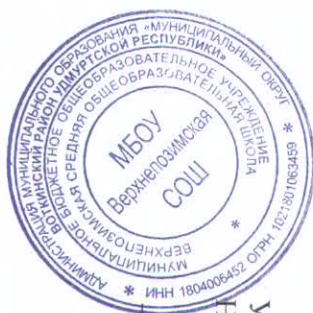


Согласовано:

Директор МБОУ Верхнепозимской СОШ


Н.Ю.Копинова

16.05.2025



Утверждаю:

Начальник лагеря


Н.Ю.Копинова

16.05.2025

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

ЛАГЕРЯ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ

НА БАЗЕ МБОУ ВЕРХНЕПОЗИМСКОЙ СОШ

ИЮНЬ 2025

Сезон: лето

Возрастная категория: 12-18 лет

1 день

Возрастная категория: 12-18 лет										1 день										
№ реч.	Наименование блюда	Масса порции	цена	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Se	I	Fe		
ЗАВТРАК																				
27/2008	Каша пшеничная молочная жидкая	200		7,00	9,20	33,40	244,40	0,16	0,02	0,0	0,0	1,60	28,00	112,00	42,00		0,01	1,40		
6/2013г	Сыр Голландский российский	20		4,64	5,92	-	72	0	0,08	0,32	0,05	0	200	108,8	9,4			0,12		
	Хлеб пшеничный	40		3,04	0,36	19,88	90,4	0		0	10,4	0,44	33,2	33,2	14			0,64		
	Коктейль молочный со вкусом	200		5,20	5,0	20,80	152,00	0,0	0,0	0,00	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00					
	Фрукт свежий (груша)	100		0,40	0,30	10,30	45,50	0,02		5,00	0,0	0,40	19,00	16,00	12,00	0,01		2,30		
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	560		20,28	20,78	84,38	604,3	0,18	0,11	5,32	10,45	2,44	280,2	270	77,4	0,01	0,01	4,46		
ОБЕД																				
29/200	Салат картофельный с соевым соусом	100		1,3	7,6	13,7	107	0,06	0,02	11,05	0,92	0,04	18,10	41,37	18,24		0,01	0,67		
8	Уха с вобитым яйцом	250		13,50	3,60	12,50	136,40	0,10	0,04	6,75	0,05	0,75	22,00	104,50	20,75	0,03	0,07	0,75		
50/2008																				
20/2013	Пюре из бобовых с маслом	200		21,00	8,50	40,80	323,70	0,46	0,01	0,0	0,0	1,00	94,00	214,00	84,00		0,01	6,60		
91/2013	Голубцы "Уралочка"	100		8,83	5,65	12,66	136,80	0,07	0,01	0,0	0,01	1,10	18,00	151,00	28,00	0,10	0,02	1,60		
41/2008	Соус томатный	40		1,04	3,84	3,76	53,76	0,0		0,39	0,0	0,0	0,01	0,0	0,0			0,10		
	Хлеб пшеничный	35		1,88	0,20	12,13	40,48	0,03		0,0	0,0	0,3	5,00	15,90	3,43			0,27		
	Хлеб ржано-пшеничный	30		1,48	0,24	9,8	35,46	0,03		0,0	0,0	0,31	7,87	35,55	10,60			0,8		
	Сок фруктовый (яблочный)	200		0,76	0,00	20,57	85,00	0,02	0,06	1,6	0,0	0,20	21,60	14,00	10,80	0,02		2,70		
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	955		49,03	29,63	105,3525	833,6	0,75	0,14	18,19	0,98	3,50	164,98	562,32	165,02	0,15	0,11	10,77		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				1515		69,31	50,41	189,73	1437,9	0,93	0,25	23,51	11,43	5,94	445,18	832,32	242,42	0,16	0,12	15,21

