

УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный предприниматель

Т.А. Замулина

« 20 » 2024 год

Индивидуальный предприниматель

Н.И. Звягина

« 16 » 2024 год

Индивидуальный предприниматель

В.Б. Карпачев

« 16 » 2024 год

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ – РАСКЛАДКА
оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей
«ЛЕТО 2024»

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель комитета образования
администрации города Ставрополя

Е.В. Волосовцова

Заместитель начальника
отдела санитарного надзора
Управления Роспотребнадзора
по Ставропольскому краю

М.И. Сорокина

Заместитель руководителя
комитета экономического развития
и торговли администрации
города Ставрополя

В.А. Сидоренко

Заместитель руководителя
комитета образования
администрации города Ставрополя

Е.П. Сухота



Handwritten signatures in blue ink, including one of E.P. Sukhota.

Меню раскладки для пришкольных лагерей в 2024 году (1 неделя)

ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА
ЗАВТРАК	ЗАВТРАК	ЗАВТРАК	ЗАВТРАК	ЗАВТРАК
Омлет с сыром 1/200 (№ рец. 211, сб.2015)	Каша жидкая молочная из овсяной крупы с маслом сливочным «Крестьянским» 72,5% 1/220 (№ рец. 182, сб.2015)	Овощи натуральные свежие (помидоры) 1/80 (№ рец. 71, сб.2015)	Пудинг из творога (зипичинш) с соусом яблочным 1/200/80 (№ рец. 222, 337, сб.2015)	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5% 1/220 (№ рец. 183, сб.2015)
Кисл кабанская из свежих овощей 1/100 (№ рец. 73, сб.2015)	Каша с молоком 1/200 (№ рец. 382, сб.2015)	Шницель рыбный с соусом сметанным с томатом 1/100/30 (№ рец. 235, сб.2015)	Каша с молоком овсянчатая 1/200 (№ рец. 383, сб.2015)	Кофейный напиток с молоком 1/200 (№ рец. 379, сб.2015)
Чай с лимоном* 1/200/7 (№ рец. 377, сб.2015)	Бутерброд с маслом сливочным «Крестьянским» 72,5% и сыром Российским 1/15/5/30 (№ рец. 3, сб.2015)	Картофельные тигре с маслом сливочным «Крестьянским» 72,5% 1/200 (№ рец. 312, сб.2015)	Бутерброд с маслом сливочным «Крестьянским» 72,5% и сыром Российским 1/15/5/30 (№ рец. 3, сб.2015)	Бутерброд с маслом сливочным «Крестьянским» 72,5% и сыром Российским 1/15/5/30 (№ рец. 3, сб.2015)
Хлеб ржаной и пшеничный 1/50/50	Хлеб ржаной и пшеничный 1/50/50	Компот из смеси сухофруктов 1/200 (№ рец. 349, сб.2015) Хлеб ржаной и пшеничный 1/50/50	Хлеб ржаной и пшеничный 1/50/50	Хлеб ржаной и пшеничный 1/50/50
ОБЕД	ОБЕД	ОБЕД	ОБЕД	ОБЕД
Овощи натуральные свежие (огурцы) 1/80 (№ рец. 71, сб.2015)	Овощи натуральные свежие (помидоры) 1/80 (№ рец. 71, сб.2015)	Овощи натуральные свежие (огурцы) 1/80 (№ рец. 71, сб.2015)	Овощи натуральные свежие (помидоры) 1/80 (№ рец. 71, сб.2015)	Овощи натуральные свежие (огурцы) 1/80 (№ рец. 71, сб.2015)
Суп картофельный с макаронными изделиями 1/250 (№ рец. 103, сб.2015)	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 1/250/10 (№ рец. 82, сб.2015)	Рисовый суп Ленинградский 1/250 (№ рец. 96, сб.2015)	Суп картофельный с бобовыми 1/250 (№ рец. 102, сб.2015)	Суп картофельный с клыками 1/250 (№ рец. 108, сб.2015)
Птица, тушенная в соусе сметанном 1/100/75 (№ рец. 233, сб.2015)	Жареное по-доминикански из говядины 1/100/200 (№ рец. 259, сб.2015)	Бефстроганов из мяса говядины 1/100/100 (№ рец. 250, сб.2015)	Котлеты рубленые из бройлера с маслом сливочным «Крестьянским» 1/100/10 (№ рец. 295, сб.2015)	Рыба минтай, тушенная в томате с овощами 1/100/100 (№ рец. 229, сб.2015)
Рис припущенный с маслом сливочным «Крестьянским» 72,5% 194/7 (№ рец. 305, сб.2015)	Кнели из свежих яблок 1/200 (№ рец. 352, сб.2015)	Каша гречневая рассычатая с маслом сливочным «Крестьянским» 71,5% 1/194/7 (№ рец. 302, сб.2015)	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным «Крестьянским» 72,5% 1/194/7 (№ рец. 309, сб.2015)	Картофельные тигре с маслом сливочным «Крестьянским» 72,5% 1/200 (№ рец. 312, сб.2015)
Компот из смеси сухофруктов 1/200 (№ рец. 349, сб.2015)	Хлеб ржаной и пшеничный 1/50/50	Компот из свежих плодов 1/200 (№ рец. 344, сб.2015)	Кнели из свежих яблок 1/200 (№ рец. 352, сб.2015)	Компот из смеси сухофруктов 1/200 (№ рец. 349, сб.2015)
Хлеб ржаной и пшеничный 1/50/50	Хлеб ржаной и пшеничный 1/50/50	Хлеб ржаной и пшеничный 1/50/50	Хлеб ржаной и пшеничный 1/50/50	Хлеб ржаной и пшеничный 1/50/50
ПОЛДНИК	ПОЛДНИК	ПОЛДНИК	ПОЛДНИК	ПОЛДНИК
Преледь сахарный 1/100	Кондитерское изделие (зефир) 1/75	Вудочка с помадом обсыпанная 1/100 (№ рец. 426, сб.2015)	Кондитерское изделие (печенье) 1/75	Шарикоч печеный из дрожжевого теста с помадом 1/100 (№ рец. 406, сб.2015)
Фрукты свежие (яблоко) (№ рец. 338, сб.2015) 1 шт./200	Фрукты свежие (апельсин) 1 шт./200	Фрукты свежие (яблоко) (№ рец. 338, сб.2015) 1 шт./200	Фрукты свежие (апельсин) 1 шт./200	Фрукты свежие (яблоко) (№ рец. 338, сб.2015) 1 шт./200
Сок фруктовый (яблочный, виноградный, абрикотово-виноградный, мультифруктовый) 1/200	Сок фруктовый (яблочный, виноградный, абрикотово-виноградный, мультифруктовый) 1/200	Сок фруктовый (яблочный, виноградный, абрикотово-виноградный, мультифруктовый) 1/200	Сок фруктовый (яблочный, виноградный, абрикотово-виноградный, мультифруктовый) 1/200	Сок фруктовый (яблочный, виноградный, абрикотово-виноградный, мультифруктовый) 1/200

