

Согласовано

Директор ООО «АРКАИМ»

З.Г. Шафикова

Начальник



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

Для детей в лагере дневного оздоровительного пребывания
с 12 лет и старше

День: понедельник (Летний лагерь)

Неделя: первая

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)									
							Ca	Mg	P	Fe	B1,мг	B2,мг	C, мг	K, мг	Se, мг	I, мг
№ рец.	Завтрак															
302	каша пшенная молочная вязкая	250/10	4,53	4,94	21,98	153,20	8,36	0,00	0,00	2,39	0,12	0,06	0,00	0		
685	чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,97	59,86	0,50	0,04	0,08	0,13	0,00	0,01	0,10	0,45		
ТК № 1	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	2,10	0,36	11,10	57,00	6,00	4,20	19,50	0,33	0,03	0,01	0,00	27,9		
	Итого за прием	560,00	6,63	5,30	48,05	270,06	14,86	4,24	19,58	2,85	0,15	0,08	0,10	28,35	0,00	0,00
	Обед															
таб.32	помидоры порционно	100	7,04	11,90	19,50	234,00	86,20	0,00	0,00	2,18	0,10	0,06	19,40	0		
37	борщ с капустой и картофелем	250/10	3,52	5,98	9,78	117,00	43,14	0,00	0,00	1,09	0,05	0,03	9,74	0		
125	птица отварная	100	16,00	12,10	0,00	188,00	70,00	19,25	132,38	1,26	0,00	0,00	0,90	0		
212	Макаронные изделия отварные	180	6,60	4,70	39,40	230,00	11,31	9,07	0,00	0,92	0,00	0,00	0,07	0		
631	компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,91	74,72	6,86	3,61	4,41	0,93	0,01	0,01	4,09	0,45		
ТК № 1	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,10	0,36	11,10	57,00	6,00	4,20	19,50	0,33	0,03	0,01	0,00	27,9		
ТК № 2	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,38	0,18	8,26	41,00	9,40	39,80	31,40	0,78	0,04	0,02	0,00	47		
	Итого за прием	890	36,80	35,38	106,95	941,72	232,91	75,93	187,69	7,49	0,23	0,13	34,20	75,35	0,00	0,00
	Итого за день		43,43	40,68	155,00	1211,78	247,77	80,17	207,27	10,34	0,38	0,21	34,30	103,70	0,00	0,00

День: вторник (летний лагерь)

Неделя: первая

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)									
							Ca	Mg	P	Fe	B1,мг	B2,мг	C, мг	K, мг	Se, мг	I, мг
№ рец.	Завтрак															
206	яйцо отварное	40	11,17	10,28	31,78	264,00	37,00	18,00	40,00	20,00	16,00	11,00	0,14	0		
195	каша молочная " Дружба"	150/5	4,60	7,50	19,60	173,70	93,60	27,20	0,00	0,70	0,07	0,11	0,38	0		
686	чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,18	62,24	3,30	0,88	1,62	0,17	0,00	0,01	2,90	11,86		
368	фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47,00	16,00	9,00	11,00	0,02	0,03	0,00	10,00	0		
ТК № 1	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	2,10	0,36	11,10	57,00	6,00	4,20	19,50	0,33	0,03	0,01	0,00	27,9		
	Итого за прием	555	18,33	18,55	87,46	603,94	155,90	59,28	72,12	21,22	16,13	11,13	13,42	39,76	0,00	0,00
	Обед															
таб.32	огурцы порционно	100	0,70	0,10	1,90	11,00	17,00	14,00	0,00	0,50	0,02	0,00	7,00	0		
148	Суп вермишелевый	250	2,60	4,30	11,60	96,00	11,61	7,18	0,00	0,41	0,02	0,03	0,60	0		
176	рис отварной	180	4,90	7,70	40,70	280,00	3,20	25,50	0,00	0,66	0,00	0,00	0,00	0		
54	рыба тушеная с овощами	100	12,20	8,00	55,20	138,20	55,83	0,00	0,00	1,07	0,11	0,11	2,23	0		
425	Напиток витаминизированный " Витошка"	200	0,34	0,14	24,79	108,20	6,60	1,70	1,70	0,36	0,01	0,03	100,00	5,6		
ТК № 1	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	3,50	0,60	18,50	95,00	10,00	7,00	32,50	0,55	0,06	0,02	0,00	46,5		
ТК № 2	Хлеб ржаной витаминизированный	30	2,07	0,27	12,39	61,50	14,10	14,70	47,10	1,17	0,05	0,02	0,00	70,5		
	Итого за прием	890	26	21	163	779	101	56	81	4	0	0	103	123	0,00	0,00
	Итого за день		43,94	39,56	250,64	1382,84	257,24	115,36	153,42	25,44	16,38	11,34	116,25	162,36	0,00	0,00

