

Согласовано
МБОУ "КШ"

Н.А. Горяйнова

20 г.



Утверждаю

Директор ООО "Экспресс-сервис"

В.Ю. Перминов

20 г.

МЕНЮ

3 день, 7-11 лет, весенне-летний период (лагерь)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					Цена, руб.
			всего	в т.ч. раст.	всего	в т.ч. живот.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
Завтрак																		
302	Каша манная молочная	150/5	5,45	2,25	5,29	0,34	30,69	190,71	90,32	14,83	87,02	0,41	21,61	40,14	0,57	0,06	0,4	
12011	Бутерброд с маслом	40	2,57	0,13	9,21	1,22	17,24	161,73	6,41	3,57	21,6	0,3	58,39	66,31	0,88	0,03	0	
685	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	0,04	0,05	13,76	53,23	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0	
12К18	Плюшка Московская	100	9,17	1,45	11,80	12,29	67,11	407,75	39,8	14,73	89,1	1,04	9,57	16,84	6,17	0,11	0,11	
Итого за 'Завтрак '		495,00	17,37	3,83	26,34	13,91	128,79	813,42	136,9	33,12	197,7	1,78	89,58	123,3	7,62	0,2	0,51	
Обед																		
2	Салат из свежих помидоров с растительным маслом	59,77	0,62	0,00	3,04	3,04	3,07	41,33	10,44	11,08	15,9	0,51	0	71,54	1,7	0,03	13,47	
36	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,67	0,01	2,21	0,45	20,35	110,39	19,35	21,52	55,64	0,89	8,85	268,58	0,31	0,08	6,45	
12К197	Окорочок куриный /1 блюда/	12,5	3,60	0,00	1,74	0,00	0,00	30,10	2,53	3,13	0	0,31	4,32	0	0,05	0,01	0	
25*	Котлета из индейки	90	14,61	0,04	8,71	0,80	24,82	233,54	53,95	28,58	128,6	1,87	0,31	7,21	1,88	0,09	1,01	
92	Картофельное пюре	150	3,09	0,75	5,31	0,51	21,58	145,34	41,19	28,53	85,3	1,05	19,2	39,69	0,2	0,12	10,28	
2	Батон школьный	50	4,29	0,13	1,91	2,08	29,18	150,45	8,91	6,07	33,57	0,47	0,98	1,69	1,3	0,05	0	
705	Напиток из шиповника	200	0,64	0,00	0,25	0,28	31,18	118,98	11,09	2,96	2,96	0,57	0	163,4	0,76	0,01	80	
Итого за 'Обед '		812,27	29,53	0,94	23,17	7,16	130,18	830,12	147,5	101,9	321,9	5,69	33,65	552,11	6,2	0,4	111,2	

Согласовано
МБОУ "КШ"

Н.А. Горяйнова

20__ г.



