

"Утверждаю"

ИП Векшина Анна Анатольевна



Директор

/Векшина А.А./

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 44



Директор

/Щёлокова С.В./

День 1

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ЛАГЕРЬ 12-18 ЛЕТ

№ рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe

ЗАВТРАК 1 (День 1,)

230/21	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250	3,99	7,78	8,88	39,90	270,59	0,11	0,23	1,76	51,80	171,38	156,09	25,83	0,55
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
79/21	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,01	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01		40,00	2,40	3,00		0,02
75/21	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)	20		4,60	5,90		71,50	0,01	0,07	0,14	46,00	180,00	118,00	10,00	0,18
460/21	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,24	1,40	1,25	12,35	66,23	0,02	0,08	0,65	10,00	60,30	45,00	7,00	0,08
582/21	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	60	4,18	5,10	6,78	41,82	248,70	0,07	0,04		39,00	24,60	52,20	9,00	0,60

Итого по подменю: 10,90 21,21 31,30 108,91 802,11 0,24 0,44 2,55 186,80 444,68 393,79 56,03 1,76


Обед № 1 (День 1,)


26/21	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	0,85	1,44	6,09	8,45	94,36	0,02	0,04	9,60		35,52	41,40	21,12	1,34
113/21	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	1,14	1,55	4,49	11,44	92,35	0,76	0,06	14,29	20,40	12,82	47,38	19,02	0,69
367/21	ПТИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	140	0,39	22,48	26,80	3,88	346,66	0,14	0,21	6,13	89,66	29,24	204,07	29,55	1,79
256/21	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	4,32	6,77	6,74	43,20	260,51	0,11	0,03		28,80	13,36	55,40	9,79	0,99
496/21	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	1,96	0,68	0,28	19,64	83,80	0,01	0,06	200,00		12,30	3,40	3,40	0,63
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	60	2,95	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0,02			12,00	39,00	8,40	0,66
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	40	1,49	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24

Итого по подменю: 13,10 40,60 45,44 131,05 1095,52 1,15 0,43 230,02 138,86 124,44 433,05 101,28 7,34

№ рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe
ПОЛДНИК (День 1,)															
538/21	ШАНЕЖКА НАЛИВНАЯ	100	5,00	7,98	8,52	49,97	308,45	0,13	0,08	0,06	53,50	31,84	81,16	13,06	0,96
488/21	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ	200	1,68	0,50	0,23	16,80	71,23	0,03	0,02	27,39		19,63	13,14	8,46	0,96
82/21	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	1,47	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03	15,00		24,00	16,50	13,50	3,30

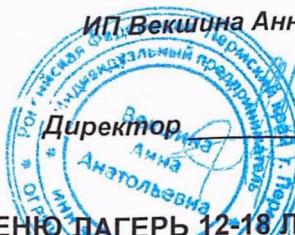
Итого по подменю: 8,15 9,08 9,35 81,47 446,28 0,21 0,13 42,45 53,50 75,47 110,80 35,02 5,22

Зав. производ.  /Иванов В.Р./

Калькулятор  /Язева Н.А./

"Утверждаю"

ИП Векшина Анна Анатольевна



Директор

/Векшина А.А./

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 44



Директор

/Щелокова С.В./

День 2

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ПАГЕРЬ 12-18 ЛЕТ

№ рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК 1 (День 2,)															
268/21	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (250)	250	0,56	22,23	39,75	5,60	469,05	0,15	0,84	1,20	480,14	199,95	384,32	31,38	3,98
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
79/21	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,01	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01		40,00	2,40	3,00		0,02
86/21	ВАРЕНЬЕ, ДЖЕМ, ПОВИДЛО (ПОРЦИЯМИ)	25	1,30	0,08		13,00	52,32			0,10		2,80	1,80	1,40	0,26
462/21	КАКАО С МОЛОКОМ	200	1,50	3,38	2,86	14,95	99,09	0,04	0,16	1,30	20,00	123,37	105,72	24,20	0,66
582/21	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	60	4,18	5,10	6,78	41,82	248,70	0,07	0,04		39,00	24,60	52,20	9,00	0,60

Итого по подменю: 9,03 33,12 57,88 90,21 1014,25 0,29 1,06 2,60 579,14 359,12 566,54 70,18 5,85

Обед № 1 (День 2,)