День: среда (летний лагерь)

Неделя: первая

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)									
							Ca	Mg	P	Fe	B1,мг	B2,мг	C, мг	K, мг	Se, мг	I, мг
№ рец.	Завтрак															
227	запеканка из творога со сгущенкой	130/20	13,45	12,00	27,50	270,00	12,70	9,90	30,00	8,00	6,30	18,50	1,03	0		
685	чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,97	59,86	0,50	0,04	0,08	0,13	0,00	0,01	0,10	0,45		
368	фрукт	100	0,40	0,30	10,30	47,00	19,00	12,00	16,00	2,30	0,02	0,00	5,00	0		
ТК № 1	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	2,10	0,36	11,10	57,00	6,00	4,20	19,50	0,33	0,03	0,01	0,00	27,9		
	Итого за прием	550	13,45	12,00	42,47	329,86	13,20	9,94	30,08	8,13	6,30	18,51	1,13	0,45	0,00	0,00
	Обед															
таб,32	Помидоры порционно	100	7,04	11,90	19,50	234,00	86,20	0,00	0,00	2,18	0,10	0,06	19,40	0		
124	Щи из свежей капусты	250/10	1,90	4,95	8,93	88,76	40,88	20,77	45,86	0,76	0,05	0,00	30,02	0		
462	тефтели с рисом в соусе	100	15,90	17,00	39,50	346,30	25,90	0,00	0,00	2,90	0,10	0,16	0,14	0		
138	картофельное пюре	180	3,00	4,30	23,01	142,35	152,57	44,65	166,74	2,45	0,19	0,17	21,00	0		
296	Компот из сухофруктов " С " витаминизация	200	1,00	0,04	27,50	110,00	0,32	6,09	39,15	0,09	0,01	0,00	0,26	0		
ТК № 1	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	3,50	0,60	18,50	95,00	10,00	7,00	32,50	0,55	0,06	0,02	0,00	46,5		
ТК № 2	Хлеб ржаной витаминизированный	30	2,07	0,27	12,39	61,50	14,10	14,70	47,10	1,17	0,05	0,02	0,00	70,5		
	Итого за прием	900	34,41	39,06	149,33	1077,91	329,97	93,21	331,35	10,10	0,56	0,43	70,82	117,00	0,00	0,00
	Итого за день		47,86	51,06	191,80	1407,77	343,17	103,15	361,43	18,23	6,86	18,94	71,95	117,45	0,00	0,00

День: четверг (летний лагерь)