МЕНЮ

4 день ,7-11 лет , весенне-летний период (лагерь)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					Цена, руб.
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
Завтрак																		
208	Салат Фруктовый	100	1,50	1,08	1,36	0,27	16,13	79,66	58,04	12,31	40,37	1,07	3,78	12,35	0,2	0,03	10,46	
233	Макароны с сыром	150	8,30	3,95	7,94	5,11	28,72	220,07	145,7	13,29	110,8	0,72	18,9	35,7	2,75	0,04	0,04	
2	Батон школьный	50	4,29	0,13	1,91	2,08	29,18	150,45	8,91	6,07	33,57	0,47	0,98	1,69	1,3	0,05	0	
086	Чай с лимоном	200/7	0,24	0,00	0,05	0,06	14,07	55,70	2,86	0,73	1,34	0,08	0	0,14	0,01	0	1,12	
Итого за 'Завтрак '		507,00	14,33	5,16	11,26	7,52	88,11	505,88	215,5	32,4	186,1	2,34	23,66	49,88	4,27	0,13	11,62	
Обед																		
1	Салат из свежих огурцов	61,64	0,39	0,00	4,81	6,21	2,19	52,48	12,91	6,17	19,08	0,28	0	4,62	2,76	0,01	1,97	
20	Борщ из св.капусты с картофелем	250	1,67	0,03	3,80	0,20	13,44	90,60	36,2	20	45	0,96	17,7	190,75	0,2	0,04	8,06	
11К 197	Окорочок куриный /1 блюда/	12,5	3,60	0,00	1,74	0,00	0,00	30,10	2,53	3,13	0	0,31	4,32	0	0,05	0,01	0	
252	Сметана	5	0,12	0,12	0,98	0,00	0,17	10,06	4,21	0,39	2,94	0,01	7,35	8	0,02	0	0,01	
260	Гуляш из свинины	55/55	12,42	11,73	28,89	5,43	3,85	324,46	23,74	21,69	133,1	1,34	0	17,6	2,53	0,57	3,32	
042/08	Рис припущенный	150	3,48	0,03	4,31	0,53	36,63	199,78	10,73	23,22	70,69	0,52	18,76	34,61	0,26	0,03	0	
2	Батон школьный	51,15	4,29	0,13	1,91	2,08	29,18	150,45	8,91	6,07	33,57	0,47	0,98	1,69	1,3	0,05	0	
255	Напиток из сока	200	0,74	0,00	0,15	0,00	20,03	82,15	10,44	5,88	10,29	2,07	0	0	0,15	0,01	2,94	
Итого за 'Обед '		839,14	26,71	12,03	46,59	14,45	105,50	940,09	109,7	86,55	314,7	5,97	49,11	257,27	7,28	0,74	16,31	

Согласовано
МБОУ "КШ"

Н.А. Горайнова

20 г.

Утверждаю
Директор ОО «Экспресс-сервис»

В.Ю. Семенов

20 г.



МЕНЮ

5 день, 7-11 лет, весенне-летний период (лагерь)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				Цена, руб.	
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	A,мкг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг		C,мг
Завтрак																		
302/2004	Каша пшеничная молочная	150/5	6,24	2,18	7,17	1,28	32,09	216,19	90,95	37,19	138,2	1,02	31,68	59,45	0,24	0,14	0,39	
2	Батон школьный	50	4,29	0,13	1,91	2,08	29,18	150,45	8,91	6,07	33,57	0,47	0,98	1,69	1,3	0,05	0	
ГТК 165	Пицца школьная	95	11,57	7,99	11,96	3,34	28,45	268,04	163	22,64	170,2	1,27	38,54	84,72	2,09	0,1	1,25	
685	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	0,04	0,05	13,76	53,23	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0	
Итого за 'Завтрак '		500,00	22,28	10,31	21,08	6,75	103,48	687,91	263,2	65,9	342	2,8	71,19	145,86	3,63	0,29	1,64	
Обед																		
13	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	67,26	0,98	0,00	3,01	3,42	6,86	55,64	27,4	9,81	18,27	0,35	0	136,11	1,56	0,01	9,7	
138	Суп картофельный с горохом	250	5,07	0,03	4,18	0,63	21,00	137,01	36,75	33,53	94,44	1,76	17,7	234,55	0,3	0,17	4,6	
ГТК 197	Окорочок куриный /1 блюда/	12,5	3,60	0,00	1,74	0,00	0,00	30,10	2,53	3,13	0	0,31	4,32	0	0,05	0,01	0	
81	Фрикадельки " Петушок "	90	16,45	0,07	4,69	0,38	8,41	141,51	15,15	2,54	12,75	0,26	25,85	42,39	0,39	0,02	0	
217	Картофель и овощи, тушеные в соусе	150	2,98	0,06	8,53	0,57	24,34	184,19	23,74	31,62	79,8	1,27	37,09	241,67	0,33	0,12	11,13	
2	Батон школьный	50	4,29	0,13	1,91	2,08	29,18	150,45	8,91	6,07	33,57	0,47	0,98	1,69	1,3	0,05	0	
681	Компот из яблок	200	0,15	0,00	0,14	0,16	26,02	100,61	6,27	3,13	3,83	0,83	0	2	0,08	0,01	1,6	
Итого за 'Обед '		819,76	33,53	0,28	24,21	7,25	115,82	799,51	120,8	89,82	242,7	5,26	85,93	658,41	4,02	0,4	27,03	

Согласовано
МБОУ "КЦ"

" " _____ Н.А. Горяйнова
" " _____ 20__ г.