Сезон: лет

Возрастная категория: 12-18 лет 2 день

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Se	I
ЗАВТРАК																	
8/2013	Суп молочный с макаронами из durum пшеницы	250		7,20	6,53	23,55	181,73	0,08	0,03	0,80	0,025	0,50	148,00	125,00	20,00	0,01	0,50
130/2013	Яйцо вареное	40		5	4,6	0,3	62,8	0,03	0,05	0	0,1	0,18	91,6	118,98	17,37	0,01	0,02
	Хлеб пшеничный	40		3,04	0,36	19,88	90,4	0		0	10,4	0,44	33,2	33,2	14	0	0,64
53/200	Компот из смеси сухофруктов	200		0,60	0,0	31,40	128,0	0,02	0,02	0,73	0,0	0,51	32,48	23,44	17,46	0	0,70
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		630		16,74	11,685	84,63	506,325	0,17	0,10	61,53	10,53	1,83	339,28	323,62	81,83	0,01	0,03
ОБЕД																	
20	Салат из помидоров с репчатым луком с растительным маслом	100		1,10	7,15	4,50	89,0	0	0	17,64	0,00	0,00	16,16	0,00	18,24	0,00	0,01
7/2008	Суп картофельный с бобовыми	250		6,20	5,60	22,30	164,4	0,13		4,60	0,01	0,0	58,24	119,71	33,62		0,00
7/2013	Рагу из овощей	200		3,80	9,00	21,20	181,00	0,10	0,06	16,0	0,0	2,4	76,00	130,00	54,00	0,01	0,01
171	Суфле из рыбы	100		15,76	9,15	4,11	161,85	0,08	0,8	0,3	0,2	59	169	35	1,1		1,60
	Хлеб пшеничный	35		1,88	0,20	12,13	40,48	0,03		0,0	0,0	0,3	5,00	15,90	3,43		0,27
	Хлеб ржанопшеничный	30		1,48	0,24	9,8	35,46	0,03		0,0	0,0	0,31	7,87	35,55	10,60		0,8
18/200	Кофейный напиток с молоком	200		2,70	2,80	22,40	125,60	0,22		1,30	0,02	0,0	125,78	90,00	14,00		0,13
	Фрукт свежий (апельсин)	100		0,90	0,20	9,50	43,40	0,04		60,00	0,0	0,20	34,00	23,00	13,00	0	0,30
ИТОГО ЗА ОБЕД:		915		32,92	34,14	96,44	797,79	0,59	0,86	39,84	0,23	62,01	458,05	426,16	134,99	0,01	0,02
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1545		56,1	52,33	183,46	1395,67	0,79	0,21	90,83	10,64	11,24	857,17	976,78	255,48	0,13	0,07
																	10,63

Сезон: лето

Возрастная категория: 12 -18лет																	
3 День																	
№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	цен	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Se	I

ЗАВТРАК																		
	Булгурброд с маслом	40		2,45	7,55	14,62	136,23	0,08	0,01		0,05		14,7	81,8	23,14		1,51	
112/2008г	Омлет натуральный	200		20,00	33,40	3,80	395,80	0,10	0,02	0,0	0,42	0,94	108,00	386,00	22,00	0,03	0,02	4,20
	Хлеб пшеничный	40		3,04	0,36	19,88	90,4	0		0	10,4	0,44	33,2	33,2	14		0,64	
261/2013г	Чай с сахаром	200		0,20	0,0	14,00	56,80	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	12,00	4,00	6,00		0,80	
	Фрукт свежий (апельсин)	100		0,90	0,20	9,50	43,40	0,04		60,00	0,0	0,20	34,00	23,00	13,00		0,30	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		580		26,59	41,51	61,8	722,63	0,22	0,04	60	10,87	1,58	201,9	528	78,14	0,03	0,02	7,45

