

УТВЕРЖДАЮ

ИП Хакимуллина А. Г.



СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ «Гимназии № 5

Галима Б.А. Москалева



Примерное 10- дневное меню

ЛЕТНИЙ ЛАГЕРЬ 7-11 лет

г. Пермь 2022 года

День 1

Подразделение: Летний лагерь (7-11 лет)

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Углева.		B1, мг	B2, мг	C, мг	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe		

Завтрак

№260/13 С.179	КАША "ДРУЖБА" НА МОЛОКЕ	200	5,35	10,31	28,43	228,00	0,10	0,18	60,40	1,33	143,84	145,93	31,79	0,70
№81/13 С.83	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	15/20	5,57	4,01	10,56	100,09	0,03	0,06	31,50	0,11	154,00	103,00	11,05	0,33
№48/13 С.348	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 С.73	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:			14,95	17,67	73,86	516,42	0,20	0,42	111,90	12,74	438,28	369,58	78,59	4,05

Обед

№220/18 С.10	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,82	3,70	4,00	52,98	0,02	0,03	0,00	15,91	21,86	20,21	12,44	0,63
№44/13 С.161	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	200	4,94	4,48	17,38	129,68	0,22	0,07	0,00	11,60	29,97	76,64	30,55	1,75
№381/13.	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ КРАСН.ОСНОВН.	100	13,47	15,62	13,88	250,21	0,08	0,11	0,00	1,32	28,95	161,30	24,68	2,52
№37/2018 С.239	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,23	5,96	21,71	153,38	0,16	0,13	31,50	25,49	43,43	95,81	32,26	1,19
№207/13 С.356	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	30	2,43	0,03	15,84	72,60	0,03	0,01	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
№109/13 С.72	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,98	0,33	12,30	60,09	0,05	0,02	0,00	0,00	10,50	47,40	73,50	1,17
Итого:			27,03	30,28	104,00	797,62	0,57	0,38	31,50	58,32	147,56	425,26	181,23	8,52

Всего за день: 41,98 47,95 177,86 1314,04 0,77 0,8 143,4 71,06 585,84 794,84 259,82 12,57

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 4,2



День 2

Подразделение: Летний лагерь (7-11 лет)

N рец.	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																		
№108/13 С.219	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ, СОУСОМ ФРУКТОВЫМ	150/50	21,34	18,44	63,70	506,38	0,08	0,38	120,30	0,80	210,95	319,35	44,81	1,19				
№54/13 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				
№47/1111 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	30	2,43	0,03	15,84	72,60	0,03	0,01	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33				
Итого:			29,19	23,41	122,97	818,86	0,22	0,45	128,98	5,85	233,79	673,05	62,37	2,42				
Обед																		
№14/2013 С.88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СО СМЕТАНОЙ	200/5	1,61	5,16	7,46	82,80	0,05	0,05	7,50	24,48	37,13	41,28	17,99	0,67				
№106/13	ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ ПОДГ.	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				
№364/2013	АЗУ.	200	17,01	17,65	24,58	325,64	0,22	0,22	29,54	28,74	40,04	253,16	52,04	3,53				
№186/2018 С.238	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	30	2,43	0,03	15,84	72,60	0,03	0,01	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33				
№109/13 С.72	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,98	0,33	12,30	60,09	0,05	0,02	0,00	0,00	10,50	47,40	73,50	1,17				
Итого:			24,03	23,49	80,82	630,57	0,37	0,38	37,04	257,22	115,17	381,54	156,73	6,57				
Всего за день:			53,22	46,9	203,79	1449,43	0,59	0,83	166,02	263,07	348,96	1054,59	219,1	8,99				

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,8



День 3

Подразделение: Летний лагерь (7-11 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																		
№289/2018 С:188	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ.	150	13,43	17,71	3,48	227,02	0,09	0,50	260,77	0,75	125,35	231,45	19,41	2,41				
№543/13 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				
№457/18 С:78	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 С:73	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:		19,58	23,04	54,04	504,43	0,21	0,58	275,70	24,50	170,31	574,45	41,07	5,51				
Обед																		
№117/2018 С:78	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	200/5	1,62	5,21	9,04	89,54	0,07	0,05	7,50	17,02	27,71	45,20	17,93	0,67				
№108/13 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				
№108/20/13	ПОМИДОРЫ И ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ	30/30	0,57	0,09	1,89	10,65	0,03	0,02	0,00	10,50	11,10	20,40	10,20	0,45				
№457/18 С:28	КОМПЛОТ 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	30	2,43	0,03	15,84	72,60	0,03	0,01	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33				
№108/13 С:72	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,98	0,33	12,30	60,09	0,05	0,02	0,00	0,00	10,50	47,40	73,50	1,17				
	Итого:		33,71	19,02	98,77	702,17	0,30	0,27	74,70	30,90	92,31	379,30	153,99	4,93				
Всего за день:			53,29	42,06	152,81	1206,6	0,51	0,85	350,4	55,4	262,62	953,75	195,06	10,44				