Директор МБОУ "Экспресс-сервис"
В.Ю. Перминов
" " _____ 20__ г.



МЕНЮ

6 день ,7-11 лет , весенне- летний период (лагерь)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				Цена, руб.	
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг		С,мг
Завтрак																		
119	Каша Дружба	200/5	7,31	2,87	9,05	1,05	45,39	290,35	130,4	45,88	181,9	1,06	59,24	67,53	0,24	0,16	1,27	
15	Сыр	10	2,55	2,55	2,56	0,00	0,00	33,71	98	4,41	62,72	0,1	22,54	25,8	0,05	0	0,08	
14	Масло сливочное	5	0,03	0,03	4,13	0,00	0,04	37,38	0,6	0	0,95	0,01	29,5	32,65	0,05	0	0	
2	Батон школьный	50	4,29	0,13	1,91	2,08	29,18	150,45	8,91	6,07	33,57	0,47	0,98	1,69	1,3	0,05	0	
147	Чай с молоком	200	1,55	1,45	1,14	0,05	15,94	77,03	53,2	6,09	39,15	0,08	6	11	0	0,01	0,26	
Итого за 'Завтрак '		470,00	15,72	7,02	18,78	3,18	90,55	588,93	291,1	62,45	318,3	1,72	118,3	138,67	1,64	0,23	1,61	
Обед																		
32/2008	Салат из св.помидоров и огурцов	68,32	0,60	0,00	3,09	3,51	2,97	40,86	13,67	9,46	21,37	0,44	0	39,42	1,74	0,02	4,24	
45/2008	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/17,5	5,83	4,23	2,75	0,42	17,66	116,94	22,43	28,75	94,37	1,35	10,11	222,97	0,19	0,11	8,43	
271	Котлеты домашние	90	5,23	3,56	12,90	4,94	11,53	182,75	12,28	10,16	58,06	0,76	2,96	3,34	2,61	0,15	0,22	
173	Каша вязкая пшеничная	150	4,28	0,05	8,56	0,00	31,76	219,27	19,63	22,27	98,51	1,68	57,82	65,3	0,78	0,11	0	
2	Батон школьный	50	4,29	0,13	1,91	2,08	29,18	150,45	8,91	6,07	33,57	0,47	0,98	1,69	1,3	0,05	0	
70,5	Напиток из шиповника	200	0,64	0,00	0,25	0,28	31,18	118,98	11,09	2,96	2,96	0,57	0	163,4	0,76	0,01	80	
Итого за 'Обед '		825,82	20,87	7,97	29,45	11,24	124,28	829,26	88	79,66	308,8	5,29	71,87	496,11	7,38	0,45	92,88	

Согласовано
МБОУ "КШ"

Н.А. Горайнова
20__ г.

Директор ООО «Экспресс-сервис»

В.Ю. Перминов
20__ г.