Обед																		
25/2008	Салат картоф с зел гор, мсрков и яблоками	100		2,1	14,9	11,6	179,3	0,1	0,02	8,31	0,0	0,06	20,30	1,10	23,70		0,01	0,89
37	Сулкрустьянский с мясом,	250		5,88	6,51	12,85	134,00	0.05	0,02	8,01	0,01	0,0	34,98	47,80	21,72		0,01	1,13
97/2008г	Макаронные изделия отварные	200		7,00	8,20	47,00	289,80	0,08	0,02	0,0	0,0	3,00	48,00	212,00	34,00			4,20
64/2008	Печень по-строгановски	100		14,40	5,70	3,55	121,55	0,10	0,04	0,50	5,7	1,00	28,11	245,00	18,04	0,04	0,01	4,62
	Хлеб пшеничный	35		1,88	0,20	12,13	40,48	0,03		0,0	0,0	0,3	5,00	15,90	3,43			0,27
	Хлеб ржано-пшеничный	30		1,48	0,24	9,8	35,46	0,03		0,0	0,0	0,31	7,87	35,55	10,60			0,8
150/2008г	Кисель	200		0,0	0,0	38,40	153,60	0,0		0,0	0,0	0,0	9,30	8,84	0,0			0,06
ИТОГО ЗА ОБЕД:		915		32,74	35,75	135,33	954,19	0,34	0,10	16,82	5,71	4,67	153,56	566,19	111,49	0,04	0,03	11,97
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1495		59,33	77,26	197,13	1676,82	0,56	0,14	76,82	16,58	6,25	355,46	1094,19	189,63	0,07	0,05	19,42

Сезон: лет

Возрастная категория: 12 -18 лет

4 День

№ реч.	Наименование блюда	Масса порции	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Se	I	Fe		
ЗАВТРАК																				
130/2008	Каша рисовая молочная жидкая	200		4,80	7,00	51,60	288,60	0,04	0,02	0,0	0,0	2,00	20,00	102,00	36,00	0,01	0,01	0,80		
5/2013г	Маслом сливочным порции	20		0,16	14,50	0,26	132,00	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	2,0	0,0	4,0			0,0		
	Хлеб пшеничный	40		3,04	0,36	19,88	90,4	0		0	10,4	0,44	33,2	33,2	14			0,64		
130	Какас с молоком	200		4,90	5,00	32,50	194,60	0,06	0,02	0,54	0,04	0,40	172,20	178,40	24,80		0,01	1,00		
	Фрукт свежий (яблоко)	100		1,50	0,50	21,00	94,50	0,04	0,01	10,00	0,0	0,40	8,00	28,00	42,00	0,01		0,60		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		560		14,4	27,36	125,24	800,10	0,14	0,07	10,54	10,64	3,24	235,40	341,60	120,80	0,02	0,02	3,04		
ОБЕД																				
28/2013г	Салат из свежих огурцов	100		0,60	7,10	3,00	78,30	0,03	0,03	7,00	0,0	0,10	17,00	30,00	14,00			0,50		
60/2013г	Рассольник ленинградский	250		2,18	5,13	16,60	121,23	0,09	0,04	8,38	0,0	2,35	29,15	56,73	24,18		0,01	0,90		
176/2013	Жаркое по - домашнему	250		22,25	12,25	27,75	310,25	0,20	0,02	11,50	0,00	0,75	40,00	235,00	55,00		0,01	3,50		
	Хлеб пшеничный	35		1,88	0,20	12,13	40,48	0,03		0,0	0,0	0,3	5,00	15,90	3,43			0,27		
	Хлеб ржано-пшеничный	30		1,48	0,24	9,8	35,46	0,03		0,0	0,0	0,31	7,87	35,55	10,60			0,8		
149/2008	Сок фруктовый (яблочный)	200		0,76	0,00	20,57	85,00	0,02	0,01	1,6	0	0,20	21,60	14,00	10,80			2,70		
ИТОГО ЗА ОБЕД:		865		29,15	24,92	89,85	670,72	0,40	0,10	28,48	0,00	4,01	120,62	387,18	118,01	0,00	0,02	8,67		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				1425		43,55	52,28	215,09	1470,82	0,54	0,17	39,02	10,64	7,25	356,02	728,78	238,81	0,02	0,04	11,71