Неделя: первая

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)									
							Ca	Mg	P	Fe	B1,мг	B2,мг	C, мг	K, мг	Se, мг	I, мг
№ рец.	Завтрак															
***	йогурт для детского питания	100	4,10	3,20	10,00	98,00	158,00	18,30	0,00	0,14	0,03	0,00	0,42	0		
302	Каша молочная Артек	200/5	8,00	8,00	40,80	268,80	129,30	40,40	0,00	2,35	0,16	0,17	0,48	0		
692	кофейный напиток	200	3,04	3,32	16,39	107,99	120,30	14,00	90,00	0,13	0,04	0,15	1,30	146,3		
ТК № 1	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	2,10	0,36	11,10	57,00	6,00	4,20	19,50	0,33	0,03	0,01	0,00	27,9		
	Итого за прием	555	17,24	14,88	78,29	531,79	413,60	76,90	109,50	2,95	0,26	0,33	2,20	174,20	0,00	0,00
	Обед															
таб.32	Огурцы порционно	100	0,70	0,10	1,90	11,00	17,00	14,00	0,00	0,50	0,02	0,00	7,00	0		
132	рассольник ленинградский	250/10	3,30	5,88	22,00	134,00	2,80	8,60	12,00	6,90	8,30	5,60	14,00	0		
131	плов из птицы	200	12,00	11,50	33,30	284,00	150,30	20,30	115,00	2,80	0,16	0,20	0,50	0		
685	чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,97	59,86	0,50	0,04	0,08	0,13	0,00	0,01	0,10	0,45		
ТК № 1	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	3,50	0,60	18,50	95,00	10,00	7,00	32,50	0,55	0,06	0,02	0,00	46,5		
ТК № 2	Хлеб ржаной витаминизированный	30	2,07	0,27	12,39	61,50	14,10	14,70	47,10	1,17	0,05	0,02	0,00	70,5		
	Итого за прием	820	21,57	18,35	103,06	645,36	194,70	64,64	206,68	12,05	8,59	5,85	21,60	117,45	0,00	0,00
	Итого за день		38,81	33,23	181,35	1177,15	608,30	141,54	316,18	15,00	8,85	6,18	23,80	291,65	0,00	0,00

День: пятница (летний лагерь)

Неделя: первая

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)									
							Ca	Mg	P	Fe	B1,мг	B2,мг	C, мг	K, мг	Se, мг	I, мг
№ рец.	Завтрак															
191	Каша молочная манная	250/10	7,50	11,80	40,10	297,50	128,04	21,72	0,61	0,58	0,13	0,00	1,27	0		
3	Бутерброд с сыром	30/15	5,47	3,40	16,30	120,40	120,30	17,30	0,00	0,75	0,05	0,07	0,08	0		
630	чай с молоком	200	1,45	1,60	17,32	89,86	60,50	7,04	45,08	0,18	0,02	0,09	0,75	73,45		
ТК № 1	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	2,10	0,36	11,10	57,00	6,00	4,20	19,50	0,33	0,03	0,01	0,00	27,9		
	Итого за прием	555	16,52	17,16	84,82	564,76	314,84	50,26	65,19	1,84	0,23	0,17	2,10	101,35	0,00	0,00
	Обед															
таб.32	Помидор порционнно	100	7,04	11,90	19,50	234,00	86,20	0,00	0,00	2,18	0,10	0,06	19,40	0		
139	Суп картофельный с бобовыми	250	7,80	4,88	35,27	216,74	48,27	44,09	1,86	2,39	0,27	0,00	11,65	0		
97	Жаркое по-домашнему	240	24,50	25,64	23,82	424,00	33,98	60,33	4,55	4,55	0,24	0,00	29,95	0		
293	Компот из сухофруктов " С " витаминизация	200	1,00	0,04	27,50	110,00	0,32	6,09	39,15	0,09	0,01	0,00	0,26	0		
ТК № 1	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	3,50	0,60	18,50	95,00	10,00	7,00	32,50	0,55	0,06	0,02	0,00	46,5		
ТК № 2	Хлеб ржаной витаминизированный	30	2,07	0,27	12,39	61,50	14,10	14,70	47,10	1,17	0,05	0,02	0,00	70,5		
	Итого за прием	850	46	43	137	1141	193	132	125	11	1	0	61	117	0,00	0,00
	Итого за день		62,43	60,49	221,80	1706,00	507,71	182,47	190,35	12,77	0,96	0,27	63,36	218,35	0,00	0,00

День: суббота (летний лагерь)