*можно готовить без добавления сахара, при подаче сахар можно подавать порционно (в дозаторной) или в сахарнице

Меню раскладки для пришкольных лагерей в 2024 году (2 недели)

ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРТ	ПЯТНИЦА
ЗАВТРАК	ЗАВТРАК	ЗАВТРАК	ЗАВТРАК	ЗАВТРАК
Овощи натуральные свежие (помидоры) 1/80 (№ рец. 71, сб.2015)	Каша вязкая молочная из риса с маслом сливочным «Крестьянским» 72,5% 1/200 (№ рец. 174, сб.2015)	Омлет с сыром 1/200 (№ рец. 211, сб.2015)	Запеканка из творога с молоком стуженным 1/200/80 (№ рец. 223, сб.2015)	Овощи натуральные свежие (помидоры) 1/80 (№ рец. 71, сб.2015)
Хлебцы рыбные (минтай) с маслом сливочным «Крестьянским» 72,5% 1/100/7 (№ рец. 238, сб.2015)	Бутерброд с маслом сливочным «Крестьянским» 72,5% и сыром Российским 1/15/5/30 (№ рец. 3, сб.2015)	Икра кабачковая из свежих овощей 1/100 (№ рец. 73, сб.2015)	Бутерброд с маслом сливочным «Крестьянским» 72,5% и сыром Российским 1/15/5/30 (№ рец. 3, сб.2015)	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным «Крестьянским» 72,5% 1/194/7 (№ рец. 309, сб.2015)
Картофельное пюре с маслом сливочным «Крестьянским» 72,5% 1/200 (№ рец. 312, сб.2015)	Каша с молоком 1/200 (№ рец. 382, сб.2015)	Компот из смеси сухофруктов 1/200 (№ рец. 349, сб.2015)	Кофейный напиток с молоком стуженным 1/200 (№ рец. 380, сб.2015)	Оладьи из печени говяжьей с маслом сливочным «Крестьянским» 72,5% 1/100/10 (№ рец. 282, сб.2015)
Чай с лимоном* 1/200/7 (№ рец. 377, сб.2015)	Хлеб ржаной и пшеничный 1/50/50	Хлеб ржаной и пшеничный 1/50/50	Хлеб ржаной и пшеничный 1/50/50	Каша с молоком 1/200 (№ рец. 382, сб.2015)
Хлеб ржаной и пшеничный 1/50/50				Хлеб ржаной и пшеничный 1/50/50
ОБЕД	ОБЕД	ОБЕД	ОБЕД	ОБЕД
Овощи натуральные свежие (огурцы) 1/80 (№ рец. 71, сб.2015)	Овощи натуральные свежие (помидоры) 1/80 (№ рец. 71, сб.2015)	Овощи натуральные свежие (огурцы) 1/80 (№ рец. 71, сб.2015)	Овощи натуральные свежие (помидоры) 1/80 (№ рец. 71, сб.2015)	Овощи натуральные свежие (огурцы) 1/80 (№ рец. 71, сб.2015)
Суп картофельный с бобовыми 1/250 (№ рец. 102, сб.2015)	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 1/250/10 (№ рец. 88, сб.2015)	Суп-лапша домашняя 1/250 (№ рец. 113, сб.2015)	Суп крестьянский с крупой и сметаной 1/250/10 (№ рец. 98, сб.2015)	Горчиц с капустой и картофелем со сметаной 1/250/10 (№ рец. 82, сб.2015)
Витониз из говядины с маслом сливочным «Крестьянским» 72,5% 1/100/10 (№ рец. 268, сб.2015)	Паштет из говядины 1/100/300 (№ рец. 265, сб.2015)	Птица, тушенная в соусе сметанном 1/100/75 (№ рец. 235, 330 сб.2015)	Рыба минтай, тушенная в томате с овощами 1/100/100 (№ рец. 229, сб.2015)	Голубцы (говядина, рис) с соусом сметанным с томатом 1/216/100 (№ рец. 287, сб.2015)
Овощи в молочном соусе 1/200/50 (№ рец. 317, 326 сб.2015)	Кашель из свежих яблок 1/200 (№ рец. 352, сб.2015)	Каша гречневая рассычатая с маслом сливочным «Крестьянским» 72,5% 1/194/7 (№ рец. 302, сб.2015)	Картофельное пюре с маслом сливочным «Крестьянским» 72,5% 1/200 (№ рец. 312, сб.2015)	Компот из смеси сухофруктов 1/200 (№ рец. 349, сб.2015)
Компот из смеси сухофруктов 1/200 (№ рец. 349, сб.2015)	Хлеб ржаной и пшеничный 1/50/50	Компот из свежих плодов 1/200 (№ рец. 344, сб.2015)	Кашель из свежих яблок 1/200 (№ рец. 352, сб.2015)	Хлеб ржаной и пшеничный 1/50/50
Хлеб ржаной и пшеничный 1/50/50		Хлеб ржаной и пшеничный 1/50/50	Хлеб ржаной и пшеничный 1/50/50	
ПОЛДНИК	ПОЛДНИК	ПОЛДНИК	ПОЛДНИК	ПОЛДНИК
Кондитерское изделие (вафли) 1/75	Вулкан с шоколадом облачная 1/100 (№ рец. 426, сб.2015)	Кондитерское изделие (зефир) 1/75	Крепель сахарный 1/100 (№ рец. 415, сб.2015)	Кондитерское изделие (пирожки) 1/75
Фрукты свежие (яблоко) (№ рец. 338, сб.2015) 1 шт./200	Фрукты свежие (апельсин) 1 шт./200	Фрукты свежие (яблоко) (№ рец. 338, сб.2015) 1 шт./200	Фрукты свежие (апельсин) 1 шт./200	Фрукты свежие (яблоко) (№ рец. 338, сб.2015) 1 шт./200
Сок фруктовый (яблочный, виноградный, абрикотово-виноградный, мультифрукт) 1/200	Сок фруктовый (яблочный, виноградный, абрикотово-виноградный, мультифрукт) 1/200	Сок фруктовый (яблочный, виноградный, абрикотово-виноградный, мультифрукт) 1/200	Сок фруктовый (яблочный, виноградный, абрикотово-виноградный, мультифрукт) 1/200	Сок фруктовый (яблочный, виноградный, абрикотово-виноградный, мультифрукт) 1/200

