



директор МОУ. На
классная школа № 5

Согласованно:

С. А. Тютелева

**Примерное
циклическое
двухнедельное меню
для городских
школьных лагерей
ИП Алексеева А.В.**

Неделя: первая

Меню

День: понедельник

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергет. Ценность (ккал)	Витамины							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Энергет. Ценность (ккал)		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Завтрак																			
350	Запеканка из творога	170	16,4	12,1	32,9	311,9	0,05	0,3	0,2	1,4	126,8	167,3	21	0,7					
493	Какао на молоке	200	10,8	9	145,8	159,8	0,03	0,8	0,02	0,2	86,1	89,2	12,4	0,5					
109	Булочка Домашняя	50	0,2	0,1	14,5	56,3	0,1	0	0	0,5	11,5	42	16,5	0,95					
	Итого:		27,4	21,2	193,2	527,8	0,18	1,1	0,22	2,1	224,40	298,5	49,9	2,15					
Обед																			
	Овощи по сезону	80	1,2	0	9	43	0,036	17,4	0,03	0,36	30,6	12,4	18,6	1,92					
212	Суп картофельный	250	2,5	2,5	22,5	122,5	0,01	1,34	0,04	0,02	2,5	8,1	3,3	0,13					
496	Котлета из мяса птицы нат.	90	22,1	15,2	0	234,1	0,14	3,6	0,24	0,62	33,2	331,9	36,04	3,24					
469	Макароны отварные	150	6,1	7,2	28,5	116,1	0,006	0	0,05	1,01	1,5	5,06	7,077	8,085					
489	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	14,5	56,8	0	0,07	0	0	3,9	6,4	3,37	0,7					
	Хлеб ржаной	30	2,9	0,47	22,22	94,5	0,1	0,017	0,03	1,1	12,66	79	23,5	1,21					
	Итого:		35,00	25,47	96,72	667,00	0,29	22,43	0,39	3,11	84,36	442,86	91,89	15,29					
Полдник																			
	Йогурт	1/200	6,4	6,4	19,68	172,162	0,05	7,2	0,03	0	272	120	18,75	0,28					
932	Компот из кураги	1/180	1,8	0	37,8	153	0,0005	0,09	0,02	0,013	0,65	0,55	0,17	0,013					
	Итого:		8,2	6,4	57,48	325,162	0,0505	7,29	0,05	0,013	272,65	120,55	18,92	0,293					
	Итого за День:		70,6	53,1	347,4	1520,0	0,5	30,8	0,7	5,2	581,4	861,9	160,7	17,7					
День: Вторник																			
№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергет. Ценность (ккал)	Витамины							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Энергет. Ценность (ккал)		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Завтрак																			
294	Каша рисовая молочная	150	4,2	5,5	105,7	243,1	0,06	0	0,02	1,65	6,22	106,12	35,32	0,06					
	Йогурт	125	10	5	21,25	162,5	0,05	0,75	0,03	0	152,5	120	18,75	0,11					
478	Кисель плодово-ягодный	200	0	0	19,6	80	0	0	0	0	0,01	0	0	0,008					
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	10,3	52,4	0,04	0	0	0,4	4,6	17	6,6	0,2					
	Итого:		15,80	10,70	156,85	538,00	0,15	0,75	0,05	2,05	163,33	17,40	60,67	0,38					
Обед																			
	Овощи по сезону	80	0,5	0	2	11,5	0,02	10	0,25	0,2	4	0	10	0,25					

194	Рассольник "Ленинградский"	250/5	2,5	5	17,5	125	0,01	1,13	0,09	0,13	2,45	8,2	3,05	0,11
417	Котлета из свиной рубленная (нежирная)	90	110	27	14	389	0,1	0,1	0,005	1,2	59,7	230,2	32,8	3,1
463	Картофельное пюре	150	3	1,5	21	144	0,012	1,35	0,003	0,23	6	9,17	2,62	0,09
	Сок натуральный яблочный	200	2	0	18	76	0,06	32	0,06	1,2	32	22	18	4,4
	Хлеб ржаной	30	2,9	0,47	22,22	94,5	0,1	0,017	0,03	1,1	12,66	79	23,5	1,21
Итого:		120,90	33,97	94,72	840	0,302	44,597	0,438	4,06	116,81	348,57	89,97	9,16	