Сезон: лет ☐

Возрастная категория: 12-18 лет

5 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Se	I	Fe		
ЗАВТРАК																				
129/2008г	Каша овсянная "Горкулес" жидкая	200		6,20	9,60	26,60	217,60	0,14	0,02	0,0	0,0	2,20	38,00	140,00	58,00		0,01	1,60		
	Хлеб пшеничный	40		3,04	0,36	19,88	90,4	0	0,05	0	10,4	0,44	33,2	33,2	14	0,01	0,02	0,64		
	Йогурт	180		7,50	2,25	12,75	102,00	0,04		0,75	0,01	0,0	92	118,75	17,40			1,00		
	Фрукт свежий (банан)	150		2,30	0,00	33,60	137,00	0,06	0,08	15,00			12,00					0,90		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		570		19,04	12,21	92,83	547	0,06	0,15	15,75	10,41	2,64	175,2	291,95	89,4	0,01	0,03	4,14		
ОБЕД																				
37/2013г	Салат из свежкы с сыром и чесноком	100		5,10	7,80	7,10	119,0	0,03	0,06	6,60	0,03	4,60	187,00	154,00	28,00	0,02	0,01	1,50		
46/2008г	Суп картофельный с макаронными изделиями	250		2,90	2,50	21,00	118,10	0,0	0,0	1,85	1,15	0,10	82,50	14,13	7,15	0,01		0,78		
84/2013г	Капуста тушеная	200		4,00	6,60	18,40	149,00	0,06	0,01	34,00	0,0	2,00	116,00	80,00	40,00		0,02	1,60		
197/2013г	Птица отварная	100		22,6	17,00	0,0	243,40	0,04	0,02	0,00	0,02	0,30	39,00	143,00	20,00	0,05	0,02	1,80		
	Хлеб пшеничный	35		1,88	0,20	12,13	40,48	0,03		0,0	0,0	0,3	5,00	15,90	3,43			0,27		
	Хлеб ржано-пшеничный	30		1,48	0,24	9,8	35,46	0,03		0,0	0,0	0,31	7,87	35,55	10,60			0,8		
146/2008г	Чай с лимоном	200		0,30	0,0	15,20	62,00	0,0	0,0	2,20	0,0	0,0	16,00	8,00	6,00			0,80		
ИТОГО ЗА ОБЕД:		915		38,26	34,34	83,63	767,44	0,19	0,13	44,65	1,20	7,61	453,37	450,58	115,18	0,08	0,05	7,55		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				1485		57,30	46,55	176,46	1314,44	0,25	0,28	60,40	11,61	10,25	628,57	742,53	204,58	0,09	0,08	11,65

Сезон: лет

Возрастная категория: 12 -18 лет

6 день

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Мg	Se	I	Fe	
ЗАВТРАК																			
68/2013г	Суп молочный с макаронными изделиями	250		7,20	6,53	23,55	181,73	0,08	0,03	0,80	0,025	0,50	148,00	125,00	20,00		0,01	0,50	
6/2013г	Сыр горцлиями российский	20		4,64	5,92	-	72	0	0,08	0,32	0,05	0	200	108,8	9,4			0,12	
	Хлеб пшеничный	40		3,04	0,36	19,88	90,4	0		0	10,4	0,44	33,2	33,2	14			0,64	
	Конфетиль молочный со вкусом карамели	200		5,20	5,0	20,80	152,00	0,0	0,0	0,00	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00				
	Фрукт свежий (банан)	100		1,50	0,50	21,00	94,50	0,04	0,01	10,00	0,0	0,40	8,00	28,00	42,00	1,00		0,60	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		610		21,58	18,305	85,23	590,625	0,12	0,13	11,12	10,48	1,34	389,2	295	85,4	1	0,01	1,86	
ОБЕД																			
11/2008г	Салат из моркови с сыром и яйцом	100		5,60	9,10	5,10	124,70	0,06	0,04	4,30	0,02	0,40	32,00	53,00	34,00			0,60	
45/2013г	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250		2,00	2,40	14,80	88,80	0,10	0,01	20,03	0,80	0,90	66,15	64,10	26,50	0,03	0,01	1,38	
106/2013г	Каша пшеничная молочная жидкая	200		5,70	6,48	32,60	211,52	0,16	0,01	0,0	0,0	1,60	28,00	112,00	42,00	0,01	0,01	1,40	
84/2008г	Рыба тушеная в томате с овощами	100		24,80	16,60	6,10	273,00	0,03	0,01	0,0	0,0	9,20	36,00	224,00	40,00	0,06	0,01	1,60	
	Хлеб пшеничный	35		1,88	0,20	12,13	40,48	0,03		0,0	0,0	0,3	5,00	15,90	3,43			0,27	
	Хлеб ржано-пшеничный	30		1,48	0,24	9,8	35,46	0,03		0,0	0,0	0,31	7,87	35,55	10,60			0,8	
251/2013г	Компот из свежих плодов(яблоки)	200		0,16	0,16	23,88	97,60	0,01	0,01	0,90	0,0	0,08	14,18	4,40	5,14			0,95	
ИТОГО ЗА ОБЕД:		915		41,62	35,18	104,41	871,56	0,42	0,08	25,23	0,82	12,79	189,20	508,95	161,67	0,10	0,03	7,00	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1525		63,20	53,49	189,64	1462,19	0,54	0,21	36,35	11,30	14,13	578,4	803,95	247,07	1,1	0,04	8,86	