*можно готовить без добавления сахара, при подаче сахар можно подавать порционно (брасовский) или в сахарнице

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ЛАСТЕРЬ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ В ПЕРИОД ЛЕТНИХ КАНИКУЛ на 2024 год

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Подлива водостой				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Выпечка			Максимальные показатели				
			Подлива водостой			Жиры, г			Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Мг, мг	Са, мг	Р, мг	Гс, мг
			Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
ПОДЕЛКА №1																
Завтрак																
1	Омлет с сыром	1/200	21,9	10,7	3,40	461,30	№ 211 «Б.2015 г.	0,13	0,43	488	29,1	218,8	438,3	8,6		
2	Икра рыбачья из смеси лососей	1/190	2,73	7,19	14,5	131,80	№ 71 «Б.2015 г.	0,03	2,5	0	14,6	21,6	45,8	0,6		
3	Чай с лимоном*	1/200/7	0,07	6,02	15,00	60,00	№ 377 «Б.3015 г.	0	2,83	0	2,4	14,2	4,4	0,26		
4	Хлеб пшеничный	1/30	3,95	0,5	24,15	116,90		0,1	0	0	16,5	11,5	42	1		
5	Хлеб ржаной	1/30	4,25	1,60	31,25	129,00		0,1	0	0	16,5	11,5	42	1		
	Итого завтрак:	607	30,65	46,81	97,65	774,00		0,36	6,76	488	62,6	345,9	598,5	8,36		
Обед																
1	Омлет натуральное сырое (огурцы)	1/80	6,4	6,03	0,83	3,20	№ 71 «Б.2015 г.	0,01	2,94	0	8,4	10,3	18	0,3		
2	Суп картофельный с мясорыбными изделиями	1/220	2,57	2,78	15,60	109,00	№ 103 «Б.2015 г.	0,05	0,9	0	15,2	27,3	36,7	0,7		
3	Птица, тушенная в соусе	1/106/75	16,93	10,47	2,97	138,00	№ 290 «Б.2015 г.	0,04	0,35	30,1	14,06	28,5	76,9	0,6		
	Соус сметанный		1,41	5	5,87	74,10	№ 330 «Б.2015 г.	0,02	0,03	33,8	5,2	27,3	22,7	0,2		
4	Рис пшеничный с маслом сливочным "Крестьянский" 72,5%	1/190/7	4,83	7,73	48,90	264,60	№ 305 «Б.2015 г.	0,03	0	0	25,3	3,2	86,8	0,6		
5	Каша из овсяных хлопьев	1/280	0,66	6,09	32,01	132,80	№ 280 «Б.2015 г.	0,01	0,7	0	17,1	22,4	22,4	0,6		
6	Хлеб ржаной	1/30	4,25	1,65	31,25	129,00		0,1	0	0	16,5	11,5	42	1		
7	Хлеб пшеничный	1/30	3,95	0,5	24,15	116,90		0,1	0	0	16,5	11,5	42	1		
	Итого обед:	1066	29,02	26,27	151,65	981,40		0,36	4,92	62,9	118,56	132,9	342,5	6		
Полдник																
1	Кремль сахарный	1/180	7,08	13,14	55,24	171,00	№ 415 «Б.2015 г.	0,12	0	18	19,4	75	1,2	21		
2	Фрукты свежие (яблоки)	1/200	6,8	0,8	19,60	84,00	№ 338 «Б.2015 г.	0,1	20	0	18	32	22	4		
3	Све фруктовый в индивидуальной упаковке (яблоко, банан, абрикос, виноград, кураган/фрукты)	1/200	6,1	0,2	19,60	83,40		0	4	0	8	14	34	2,8		
	Итого полдник:	580	7,86	14,14	84,84	347,40		0,22	24	18	43,4	121	37,2	29,8		
	Итого пп.завтрак:	2113	67,65	87,23	303,64	2204,80		0,84	35,68	565,9	224,56	669,8	888,2	40,24		