148/21	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) (ПОМИДОР)	100	0,38	1,10	0,20	3,80	21,40	0,06	0,04	25,00		14,00	26,00	20,00	0,90
115/21	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	1,48	2,34	3,80	14,79	102,68	0,62	0,06	11,20	9,00	12,56	49,46	17,47	0,72
299/21	РЫБА ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ 160	160	0,96	18,63	5,63	9,57	163,46	0,16	0,16	7,23	11,09	59,81	298,46	78,78	1,43
385/21	РИС ОТВАРНОЙ	180	4,75	4,53	7,32	47,50	274,02	0,05	0,04		32,40	7,07	98,58	32,05	0,66
495/21	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	2,18	0,44	0,02	21,78	89,06		0,01	0,40		22,50	15,40	6,00	1,23
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	60	2,95	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0,02			12,00	39,00	8,40	0,66
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	40	1,49	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24


Итого по подменю: 14,19 34,72 18,01 141,88 868,46 1,00 0,34 43,83 52,49 137,14 569,30 172,70 6,84


N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe

ПОЛДНИК (День 2,)

535/21	ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЬЕ ИЗ СДОБНОГО ТЕСТА С КАПУСТОЙ	100	3,85	7,37	9,11	38,46	265,31	0,11	0,10	22,76	54,61	40,57	82,63	17,64	1,17
457/21	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,00			9,98	39,92					0,30			0,03
82/21	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	1,47	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03	15,00		24,00	16,50	13,50	3,30

Итого по подменю: 6,32 7,97 9,71 63,14 371,83 0,16 0,13 37,76 54,61 64,87 99,13 31,14 4,50

Зав. производ.  /Иванов В.Р./

Калькулятор  /Язева Н.А./



"Утверждаю"

ИП Векшина Анна Анатольевна

Директор

/Векшина А.А./

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 44

Директор

/Щёлокова С.В./

День 3

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ЛАГЕРЬ 12-18 ЛЕТ

№ рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК 1 (День 3,)															
279/21	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	3,08	43,53	12,05	30,78	405,69	0,10	0,51	0,39	71,40	234,56	362,24	47,76	0,93
406/21	СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ	50	0,82	1,28	2,61	8,18	61,34	0,02	0,06	0,49	15,50	45,99	36,07	5,57	0,08
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
79/21	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,01	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01		40,00	2,40	3,00		0,02
75/21	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)	20		4,60	5,90		71,50	0,01	0,07	0,14	46,00	180,00	118,00	10,00	0,18
582/21	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	60	4,18	5,10	6,78	41,82	248,70	0,07	0,04		39,00	24,60	52,20	9,00	0,60
465/21	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,47	2,80	2,50	14,71	92,54	0,04	0,15	1,30	20,00	120,30	90,00	14,00	0,13

Итого по подменю: 11,04 59,64 38,33 110,33 1024,86 0,27 0,85 2,32 231,90 613,85 681,01 90,53 2,27

Обед № 1 (День 3,)

25/21	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	0,64	1,96	6,13	6,39	88,55	0,08	0,06	6,76		22,80	55,14	29,21	0,66
98/21	СВЕКОЛЬНИК	250	1,66	2,11	5,25	16,57	121,98	0,54	0,07	16,89		32,54	61,95	29,08	1,44
433/21	СМЕТАНА ПОРЦ.	10	0,04	0,26	1,50	0,36	15,98		0,01	0,03	15,00	8,60	6,00	0,80	0,02
350/21	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ "ЁЖИКИ" (100)	100	1,09	11,37	10,08	10,86	179,56	0,06	0,10	1,25		10,59	123,79	18,94	1,70
377/21	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	2,51	3,71	7,94	25,11	186,75	1,76	0,15	29,51	37,80	48,92	111,29	37,31	1,36
487/21	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	200	1,52	0,33	0,21	15,23	64,14	0,02	0,01	10,68		13,93	8,58	6,16	1,20
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	60	2,95	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0,02			12,00	39,00	8,40	0,66

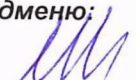
N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	40	1,49	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24

Итого по подменю: 11,90 27,42 32,15 118,96 874,80 2,57 0,43 65,12 52,80 158,58 448,15 139,90 8,28

ПОЛДНИК (День 3,)

550/21	МАННИК	100	3,30	5,73	6,93	33,01	217,35	0,06	0,14	0,26	57,90	59,20	85,98	11,73	0,73
469/21	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	0,95	5,60	5,00	9,46	105,24	0,08	0,30	2,60	40,00	240,00	180,00	28,00	0,20
82/21	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	1,47	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03	15,00		24,00	16,50	13,50	3,30