Полдник

491	Кофейный напиток	1/180	4,32	4,41	22,4	143,64	0,126	0	0	0	264,6	356,4	360	9,54
	Сыр порционным	1/20	4,6	5,8	0	72	0,01	0,14	0,08	0,06	200	108	10	0,08
109	Булочка "Веснушка"	1/50	0,2	0,1	14,5	56,3	0,1	0	0	0,5	11,5	42	16,5	0,95
Итого:		9,12	10,31	36,90	271,94	0,24	0,14	0,08	0,56	476,10	506,40	386,50	10,57	
Итого за День:		145,82	54,98	288,47	1649,94	0,69	45,49	0,57	6,67	756,24	872,37	537,14	20,11	

День: Среда

№ рц	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. Ценность	Витамины					Минеральные вещества (mg)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	

Завтрак

340	Омлет на цельном молоке	150	28,84	7,08	12,32	343,63	0,1	0,92	0,077	0,62	240,32	332,48	44,22	0,73		
	Фрукты по сезону	100	0	0	10	42	0,02	5	0,01	0,4	19	16	12	2,3		
489	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	56,8	0	0,07	0	0	3,9	6,4	3,37	0,7		
	Хлеб ржаной	30	2,32	0,376	17,77	75,6	0,08	0,013	0,24	0,88	10,12	63,2	18,8	0,968		
Итого:		31,36	7,556	55,09	518,03	0,2	6,003	0,33	1,9	273,34	418,08	78,39	4,70			

Обед

	Овощи по сезону	60	0,5	0	1	5,5	0,015	3,5	0,01	0,05	8,5	15	7	0,25		
244	Борщ из свежей капусты	250	5	1,25	10	70	0,006	1,02	0,08	0,02	3,56	11,03	3	0,21		
388	Щициель рыбный	90	10,55	7,1	0	106,55	0,2	0,9	0,03	0	20	200	30	0,6		
474	Пюре картофельное	150	6,63	21	30	183,05	0,8	0	0,06	6,51	120,6	351,95	258,02	16,71		
932	Компот из смородины	180	1,8	0	37,8	153	0,0005	0,09	0,02	0,013	0,65	0,55	0,17	0,013		
	Хлеб ржаной	30	2,9	0,47	22,22	94,5	0,1	0,017	0,03	1,1	12,66	79	23,5	1,21		
Итого:		27,38	29,82	101,02	613	1,1215	5,527	0,230	7,693	165,97	657,53	321,69	18,993			

Полдник

340	Яйцо вареное	1/40	5,6	15,45	1,1	167,3	0,024	0,07	1,2	1,2	28,4	68,1	5,04	0,8		
489	Чай с сахаром	1/180	0,2	0,1	15	56,8	0	0,07	0	0	3,9	6,4	3,37	0,7		
	Хлеб ржаной	1/20	1,16	0,188	8,88	37,8	0,04	0,007	0,012	0,44	5,6	31,6	9,4	0,484		
Итого:		6,96	15,74	24,98	261,9	0,064	0,147	1,212	1,64	37,9	106,1	17,81	1,984			
Итого за День:		65,7	53,11	181,09	1392,53	1,386	11,68	1,769	11,23	477,21	1181,71	417,89	25,675			

День: Четверг

№	Прием пищи	Масса	Пищевые вещества	Энергет.	Витамины	Минеральные вещества (mg)
---	------------	-------	------------------	----------	----------	---------------------------

