

УТВЕРЖДАЮ

ИП Хакимуллина А. Г.



СОГЛАСОВАНО

Директором МАОУ «Гимназии № 5

г. Перми Б. А. Москалева



Примерное 10- дневное меню

ЛЕТНИЙ ЛАГЕРЬ 12 – 18 лет

г. Пермь 2022 года

Подразделение: Летний лагерь (12-18 лет)

День 1

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины										Минеральные вещества, мг					
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Мг	Fe								
Завтрак																						
№226/20-18	КАША "ДРУЖБА" НА МОЛОКЕ.	250	6,62	8,42	35,30	243,45	0,12	0,21	50,83	1,66	175,21	179,37	39,36	0,83								
№80/20-13 С.63	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20/20	6,88	5,34	10,56	117,32	0,03	0,08	42,00	0,14	204,00	133,00	13,80	0,36								
№80/11-3 С.346	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,63	2,95	25,07	141,33	0,04	0,16	20,00	1,30	124,44	109,65	26,75	0,82								
№112/13	ЯБЛОКИ СВЕЖ.	ШТ	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	0,00	10,00	16,00	11,00	9,00	2,20								
	Итого:		17,53	17,11	80,73	549,10	0,22	0,47	112,83	13,10	519,65	433,02	88,91	4,21								
Обед																						
№2/2018Г	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1,36	6,17	6,66	88,27	0,04	0,04	0,00	26,51	36,42	33,65	20,71	1,04								
№14/2013 С.181	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	6,21	4,23	21,79	150,20	0,27	0,10	20,00	14,50	38,66	97,20	38,19	2,20								
№38/11-3 С.275	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ КРАСН.ОСНОВН.	100	13,47	15,62	13,88	250,21	0,08	0,11	0,00	1,32	25,27	160,55	24,46	2,49								
№37/2018	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,87	7,15	26,05	184,05	0,19	0,16	37,80	30,59	52,11	114,97	38,71	1,43								
№50/11-3 С.388	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0,16	0,16	18,89	78,68	0,01	0,01	0,00	4,00	6,85	4,40	3,60	0,93								
№108/13 С.72	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,24	0,04	21,12	96,80	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44								
№109/13 С.72	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,64	0,44	16,40	80,12	0,07	0,03	0,00	0,00	14,00	63,20	98,00	1,56								
	Итого:		30,95	33,81	124,79	928,33	0,70	0,46	57,80	76,92	181,31	499,97	229,27	10,09								

Всего за день:

48,48

50,92

205,52

1477,43

0,92

0,93

170,63

90,02

700,96

932,99

318,18

14,3

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 4,2



День 2

Подразделение: Летний лагерь (12-18 лет)

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины							Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Мг	Fe				

Завтрак

№1318/13 С.219	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ, СОУСОМ ФРУКТОВЫМ	200/50	28,36	24,58	74,02	631,00	0,10	0,50	160,40	0,99	278,03	423,12	57,82	1,49
№543/13 С.380	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОФЕЛЕМ	75	5,32	4,94	33,41	199,40	0,11	0,06	8,68	5,05	16,54	334,20	13,36	0,87
№457/2018 С.278	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,10	0,00	10,02	40,48	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,03
№108/13 С.72	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,24	0,04	21,12	96,80	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44
	Итого:		37,02	29,56	138,57	967,68	0,25	0,57	169,08	6,04	302,87	783,32	76,78	2,83

Обед

№142/2013 С.88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ И КАРТОФЕЛЕМ,СО СМЕТАНОЙ	250/5	1,98	6,20	9,28	100,96	0,07	0,06	7,50	30,59	45,34	50,86	22,39	0,83
№106/13	ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ ПОДГАРНИР.	60	0,48	0,06	1,50	8,46	0,02	0,02	0,00	6,00	13,80	25,20	8,40	0,36
№364/13 С.260	АЗУ	220	18,65	21,64	26,94	377,54	0,24	0,23	0,00	31,61	42,09	276,20	57,24	3,86
№456/2018 С.298	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА.	200	0,68	0,28	19,64	83,80	0,01	0,06	0,00	200,00	12,30	3,40	3,40	0,63
№108/13 С.72	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,24	0,04	21,12	96,80	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44
№108/13 С.72	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,64	0,44	16,40	80,12	0,07	0,03	0,00	0,00	14,00	63,20	98,00	1,56
	Итого:		27,67	28,66	94,88	747,68	0,45	0,41	7,50	268,20	135,53	444,86	195,03	7,68