Итого по подменю: 5,72 11,93 12,53 57,17 389,19 0,19 0,47 17,86 97,90 323,20 282,48 53,23 4,23

Зав. производ.  /Иванов В.Р./

Калькулятор  /Язева Н.А./



"Утверждаю"

ИП Векшина Анна Анатольевна

Директор

/Векшина А.А./

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 44

Директор

/Шелокова С.В./

День 4

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ЛАГЕРЬ 12-18 ЛЕТ

№ рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК 1 (День 4,)															
223/21	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	250	4,74	9,99	4,15	47,38	266,86	0,23	0,24	1,52	25,80	164,94	264,69	52,98	2,80
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
79/21	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,01	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01		40,00	2,40	3,00		0,02
86/21	ВАРЕНЬЕ, ДЖЕМ, ПОВИДЛО (ПОРЦИЯМИ)	25	1,30	0,08		13,00	52,32			0,10		2,80	1,80	1,40	0,26
460/21	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,24	1,40	1,25	12,35	66,23	0,02	0,08	0,65	10,00	60,30	45,00	7,00	0,08
582/21	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	60	4,18	5,10	6,78	41,82	248,70	0,07	0,04		39,00	24,60	52,20	9,00	0,60

Итого по подменю: 12,95 18,90 20,67 129,39 779,20 0,35 0,38 2,27 114,80 261,04 386,19 74,58 4,09


Обед № 1 (День 4,)


148/21	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) (ОГУРЕЦ)	100	0,19	0,70	0,10	1,90	11,30	0,03	0,02	7,00		17,00	30,00	14,00	0,50
135/21	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	250	1,24	2,92	5,28	12,35	108,54	0,30	0,11	17,18	27,50	70,07	78,50	26,17	0,69
339/21	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	1,53	19,02	12,72	15,31	251,76	0,09	0,18	0,29	4,40	38,10	193,58	25,85	2,57
202/21	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,90	10,83	8,77	48,99	318,22	0,37	0,18	6,17	28,80	18,87	257,55	171,40	5,76
488/21	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ	200	1,68	0,50	0,23	16,80	71,23	0,03	0,02	27,39		19,63	13,14	8,46	0,96
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	60	2,95	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0,02			12,00	39,00	8,40	0,66
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	40	1,49	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24

Итого по подменю: 13,98 41,65 28,14 139,79 978,89 0,93 0,54 58,03 60,70 184,87 654,17 264,28 12,38

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe
ПОЛДНИК (День 4,)															
531/21	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	100	4,28	16,45	4,26	42,83	275,43	0,12	0,17	0,09	27,11	67,87	143,10	20,55	0,96
496/21	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	1,96	0,68	0,28	19,64	83,80	0,01	0,06	200,00		12,30	3,40	3,40	0,63
82/21	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	1,47	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03	15,00		24,00	16,50	13,50	3,30

Итого по подменю: 7,71 17,73 5,14 77,17 425,83 0,18 0,26 215,09 27,11 104,17 163,00 37,45 4,89

Зав. производ.  /Иванов В.Р./

Калькулятор  /Язева Н.А./

"Утверждаю"

ИП Векшина Анна Анатольевна



Директор

/Векшина А.А./

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 44



Директор

/Щелокова С.В./

День 5

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ЛАГЕРЬ 12-18 ЛЕТ

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe

ЗАВТРАК 1 (День 5,)

229/21	КАША "ДРУЖБА"	250	3,45	6,34	8,77	34,48	242,14	0,12	0,21	1,62	49,27	156,00	172,48	37,70	0,70
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
79/21	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,01	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01		40,00	2,40	3,00		0,02
75/21	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)	20		4,60	5,90		71,50	0,01	0,07	0,14	46,00	180,00	118,00	10,00	0,18
459/21	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	1,02	0,07	0,01	10,20	41,13			2,88		3,48	1,78	1,01	0,09
582/21	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	60	4,18	5,10	6,78	41,82	248,70	0,07	0,04		39,00	24,60	52,20	9,00	0,60

Итого по подменю: 10,14 18,44 29,95 101,34 748,56 0,23 0,34 4,64 174,27 372,48 366,96 61,91 1,92

Обед № 1 (День 5,)