№ п/п	Полное наименование товара	количество	Питательные вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Витамин			Минеральные вещества				
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мкг	Мg, мг	Са, мг	Р, мг	Е, мг	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
ИТОГИ:															
Завтрак															
1	Каша овсяная молочная из овсяной крупы с маслом сливочным "Крестьянский" 72,5%	1/270	3,82	12,83	34,25	325,00	№ 182 от 2015г.	0,21	1,17	58	60,66	133,06	239,31	1,74	
2	Каша с мюсли	1/330	4,19	4,33	25,45	157,60	№ 582 от 2015г.	0,03	0,5	0,01	22	119,3	124,8	0,6	
3	Вутерброд с маслом сливочным "Крестьянский" 72,5% и сыром Российский	1/150/30	5,84	11,92	14,89	190,00	№ 3 от 2015г.	0	0,1	0	15,2	139,2	181,5	1	
4	Хлеб пшеничный	1/50	3,93	0,5	24,15	114,90		0,1	0	0	16,3	11,5	42	1	
5	Хлеб ржаной	1/30	4,23	1,65	21,25	129,00		0,1	0	0	16,3	11,5	42	1	
	ИТОГО завтрак:	870	21,8	29,68	108,74	785,50		0,24	1,77	58,01	114,26	412,06	499,41	11,24	
Обед															
1	Суповый картофельный суповый (пюре)	1/90	0,33	0,1	1,90	11,00	№ 71 от 2015 г.	0,03	10,5	0	12	8,4	33,6	0,34	
2	Виты с капустой и картофелем со сметаной	1/250/10	3,1	7,02	11,39	123,13	№ 82 от 2015г.	0,05	10,6	0	28,1	49,7	34,8	1,2	
3	Каша по-домашнему из пшеницы	1/100/200	61,8	120,4	18,40	1435,20	№ 330 от 2015г.	0,2	12,3	0	81	50	400,3	5,9	
4	Каша из свежей яблук	1/280	0,1	0,12	23,10	119,20	№ 332 от 2015г.	0,01	1,8	0	3,6	11,8	6,6	0,3	
5	Хлеб ржаной	1/50	4,23	1,65	21,25	129,00		0,1	0	0	16,3	11,5	42	1	
6	Хлеб пшеничный	1/50	3,93	0,5	24,15	114,90		0,1	0	0	16,3	11,5	42	1	
	ИТОГО обед:	940	72,65	128,79	322,16	1976,45		0,49	35,1	0	155,7	251,7	561	181,4	
Полдник															
1	Каша рисовая молочная (мюли)	1/25	0,5	0,1	19,85	244,30		0	0	0	10	14,5	25	1,3	
2	Фрукты свежие (яблоки)	1/280	1,56	0,35	40,17	179,13		0,1	120	0	26	68	46	0,5	
3	Сок фруктовый в виде концентрата (яблоки, виноград, абрикос-вишня, манго/апельсин)	1/280	0,1	0,2	19,60	83,60		0	4	0	8	14	14	2,8	
	ИТОГО полдник:	475	2,36	0,65	119,62	507,03		0,1	124	0	44	96,8	105	4,5	
	ИТОГО завтрак:	1985	96,41	160,02	596,52	3273,98		0,93	160,87	58,01	314,84	671,26	1164,01	238,88	

№ п/п	Наименование сорта	Площадь, га	Площадь посева			Экспертная оценка урожайности, ц/га	№ регистрации	Витамин			Минеральные вещества				
			Белка, г	Жир, г	Углевода, г			Ш, мг	С, мг	А, мг	Мg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16	
СРЕДА															
Зимняя															
1	Сорта натуральные свежие (поздние)	1/80	5,53	0,1	1,90	11,80	№ 71 от 2015 г.	0,03	10,3	0	12	8,1	15,6	0,34	
2	Шпендель, рыбный натуральный с соусом сметанным и томатом	1/100/20	8,1	6,9	7,7	120,00	№ 235 от 2015 г.	0,03	2,5	22,7	28,2	31,3	148,6	1,9	
3	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРОЕ с мясом свиновое "Крестьянка" 72,5%	1/200	6,13	12,3	24,00	231,47	№ 312 от 2015 г.	0,01	24,2	0	37	49,3	115,1	1,3	
4	Киндер мясное суфле/фрукто	1/200	6,66	0,09	32,01	112,80	№ 310 от 2015 г.	0,01	0,7	0	17,4	32,4	23,1	0,6	
5	Хлеб пшеничный	1/70	5,93	0,5	24,15	118,90		0,1	0	0	16,3	11,5	42	1	
6	Хлеб ржаной	1/70	4,23	1,65	21,25	129,00		0,1	0	0	16,3	11,5	42	1	
	ИТОГО зимняя:	718	18,39	19,79	89,76	621,17		0,18	37,9	22,7	109,1	154,9	241	5,34	
Осень															
1	Сорта натуральные свежие (поздние)	1/80	8,4	0,05	0,85	5,00	№ 71 от 2011 г.	0,01	2,94	0	8,4	10,2	18	0,3	
2	Ремонтант Ломоносовский	1/278	2,02	1,09	11,98	107,25	№ 96 от 2015 г.	0,08	8,3	0	21,1	29,1	36,7	0,9	
3	Бифидофрукт мясное тушеное	1/100/100	9,4	46,2	10,24	581,00	№ 250 от 2015 г.	0	1,4	65,6	44,9	86,8	292,3	4,8	
4	Каша гречневая рассыпчатая с мясным салом "Крестьянка" 72,5%	1/194/7	11,46	8,72	51,32	323,00	№ 382 от 2015 г.	0,2	0	0	181,1	19,7	271,9	6	
5	Булочка на свежих дрожжах	1/200	0,18	3,16	27,88	114,60	№ 344 от 2015 г.	0,01	0,9	0	5,8	18,1	4,4	0,9	
6	Хлеб ржаной	1/50	4,23	1,65	21,25	129,00		0,1	0	0	16,3	11,5	42	1	
7	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,13	118,90		0,1	0	0	16,3	11,5	42	1	
	ИТОГО осень:	1811	82,64	64,77	147,87	1377,79		0,31	13,94	65,6	296,64	182,7	777,3	14,9	
Поздняя															
1	Салат фруктовый с измельченной укропом (белое, зеленое, обильно высеивая, мультифрукт)	1/200	8,1	0,7	19,60	83,60		0	4	0	8	14	14	2,8	
2	Фрукты свежие (белое)	1/200	0,8	0,8	19,60	94,00	№ 318 от 2015 г.	0,1	20	0	16	32	22	4	
3	Булочка с повидлом обильно	1/180	11,2	28,72	42,26	946,00	№ 426 от 2015 г.	0,16	0,04	0	28,2	21,3	76,8	1,36	
	ИТОГО поздняя:	580	14,1	39,72	81,46	817,40		0,26	24,04	0	47,3	47,3	112,8	8,19	
	ИТОГО Осенняя:	3241	89,13	111,28	353,09	2816,32		0,95	76,48	88,2	497,04	404,9	1221,1	28,43	