Прием пищи, наименование блюда															
рецепт	порции	Б	Ж	У	Ценность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
439	Блины со сгущ. молоком	150	9,15	4,65	59,7	319,8	0,279	0,5	0,082	1,66	129,25	114,15	17,4	157	
	Бутерброд с сыром и ветчиной	25/20/20	3,75	3,75	5	71,25	0,037	0,75	0,037	0	155	118,75	18,75	0,125	
491	Кофейный напиток	200	4,32	4,41	22,4	143,64	0,126	0	0	0	264,6	356,4	360	9,54	
	Итого:		17,22	12,81	87,1	534,69	0,442	1,25	0,119	1,66	548,85	589,3	396,15	166,665	
Обед															
	Овощи по сезону	60	1	0	9	42	0,03	15	0,015	0,15	55,5	64,5	33	2,1	
210	Суп картофельный с горохом	250	7,5	5	20	135	0,02	0,92	0,13	0,1	5,21	18,3	5,11	0,37	
404	Плов с говядиной	150	22,96	15,6	26,86	354,7	0,426	2,2	0,32	0,926	73,58	447,86	100,88	4,76	
509	Выпечное изделие	60	5,5	6	20	159	0,001	0,001	0,0006	0,014	0,53	0,98	0,11	0,007	
485	Компот из сухофруктов	200	0,3	0	24,4	96,8	0,0004	0,03	0,015	0	2,01	3,16	1,55	0,04	
	Хлеб ржаной	30	1,45	0,235	11,11	47,25	0,05	0,0085	0,015	0,55	6,33	39,5	11,75	0,605	
	Итого:		38,71	26,84	111,37	834,75	0,5274	18,16	0,4956	1,74	143,16	574,3	152,4	7,882	
Полдник															
1104	Котлета в тесте	30/50	10,4	5,6	32,8	227,2	0,002	0	0,00009	0,015	0,18	1,14	0,15	0,013	
489	Чай с сахаром	1/180	0,2	0,1	15	56,8	0	0,07	0	0	3,9	6,4	3,37	0,7	
	Итого:		10,6	5,7	47,8	284	0,002	0,070	0,00009	0,015	4,08	7,54	3,52	0,713	
	Итого за День:		66,53	45,35	246,27	1653,44	0,9714	19,48	0,61469	3,415	696,09	1171,14	552,07	175,26	
День: Пятница															
День: Пятница															
№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. Ценность	Витамины			Минеральные вещества (mg)					
рецепт			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак															
451	Биточки мясные	90	12,7	11,5	12,8	208,8	0,03	0,37	0,05	0,5	87,2	84,8	13,1	0,4	
516	Макаронные изд. отварные	150	5,1	9,1	34,2	244,5	0,014	49,7	0,014	0	26,6	21,7	16,8	0,56	
	Бутерброд с сыром	15/20	5	5	10,3	107	0	0	0	0	0,01	0	0	0,008	
	Чай с сахаром	200	0,2	1	15	60	0,08	0	0	0,4	9,2	33,6	13,2	0,76	
	Итого:		23,00	25,70	72,3	620,3	0,124	50,07	0,064	0,9	123,01	140,1	43,10	1,728	
Обед															
	Овощи по сезону	80	0,45	0	0,9	4,95	0,013	3,15	0,009	0,045	7,6	13,5	6,3	0,22	
230	Суп с макаронными изделиями	250	2,5	5	15	120	0,048	0,31	0,12	0,04	1,5	3	0,89	0,048	
289	Рагу из курицы	200	12,8	10,7	15,2	208	0,05	0,37	0,04	0,22	19,42	92,92	16,95	0,52	
631	Компот из свежих плодов с вит С	250	0,4	0	49,6	142	0,04	26	0,02	0,08	38	32	24	4,6	
	Хлеб ржаной	50	2,9	0,47	22,22	94,5	0,1	0,017	0,03	1,1	12,66	79	23,5	1,21	
	Итого:		19,05	16,17	102,92	569,5	0,251	29,847	0,219	1,485	79,18	220,42	71,64	6,598	
Полдник															

493	Какао на молоке	1/180	10,8	9	145,8	159,6	0,03	0,8	0,02	0,2	86,1	89,2	12,4	0,5
	Пряник	1/30	1,5	0,9	23,4	105	0,02	0	0	0	2,7	12,3	0	0,18
		Итого:	12,3	9,9	169,2	264,6	0,05	0,8	0,02	0,2	88,8	101,5	12,4	0,68
	Итого за День:	54,35	51,77	995,12	1454,35	0,425	80,72	0,303	2,585	290,99	462,02	127,14	9,006	

1. В состав всех блюд входит йодированная соль.

2. Витаминизация третьих блюд осуществляется в соответствии с указаниями по применению премиксов, проводится под контролем медицинского работника.

Директор

Алексеева А.В.