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 2,9



День 4

Подразделение: Летний лагерь (7-11 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																		
№28/1/3 С.183	КАША РИСОВАЯ НА МОЛОКЕ	200	5,62	6,88	33,51	218,47	0,07	0,20	43,60	1,53	160,13	156,90	32,80	0,57				
№44/1/3 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				
№49/2/11 С.280	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				
№108/1/3 С.72	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,43	0,03	15,84	72,60	0,03	0,01	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33				
			Итого:	18,79	13,66	92,93	570,35	0,19	0,35	76,49	4,58	236,43	574,80	53,47	1,75			
Обед																		
№17/1/3 С.23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,44	6,05	1,37	61,64	0,02	0,02	0,00	5,46	13,11	23,17	7,68	0,33				
№18/1/3 С.114	СУП ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ С ТРЕНКАМИ	200/10	3,68	3,85	18,60	123,42	0,08	0,09	22,00	13,19	71,05	105,52	24,69	0,84				
№44/1/3 С.301	КНЕЛИ ИЗ КУРИЦЫ С РИСОМ	90	16,72	16,43	6,19	239,52	0,07	0,14	73,76	1,53	29,82	156,45	20,29	1,56				
№27/2/11 С.239	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,23	5,96	21,71	153,38	0,16	0,13	31,50	25,49	43,43	95,81	32,26	1,19				
№503/1/3 С.384	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				
№108/1/3 С.72	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,43	0,03	15,84	72,60	0,03	0,01	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33				
№108/1/3 С.72	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,98	0,33	12,30	60,09	0,05	0,02	0,00	0,00	10,50	47,40	73,50	1,17				
			Итого:	28,58	32,65	106,80	831,69	0,41	0,41	127,26	45,67	174,21	447,85	162,62	5,45			
			Всего за день:	47,37	46,31	199,73	1402,04	0,6	0,76	203,75	50,25	410,64	1022,65	216,09	7,2			

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 4,2



День 5

Подразделение: Летний лагерь (7-11 лет)

N рец.	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																
№282018 с22	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТ.	60	0,86	3,65	5,07	56,62	0,01	0,02	0,00	5,76	21,86	24,95	12,71	0,81		
№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		
№28113 с.173	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	4,78	6,68	21,51	165,08	0,16	0,08	30,00	0,00	24,02	117,00	75,88	2,64		
№4572018 с278	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		
№10813 с.72	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,43	0,03	15,84	72,60	0,03	0,01	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33		
	Итого:		19,02	21,61	60,50	511,59	0,25	0,20	30,00	7,08	75,75	284,59	109,12	5,55		
Обед																
№552018 с61	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ	200/5	1,57	5,13	10,14	93,29	0,05	0,05	7,50	16,00	37,03	44,05	20,15	0,94		
№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		
№419/13 с.304	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	3,68	5,41	38,38	216,95	0,04	0,03	27,00	0,00	20,48	82,65	26,76	0,65		
№482018 с289	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		
№10813 с.72	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,43	0,03	15,84	72,60	0,03	0,01	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33		
№10813 с.72	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,98	0,33	12,30	60,09	0,05	0,02	0,00	0,00	10,50	47,40	73,50	1,17		
	Итого:		23,04	16,82	100,65	645,98	0,27	0,26	40,60	219,38	130,28	363,22	171,76	4,57		
Всего за день:			42,06	38,43	161,15	1157,57	0,52	0,46	70,6	226,46	206,03	647,81	280,88	10,12		

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,8

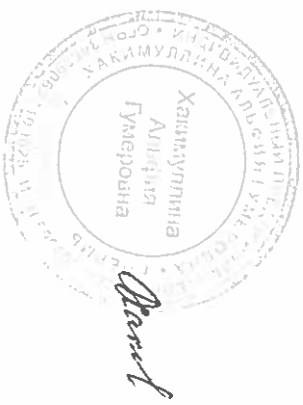


День 6 Подразделение: Летний лагерь (7-11 лет)