МЕНЮ

7 день, 7-11 лет, весенне-летний период (лагерь)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					Цена, руб.
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг	
Завтрак																		
243	Сосиска отварная	50	4,89	5,20	8,84	0,00	0,36	100,61	12,94	6,64	60,86	0,8	0	0	0,25	0,01	0	
510	Каша гречневая вязкая	150	4,47	0,03	4,94	1,24	23,28	149,48	12,02	65,54	99,08	2,23	18,76	35,36	0,35	0,12	0	
2	Батон школьный	50	4,29	0,13	1,91	2,08	29,18	150,45	8,91	6,07	33,57	0,47	0,98	1,69	1,3	0,05	0	
685	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	0,04	0,05	13,76	53,23	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0	
338	Яблоко свежее	125	0,50	0,00	0,50	0,50	14,50	60,85	20	11,25	13,75	2,75	0	6,25	0,25	0,04	12,5	
Итого за 'Завтрак'		575,00	14,33	5,36	16,23	3,87	81,08	514,63	54,27	89,49	207,3	6,29	19,74	43,3	2,16	0,22	12,5	
Обед																		
19	Салат Новинка	41,5	1,56	0,88	3,77	3,49	3,96	54,16	15,2	6,38	25,48	0,32	10,38	23,34	1,6	0,03	5,05	
157	Солянка домашняя /мясо, окорочка, сосиски/	250	6,32	3,24	6,46	0,20	8,73	117,00	24,24	19,32	68,41	1,18	16,68	34,41	0,22	0,07	4,39	
239	Котлета куриная	90	15,49	0,69	5,79	4,56	17,83	184,03	52,09	11,47	47,9	0,72	4,1	11,02	2,93	0,05	0,31	
92	Картофельное пюре	150	3,09	0,75	5,31	0,51	21,58	145,34	41,19	28,53	85,3	1,05	19,2	39,69	0,2	0,12	10,28	
2	Батон школьный	50	4,29	0,13	1,91	2,08	29,18	150,45	8,91	6,07	33,57	0,47	0,98	1,69	1,3	0,05	0	
133	Компот из сухофруктов	200	1,22	0,00	0,07	0,00	34,54	130,71	35,73	22,84	31,76	0,75	0	145,75	1,38	0,02	0,4	
Итого за 'Обед'		781,50	31,98	5,69	23,31	10,84	115,82	781,69	177,4	94,6	292,4	4,5	51,33	255,9	7,63	0,34	20,44	

Согласовано
МБОУ "КШ"

 Н.А. Горайнова
" " 20 г.

Директор ООО "Экспресс-сервис"
В.Ю. Перминов
" " " г.


МЕНЮ

8 день, 7-11 лет, весенне-летний период (лагерь)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					Цена, руб.
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.			Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	PЭ, мкг	TЭ, мг	B1, мг	C, мг	
Завтрак																		
302	Каша геркулесовая молочная	150/5	6,49	2,25	7,80	2,13	31,53	218,70	113,6	55,24	183,6	1,36	36,02	40,14	0,6	0,19	0,99	
106	Запеканка из творога	75/20	16,73	1,96	8,41	0,09	23,00	233,85	165,2	23,36	183,8	0,54	59	67,81	0,31	0,05	0,28	
686	Чай с лимоном	200/7	0,24	0,00	0,05	0,06	14,07	55,70	2,86	0,73	1,34	0,08	0	0,14	0,01	0	1,12	
2	Батон школьный	35,82	3,07	0,10	1,37	1,49	20,91	107,78	6,38	4,35	24,05	0,34	0,7	1,21	0,93	0,04	0	
Итого за 'Завтрак'		492,82	26,53	4,31	17,63	3,77	89,51	616,04	288,1	83,67	392,8	2,32	95,72	109,3	1,86	0,27	2,39	
Обед																		
ГТК 72	Салат Зимний со свежим огурцом	60	2,42	1,57	7,40	5,98	5,43	96,32	17,01	11,78	50,79	0,65	30,87	157,92	2,79	0,06	6,47	
39	Борщ из св.капусты с картофелем	250	1,67	0,03	3,80	0,20	13,44	90,60	36,2	20	45	0,96	17,7	190,75	0,2	0,04	8,06	
ГТК 197	Окорочок куриный /1 блюда/	12,5	3,60	0,00	1,74	0,00	0,00	30,10	2,53	3,13	0	0,31	4,32	0	0,05	0,01	0	
252	Сметана	5	0,12	0,12	0,98	0,00	0,17	10,06	4,21	0,39	2,94	0,01	7,35	8	0,02	0	0,01	
155	Гуляш куриный	60/60	15,89	0,00	6,46	6,09	5,73	143,87	14,15	6,72	18,37	0,38	0	25,8	2,8	0,01	1,57	
91/2008	Рис припущенный	150	3,48	0,03	4,31	0,53	36,63	199,78	10,73	23,22	70,69	0,52	18,76	34,61	0,26	0,03	0	
2	Батон школьный	50	4,29	0,13	1,91	2,08	29,18	150,45	8,91	6,07	33,57	0,47	0,98	1,69	1,3	0,05	0	
288	Напиток из сока	200	0,74	0,00	0,15	0,00	20,03	82,15	10,44	5,88	10,29	2,07	0	0	0,15	0,01	2,94	
Итого за 'Обед'		847,50	32,21	1,88	26,75	14,87	110,62	803,34	104,2	77,2	231,7	5,38	79,98	418,77	7,58	0,23	19,06	

