнечный зайчик	100	1,1	0,1	11,9	50,3		6,7			48,7	54,2	28,4	1,2
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
899,06	Батон Витаминизированный	50	2,4	1	16,6	80,2					59,6	194,8	40,6	3,1
Итого за Завтрак			24,6	29,9	59	590,2		10,6			275,8	586,4	163,6	9,3
Обед														
129,1	Рассольник "Ленинградский" со сметаной и мясом	250/10/10	4,4	8,5	19,7	168,6		11,9			37,8	89	28,1	1,5
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
541,02	Рагу овощное	180	3,4	9,7	25,3	196,5		26,4			53,2	93,2	41,2	1,8
857	Напиток фруктовый	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
899,06	Батон Витаминизированный	60	2,8	1,2	19,9	96,2					71,5	233,8	48,7	3,7
899,08	Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и мукой из зародышей пшеницы	40	2,8	0,8	20,7	101,6					9,7	35,8	10,2	0,7
Итого за Обед			26,9	28,6	124,5	873,6		41,8			226,4	615,8	202,4	9,8
Итого за Лагерь			51,5	58,6	183,5	1463,7		52,3			502,2	1202,2	366	19,1
Итого за день			51,5	58,6	183,5	1463,7		52,3			502,2	1202,2	366	19,1

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	40/10	3,7	9	20,5	176,7					9,9	24,6	5,1	0,4
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			15,9	20	104,3	643		16,8			52,5	201,1	28,2	4,1
Обед														
110,11	Борщ со сметаной и мясом	250/10/10	3,8	8,4	14,1	145		23,2			61,1	68,6	34,9	1,6
1,21	Азу из мяса	100	11,4	29,4	2,4	319,4		1,7			21,2	130,5	19,5	1,6
466,96	Рис припущенный с куркумой	180	4,5	5,7	49	252,6					25,3	62,3	15,2	1,3
	Поджаренная овощная	30	0,4	3	2,8	39,4		11,6			15,3	7,4	4,2	0,3
857	Напиток фруктовый	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
899,06	Батон Витаминизированный	60	2,8	1,2	19,9	96,2					71,5	233,8	48,7	3,7
899,08	Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и мукой из зародышей пшеницы	40	2,8	0,8	20,7	101,6					9,7	35,8	10,2	0,7
Итого за Обед			25,8	48,5	135,7	1055,5		39,8			208,6	541,1	135	9,8
Итого за Лагерь			41,7	68,5	240	1698,4		56,6			261,1	742,2	163,1	13,9
Итого за день			41,7	68,5	240	1698,4		56,6			261,1	742,2	163,1	13,9

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														
1,13	Бутерброд с сыром	40/20	8,5	6,7	22,1	179,1		0,6			8,1	134,8	5,4	0,4
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			18,6	20,4	109,2	672		18,1			207,9	380,7	87,4	7,2
Обед														
138,07	Суп картофельный с бобовыми и мясом	250/10	7,6	6,8	22,8	176,8		13,1			47,8	100,3	37,7	2,4
359,13	Жаркое "Курочка Ряба" из филе куриного	250	14,8	9,6	36,7	316,7		29,4			66,4	248,9	119,2	3,4
	Поджаренная овощная	80	1,1	8	7,4	105,2		30,8			40,9	19,7	11,3	0,8
857	Напиток фруктовый	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
899,06	Батон Витаминизированный	60	2,8	1,2	19,9	96,2					71,5	233,8	48,7	3,7
899,08	Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и мукой из зародышей пшеницы	40	2,8	0,8	20,7	101,6					9,7	35,8	10,2	0,7
Итого за Обед			29,2	26,4	134,3	897,7		76,6			240,8	641,1	229,4	11,6
Итого за Лагерь			47,8	46,8	243,4	1569,8		94,6			448,6	1021,8	316,8	18,7
Итого за день			47,8	46,8	243,4	1569,8		94,6			448,6	1021,8	316,8	18,7

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														
1,13	Бутерброд с сыром	40/20	8,5	6,7	22,1	179,1		0,6			8,1	134,8	5,4	0,4
262,96	Каша пшеничная молочная с маслом	250/10	9,9	12,8	47,6	333,8		1,3			166,9	247,1	20,4	3,6
	Фрукт	100	0,4		11,3	46		13			16	11	9	2,2
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
Итого за Завтрак			19	19,6	107,8	660,2		18,1			195,5	395,6	37	6,8
Обед														
139,07	Суп с макаронными изделиями и мясом	250/10	4,4	4,1	23,5	142,3		12,4			26,9	75,4	24,9	1,3
416,27	Биточки из мяса	100	13,7	32,2	16,6	406,7		0,2			44,5	161,3	23,7	1,6
472,96	Пюре картофельное	180	3,9	6,3	31,7	191,4		23,4			59,9	116,3	41,3	1,6
	Подгарнировка овощная	30	0,4	3	2,8	39,4		11,6			15,3	7,4	4,2	0,3
857	Напиток фруктовый	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
899,06	Батон Витаминизированный	60	2,8	1,2	19,9	96,2					71,5	233,8	48,7	3,7
899,08	Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и мукой из зародышей пшеницы	40	2,8	0,8	20,7	101,6					9,7	35,8	10,2	0,7
Итого за Обед			28,1	47,5	141,9	1078,9		50,8			232,4	632,8	155,2	9,8
Итого за Лагерь			47,1	67,1	249,7	1739		68,8			427,9	1028,3	192,3	16,6
Итого за день			47,1	67,1	249,7	1739		68,8			427,9	1028,3	192,3	16,6
Итого всего средняя			50,4	67	233,7	1707,4		82,8			445,9	1023,2	275,7	18,1