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества				
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мкг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
ЧЕТВЕРТ															
Закуски															
1	Пельмени из теста (запеченый) с сосисой свиной	1/204/30	35,24	28,26	62,84	772,00	№ 222 от 2015г.	0,1	0,8	119,1	22,9	262,8	441,6	1,6	
2	Каша с мясным соусом	1/220	4,19	4,33	25,45	157,60	№ 383 от 2015г.	0,03	0,5	0,01	27	119,3	134,6	0,6	
3	Булочка с маслом сливочным "Хлебнык" 72,7% и сахаром Российским	1/155/30	5,84	11,92	14,89	190,00	№ 3 от 2015г.	0	0,1	0	15,2	139,2	181,5	4	
4	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	116,90		0,1	0	0	16,5	11,5	42	1	
5	Хлеб ржаной	1/70	4,25	1,68	21,25	129,00		0,1	0	0	16,5	11,5	42	1	
	Итого закуски:	630	46,27	44,63	133,16	1119,60		0,13	1,4	119,11	91,1	421,3	617,7	14,2	
Обед															
1	Омлет натурально свежий (помидоры)	1/80	6,55	8,1	1,90	11,00	№ 71 от 2015 г.	0,03	10,5	0	12	8,4	35,6	0,51	
2	Суп картофельный с бобовыми	1/220	5,49	3,27	56,54	148,25	№ 102 от 2015г.	0,2	5,8	0	33,5	42,6	90,6	2	
3	КОТЛЕТЫ РУБЦОВЫЕ ИЗ МЯСА ПЕРВОГО КАТЕГОРИИ с мясной начинкой "Хлебнык" 72,7%	1/108/30	14,1	18,4	15,7	241,7	№ 285 2015г.	0,1	1,4	0,2	28,4	9,5	143,9	2,0	
4	МАКАРОНЫ ТИПА "БУТТЕРФЛЯЙ" с мясной начинкой "Хлебнык" 72,7%	1/194/7	5,55	0,9	42,56	208,40	№ 399 от 2015г.	0,07	0	0	28,1	6,4	48,5	1,4	
5	Каша из пшена яблочная	1/290	3,1	8,12	25,10	119,20	№ 352 от 2015г.	0,01	1,8	0	3,6	11,6	6,6	0,5	
6	Хлеб ржаной	1/50	4,25	1,68	21,25	129,00		0,1	0	0	16,5	11,5	42	1	
7	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	116,90		0,1	0	0	16,5	11,5	42	1	
	Итого обед:	940	35,99	26,94	147,20	974,40		0,41	19,8	0,2	140,0	101,5	392,3	8,44	
Полдник															
1	Фрукты свежие (яблоки)	1/300	1,56	0,22	80,17	179,13		0,1	120	0	26	68	46	0,6	
2	Сладкоежки (печенье)	1/75	5,03	5,66	54,83	287,23		0	0	0	10	14,5	45	1,1	
3	Каша фруктовая в индивидуальной упаковке (яблоко, виноград, малина/фрукт)	1/300	8,1	0,2	59,60	81,60		0	4	0	8	14	14	2,8	
	Итого полдник:	475	6,89	6,21	133,82	548,78		0,1	124	0	44	36,5	105	4,5	
	Итого четверт:	2046	88,95	77,76	294,28	2640,82		0,64	144,1	119,31	379,7	819,3	1134,9	23,14	

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептура	Витамин			Минеральные вещества				
			Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Мg, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
ВЫПЕЧКА															
Завтрак															
1	Блины из муки из гречихи с маслом сливочным "Крестьянский" 72,4%	1/220	3,1	30,72	43,40	290,00	№ 183 от 2015г.	0,06	1,17	58	30,12	130,39	138,14	0,5	
2	Путерброд с маслом сливочным "Крестьянский" 72,4% в масле растительном	1/155/30	5,84	11,92	14,89	199,00	№ 1 от 2015г.	0	0,1	0	15,2	199,2	181,5	8	
3	Желейный напиток с молоком	1/200	1,1	2,4	17,2	103,5	№ 379 от 2015г.	0,0	1,3	0,0	18,7	62,1	51,5	0,3	
4	Желе паначоты	1/30	1,93	0,5	24,15	118,90		0,1	0	0	16,5	11,5	42	1	
5	Желе рваный	1/70	4,25	1,65	21,25	129,00		0,1	0	0	16,5	11,5	42	1	
	Итого завтрак:	870	17,89	25,84	99,44	761,40		0,16	2,57	58	80,52	343,19	335,14	9,8	
Обед															
1	Омлет натуральные сливки (пудра)	1/80	3,4	3,05	0,81	5,00	№ 71 от 2015г.	0,01	2,94	0	8,4	10,2	18	0,3	
2	Суп картофельный с кабачком	1/63/30	3,56	4,6	18,80	144,25	№ 198 от 2015г.	0,1	5,7	21	55,3	33,4	72,2	1,1	
			2,05	1,9	9,01	67,69	№ 199 от 2015г.	0,04	0	23,4	9,6	44,3	35,1	0,5	
3	Рыба (лосось), тушеная в масле с овощами	1/102/100	39,5	9,9	7,60	710,00	№ 274 от 2015г.	0,1	7,4	11,6	97,2	78	124,2	1,7	
4	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ с маслом сливочным "Крестьянский" 72,4%	1/200	4,13	12,2	24,80	230,47	№ 312 от 2015г.	0,01	24,2	0	37	49,3	113,4	1,3	
5	Каша из смеси злаковых	1/200	0,66	3,09	32,01	132,80	№ 319 от 2015г.	0,01	0,7	0	17,8	32,4	29,4	0,6	
6	Желе рваный	1/70	4,23	1,63	21,25	129,00		0,1	0	0	16,5	11,5	42	1	
7	Желе паначоты	1/70	1,95	0,5	24,15	118,90		0,1	0	0	16,5	11,5	42	1	
	Итого обед:	460	38,8	30,89	137,67	1806,82		0,47	40,9	86	227,8	279,8	473,3	7,8	
Полдник															
1	Пирожок пшеничный из дрожжевого теста с повидлом	1/100	1,5	4,29	59,23	301,00	№ 496 от 2015г.	0,08	0,22	16,1	21,17	19,8	39	1,36	
2	Мюсли с фруктами (облово)	1/200	8,8	0,8	19,60	96,00	№ 312 от 2015г.	0,1	20	0	16	22	22	4	
3	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке (облово, виноград, яблоко-виноград, мультифрукт)	1/300	4,1	0,3	19,40	87,40		0	4	0	8	44	14	2,8	
	Итого полдник:	500	4,4	5,29	98,43	484,40		0,18	24,22	16,1	45,17	95,8	95	7,86	
	Итого завтрак:	2180	62,89	61,72	328,74	3218,82		0,81	67,72	130,1	352,59	676,99	1162,44	28,16	