Согласовано
МБОУ "КШ"

Н.А. Горайнова

20 г.



МЕНЮ

9 день, 7-11 лет, весенне-летний период (лагерь)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					Цена, руб.
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
Завтрак																		
302/2004	Каша пшеничная молочная	150	6,04	2,11	6,94	1,24	31,06	209,22	88,02	35,99	133,7	0,98	30,66	57,54	0,23	0,13	0,37	
	Йогурт	180	5,22	5,22	5,76	0,00	8,46	105,41	216	25,2	162	0,18	36	39,6	0	0,07	2,34	
2	Батон школьный	49	4,20	0,13	1,87	2,04	28,60	147,44	8,73	5,95	32,9	0,47	0,96	1,66	1,28	0,05	0	
083	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	0,04	0,05	13,76	53,23	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0	
Итого за 'Завтрак'		579,00	15,65	7,46	14,61	3,33	81,87	515,30	313,1	67,14	328,6	1,67	67,62	98,79	1,51	0,26	2,71	
Обед																		
259	Салат из сырых овощей /капуста, помидоры, огурцы/	60	0,66	0,00	5,95	5,95	2,74	65,79	17,29	9,03	18,27	0,39	0	26,34	2,8	0,02	14,17	
138	Суп картофельный с горохом	250	5,07	0,03	4,18	0,63	21,00	137,01	36,75	33,53	94,44	1,76	17,7	234,55	0,3	0,17	4,6	
118.5	Биточки по- Селянски(говядина)	90	18,68	17,96	7,43	5,47	4,84	160,14	18,63	25,4	179	2,43	0	0	3,27	0,11	0,24	
97	Макаронные изделия отварные	150	5,45	0,02	4,23	0,68	35,10	199,76	17,81	7,81	42,28	0,81	17,68	32,62	0,84	0,06	0	
2	Батон школьный	50	4,29	0,13	1,91	2,08	29,18	150,45	8,91	6,07	33,57	0,47	0,98	1,69	1,3	0,05	0	
254	Напиток лимонный	200	0,14	0,00	0,01	0,02	22,52	88,47	6,27	1,67	3,06	0,15	0	0,32	0,03	0	2,56	
Итого за 'Обед'		800,00	34,28	18,15	23,71	14,82	115,39	801,64	105,7	83,51	370,7	6,01	36,36	295,52	8,55	0,42	21,57	

Согласовано
МБОУ "КШ"

Н.А. Горяйнова

20 г.

Директор МБОУ "Экспресс-сервис"

В.Ю. Петушинов

20 г.



