

Согласовано



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

Неделя: первая
День: понедельник

Меню

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. Ценность (ккал)	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																				
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	0,5	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																				
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 свинины рубленая (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 порционно	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																
№	Прием пищи, наименование блюд	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																
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	Шницель 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, наименование блюд	Масса	Пищевые вещества			Энергет.	Витамины								Минеральные вещества (мг)	

рецепт	порции	Б	Ж	У	Ценность	В1	С	А	Е	Ca	P	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	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 блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Витамины			Минеральные вещества (мг)				
рецепт			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	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
	Прыник	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	Mg	Fe		
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак																
175	Каша пшенная 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 тушеная в соусе	100		19	22	33	393	0,0475	7,9	0,125	0,725	22,32	126,87	20,64	1,86	
474	Макароны 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																

День: Вторник

№ реп	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. Ценность	Витамины					Минеральные вещества (mg)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
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	Гуляш 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		
		Полдник														
	Йогурт	1/125	10	5	21,25	162,5	0,05	0,75	0,03	0	152,5	120	18,75	0	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														
№	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. Ценность	Витамины					Минеральные вещества (mg)				
реп			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	
		Завтрак														
1085	Сладки 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	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														
	Яйцо 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														
№	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. Ценность	Витамины					Минеральные вещества (mg)				
реп			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	
		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	3,53	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														
№														
Прием пищи, наименование блюд		Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность		Витамины				Минеральные вещества (mg)		
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
Завтрак														
	Макароны с сыром (сыр порционно)	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