148/21	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) (ПОМИДОР)	100	0,38	1,10	0,20	3,80	21,40	0,06	0,04	25,00		14,00	26,00	20,00	0,90
116/21	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	1,08	1,81	5,25	10,81	97,80	0,62	0,06	20,95		20,86	49,25	20,75	0,75
433/21	СМЕТАНА ПОРЦ.	10	0,04	0,26	1,50	0,36	15,98		0,01	0,03	15,00	8,60	6,00	0,80	0,02
372/21	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ ИЛИ ШНИЦЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ	100	1,26	20,44	19,20	12,62	305,05	0,13	0,19	2,29	44,00	52,30	193,80	25,39	1,53
175/21	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	180	1,83	4,72	10,31	18,28	184,73	0,13	0,18	28,09	52,99	110,38	127,58	44,30	1,12
495/21	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	2,18	0,44	0,02	21,78	89,06		0,01	0,40		22,50	15,40	6,00	1,23
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	60	2,95	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0,02			12,00	39,00	8,40	0,66
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	40	1,49	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24


№ рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe


Итого по подменю: 11,21 36,45 37,52 112,09 931,86 1,05 0,52 76,76 111,99 249,84 499,43 135,64 7,45

ПОЛДНИК (День 5,)

547/21	КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ	100	6,68	6,73	13,27	66,75	413,28	0,10	0,07	0,13	65,75	28,09	67,60	10,57	0,88
501/21	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	2,30			23,00	92,00	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80
82/21	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	1,47	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03	15,00		24,00	16,50	13,50	3,30

Итого по подменю: 10,45 7,33 13,87 104,45 571,88 0,17 0,12 19,13 65,75 66,09 98,10 32,07 6,98

Зав. производ.  /Иванов В.Р./

Калькулятор  /Язева Н.А./

"Утверждаю"

ИП Векшина Анна Анатольевна



Директор

/Векшина А.А./

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 44



Директор

/Щелокова С.В./

День 6

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ЛАГЕРЬ 12-18 ЛЕТ

№ рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК 1 (День 6,)															
234/21	КАША ИЗ ОВСЯННЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	250	3,71	8,90	11,27	37,11	285,47	0,23	0,27	1,92	54,70	198,72	260,92	70,32	1,57
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
79/21	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,01	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01		40,00	2,40	3,00		0,02
86/21	ВАРЕНЬЕ, ДЖЕМ, ПОВИДЛО (ПОРЦИЯМИ)	25	1,30	0,08		13,00	52,32			0,10		2,80	1,80	1,40	0,26
465/21	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,47	2,80	2,50	14,71	92,54	0,04	0,15	1,30	20,00	120,30	90,00	14,00	0,13
582/21	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	60	4,18	5,10	6,78	41,82	248,70	0,07	0,04		39,00	24,60	52,20	9,00	0,60

Итого по подменю: 12,15 19,21 29,04 121,48 824,12 0,37 0,48 3,32 153,70 354,82 427,42 98,92 2,91

Обед № 1 (День 6,)

42/21	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	1,19	2,11	6,30	11,88	112,62	0,10	0,06	15,10		14,73	56,14	20,15	0,79
104/21	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	0,83	1,67	5,18	8,27	86,38	0,38	0,05	26,47		27,76	40,41	18,65	0,67
433/21	СМЕТАНА ПОРЦ.	10	0,04	0,26	1,50	0,36	15,98		0,01	0,03	15,00	8,60	6,00	0,80	0,02
308/21	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	100	0,60	13,18	4,29	6,04	115,48	0,11	0,16	2,30	38,40	53,26	210,11	48,83	1,12
385/21	РИС ОТВАРНОЙ	180	4,75	4,53	7,32	47,50	274,02	0,05	0,04		32,40	7,07	98,58	32,05	0,66
487/21	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	200	1,52	0,33	0,21	15,23	64,14	0,02	0,01	10,68		13,93	8,58	6,16	1,20
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	60	2,95	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0,02			12,00	39,00	8,40	0,66
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	40	1,49	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24

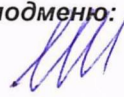
N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe


Итого по подменю: 13,37 29,76 25,84 133,72 886,46 0,77 0,36 54,58 85,80 146,55 501,22 145,04 6,36