Итого по примерному меню за 1 неделю

Итого	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал
	Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за всю неделю	491,2	498,1	1 743,2	23 256,8
Среднее значение за неделю	80,2	99,6	288,6	1 651,1

Итого	Витамин			Минеральные вещества			
	В1, мг	С, мг	А, мг	Мg, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг
Итого за всю неделю	0,4	404,7	901,6	1 628,9	2 344,9	7 511,1	145,1
Среднее значение за неделю	0,07	66,93	152,22	271,47	448,97	1102,21	28,61

*можно готовить без добавления сахара, при подаче сахар можно подавать порционно (фасованный) или в сахарнице

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ЛАГЕРЕЙ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ В ПЕРИОД ЛЕТНИХ КАНИКУЛ на 2024 год

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Питательные вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг			С, мг	А, мкг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	
															4
ПОНЕДЕЛЬНИК															
Завтрак															
1	Омлет натуральные сосиски (пшеница)	1/80	0,55	0,1	1,90	11,00	№ 71 от 2015 г.	0,03	2,43	0	12	8,4	15,6	0,51	
2	Хлебцы рыбные (минтай) с маслом сливочным «Крыльяшки» 72,5%	1/100/7	14,43	10,27	7,76	181,27	№ 238 от 2015г.	0,08	0,66	62,88	33,17	57,61	173,7	0,8	
3	ВАРЮШЕЧНОЕ (ВОРЕ) с маслом сливочным "Крыльяшки" 72,5%	1/200	4,13	12,2	24,00	230,47	№ 312 от 2015г.	0,01	34,2	0	37	49,3	135,4	1,3	
4	Чай с лимон*	1/200/7	0,07	0,02	0,00	60,00	№ 377 от 2015-	0	2,83	0	2,4	14,2	4,4	0,36	
5	Хлеб пшеничный	1/30	3,93	0,1	26,13	116,80		0,1	0	0	16,5	11,3	42	1	
6	Хлеб ржаной	1/30	4,25	1,68	21,25	129,30		0,1	0	0	16,5	11,3	42	1	
	ИТОГО завтрак	694	22,50	22,99	70,91	588,44		0,10	27,69	62,88	89,07	132,61	335,5	3,46	
Обед															
1	Омлет натуральные сосиски (пшеница)	1/80	0,4	0,05	0,83	3,03	№ 71 от 2015 г.	0,01	2,94	0	8,4	10,2	18	0,3	
2	Суп картофельный с говяжьими	1/200	5,49	5,27	16,34	148,25	№ 102 от 2013г.	0,2	3,8	0	25,2	42,6	90,0	2	
3	Вителки из говядины с маслом сливочным "Крыльяшки" 72,5%	1/100/10	16,5	24,2	11,30	344,00	№ 268 от 2015 г.	0,08	6,7	44,8	55,78	42,14	188,8	2,8	
4	Омлет в молочном соусе	1/200/30	4,35	16,7	30,20	288,00	№ 317, 326 от 2013 г.	8,2	26,6	37,6	41,85	43,4	118,7	1,6	
5	Каша из овсян сухофруктов	1/200	0,66	0,09	32,01	132,80	№ 389 от 2013г.	0,01	0,7	0	17,4	32,4	23,4	0,6	
6	Хлеб ржаной	1/30	4,25	1,68	21,25	129,80		0,1	0	0	16,5	11,3	42	1	
7	Хлеб пшеничный	1/30	3,95	0,1	26,15	116,80		0,1	0	0	16,5	11,3	42	1	
	ИТОГО обед	940	35,6	48,46	129,89	1163,95		8,7	36,34	78,4	187,03	194,74	523,5	8,3	
Полдник															
1	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке (абрик., виноград, яблоко-апельс., мускатифрукт)	1/200	0,1	0,2	19,60	83,40		0	4	0	8	14	34	2,8	
2	Кондитерское изделие (вафли)	1/75	5,5	7,14	31,63	232,50		0	0	0	10	14,2	43	1,1	
3	Фрукты свежие (яблоко)	1/200	0,8	0,8	19,60	94,00	№ 318 от 2013г.	0,1	20	0	16	32	33	4	
	ИТОГО полдник	475	6,4	8,16	70,83	409,90		0,1	24	0	34	60,5	81	7,9	
	ИТОГО понедельник	2109	64,58	79,61	280,64	2162,29		5,99	88,03	141,28	315,1	387,85	940	20,66	