МЕНЮ

10 день, 7-11 лет, весенне-летний период (лагерь)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					Цена, руб.
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
Завтрак																		
112	Омлет натуральный	68,84	6,02	6,41	7,06	0,00	1,50	93,46	52,48	8,06	95,97	1	79,14	138,59	0,29	0,03	0,14	
175	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	170	6,95	2,51	8,53	0,00	36,60	248,54	108,5	32,7	165	1,75	40,29	74,21	0,85	0,12	0,44	
18	Сыр	10	2,55	2,55	2,56	0,00	0,00	33,71	98	4,41	62,72	0,1	22,54	25,8	0,05	0	0,08	
2	Батон школьный	50	4,29	0,13	1,91	2,08	29,18	150,45	8,91	6,07	33,57	0,47	0,98	1,69	1,3	0,05	0	
886	Чай с лимоном	200/7	0,24	0,00	0,05	0,06	14,07	55,70	2,86	0,73	1,34	0,08	0	0,14	0,01	0	1,12	
Итого за 'Завтрак '		505,84	20,05	11,60	20,11	2,14	81,36	581,87	270,8	51,97	358,6	3,4	142,9	240,42	2,51	0,2	1,78	
Обед																		
1	Салат из свежих огурцов	60	0,38	0,00	4,69	6,05	2,14	51,09	12,56	6	18,58	0,28	0	4,5	2,69	0,01	1,92	
41	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,69	0,03	3,81	0,20	9,78	77,00	35,87	17,87	40,59	0,69	17,7	235,05	0,19	0,04	12	
118	Говядина отварная /1 блюдо/	12,5	3,33	3,33	0,62	0,00	0,00	18,87	1,37	4,29	35,16	0,31	0	0	0,02	0		
70	Рыба тушеная с овощами(горбуша)	50/50	12,26	12,51	7,92	5,03	3,14	131,41	28,56	26,34	125,2	0,65	10,98	466,3	3,24	0,1	1,4	
92	Картофельное пюре	150	3,09	0,75	5,31	0,51	21,58	145,34	41,19	28,53	85,3	1,05	19,2	39,69	0,2	0,12	10,28	
2	Батон школьный	50	4,29	0,13	1,91	2,08	29,18	150,45	8,91	6,07	33,57	0,47	0,98	1,69	1,3	0,05	0	
153	Компот из сухофруктов	200	1,22	0,00	0,07	0,00	34,54	130,71	35,73	22,84	31,76	0,75	0	145,75	1,38	0,02	0,4	
Итого за 'Обед '		822,50	26,26	16,74	24,31	13,87	100,36	704,86	164,2	111,9	370,1	4,2	48,86	892,98	9	0,36	26	

Согласовано
МБОУ "КШ"

Н.А. Горяйнова
20__ г.

Директор ООО "Экспресс-сервис"
В.Ю. Черминов
20__ г.

«Экспресс-сервис»

МЕНЮ

2 день, 7-11 лет, весенне-летний период (лагерь)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					Цена, руб.
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
Завтрак																		
302	Каша геркулесовая молочная	200	8,37	2,91	10,07	2,75	40,68	282,19	146,6	71,27	237	1,76	46,48	51,8	0,78	0,24	1,28	
2	Батон школьный	50	4,29	0,13	1,91	2,08	29,18	150,45	8,91	6,07	33,57	0,47	0,98	1,69	1,3	0,05	0	
685	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	0,04	0,05	13,76	53,23	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0	
147	Сосиска в тесте	90	10,23	6,63	11,33	1,51	29,56	260,38	38,33	15,2	117,5	1,4	12,47	21,88	1,35	0,07	0,08	
Итого за 'Завтрак'		540,00	23,07	9,67	23,35	6,40	113,18	746,26	194,3	92,54	388	3,68	59,92	75,37	3,43	0,36	1,36	
Обед																		
118 21	Салат Оливье со свежим огурцом /с маслом/	79,77	3,23	2,18	11,16	7,94	6,27	136,88	20,27	14,7	65,18	0,79	19,54	28,84	3,66	0,09	8,91	
41	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,69	0,03	3,81	0,20	9,78	77,00	35,87	17,87	40,59	0,69	17,7	235,05	0,19	0,04	12	
118 196	Говядина отварная /1 блюдо/	12,5	3,33	3,33	0,62	0,00	0,00	18,87	1,37	4,29	35,16	0,31	0	0	0	0,02	0	
155	Гуляш куриный	50/50	13,24	0,00	5,38	5,07	4,78	119,90	11,79	5,6	15,31	0,31	0	21,5	2,33	0,01	1,31	
308	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,49	0,03	6,97	2,36	44,30	262,63	18,14	124,5	187,2	4,21	23,9	45,51	0,64	0,22	0	
2	Батон школьный	50	4,29	0,13	1,91	2,08	29,18	150,45	8,91	6,07	33,57	0,47	0,98	1,69	1,3	0,05	0	
157	Напиток апельсиновый	200	0,19	0,00	0,04	0,04	23,86	91,82	7,22	2,49	4,4	0,12	0	1,76	0,04	0,01	5,28	
Итого за 'Обед'		842,27	34,45	5,70	29,89	17,70	118,16	857,54	103,6	175,5	381,4	6,9	62,11	334,35	8,17	0,45	27,5	