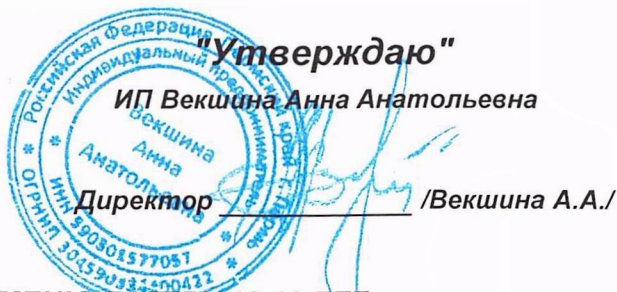
ПОЛДНИК (День 6,)

535/21	ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЬЕ ИЗ СДОБНОГО ТЕСТА С ЯБЛОКОМ	100	4,76	6,07	6,36	47,58	271,82	0,10	0,07	3,40	32,88	18,70	62,00	11,99	1,54
496/21	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	2,46	0,68	0,28	24,63	103,76	0,01	0,06	200,00		12,45	3,40	3,40	0,65
82/21	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	1,47	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03	15,00		24,00	16,50	13,50	3,30

Итого по подменю: 8,69 7,35 7,24 86,91 442,18 0,16 0,16 218,40 32,88 55,15 81,90 28,89 5,49

Зав. производ.  /Иванов В.Р./

Калькулятор  /Язева Н.А./



День 7

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ЛАГЕРЬ 12-18 ЛЕТ

№ рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК 1 (День 7,)															
279/21	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	3,08	43,53	12,05	30,78	405,69	0,10	0,51	0,39	71,40	234,56	362,24	47,76	0,93
406/21	СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ	50	0,82	1,28	2,61	8,18	61,34	0,02	0,06	0,49	15,50	45,99	36,07	5,57	0,08
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
79/21	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,01	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01		40,00	2,40	3,00		0,02
75/21	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)	20		4,60	5,90		71,50	0,01	0,07	0,14	46,00	180,00	118,00	10,00	0,18
459/21	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	1,02	0,07	0,01	10,20	41,13			2,88		3,48	1,78	1,01	0,09
582/21	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	60	4,18	5,10	6,78	41,82	248,70	0,07	0,04		39,00	24,60	52,20	9,00	0,60
Итого по подменю:			10,59	56,91	35,84	105,82	973,45	0,23	0,70	3,90	211,90	497,03	592,79	77,54	2,23

Обед № 1 (День 7,)

15/21	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	100	0,27	0,79	6,11	2,71	68,96	0,03	0,02	7,42		18,87	33,83	14,08	0,54
129/21	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,85	2,67	5,48	18,45	133,78	0,63	0,05	12,01		11,83	49,45	18,79	0,81
339/21	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	1,53	19,02	12,72	15,31	251,76	0,09	0,18	0,29	4,40	38,10	193,58	25,85	2,57
377/21	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	2,51	3,71	7,94	25,11	186,75	1,76	0,15	29,51	37,80	48,92	111,29	37,31	1,36
495/21	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	2,18	0,44	0,02	21,78	89,06		0,01	0,40		22,50	15,40	6,00	1,23
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	60	2,95	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0,02			12,00	39,00	8,40	0,66
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	40	1,49	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24

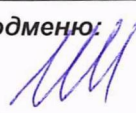
№ рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мg	Fe

Итого по подменю: 12,78 34,31 33,31 127,80 948,15 2,62 0,44 49,63 42,20 161,42 484,95 120,43 8,4

ПОЛДНИК (День 7,)

542/21	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ 100	100	5,94	7,33	14,21	59,37	394,67	0,12	0,06		62,14	16,51	68,18	11,24	0,90
457/21	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,00			9,98	39,92					0,30			0,00
82/21	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	1,47	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03	15,00		24,00	16,50	13,50	3,30

Итого по подменю: 8,41 7,93 14,81 84,05 501,19 0,17 0,09 15,00 62,14 40,81 84,68 24,74 4,20

Зав. производ.  /Иванов В.Р./

Калькулятор  /Язева Н.А./

"Утверждаю"

И.П. Векшина Анна Анатольевна



Векшина
Анна
Анатольевна
Директор

/Векшина А.А./

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 44



Директор

/Щёлокова С.В./

День 8

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ЛАГЕРЬ 12-18 ЛЕТ

№ рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe

ЗАВТРАК 1 (День 8,)