Всего за день: 64,69 58,22 233,45 1715,36 0,7 0,98 176,58 274,24 438,4 1228,18 271,81 10,51

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,6



День 3

Подразделение: Летний лагерь (12-18 лет)

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Витамины			Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Углев.	В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Мг	Fe

Завтрак

№109/2018 С.168	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	17,91	23,61	4,63	302,69	0,12	0,66	347,69	1,00	167,14	308,60	25,88	3,21
№104/2018 С.380	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ	75	5,65	4,93	30,74	189,93	0,09	0,06	14,93	13,75	28,66	332,00	12,66	0,87
№105/2018 С.278	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,10	0,00	10,02	40,48	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,03
№112/13	ЯБЛОКИ СВЕЖ.	ШТ	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	0,00	10,00	16,00	11,00	9,00	2,20
	Итого:		24,06	28,94	55,19	580,10	0,24	0,74	362,62	24,75	212,10	651,60	47,54	6,31

Обед

№117/2018 С.78	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250/5	1,99	6,26	11,26	109,39	0,09	0,06	7,50	21,27	33,56	55,75	22,32	0,84
№106/13 С.287	ПЛОВ ИЗ КУРИННОГО ФИЛЕ	210	26,67	13,34	37,92	378,77	0,12	0,17	67,20	3,38	36,70	246,80	48,16	2,28
№106/13	ПОМИДОРЫ И ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ	50/50	0,95	0,15	3,15	17,75	0,05	0,04	0,00	17,50	18,50	34,00	17,00	0,75
№104/2018 С.288	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,44	0,02	21,78	90,52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,03
№108/13 С.72	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,24	0,04	21,12	96,80	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44
№109/13 С.72	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,64	0,44	16,40	80,12	0,07	0,03	0,00	0,00	14,00	63,20	98,00	1,56
	Итого:		35,93	20,25	111,63	773,35	0,37	0,31	74,70	42,15	111,06	425,75	191,08	5,90

Всего за день: 59,99 49,19 166,82 1353,45 0,61 1,05 437,32 66,9 323,16 1077,35 238,62 12,21

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 2,8



День 4

Подразделение: Летний лагерь (12-18 лет)

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины						Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Мг	Fe		
Завтрак																
№208/13 С.183	КАША РИСОВАЯ НА МОЛОКЕ	250	7,02	8,60	41,89	273,08	0,09	0,24	54,50	1,92	194,03	194,88	40,63	0,66		
№54/113 С.378	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	75	10,58	6,74	33,34	236,35	0,09	0,14	32,89	0,17	67,12	396,82	15,61	0,78		
№459/2018	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/7	0,16	0,01	10,24	42,93	0,00	0,00	0,00	2,88	3,18	1,58	0,86	0,07		
№108/13 С.72	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,24	0,04	21,12	96,80	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44		
	Итого:		21,00	15,39	106,59	649,16	0,22	0,39	87,39	4,97	272,33	619,28	62,70	1,95		
Обед																
№17/13 С.23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,73	10,08	2,28	102,74	0,03	0,04	0,00	9,10	28,29	39,92	13,18	0,60		
№16/13 С.14	СУП ПОРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ С ГРЕНКАМИ	250/10	4,28	4,80	21,15	144,63	0,10	0,12	27,50	16,49	88,01	129,31	30,30	1,01		
№41/13 С.301	КНЕЛИ ИЗ КУРИЦЫ С РИСОМ	100	18,60	18,27	6,93	266,57	0,07	0,15	82,01	1,70	31,51	173,75	22,50	1,73		
№377/2018	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ	180	3,87	7,15	26,05	184,05	0,19	0,16	37,80	30,59	52,11	114,97	38,71	1,43		
№802/13 С.364	КИСЕЛЬ ПЛОДОВОГОДНЫЙ	200	0,10	0,00	30,79	121,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,03		
№108/13 С.72	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,24	0,04	21,12	96,80	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44		
№108/13 С.72	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,64	0,44	16,40	80,12	0,07	0,03	0,00	0,00	14,00	63,20	98,00	1,56		
	Итого:		33,46	40,78	124,72	995,95	0,50	0,51	147,31	57,88	222,22	547,15	208,29	6,80		
Всего за день:			54,46	56,17	231,31	1645,11	0,72	0,9	234,7	62,85	494,55	1166,43	270,99	8,75		