№ 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																		
№106/2011 С.208	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ.	200	16,33	21,06	41,80	422,12	0,10	0,14	0,00	1,77	20,84	220,08	49,96	2,53				
№106/2013	ТОМИДОРЫ И ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ	30/30	0,57	0,09	1,89	10,65	0,03	0,02	0,00	10,50	11,10	20,40	10,20	0,45				
№107/2011 С.218	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.172	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,43	0,03	15,84	72,60	0,03	0,01	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33				
	Итого:		19,43	21,18	69,55	545,85	0,16	0,17	0,00	12,27	38,24	259,98	64,36	3,34				
Обед																		
№108/13 С.171	ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ ПОДГАРНИР.	60	0,24	0,03	0,75	4,23	0,01	0,01	0,00	3,00	6,90	12,60	4,20	0,18				
№117/2013 С.102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ И КУРИЦЕЙ	200/10	2,30	2,37	16,63	97,05	0,09	0,05	0,00	13,20	18,05	52,04	19,59	0,83				
№117/2013 С.275	БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ .	90	16,90	18,89	14,61	296,17	0,10	0,14	0,00	0,00	28,88	186,28	28,13	3,07				
№125/2018 С.139	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,66	5,56	36,04	216,84	0,09	0,03	27,00	0,00	20,69	48,31	8,72	0,90				
№104/2011 С.207	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				
№108/13 С.172	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,43	0,03	15,84	72,60	0,03	0,01	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33				
№109/13 С.172	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,98	0,33	12,30	60,09	0,05	0,02	0,00	0,00	10,50	47,40	73,50	1,17				
	Итого:		31,43	27,32	125,02	872,74	0,41	0,33	27,00	17,68	150,52	420,15	177,19	7,69				

Всего за день: 50,86 48,5 194,57 1418,59 0,57 0,5 27 29,95 188,76 680,13 241,55 11,03

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 3,8



День 7

Подразделение: Летний лагерь (7-11 лет)

№ реч.	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

№412/2013.	КОТЛЕТЫ ИЗ КУРИЦЫ РУБЦЕННЫЕ ПРИПУЩЕННЫЕ	90	14,04	10,84	8,82	188,58	0,07	0,11	46,76	1,20	27,28	123,78	15,15	1,36
№248/13. С.173	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	4,78	6,68	21,51	165,08	0,16	0,08	30,00	0,00	24,02	117,00	75,88	2,64
№466/13. 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
№108/13 С.72	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,43	0,03	15,84	72,60	0,03	0,01	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
№109/13 С.72	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,98	0,33	12,30	60,09	0,05	0,02	0,00	0,00	10,50	47,40	73,50	1,17
	Итого:		26,86	20,83	83,54	627,68	0,35	0,38	96,76	2,50	192,24	417,33	195,48	6,32

Обед

№142/2013. С.89	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СО СМЕТАНОЙ	200/5	1,61	5,16	7,46	82,80	0,05	0,05	7,50	24,48	37,13	41,28	17,99	0,67
№398/13. С.289	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	14,09	15,36	5,66	217,29	0,23	1,65	103,18	24,50	45,25	261,06	16,51	5,30
№377/2018 С.239	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,23	5,96	21,71	153,38	0,16	0,13	31,50	25,49	43,43	95,81	32,26	1,19
№512/13. С.359	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	30	2,43	0,03	15,84	72,60	0,03	0,01	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
№109/13 С.72	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,98	0,33	12,30	60,09	0,05	0,02	0,00	0,00	10,50	47,40	73,50	1,17
	Итого:		24,08	27,00	99,00	735,96	0,57	1,89	142,18	74,47	168,36	506,33	157,90	9,67

Всего за день: 50,94 47,83 182,54 1363,64 0,92 2,27 238,94 76,97 360,6 923,66 353,38 15,99