236/21	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250	4,10	6,37	8,83	40,98	268,87	0,08	0,22	1,69	51,20	160,78	176,64	37,45	0,55
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
79/21	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,01	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01		40,00	2,40	3,00		0,02
86/21	ВАРЕНЬЕ, ДЖЕМ, ПОВИДЛО (ПОРЦИЯМИ)	25	1,30	0,08		13,00	52,32			0,10		2,80	1,80	1,40	0,26
462/21	КАКАО С МОЛОКОМ	200	1,50	3,38	2,86	14,95	99,09	0,04	0,16	1,30	20,00	123,37	105,72	24,20	0,66
582/21	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	60	4,18	5,10	6,78	41,82	248,70	0,07	0,04		39,00	24,60	52,20	9,00	0,60

Итого по полдню: 12,57 17,26 26,96 125,59 814,07 0,22 0,44 3,09 150,20 319,95 358,86 76,25 2,42

Обед № 1 (День 8,)

26/21	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	0,85	1,44	6,09	8,45	94,36	0,02	0,04	9,60		35,52	41,40	21,12	1,34
100/21	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	1,66	2,22	5,38	16,60	123,66	0,92	0,07	16,33		15,50	69,11	24,74	0,92
433/21	СМЕТАНА ПОРЦ.	10	0,04	0,26	1,50	0,36	15,98		0,01	0,03	15,00	8,60	6,00	0,80	0,02
368/21	СУФЛЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	0,44	18,94	24,50	4,44	314,05	0,11	0,27	2,16	112,87	72,84	205,55	23,82	1,59
256/21	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	4,32	6,77	6,74	43,20	260,51	0,11	0,03		28,80	13,36	55,40	9,79	0,99
488/21	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ	200	1,68	0,50	0,23	16,80	71,23	0,03	0,02	27,39		19,63	13,14	8,46	0,96
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	60	2,95	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0,02			12,00	39,00	8,40	0,66
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	40	1,49	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24


N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe


Итого по подменю: 13,43 37,81 45,48 134,29 1097,63 1,30 0,47 55,51 156,67 186,65 472,00 107,13 7,72

ПОЛДНИК (День 8,)

547/21	КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ	100	6,68	6,73	13,27	66,75	413,28	0,10	0,07	0,13	65,75	28,09	67,60	10,57	0,88
469/21	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	0,95	5,60	5,00	9,46	105,24	0,08	0,30	2,60	40,00	240,00	180,00	28,00	0,20
82/21	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	1,47	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03	15,00		24,00	16,50	13,50	3,30

Итого по подменю: 9,10 12,93 18,87 90,91 585,12 0,23 0,40 17,73 105,75 292,09 264,10 52,07 4,38

Зав. производ.  /Иванов В.Р./

Калькулятор  /Язева Н.А./

"Утверждаю"

ИП Векшина Анна Анатольевна



Директор

/Векшина А.А./

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 44

Директор

/Щелокова С.В./

День 9

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ЛАГЕРЬ 12-18 ЛЕТ

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК 1 (День 9,)															
235/21	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250	4,37	8,97	9,58	43,73	297,03	0,25	0,21	1,59	48,40	160,98	223,44	56,92	1,45
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
79/21	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,01	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01		40,00	2,40	3,00		0,02
75/21	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)	20		4,60	5,90		71,50	0,01	0,07	0,14	46,00	180,00	118,00	10,00	0,13
465/21	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,47	2,80	2,50	14,71	92,54	0,04	0,15	1,30	20,00	120,30	90,00	14,00	0,13
582/21	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	60	4,18	5,10	6,78	41,82	248,70	0,07	0,04		39,00	24,60	52,20	9,00	0,60

Итого по подменю: 11,51 23,80 33,25 115,10 854,86 0,40 0,49 3,03 193,40 494,28 506,14 94,12 2,71

Обед № 1 (День 9,)

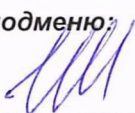
148/21	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) (ПОМИДОР)	100	0,38	1,10	0,20	3,80	21,40	0,06	0,04	25,00		14,00	26,00	20,00	0,90
95/21	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,25	1,89	5,17	12,49	104,03	0,27	0,06	21,03		33,35	49,16	24,50	1,11
433/21	СМЕТАНА ПОРЦ.	10	0,04	0,26	1,50	0,36	15,98		0,01	0,03	15,00	8,60	6,00	0,80	0,02
356/21	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	0,81	23,01	13,46	8,05	245,36	0,38	2,76	41,31	****, **	28,87	405,76	24,26	8,68
385/21	РИС ОТВАРНОЙ	180	4,75	4,53	7,32	47,50	274,02	0,05	0,04		32,40	7,07	98,58	32,05	0,66
495/21	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	2,18	0,44	0,02	21,78	89,06		0,01	0,40		22,50	15,40	6,00	1,23
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	60	2,95	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0,02			12,00	39,00	8,40	0,66
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	40	1,49	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24