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества				
			Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г			B1, мг	C, мг	A, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
ВТОРИК															
Завтрак															
1	Ваши ваши мясные из риса с маслом сливочным "Крестьянские" 72,5%	1/220	6	10,85	52,95	554,80	№ 174 от 2015г.	0,33	0,96	0,63	36,4	130,9	127,4	0,6	
2	Бутерброд с маслом сливочным "Крестьянские" 72,5% в упаковке Российские	1/153/90	5,84	11,32	14,89	190,40	№ 3 от 2015г.	0	0,1	0	15,2	139,2	101,5	8	
3	Хлеб пшеничный	1/70	3,95	0,1	20,15	116,90		0,1	0	0	16,5	11,5	42	1	
4	Хлеб ржаной	1/50	4,35	1,68	21,25	129,80		0,1	0	0	16,3	11,3	42	1	
5	Какао с молоком	1/290	4,19	4,31	25,45	157,40	№ 382 от 2015г.	0,03	0,5	0,01	22	19,3	124,6	0,6	
	Итого завтрак:	550	24,32	29,25	138,67	927,50		0,48	1,56	0,64	106,6	412,4	407,5	11,2	
Обед															
1	Овощи натуральные свежие (пюре)	1/80	0,33	0,1	1,90	11,00	№ 71 от 2015 г.	0,03	10,5	0	12	8,4	11,6	0,51	
2	Шашлык свиной с картошкой и салатом	1/250/10	2,03	6,48	8,20	103,82	№ 18 от 2015г.	0,02	13,7	0	22,1	89,2	89	0,8	
3	Плов из мяса говядины	1/100/200	32,06	33,38	52,04	614,80	№ 165 от 2013 г.	0,23	2,36	0	78,58	28,46	400,28	5,3	
4	Каша пшеничная яблочная	1/290	0,1	0,12	25,10	119,20	№ 352 от 2015г.	0,01	1,8	0	3,6	11,6	6,6	0,5	
5	Хлеб ржаной	1/10	4,25	1,65	21,25	129,80		0,1	0	0	16,5	11,5	42	1	
6	Хлеб пшеничный	1/70	3,95	0,1	20,15	116,90		0,1	0	0	16,5	11,5	42	1	
	Итого обед:	940	41,80	42,43	132,70	1128,92		0,51	30,56	0	149,28	120,66	553,48	9,14	
Ужин															
1	Бульон с пшеном обезжиренный	1/180	13,2	28,72	82,26	640,60	№ 426 от 2015г.	0,08	0,22	16,1	21,17	19,8	89	1,06	
2	Салат фруктовый в индивидуальной упаковке (яблоко, виноград, яблоко-виноград, мандарин)	1/290	0,1	0,2	19,60	83,80		0	4	0	8	14	14	2,8	
3	Фрукты свежие (пюре)	1/390	0,8	0,1	18,60	84,00		0,1	20	0	16	32	22	4	
	Итого ужин:	560	14,1	29,72	121,46	817,40		0,18	24,22	16,1	45,17	65,8	95	7,86	
	Итого вторник:	1990	82,21	101,6	392,83	2870,82		1,18	66,34	16,74	301,05	598,86	1118	28,2	

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Нормативы	Витамины			Минеральные вещества				
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Мг, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
СРЕДА															
Завтрак															
1	Кашлет с сыром	1/200	21,9	99,7	7,60	463,70	№ 211 от 2013 г.	0,13	0,43	484	29,1	148,6	416,3	3,6	
2	Неразбавленный из сливок омлет	1/100	2,73	7,19	14,3	133,80	№ 73 от 2015 г.	0,03	3,5	0	14,6	21,6	45,8	0,6	
3	Кашлет из смеси сухофруктов	1/200	0,66	0,09	32,01	132,40	№ 349 от 2013 г.	0,01	0,7	0	17,4	32,4	23,4	0,8	
4	Хлеб пшеничный	1/70	3,95	0,5	24,13	116,90		0,1	0	0	16,5	11,5	42	1	
5	Хлеб ржаной	1/70	4,25	1,63	21,75	129,60		0,1	0	0	16,5	11,5	42	1	
ИТОГО завтрак:		600	31,24	46,60	74,06	846,80		0,37	4,63	484	77,6	414,1	837,8	8,8	
Обед															
1	Омлет из натуральных сливок (огурцы)	1/80	0,4	0,03	6,83	5,00	№ 73 от 2015 г.	0,01	2,94	0	8,4	10,2	18	0,3	
2	Суп-пюре картофельный	1/270	22,95	15,26	148,69	963,70	№ 312 от 2013 г.	0,03	0,5	0	10,6	28,55	34,5	0,6	
3	Пюре, тушеная в соусе вытисненая	1/100/75	12,12	11,52	2,93	164,60	№ 290 от 2013 г.	0,04	0,35	30,3	14,06	29,5	76,9	0,6	
4	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным "Крестьянка" 73-9%	1/194/7	11,46	8,12	51,52	323,60	№ 302 от 2013 г.	0,2	0	0	181,1	19,7	271,9	0	
5	Бюфет из сливок пшеница	1/200	0,16	0,18	22,88	114,80	№ 344 от 2015 г.	0,01	0,8	0	3,44	14,1	4,4	0,0	
6	Хлеб ржаной	1/70	4,25	1,63	21,25	129,60		0,1	0	0	16,5	11,5	42	1	
7	Хлеб пшеничный	1/70	3,95	0,5	24,15	116,90		0,1	0	0	16,5	11,5	42	1	
ИТОГО обед:		1006	66,28	41,61	281,97	1873,68		0,53	4,72	63,9	257,5	152,35	516,4	10,6	
Полдник															
1	Кондитерский пудинг (лифай)	1/73	0,6	0,1	35,83	244,70		0	0	0	10	14,3	47	1,1	
2	Фрукты свежие (яблоко)	1/200	0,8	0,8	19,60	94,00	№ 318 от 2013 г.	0,1	20	0	16	32	22	4	
3	Салат фруктовый в индивидуальной упаковке (яблоко, виноград, яблоко-виноград, киви, ананас)	1/200	0,1	0,2	19,60	83,40		0	4	0	8	14	14	2,8	
ИТОГО полдник:		478	1,5	1,1	99,03	421,90		0,1	24	0	34	60,6	81	7,9	
ИТОГО сред:		2081	99,12	89,69	454,18	3142,30		0,9	33,35	547,9	369,1	626,95	1124,9	24,3	