Неделя: первая

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)									
							Ca	Mg	P	Fe	B1,мг	B2,мг	C, мг	K, мг	Se, мг	I, мг
№ рец.	Завтрак															
160	Суп молочный рисовый	250	5,50	5,20	19,90	148,00	135,61	18,01	113,34	0,39	0,06	0,00	0,65	0		
1	Бутерброд с маслом	30/10	2,00	13,44	11,76	176,00	9,30	7,92	29,10	0,51	0,04	0,00	7,44	0		
630	Чай с молоком	200	1,45	1,60	17,32	89,86	60,50	7,04	45,08	0,18	0,02	0,09	0,75	73,45		
ТК № 1	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	2,10	0,36	11,10	57,00	6,00	4,20	19,50	0,33	0,03	0,01	0,00	27,9		
	Итого за прием	550	11,05	20,60	60,08	470,86	211,41	37,17	207,02	1,41	0,15	0,10	8,84	101,35	0,00	0,00
	Обед															
таб.32	Огурцы порционнно	100	0,70	0,10	1,90	11,00	17,00	14,00	0,00	0,50	0,02	0,00	7,00	0		
140	Суп с макаронными изделиями	250	5,50	5,20	19,90	148,00	135,61	18,01	113,34	0,39	0,06		0,65			
297	Каша перловая рассыпчатая	180	5,40	4,70	37,20	216,00	81,86	63,35	0,00	1,84	0,10	0,08	9,97	0		
469	Фрикадельки в соусе	105	10,57	8,85	7,80	153,80	23,31	11,55	0,00	0,86	0,04	0,10	0,02	0		
425	Напиток витаминизированный " Витошка "	200	0,00	0,00	15,80	60,00	220,00	12,18	4,20		0,30	0,38	11,20	20		
ТК № 1	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	3,50	0,60	18,50	95,00	10,00	7,00	32,50	0,55	0,06	0,02	0,00	46,5		
ТК № 2	Хлеб ржаной витаминизированный	30	2,07	0,27	12,39	61,50	14,10	14,70	47,10	1,17	0,05	0,02	0,00	70,5		
	Итого за прием	895	28	20	113	745	502	141	197	5	1	1	29	137	0,00	0,00
	Итого за день		38,79	40,32	173,57	1216,16	713,29	177,96	404,16	6,72	0,78	0,70	37,68	238,35	0,00	0,00

День: воскресенье (летний лагерь)

Неделя: первая

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)									
							Ca	Mg	P	Fe	B1,мг	B2,мг	C, мг	K, мг	Se, мг	I, мг
№ рец.	Завтрак															
302	Каша молочная рисовая	250/10	6,00	8,30	41,70	267,50	121,80	34,90	0,00	0,56	0,06	0,15	0,52	0		
630	Чай с молоком	200	1,45	1,60	17,32	89,86	60,50	7,04	45,08	0,18	0,02	0,09	0,75	73,45		
ТК № 1	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	2,10	0,36	11,10	57,00	6,00	4,20	19,50	0,33	0,03	0,01	0,00	27,9		
368	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47,00	16,00	9,00	11,00	0,02	0,03	0,00	10,00	0		
	Итого за прием	610	9,95	10,66	79,92	461,36	204,30	55,14	75,58	1,09	0,14	0,25	11,27	101,35	0,00	0,00
	Обед															
33	Огурцы порционно	100	0,70	0,10	1,90	11,00	17,00	14,00	0,00	0,50	0,02	0,00	7,00	0		
148	Суп вермишелевый	250	2,60	4,30	11,60	96,00	11,61	7,18	0,00	0,41	0,02	0,03	0,60	0		
143	Гуляш из говядины	100	14,00	15,00	3,00	200,00	9,96	10,80	0,00	2,13	0,04	0,00	0,87	0		
57	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,25	8,48	24,08	210,53	9,80	18,00	20,00	17,00	13,00	13,00	31,00	0		
296	Компот из сухофруктов " С " витаминизация	200	1,00	0,04	27,50	110,00	0,32	6,09	39,15	0,09	0,01	0,00	0,26	0		
ТК № 1	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	3,50	0,60	18,50	95,00	10,00	7,00	32,50	0,55	0,06	0,02	0,00	46,5		
ТК № 2	Хлеб ржаной витаминизированный	30	2,07	0,27	12,39	61,50	14,10	14,70	47,10	1,17	0,05	0,02	0,00	70,5		
	Итого за прием	890	30	29	99	784	73	78	139	22	13	13	40	117	0,00	0,00
	Итого за день		40,07	39,45	178,89	1245,39	277,09	132,91	214,33	22,94	13,34	13,32	51,00	218,35	0,00	0,00