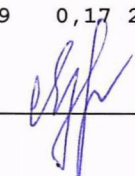
№ рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe	
Итого по подменю:				13,85	38,91	28,71	138,42	967,69	0,87	2,95	87,77	****,**	135,59	682,30	126,01	14,50

ПОЛДНИК (День 9,)

538/21	ШАНЕЖКА НАЛИВНАЯ	100	5,00	7,98	8,52	49,97	308,45	0,13	0,08	0,06	53,50	31,84	81,16	13,06	0,96
496/21	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	1,96	0,68	0,28	19,64	83,80	0,01	0,06	200,00		12,30	3,40	3,40	0,63
82/21	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	1,47	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03	15,00		24,00	16,50	13,50	3,30

Итого по подменю: 8,43 9,26 9,40 84,31 458,85 0,19 0,17 215,06 53,50 68,14 101,06 29,96 4,89

Зав. производ.  /Иванов В.Р./

Калькулятор  /Язева Н.А./

"Утверждаю"

ИП Векшина Анна Анатольевна



Директор

/Векшина А.А./

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 44



Директор

/Щелокова С.В./

День 10

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ЛАГЕРЬ 12-18 ЛЕТ

N рец.	Наименование блюда	Выход	XE	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		B1	B2	C	A,мкг	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК 1 (День 10,)															
268/21	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (250)	250	0,56	22,23	39,75	5,60	469,05	0,15	0,84	1,20	480,14	199,95	384,32	31,38	3,98
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
79/21	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,01	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01		40,00	2,40	3,00		0,02
86/21	ВАРЕНЬЕ, ДЖЕМ, ПОВИДЛО (ПОРЦИЯМИ)	25	1,30	0,08		13,00	52,32			0,10		2,80	1,80	1,40	0,26
459/21	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	1,02	0,07	0,01	10,20	41,13			2,88		3,48	1,78	1,01	0,09
582/21	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	60	4,18	5,10	6,78	41,82	248,70	0,07	0,04		39,00	24,60	52,20	9,00	0,60

Итого по подменю: 8,55 29,81 55,03 85,46 956,29 0,25 0,90 4,18 559,14 239,23 462,60 46,99 5,28

Обед № 1 (День 10,)

148/21	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) (ОГУРЕЦ)	100	0,19	0,70	0,10	1,90	11,30	0,03	0,02	7,00		17,00	30,00	14,00	0,50
122/21	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	1,62	1,98	3,32	16,16	102,41	0,10	0,07	14,94	14,40	13,66	58,96	24,24	0,81
372/21	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ ИЛИ ШНИЦЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ	100	1,26	20,44	19,20	12,62	305,05	0,13	0,19	2,29	44,00	52,30	193,80	25,39	1,53
207/21	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,01	5,61	6,60	40,13	242,34	0,07	0,04		28,80	24,49	195,64	23,96	1,09
487/21	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	200	1,52	0,33	0,21	15,23	64,14	0,02	0,01	10,68		13,93	8,58	6,16	1,20
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	60	2,95	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0,02			12,00	39,00	8,40	0,66
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	40	1,49	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24


Итого по подменю: 13,04 36,74 30,47 130,48 943,08 0,46 0,36 34,91 87,20 142,58 568,38 112,15 7,03

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe

ПОЛДНИК (День 10,)

535/21	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ СДОБНОГО ТЕСТА С ПОВИДЛОМ	100	6,32	6,10	6,17	63,23	332,83	0,10	0,07	0,21	32,83	18,84	62,03	11,86	1,31
469/21	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	0,95	5,60	5,00	9,46	105,24	0,08	0,30	2,60	40,00	240,00	180,00	28,00	0,20
82/21	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	1,47	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03	15,00		24,00	16,50	13,50	3,30

Итого по подменю: 8,74 12,30 11,77 87,39 504,67 0,23 0,40 17,81 72,83 282,84 258,53 53,36 4,81

Зав. производ.  /Иванов В.Р./

Калькулятор  /Язева Н.А./