№ п/п	Наименование банда	Вес банда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества				
			Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мкг	Мg, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
ЧЕТЫРЕ															
Заправка															
1	Земляника (вареная с вишней сушеной)	1,200/90	40,92	30,96	76,40	736,00	№ 222 от 2015г	0,12	0,94	130	53,1	191,1	430,3	1,2	
2	Кефирный напиток с вишней сушеной	1,000	3,2	2,4	26,70	142,50	№ 379 от 2015г	0,02	0,3	10	12,8	128,7	86,5	0,07	
3	Вафельное печенье с начинкой "Крем-шоколад" 72,5% в упаковке Ресейлсман	1/155/10	5,84	11,92	14,89	190,00	№ 1 от 2015г	0	0,1	0	15,2	139,2	101,5	8	
4	Хлеб ржаной	1/10	4,25	1,61	21,25	129,00		0,1	0	0	16,5	11,5	42	1	
5	Хлеб пшеничный	1/10	3,95	0,5	24,15	116,50		0,1	0	0	16,5	11,5	42	1	
	ИТОГО заправка:	420	50,66	45,28	118,99	1068,20		0,14	1,34	140	81,1	659	618,3	9,27	
Обед															
1	Омлет натуральные яйца (омлетеры)	1/80	0,55	0,1	1,90	11,00	№ 71 от 2015 г.	0,03	10,5	0	12	8,4	15,6	0,54	
2	Суп картофельный с грибами и сметаной	1/250/10	1,76	6,41	8,43	92,32	№ 98 от 2015г.	0,04	8,8	0	14,3	55,8	31,6	0,5	
3	Рыба (минтай), тушеная в сметане с овощами	1/100/100	19,5	9,9	5,66	216,00	№ 270 от 2015г.	0,1	7,4	11,6	97,2	78	334,3	1,7	
4	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ с маслом сливочным "Крем-шоколад" 72,5%	1/200	4,13	12,2	24,60	230,47	№ 312 от 2015г.	0,01	24,2	0	37	49,3	113,4	1,3	
5	Каша из гречки овсян	1/200	0,1	0,11	25,10	119,20	№ 352 от 2015г.	0,01	1,8	0	3,6	11,6	6,6	0,5	
6	Хлеб ржаной	1/10	4,25	1,61	21,25	129,00		0,1	0	0	16,5	11,5	42	1	
7	Хлеб пшеничный	1/10	3,95	0,5	24,15	116,50		0,1	0	0	16,5	11,5	42	1	
	ИТОГО обед:	1040	34,24	30,02	118,45	908,89		0,39	53,7	11,6	196,9	286,1	579,4	6,54	
Полдник															
1	Кремль сахарный	1/100	7,08	13,14	51,74	370,00	№ 415 от 2015г.	0,12	0	18	19,4	75	1,2	23	
2	Фрукты свежие (компот)	1/200	1,30	0,31	41,17	179,13		0,1	120	0	28	68	46	0,6	
3	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке (абрикос, виноград, яблоко-виноград, мускатный)	1/200	0,1	0,1	11,60	83,47		0	4	0	8	14	14	2,8	
	ИТОГО полдник:	500	8,74	13,69	110,51	632,60		0,22	124	18	52,4	157	61,2	26,4	
	ИТОГО четверь:	2170	93,04	89,89	345,95	2679,62		0,75	179,04	169,6	331,4	1022,1	1298,9	42,1	

№ п/п	наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества				
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Мг, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
ПИЦЦА															
Заправка															
1	Овощи натуральные свежие (томаты)	1/80	0,55	0,1	1,90	11,60	№ 71 от 2015г.	0,03	10,1	0	12	8,4	15,6	0,54	
2	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРЕННЫЕ с маслом сливочным "Крестьянские" 72,5%	1/194,7	7,33	0,9	40,56	208,40	№ 309 от 2015г.	0,07	0	0	28,1	6,4	49,3	1,4	
3	Овощи из готовой смеси с маслом сливочным "Крестьянские" 72,5%	1/100,10	19,32	22,64	7,64	328,30	№ 282 от 2015г.	0,26	13,76	7926	18,44	24,02	273,02	14,02	
4	Хлеб пшеничный	1/208	4,19	4,33	25,43	127,60	№ 182 от 2015г.	0,03	0,5	0,01	22	119,3	124,6	0,6	
5	Хлеб пшеничный	1/90	3,95	0,1	24,15	116,90		0,1	0	0	16,5	11,5	42	1	
6	Хлеб ржаной	1/90	4,23	1,65	21,23	129,00		0,1	0	0	16,5	11,5	42	1	
	Итого заправка:	691	35,76	28,67	111,78	821,80		0,49	26,76	7926,81	97,84	149,62	504,72	17,56	
Обла															
1	Овощи натуральные свежие (огурцы)	1/80	0,4	0,05	4,85	5,00	№ 71 от 2015г.	0,01	2,94	0	8,4	10,2	18	0,3	
2	Берга с изюном и каймаком со сметаной	1/259,70	3,1	7,02	11,36	125,17	№ 62 от 2015г.	0,05	10,4	0	26,1	49,7	34,6	1,2	
3	Полуфа (овощи, рис) с соусом сметанным с томатом	1/216/102	19,61	16,46	52,90	358,80	№ 281, 331 от 2015г.	0,12	27,1	55,4	63,78	104,88	248,64	2,24	
4	Компот из смеси сухофруктов	1/200	0,66	0,09	32,01	132,46	№ 349 от 2015г.	0,01	0,7	0	17,4	32,4	23,4	0,8	
5	Хлеб ржаной	1/90	4,23	1,65	21,25	129,00		0,1	0	0	16,5	11,5	42	1	
6	Хлеб пшеничный	1/90	3,95	0,1	24,15	116,90		0,1	0	0	16,5	11,5	42	1	
	Итого обла:	956	34	26,77	123,82	866,48		0,29	41,24	55,4	149,69	220,18	423,64	6,24	
Полдник															
1	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке (яблоко, виноград, яблоко-виноград, мультифрукт)	1/290	0,1	0,2	19,60	83,40		0	4	0	8	14	14	2,8	
2	Кондитерские изделия (пирожки)	1/75	4,83	6,13	55,23	279,80		0	0	0	10	16,5	45	1,1	
3	Фрукты свежие (яблоки)	1/220	0,8	0,1	19,60	94,20	№ 318 от 2015г.	0,1	20	0	16	32	22	4	
	Итого полдник:	475	5,75	7,15	96,43	487,20		0,1	24	0	34	60,5	81	7,9	
	Итого пицца:	2112	72,41	61,29	214,65	2145,05		0,98	92,1	7991,41	179,72	486,3	1814,4	31,8	

Итого по примерному меню за 2 недели

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	411,3	421,6	1 793,7	11 951,0
Среднее значение за период:	82,3	84,3	358,7	2 390,2

Итого	Витамины			Минеральные вещества			
	В1, мг	С, мг	А, мг	Мг, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг
Итого за весь период:	0,8	448,9	8 086,9	1 096,4	2 456,1	147,2	
Среднее значение за период:	1,95	89,77	1771,29	219,37	617,21	1091,23	29,42

*можно готовить без добавления сахара, при подаче сахар можно подавать порционно (фасованной) или в сахарнице