Технолог

И.Л. Гамагина



Неделя: вторая

День: понедельник

№ реп.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. Ценность	Витамины					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		

Зедтрак

Завтрак

175	Каша пшеничная молочная	150/10	4,6	13,2	21	223,6	0,44	1,3	0,07	3,4	172,7	418,95	143	3,72			
1104	Выпечное изделие	60	10,4	5,6	32,8	227,2	0,002	0	0,00009	0,015	0,18	1,14	0,15	0,013			
489	Чай с сахаром	1/180	0,2	0,1	15	56,8	0	0,07	0	0	3,9	6,4	3,37	0,7			
Итого:			15,2	18,9	68,8	507,6	0,442	1,37	0,07009	3,415	176,78	426,49	146,52	4,433			

Обед

	Овощи по сезону	80	0,6	0	3	16,2	0,06	150	1,2	0,42	4,8	9,6	6,6	0,36			
244	Суп картофельный с яйцом	1/250	2,5	2,5	22,5	122,5	0,01	1,34	0,04	0,02	2,5	8,1	3,3	0,13			
416	Птица тушенная в соусе	100	19	22	33	393	0,0475	7,9	0,125	0,725	22,32	126,87	20,64	1,86			
474	Макаронны отварные	150	6,63	21	30	183,05	0,8	0	0,06	6,51	120,6	351,95	258,02	16,71			
	Фрукты по сезону	1/100	0	0	8	37	0,13	10	0,03	0,6	16	11	9	2,2			
932	Компот из кураги	1/150	1,8	0	43,2	172,8	0,001	0,22	0,003	0,03	1,02	0,79	0,48	0,086			
	Хлеб ржаной	1/50	2,9	0,47	22,22	94,5	0,1	0,017	0,03	1,1	12,66	79	23,5	1,21			
Итого:			33,4	45,97	161,92	1019	1,1485	169,48	1,488	9,405	179,9	587,31	321,54	22,556			

Полдник

	Молоко цельное кипяченое	1/200	6	6	10	104	0,08	2,6	0,04	0,18	540	180	28	0,2			
527	Пирог с повидлом	1/60	3	1,2	36,6	170,4	0,001	0,11	0,0004	0,02	0,61	1,4	1,24	0,05			
Итого:			9	7,2	46,6	274,4	0,081	2,71	0,0404	0,2	540,61	181,4	29,24	0,25			
Итого за День:			58	72,07	277,32	1801	1,6715	173,56	1,59849	13,02	897,29	1195,20	497,30	27,239			

День: Вторник

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. Ценность	Витамины					Минеральные вещества (mg)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	

Застрак

Завтрак

498	Котлета из мяса кур	90	14,9	11,4	13,6	216	0,1	0,92	0,077	0,62	240,32	332,48	44,22	0,73			
511	Рис отварной	150	3,8	6,1	38,9	228	0,03	0,8	0,02	0,2	86,1	89,2	12,4	0,5			
	Овощи по сезону	80	0,2	0	0,5	2,8	0,04	10	0,1	0,4	8	28	42	0,6			
686	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	0,1	15,2	62	0	2	0	0	8	10	5	1			
	Батон	20	1,6	0,2	10,3	52,4	0,02	0	0	0,3	4,6	17,4	6,6	0,2			
Итого:			20,80	17,80	63,30	499,20	0,19	13,72	0,20	1,52	347,02	477,08	110,22	3,03			

Обед

225	Суп картофельный с рыбой	250/12	5,58	3	9,6	85,45	0,013	0,9	0,08	0,13	2,9	10	2,8	0,11			
260	Уляш из свинины	100	8,5	22,6	2,3	247,2	0,03	2,38	0,17	0,35	15,15	91,56	13,65	1,33			
516	Макаронные изд. отварные	1/150	5,1	9,1	34,2	244,5	0,4	0	0	3,3	155	558	106	12,8			

Фрукты по сезону	1/200	2	0	16	80	0,08	120	0,1	4	68	46	26	0,6
639 Компот из сухофруктов	1/180	0,54	0	28,26	111,6	0,01	6,5	0,005	0,2	9,5	8	6	1,15
Хлеб ржаной	1/50	2,9	0,47	22,22	94,5	0,1	0,017	0,03	1,1	12,66	79	23,5	1,21
Итого:	24,62	35,17	112,58	863,25	0,633	129,8	0,385	9,08	263,210	792,56	177,95	17,2	