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 4,2



День 5

Подразделение: Летний лагерь (12-18 лет)

№ п/п	N рецеп.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
				Белки	Жиры	Углев.		B1, мг	B2, мг	C, мг	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe

Завтрак

№26/2018.		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТ.	100	1,44	6,09	8,45	94,36	0,02	0,04	0,00	9,60	36,44	41,59	21,18	1,35
№392/13.		ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ.	100	10,85	11,25	8,06	176,81	0,05	0,09	0,00	1,32	23,57	123,14	16,33	1,74
№248/13. С.173		КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	180	5,74	8,01	25,81	198,09	0,19	0,10	36,00	0,00	25,88	139,80	90,88	3,15
№457/2018 С279		ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,10	0,00	10,02	40,48	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,03
№108/13 С.72		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,24	0,04	21,12	96,80	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44
		Итого:		21,37	25,39	73,46	606,54	0,30	0,24	36,00	10,92	94,19	330,53	133,99	6,71

Обед

№25/2018 С61		БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ	250/5	1,93	6,17	12,64	114,07	0,06	0,06	7,50	19,99	45,21	54,32	25,09	1,17
№343/13 С.241		РЫБА ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	12,70	5,64	4,35	119,25	0,09	0,09	6,10	3,38	43,97	166,22	43,75	0,85
№415/13. С.304		РИС ПРИПУШЕННЫЙ	180	4,41	6,49	46,06	260,33	0,05	0,04	32,40	0,00	17,95	97,83	31,71	0,72
№408/2018 С299		НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА.	200	0,68	0,28	19,64	83,80	0,01	0,06	0,00	200,00	12,30	3,40	3,40	0,63
№108/13 С.72		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,24	0,04	21,12	96,80	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44
№109/13 С.72		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,64	0,44	16,40	80,12	0,07	0,03	0,00	0,00	14,00	63,20	98,00	1,56
		Итого:		25,60	19,06	120,21	754,37	0,32	0,29	46,00	223,37	141,43	410,97	207,55	5,37

Всего за День: 46,97 44,45 193,67 1360,91 0,62 0,53 82 234,29 235,62 741,5 341,54 12,08

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 4,1



День 6

Подразделение: Летний лагерь (12-18 лет)

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины			Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Мг	Fe

Завтрак

№330/2018.	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ .	220	17,96	23,17	45,98	464,33	0,11	0,15	0,00	1,94	22,93	242,09	54,96	2,79
№106/13	ПОМИДОРЫ И ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ	50/50	0,95	0,15	3,15	17,75	0,05	0,04	0,00	17,50	18,50	34,00	17,00	0,75
№437/2018 С.719	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,10	0,00	10,02	40,48	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,03
№106/13 С.72	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,24	0,04	21,12	96,80	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44
		Итого:	22,25	23,36	80,27	619,36	0,20	0,20	0,00	19,44	49,73	302,09	77,56	4,01