Согласовано
МБОУ "КЦШ"

Н.А. Горяйнова

20 г.

Утверждаю

"Экспресс-сервис"

В.Ю. Перминов

20 г.



МЕНЮ

1 день . 7-11 лет .весенне-летний период (лагерь)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					Цена, руб.
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
Завтрак																		
119	Каша Дружба	200/5	7,31	2,87	9,05	1,05	45,39	290,35	130,4	45,88	181,9	1,06	59,24	67,53	0,24	0,16	1,27	
120/10	Бутерброд с сыром	40/10	5,94	2,68	4,10	1,63	22,88	152,31	105	10,15	85,12	0,44	21,34	25,15	1,08	0,04	0,07	
147	Чай с молоком	200	1,55	1,45	1,14	0,05	15,94	77,03	53,2	6,09	39,15	0,08	6	11	0	0,01	0,26	
138	Яблоко свежее	150	0,60	0,00	0,60	0,60	17,40	73,02	24	13,5	16,5	3,3	0	7,5	0,3	0,05	15	
Итого за 'Завтрак'		605,00	15,40	7,00	14,89	3,33	101,61	592,72	312,6	75,62	322,6	4,88	86,58	111,18	1,62	0,27	16,6	
Обед																		
ПК 162	Салат Сезонный	74,21	0,92	0,00	4,63	5,26	6,91	70,20	25,61	9,26	22,2	0,39	0	3,82	2,36	0,02	8,47	
152	Рассольник Ленинградский	250	2,17	0,03	3,97	0,39	17,20	111,47	22,05	22,87	64,47	0,9	17,7	235,65	0,25	0,08	6,7	
ПК 197	Окорочок куриный /1 блюда/	12,5	3,60	0,00	1,74	0,00	0,00	30,10	2,53	3,13	0	0,31	4,32	0	0,05	0,01	0	
ПК 4	Котлета Волна /говядина/	90	2,74	1,22	9,74	3,83	12,19	146,79	26,66	8,13	41,81	0,63	58,25	78,95	2,65	0,03	0,2	
97	Макаронные изделия отварные	150	5,45	0,02	4,23	0,68	35,10	199,76	17,81	7,81	42,28	0,81	17,68	32,62	0,84	0,06	0	
2	Батон школьный	70	6,00	0,19	2,67	2,91	40,85	210,63	12,47	8,49	47	0,66	1,37	2,37	1,83	0,07	0	
155	Компот из сухофруктов	200	1,22	0,00	0,07	0,00	34,54	130,71	35,73	22,84	31,76	0,75	0	145,75	1,38	0,02	0,4	
Итого за 'Обед'		846,71	22,10	1,46	27,05	13,08	146,80	899,66	142,9	82,53	249,5	4,45	99,32	499,16	9,34	0,29	15,77	