Подник													
Йогурт	1/125	10	5	21,25	162,5	0,05	0,75	0,03	0	152,5	120	18,75	0,11
478 Кисель плодоягодный	1/180	0	0	19,6	80	0	0	0	0	0,01	0	0	0,008
Итого:	10,00	5	40,85	242,5	0,05	0,75	0,03	0	152,51	120	18,75	0,118	
Итого за день:	55,42	57,97	216,73	1605,0	0,873	144,27	0,612	10,6	762,74	1389,64	306,92	20,348	

День: Среда

№ реç	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. Ценность	Витамины					Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1085	Оладьи со стуженым молоком	100/50	2,65	7,15	48,7	265,8	0,024	0,21	0,02	0,6	70,7	60,2	8,9	0,2
	Фрукты по сезону	150	2	0	16	80	0,08	120	0,1	4	68	46	26	0,6
489	Чай с сахаром	1/180	0,2	0,1	15	56,8	0	0,07	0	0	3,9	6,4	3,37	0,7
	Итого:	4,85	7,25	79,7	402,6	0,104	120,28	0,12	4,6	142,6	112,6	38,27	1,5	

Обед

	Овощи по сезону	80	0,5	0	2	11,5	0,02	10	0,25	0,2	4	0	10	0,25
246	Щи из свежей капусты/5	1/250	2,5	5	10	95	0,0007	1,9	0,12	0,009	54	6,3	2,8	0,09
461	Тефтели мясные	110	7,7	9,6	9	154,9	0,07	1,11	0,053	0,74	35,4	165,73	23,67	2,3
508	Каша гречневая рассыпч.	1/150	8,7	7,8	42,6	279	0,006	0	0,05	1,01	1,5	5,06	0,77	0,085
634	Компот из черной смородины	1/200	1,8	0	43,2	172,8	0,001	0,22	0,003	0,03	1,02	0,79	0,48	0,086
	Хлеб ржаной	1/50	2,9	0,47	22,22	94,5	0,1	0,017	0,03	1,1	12,66	79	23,5	1,21
	Итого:	24,10	22,87	129,02	807,70	0,1977	13,247	0,506	3,089	108,58	256,88	61,22	4,021	

Полдник

	Рйцо вареное	1/40	5,2	4,8	0,4	64	0,03	0	0,12	0,8	22	76,8	4,8	1
	Хлеб пшеничный	1/40	3	0,4	19,4	95	0,08	0	0	0,4	9,2	33,6	13,2	0,76
485	Компот из сухофруктов	1/180	0,3	0	24,4	96,8	0,0004	0,03	0,015	0	2,01	3,16	1,55	0,04
	Итого:	8,5	5,2	44,2	255,8	0,1104	0,03	0,135	1,2	33,21	113,56	19,55	1,8	
	Итого за день:	37,5	35,32	252,92	1466,10	0,4121	133,557	0,761	8,889	284,39	483,04	119,04	7,321	

День: Четверг

№ реç	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. Ценность	Витамины					Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
388	Котлета рыбная	90	11	6,2	7,4	311,9	0,05	0,3	0,2	1,4	126,8	167,3	21	0,7
520	Картофельное пюре	150	3,2	6,8	21,9	163,5	0,03	0,8	0,02	0,2	86,1	89,2	12,4	0,5