Обед

№106/13	ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ ПОДГАРНИР.	50/50	0,48	0,06	1,50	8,46	0,02	0,02	0,00	6,00	13,80	25,20	8,40	0,36
№147/13 С.102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	250	2,87	2,96	20,79	121,32	0,12	0,07	0,00	16,50	22,56	65,05	24,49	1,04
№38/13 С.275	БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ .	100	18,78	20,99	16,24	329,08	0,11	0,15	0,00	0,00	32,09	206,98	31,26	3,41
№266/2018	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,80	6,67	43,25	260,21	0,11	0,03	32,40	0,00	24,83	57,97	10,47	1,08
№494/2018	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	1,92	0,11	28,85	125,76	0,04	0,07	0,00	1,48	59,50	54,02	38,85	1,21
№106/13 С.72	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,24	0,04	21,12	96,80	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44
№106/13 С.72	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,64	0,44	16,40	80,12	0,07	0,03	0,00	0,00	14,00	63,20	98,00	1,56
		Итого:	36,73	31,27	148,15	1021,75	0,51	0,38	32,40	23,98	174,78	498,42	217,07	9,10

Всего за день: 58,98 54,63 228,42 1641,11 0,71 0,58 32,4 43,42 224,51 800,51 294,63 13,11

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,9



День 7

Подразделение: Летний лагерь (12-18 лет)

№ п/п. Наименование блюда

Выход

Пищевые вещества, г
Белки Жиры Углев.

Калории, ккал

Витамины

Минеральные вещества, мг
В1, мг В2, мг С, мг А, мкг Са Р Mg Fe

Завтрак

№412/13	КОТЛЕТЫ ИЗ КРЯЦИЦ РУБЛЕННЫЕ ПРИПУЩЕННЫЕ	100	15,62	12,06	9,82	209,81	0,07	0,12	52,01	1,34	30,33	137,69	16,86	1,51
№248/13 С.173	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	180	5,74	8,01	25,81	198,09	0,19	0,10	36,00	0,00	25,88	139,80	90,88	3,15
№499/13 С.349	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,63	2,95	25,07	141,33	0,04	0,16	20,00	1,30	124,44	109,65	26,75	0,82
№108/13 С.72	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,24	0,04	21,12	96,80	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44
№109/13 С.72	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,64	0,44	16,40	80,12	0,07	0,03	0,00	0,00	14,00	63,20	98,00	1,56
		Итого:	30,87	23,50	98,22	726,15	0,41	0,42	108,01	2,64	202,65	476,34	238,09	7,48

Обед

№142/013 С.99	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ И КАРТОФЕЛЕМ,СО СМЕТАНОЙ	250/5	1,98	6,20	9,28	100,96	0,07	0,06	7,50	30,59	45,34	50,86	22,39	0,83
№398/13 С.299	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО СТРОГАНОВСКИ	110	19,16	17,97	6,85	265,78	0,32	2,28	118,46	34,05	43,08	347,06	21,27	7,29
№377/2018	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,87	7,15	26,05	184,05	0,19	0,16	37,80	30,59	52,11	114,97	38,71	1,43
№512/13 С.389	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,74	0,16	36,03	149,80	0,05	0,03	0,00	0,00	26,05	41,28	13,44	1,01
№108/13 С.72	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,24	0,04	21,12	96,80	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44
№109/13 С.72	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,64	0,44	16,40	80,12	0,07	0,03	0,00	0,00	14,00	63,20	98,00	1,56
		Итого:	31,63	31,96	115,73	877,51	0,74	2,57	163,76	95,23	188,58	643,37	199,41	12,56

Всего за день: 62,5 55,46 213,95 1603,66 1,15 2,99 271,77 97,87 391,23 1119,71 437,5 20,04

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,4



День 8

Подразделение: Летний лагерь (12-18 лет)

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины						Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Мг	Fe		

Завтрак

№226/2018	КАША "ДРУЖБА" НА МОЛОКЕ	300	7,94	10,10	42,36	292,14	0,15	0,25	61,00	1,99	210,26	215,24	47,23	1,00
№29/2013 С.352	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,14	2,50	19,21	111,87	0,04	0,15	20,00	1,30	120,30	90,00	14,00	0,13
№24/13 С.380	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ЯБЛОКАМИ	75	4,57	2,14	36,55	184,24	0,08	0,03	3,75	2,08	13,73	312,28	8,89	1,03
№112/13	ЯБЛОКИ СВЕЖ.	ШТ	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	0,00	10,00	16,00	11,00	9,00	2,20
	Итого:		16,05	15,14	107,92	635,25	0,30	0,45	84,75	15,37	360,29	628,52	79,12	4,36