День: понедельник (летний лагерь)

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12лет и старше

Прием пищи, наименование блюда		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)									
							Ca	Mg	P	Fe	B1,мг	B2,мг	C, мг	K, мг	Se, мг	I, мг
№ рец.	Завтрак															
302	Каша пшеничная молочная	250/10	11,17	10,28	31,78	264,00	37,00	18,00	40,00	20,00	16,00	11,00	0,14	0		
686	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,18	62,24	3,30	0,88	1,62	0,17	0,00	0,01	2,90	11,86		
ТК № 1	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,10	0,36	11,10	57,00	6,00	4,20	19,50	0,33	0,03	0,01	0,00	27,9		
	Масло сливочное порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,10	2,40	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0		
	Итого за прием	550	13,41	17,90	58,19	449,34	48,70	23,08	61,12	20,52	16,03	11,02	3,04	39,76	0,00	0,00
	Обед															
37	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/10	1,80	4,20	10,70	88,00	21,34	7,20	0,00	6,20	6,90	4,40	20,00	0		
таб.32	Помидоры порционно	100	7,04	11,90	19,50	234,00	86,20	0,00	0,00	2,18	0,10	0,06	19,40	0		
124	Сосиска отварная (детская)/Колбаса отварная (детская)	75	11,50	16,40	9,40	231,00	66,20	18,10	125,20	1,18	0,00	0,00	0,30	0		
138	Картофельное пюре	180	3,26	9,62	18,89	181,50	43,74	28,77	0,00	1,08	0,00	0,00	18,69	0		
631	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,91	74,72	6,86	3,61	4,41	0,93	0,01	0,01	4,09	0,45		
ТК № 1	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	3,50	0,60	18,50	95,00	10,00	7,00	32,50	0,55	0,06	0,02	0,00	46,5		
ТК № 2	Хлеб ржаной витаминизированный	30	2,07	0,27	12,39	61,50	14,10	14,70	47,10	1,17	0,05	0,02	0,00	70,5		
	Итого за прием	900	29,33	43,15	108,29	965,72	248,44	79,38	209,21	13,29	7,12	4,51	62,48	117,45	0,00	0,00
	Итого за день		42,74	61,05	166,48	1415,06	297,14	102,46	270,33	33,81	23,15	15,53	65,52	157,21	0,00	0,00

День: вторник (летний лагерь)

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12лет и старше

Прием пищи, наименование блюда		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)									
							Ca	Mg	P	Fe	B1,мг	B2,мг	C, мг	K, мг	Se, мг	I, мг
№ рец.	Завтрак															
368	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47,00	16,00	9,00	11,00	2,20	0,03	0,00	10,00	0		
196	Каша молочная "Дружба"	200/8	6,50	12,50	35,10	278,00	132,00	39,00	0,05	0,71	0,13	0,00	1,34	0		
693	Какао с молоком	200	3,87	3,80	15,09	111,46	125,42	31,00	116,20	1,01	0,04	0,02	1,30	206,66		
ТК № 1	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	2,10	0,36	11,10	57,00	6,00	4,20	19,50	0,33	0,03	0,01	0,00	27,9		
	Итого за прием	558	12,87	17,06	71,09	493,46	279,42	83,20	146,75	4,25	0,23	0,03	12,64	234,56	0,00	0,00
	Обед															
139	Суп картофельный с бобовыми	250	7,90	4,30	31,50	199,00	32,23	39,84		2,30	0,22	0,08	4,66	0		
32 таб.	Огурцы порционно	100	0,70	0,10	1,90	11,00	17,00	14,00	0,00	0,50	0,02	0,00	7,00	0		
97	Жаркое по-домашнему	250	25,40	25,80	23,00	429,00	29,97	61,07	0,00	4,65	0,19	0,23	10,65	0		
293	Компот из сухофруктов " С " витаминизация	200	1,00	0,04	27,50	110,00	0,32	6,09	39,15	0,09	0,01	0,00	0,26	0		
ТК № 1	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	3,50	0,60	18,50	95,00	10,00	7,00	32,50	0,55	0,06	0,02	0,00	46,5		
ТК № 2	Хлеб ржаной витаминизированный	30	2,07	0,27	12,39	61,50	14,10	14,70	47,10	1,17	0,05	0,02	0,00	70,5		
	Итого за прием	860	41	31	115	906	104	143	119	9	1	0	23	117	0,00	0,00
	Итого за день		53,44	48,17	185,88	1398,96	383,04	225,90	265,50	13,51	0,78	0,38	35,21	351,56	0,00	0,00