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,6



Хакимуллина
А.Г. Гузирова

Handwritten signature

День 8

Подразделение: Летний лагерь (7-11 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															
№200/13 С.178	КАША "ДРУЖБА" НА МОЛОКЕ	200	5,35	10,31	28,43	228,00	0,10	0,18	60,40	1,33	143,84	145,93	31,79	0,70	
№41/012 С.342	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	
№43/13 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	
№12/13 С.73	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:		13,46	15,35	93,99	571,11	0,25	0,38	84,15	14,71	293,87	559,21	63,68	4,06	
Обед															
№106/2013	ПОМИДОРЫ И ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ	30/30	0,57	0,09	1,89	10,65	0,03	0,02	0,00	10,50	11,10	20,40	10,20	0,45	
№134/2013.	РАССОЛЫНИК ПЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200/5	1,95	5,31	13,71	110,47	0,09	0,06	7,50	13,42	23,87	61,60	21,43	0,83	
№34/13 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	
№41/13 С.304	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	3,68	5,41	38,38	216,95	0,04	0,03	27,00	0,00	20,48	82,65	26,76	0,65	
№46/2018 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	30	2,43	0,03	15,84	72,60	0,03	0,01	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33	
№108/13 С.72	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,98	0,33	12,30	60,09	0,05	0,02	0,00	0,00	10,50	47,40	73,50	1,17	
	Итого:		23,99	17,09	106,11	673,81	0,34	0,29	40,60	227,30	128,22	401,17	183,24	4,91	
Всего за день:			37,45	32,44	200,1	1244,92	0,59	0,67	124,75	242,01	422,09	960,38	246,92	8,97	

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 5,3



День 9

Подразделение: Летний лагерь (7-11 лет)

№ 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

№238/13 С.282	ТЕФЕЛИ 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
№239/2018 С.159	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,66	5,56	36,04	216,84	0,09	0,03	27,00	0,00	20,69	48,31	8,72	0,90
№108/13 С.71	ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ ПОДГАРИР.	30	0,24	0,03	0,75	4,23	0,01	0,01	0,00	3,00	6,90	12,60	4,20	0,18
№485/13 С.248	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	30	2,43	0,03	15,84	72,60	0,03	0,01	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
	Итого:		20,42	17,36	79,44	555,01	0,21	0,22	46,20	7,27	112,29	253,63	42,10	3,25

Обед

№17/13 С.23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,44	6,05	1,37	61,64	0,02	0,02	0,00	5,46	13,11	23,17	7,68	0,33
№412/13 С.102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ И КУРИЦЕЙ	200/10	2,30	2,37	16,63	97,05	0,09	0,05	0,00	13,20	18,05	52,04	19,59	0,83
№404/13 С.295	КУРИЦА ОТВАРНАЯ	90	31,51	20,51	0,18	311,38	0,09	0,20	90,30	2,45	32,38	216,53	24,87	2,17
№425/2013 С.10	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,97	7,34	24,21	174,74	0,18	0,10	0,00	29,70	31,41	89,64	35,15	1,47
№503/13 С.384	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	30	2,43	0,03	15,84	72,60	0,03	0,01	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
	Итого:		39,75	36,30	89,02	838,45	0,41	0,38	90,30	50,81	101,25	400,88	91,49	5,16

Всего за день: 60,17 53,66 168,46 1393,46 0,62 0,6 136,5 58,08 213,54 654,51 133,59 8,41

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 2,8



День 10

Подразделение: Летний лагерь (7-11 лет)

N рец.	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

№28/13 С.182	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ НА МОЛОКЕ	200	7,25	8,48	29,75	224,38	0,19	0,21	43,60	1,53	173,69	211,72	57,13	1,37
№45/2018 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
№64/113 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
№108/13 С.72	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,43	0,03	15,84	72,60	0,03	0,01	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
№112/13 С.73	ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ	ШТ	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	0,02	0,00	12,00	19,20	13,20	10,80	2,64
	Итого:		20,84	15,73	100,71	630,21	0,35	0,38	76,49	13,70	266,31	641,24	87,74	5,15

Обед

№18/113 С.114	СУП ПОРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ С ГРЕНКАМИ	200/10	3,68	3,85	18,60	123,42	0,08	0,09	22,00	13,19	71,05	105,52	24,69	0,84
№36/2013 С.283	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	15,50	19,21	4,57	253,58	0,07	0,13	0,00	3,38	27,72	191,84	23,01	2,51
№24/013 С.173	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗАЯ	150	4,78	6,68	21,51	165,08	0,16	0,08	30,00	0,00	24,02	117,00	75,88	2,64
№45/2018 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	30	2,43	0,03	15,84	72,60	0,03	0,01	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
№109/13 С.72	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,98	0,33	12,30	60,09	0,05	0,02	0,00	0,00	10,50	47,40	73,50	1,17
	Итого:		28,81	30,12	94,60	765,29	0,39	0,33	52,00	16,57	139,59	481,26	201,28	7,52

Всего за день: 49,65 45,85 195,31 1395,5 0,74 0,71 128,49 30,27 405,9 1122,5 289,02 12,67

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 4,1