Обед

№106/13	ПОМИДОРЫ И ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ	50/50	0,95	0,15	3,15	17,75	0,05	0,04	0,00	17,50	18,50	34,00	17,00	0,75
№134/2013.	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/5	2,41	6,39	17,10	135,54	0,11	0,07	7,50	16,77	28,76	76,25	26,69	1,03
№24/13 С.241	РЫБА ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	12,70	5,64	4,35	119,25	0,09	0,09	6,10	3,38	43,97	166,22	43,75	0,85
№41/013 С.304	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	180	4,41	6,49	46,06	260,33	0,05	0,04	32,40	0,00	17,95	97,83	31,71	0,72
№46/2018 С.289	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА.	200	0,68	0,28	19,64	83,80	0,01	0,06	0,00	200,00	12,30	3,40	3,40	0,63
№106/13 С.72	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,24	0,04	21,12	96,80	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44
№109/13 С.72	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,64	0,44	16,40	80,12	0,07	0,03	0,00	0,00	14,00	63,20	98,00	1,56
	Итого:		27,03	19,43	127,82	793,59	0,42	0,34	46,00	237,65	143,48	466,90	226,15	5,98

Всего за день: 43,08 34,57 235,74 1428,84 0,72 0,79 130,75 253,02 503,77 1095,42 305,27 10,34

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 5,5



Хакимуллина
Альфия
Гумаровна

Handwritten signature

День 9 Подразделение: Летний лагерь (12-18 лет)

N рецеп.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины						Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Мг	Fe		

Завтрак

№262	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ В СОУСЕ	100	10,54	10,49	9,40	174,25	0,06	0,09	9,20	3,62	18,25	128,22	17,98	1,74
№261/2018	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,80	6,67	43,25	260,21	0,11	0,03	32,40	0,00	24,83	57,97	10,47	1,08
№106/13	ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ ПОДГАРНИРОВ.	40	0,32	0,04	1,00	5,64	0,01	0,02	0,00	4,00	9,20	16,80	5,60	0,24
№45/12 С.346	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,55	1,25	17,41	87,09	0,02	0,08	10,00	0,65	60,45	45,00	7,00	0,10
№108/13 С.72	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,24	0,04	21,12	96,80	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44
	Итого:		22,45	18,49	92,18	623,99	0,24	0,23	51,60	8,27	120,73	273,99	46,65	3,60

Обед

№1713 С.23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,73	10,08	2,28	102,74	0,03	0,04	0,00	9,10	28,29	39,92	13,18	0,60
№14713 С.102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ И КУРИЦЕЙ	250/10	2,87	2,96	20,79	121,32	0,12	0,07	0,00	16,50	22,56	65,05	24,49	1,04
№40/13 С.295	КУРИЦА ОТВАРНАЯ	100	34,92	22,74	0,14	344,88	0,10	0,22	100,10	2,67	34,46	239,30	27,16	2,39
№42/2012 С.316	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3,56	8,81	29,05	209,69	0,21	0,13	0,00	35,64	37,69	107,57	42,17	1,76
№303/12 С.364	КИСЕЛЬ ПЛОДОВОГОДНЫЙ	200	0,10	0,00	30,79	121,04	0,00	0,00	0,00	0,30	8,00	0,00	0,00	0,03
№108/13 С.72	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,24	0,04	21,12	96,80	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44
№108/13 С.72	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,64	0,44	16,40	80,12	0,07	0,03	0,00	0,00	14,00	63,20	98,00	1,56
	Итого:		48,06	45,07	120,57	1076,59	0,57	0,50	100,10	63,91	145,30	541,04	210,60	7,82

Всего за день: 70,51 63,56 212,75 1700,58 0,81 0,73 151,7 72,18 266,03 815,03 257,25 11,42

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,9