День: среда (летний лагерь)		Неделя: вторая					Возрастная категория: 12 лет и старше									
Прием пищи, наименование блюда		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)									
							Ca	Mg	P	Fe	B1,мг	B2,мг	C, мг	K, мг	Se, мг	I, мг
№ рец.	Завтрак															
106	Каша молочная манная	250/10	7,50	11,80	40,10	297,50	128,04	21,72	0,61	0,58	0,13	0,00	1,27	0		
1	Сыр порционно	15	3,95	3,99	0,00	52,50	150,00	8,25	0,00	0,11	0,00	0,00	0,11	0		
685	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,97	59,86	0,50	0,04	0,08	0,13	0,00	0,01	0,10	0,45		
ТК № 1	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,50	0,60	18,50	95,00	10,00	7,00	32,50	0,55	0,06	0,02	0,00	46,5		
	Итого за прием	575	14,95	16,39	73,57	504,86	288,54	37,01	33,19	1,37	0,19	0,03	1,48	46,95	0,00	0,00
	Обед															
таб.32	Помидоры порционно	100	7,04	11,90	19,50	234,00	86,20	0,00	0,00	2,18	0,10	0,06	19,40	0		
134	Суп крестьянский с пшеном	250/10	2,15	5,82	10,68	105,00	36,53	21,02	0,64	0,74	0,07	0,03	8,00	0		
ДО7ЖС19	Птица тушанная с овощами	100	19,80	25,20	4,00	333,00	288,00	0,00	0,00	1,26	0,07	0,16	0,70	0		
284	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,80	2,90	49,00	264,00	23,76	171,76	0,00	5,80	0,37	0,00	16,88	0		
305.11	Напиток витаминизированный " Витошка "	200	0,00	0,00	23,05	95,00	2,48	18,00	55,00	67,00	0,02	0,00	0,01	0		
ТК № 1	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	3,50	0,60	18,50	95,00	10,00	7,00	32,50	0,55	0,06	0,02	0,00	46,5		
ТК № 2	Хлеб ржаной витаминизированный	30	2,07	0,27	12,39	61,50	14,10	14,70	47,10	1,17	0,05	0,02	0,00	70,5		
	Итого за прием	900	45,36	46,69	137,12	1187,50	461,07	232,48	135,24	78,70	0,74	0,29	44,99	117,00	0,00	0,00
	Итого за день		60,31	63,08	210,69	1692,36	749,61	269,49	168,43	80,07	0,93	0,32	46,47	163,95	0,00	0,00