109		Булочка Домашняя		1/50	0,2	0,1	14,5	56,3	0,1	0	0	0,5	11,5	42	16,5	0,95
686		Чай с сахаром и лимоном		200/5	0,3	0,3	15,2	62	0	2	0	0	8	10	5	1
		Итого:		14,7	13,4	59,0	593,7	0,18	3,1	0,22	2,1	232,4	308,5	54,9	3,15	
Обед																
		Овощи по сезону		80	0,5	0	1	5,5	0,015	3,5	0,01	0,05	8,5	15	7	0,25
209		Суп картофельный с горохом		1/250	2,5	2,5	25	135	0,01	0,9	0,09	0,04	2,18	9,9	3,3	0,12
431		Печень по-строгановски		100	10,9	10,9	3,2	156	0,3	27,6	2,7	5,4	90	444,9	77,1	2,7
511		Рис отварной		150	3,8	6,1	38,9	228	0,02	5	0,01	0,4	19	16	12	2,3
526		кондитерское изделие без крема		75	2,4	3,6	18	111,6	0,001	0,11	0,004	0,02	0,61	1,38	0,24	0,05
631		Компот из свежих плодов		200	0	0	32,4	124,2	0,002	3,3	0,002	0,01	2,15	1,32	0,75	0,04
		Хлеб ржаной		1/50	2,9	0,47	22,22	94,5	0,1	0,017	0,03	1,1	12,66	79	23,5	1,21
		Итого:		23,0	23,57	140,72	854,8	0,448	40,427	2,846	7,02	135,1	567,5	123,89	6,67	
Полдник																
		Кефир		1/180	5,4	5,4	7,2	100,8	0,05	1,26	0,05	0,13	216	171	25,2	0,18
509		Ватрушка с творогом		1/50	5,5	6	20	159	0,001	0,001	0,0006	0,014	0,53	0,98	0,11	0,007
		Итого:		10,9	11,4	27,2	259,8	0,051	1,261	0,0506	0,144	216,53	171,98	25,31	0,187	
		Итого за День:		48,6	48,37	226,92	1708,3	0,679	44,788	3,1166	9,264	584,03	1047,98	204,1	10,007	
День: Пятница																
Завтрак																
№	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. Ценность	Витамины					Минеральные вещества (мг)				
реп			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Макароны с сыром (сыр порционно)																
330		155/15	9,65	4,35	29,45	205,9	0,012	0,105	0,11	1,055	151,5	86,06	8,27	0,145		
738	Выпечное изделие	60	0,3	0	23,4	91,2	0	0	0	0	2,7	2,4	0	0,09		
491	Кофейный напиток	200	4,8	4,9	24,9	159,6	0,126	0	0	0	264,6	356,4	360	9,54		
	Хлеб пшеничный	1/20	1,5	0,2	9,7	47,5	0,05	0	0	0,25	5,75	21	8,25	0,455		
	Итого:	16,25	9,45	87,45	504,2	0,188	0,105	0,11	1,305	424,55	465,86	376,52	10,23			
Обед																
	Овощи по сезону	1/80	0,8	0	3,2	16,8	0,008	20	0	0	31,2	35,2	10,4	0,8		
135	Суп из овощей с крупой	200	2,7	4,7	8,6	89,2	0,017	1,34	0,07	0,22	8	27,3	4,5	0,38		
496	Шницель мясной	90	15,1	15,6	8,8	250,9	0,01	1,62	0,34	0,14	7,92	51,3	8,78	0,76		
214	Рагу овощное	1/150	3,8	6,9	16,1	141	0,009	0	0,005	0,285	1,26	21,9	7,29	0,15		
	Фрукты по сезону	1/200	2	0	42	178	0,08	20	0,2	0,8	16	56	84	1,2		
489	Чай с сахаром	1/180	0,2	0,1	15	56,8	0	0,07	0	0	3,9	6,4	3,37	0,7		
	Хлеб ржаной	1/50	2,9	0,47	22,22	94,5	0,1	0,017	0,03	1,1	12,66	79	23,5	1,21		
	Итого:	27,5	27,77	115,92	827,20	0,224	43,047	0,645	2,545	80,94	277,1	141,84	5,2			
Полдник																
340	Омлет на цельном молоке	1/55	5,6	15,45	1,1	167,3	0,024	0,07	1,2	1,2	28,4	68,1	5,04	0,8		

932	Компот из кураги	1/180	1,8	0	37,8	153	0,0005	0,09	0,02	0,013	0,65	0,55	0,17	0,013
	Итого:		7,4	15,45	38,9	320,3	0,0245	0,16	1,22	1,213	29,05	68,65	5,21	0,813
	Итого за День:		51,15	52,67	242,27	1651,70	0,4365	43,312	1,975	5,063	534,54	811,61	523,57	16,243

1. В состав всех блюд входит йодированная соль.
2. Витаминизация третьих блюд осуществляется в соответствии с указаниями по применению премиксов, проводится под контролем медицинского работника.

Директор

Алексеева А.В.

Технолог

И.Л. Гамагина