День: четверг (летний лагерь)		Неделя: вторая					Возрастная категория: 12лет и старше									
Прием пищи, наименование блюда		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)									
							Ca	Mg	P	Fe	B1,мг	B2,мг	C, мг	K, мг	Se, мг	I, мг
№ рец.	Завтрак															
206	Яйцо отварное	40	11,17	10,28	31,78	264,00	37,00	18,00	40,00	20,00	16,00	11,00	0,14	0		
	Каша молочная овсяная	150/10	6,20	9,10	25,40	209,00	105,00	42,20		1,20	0,15	0,12	0,37			
686	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,18	62,24	3,30	0,88	1,62	0,17	0,00	0,01	2,90	11,86		
368	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47,00	16,00	9,00	11,00	0,02	0,03	0,00	10,00	0		
ТК № 1	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	2,10	0,36	11,10	57,00	6,00	4,20	19,50	0,33	0,03	0,01	0,00	27,9		
	Итого за прием	550	17,83	19,79	82,16	582,24	161,30	70,08	52,62	21,39	16,18	11,13	13,41	11,86	0,00	0,00
	Обед															
160	Суп картофельный с клецками	250	3,05	4,45	21,92	118,13	35,62	0,00	0,00	1,29	0,21	0,08	7,86	0		
таб.32	Помидоры порционно	100	7,04	11,90	19,50	234,00	86,20	0,00	0,00	2,18	0,10	0,06	19,40	0		
221	Каша пшеничная рассыпчатая	180	8,00	4,90	47,00	255,00	27,96	40,22	0,00	3,02	0,18	0,07	0,00	0		
178	Голубцы ленивые с соусом	100	18,00	18,80	8,10	324,50	5,70	8,10	15,40	12,00	14,00	7,70	31,00	0		
291	Напиток апельсиновый	200	0,34	0,14	24,79	108,20	6,60	1,70	1,70	0,36	0,01	0,03	100,00	5,6		
ТК № 1	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	3,50	0,60	18,50	95,00	10,00	7,00	32,50	0,55	0,06	0,02	0,00	46,5		
ТК № 2	Хлеб ржаной витаминизированный	30	2,07	0,27	12,39	61,50	14,10	14,70	47,10	1,17	0,05	0,02	0,00	70,5		
	Итого за прием	890	42	41	152	1196	186	72	97	21	15	8	158	123	0,00	0,00
	Итого за день		59,83	60,85	234,36	1778,57	347,48	141,80	149,32	41,96	30,79	19,11	171,67	134,46	0,00	0,00

Прием пищи, наименование блюда		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)									
							Ca	Mg	P	Fe	B1,мг	B2,мг	C, мг	K, мг	Se, мг	I, мг
№ рец.	Завтрак															
191	Каша манная жидкая	250/10	6,10	8,20	30,40	220,20	129,90	19,30	0,00	0,43	0,07	0,16	0,54	0		
3	Бутерброд с сыром	30/10	5,00	3,00	14,50	107,00	106,90	15,40	0,00	0,67	0,05	0,06	0,07	0		
692	Кофейный напиток	200	3,04	3,32	16,39	107,99	120,30	14,00	90,00	0,13	0,04	0,15	1,30	146,3		
ТК № 1	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	2,10	0,36	11,10	57,00	6,00	4,20	19,50	0,33	0,03	0,01	0,00	27,9		
	Итого за прием	550	16,24	14,88	72,39	492,19	363,10	52,90	109,50	1,56	0,19	0,38	1,91	174,20	0,00	0,00
	Обед															
таб.32	Помидоры порционно	100	7,04	11,90	19,50	234,00	86,20	0,00	0,00	2,18	0,10	0,06	19,40	0		
132	Рассольник Ленинградский(перловка)	250/10	2,10	5,20	15,40	119,00	15,05	22,50	0,00	0,84	0,08	0,05	6,70	0		
138	Картофельное пюре	180	17,70	5,80	41,60	292,00	98,87	89,65	0,00	5,83	0,61	0,12	0,00	0		
81	Рыба припущенная	100	22,50	7,12	0,63	156,00	18,65	27,00	0,00	0,59	0,17	0,16	0,25	0		
631	Компот из свежих плодов	200	0,00	0,00	14,97	59,86	0,50	0,04	0,08	0,13	0,00	0,01	0,10	0,45		
ТК № 1	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	3,50	0,60	18,50	95,00	10,00	7,00	32,50	0,55	0,06	0,02	0,00	46,5		
ТК № 2	Хлеб ржаной витаминизированный	30	2,07	0,27	12,39	61,50	14,10	14,70	47,10	1,17	0,05	0,02	0,00	70,5		
	Итого за прием	900	54,91	30,89	122,99	1017,36	243,37	160,89	79,68	11,29	1,07	0,44	26,45	117,45	0,00	0,00
	Итого за день		71,15	45,77	195,38	1509,55	606,47	213,79	189,18	12,85	1,26	0,82	28,36	291,65	0,00	0,00