Сезон: лет

Возрастная категория: 12-18 лет

7 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Se	I	Fe	
ЗАВТРАК																			
118/2008	Каша з бярская (пшанная с из (1мом) вязкая	200		7,78	25,32	32,58	381	0,13		1,53	0,22	0,20	150,36	163,60	35,72			0,7	
	Хлеб пшеничный	40		3,04	0,36	19,88	90,4	0		0	10,4	0,44	33,2	33,2	14			0,6	
148/2008	Кофейный напиток с молоком	200		2,70	2,80	22,40	125,60	0,22	0,02	1,30	0,02	0,0	125,78	90,00	14,00		0,01	0,1	
	Фрукт свежий (апельсин)	100		0,90	0,20	9,50	43,40	0,04		60,00	0,0	0,20	34,00	23,00	13,00			0,3	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		540		14,42	28,68	84,36	640,4	0,39	0,02	62,83	10,64	0,84	343,34	309,8	76,72	0	0,01	1,8	
ОБЕД																			
41/2013	Салат "Удмуртский"	100,0		9,1	12,3	8,4	180,7	0,3	0,04	55,00	0,35	0,55	110,00	327,00	111,00	0,01		11,8	
39/2008	Борщ с капустой и картофелем	250		2,80	7,20	13,90	131,60	0,05	0,04	10,80	0,0	0,80	58,00	200,00	30,00		0,01	1,3	
200/2013	Плов из курицы	250		25,50	23,25	42,50	481,25	0,13	0,04	7,53	0,03	0,62	57,93	219,17	67,55	0,01	0,02	2,4	
	Хлеб пшеничный	35		1,88	0,20	12,13	40,48	0,03		0,0	0,0	0,3	5,00	15,90	3,43			0,2	
	Хлеб ржано-пшеничный	30		1,48	0,24	9,8	35,46	0,03		0,0	0,0	0,31	7,87	35,55	10,60			0,8	
150/2008	Кисель	200		0,0	0,0	38,40	153,60	0,0		0,0	0,0	0,0	9,30	8,84	0,0			0,0	
ИТОГО ЗА ОБЕД:		865,0		40,73	43,21	125,11	1023,07	0,543	0,12	73,33	0,38	2,58	248,10	806,46	222,58	0,02	0,03	16,7	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1405,0		55,15	71,89	209,47	1663,47	0,93	0,1	136,16	11,02	3,42	591,44	1116,26	299,3	0,02	0,04	18,5	

Возрастная категория: 12 -18 лет 8 день

8 день

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции	цена	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Se	I	Fe			
ЗАВТРАК																					
222	Пудинг из творога запаренный	180		22,24	15,36	32,16	216,90	0,12	0,32	96,00	1,3	208,0	300,80	35,20	1,44						
	Хлеб пшеничный	40		3,04	0,36	19,88	90,4	0	0,01	0	10,4	0,44	33,2	33,2	14		0,64				
153/2008г	Компот из смеси сухофрукт свежий (груша)	200		0,60	0,0	31,40	128,0	0,02	0,03	0,73	0,0	0,51	32,48	23,44	17,46		0,70				
		100		0,40	0,30	10,30	45,50	0,02		5,00	0,0	0,40	19,00	16,00	12,00		2,30				
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		520		26,28	16,02	93,74	480,8	0,16	0,36	101,73	11,68	209,35	385,48	107,84	44,9	0	0				
ОБЕД																					
30/2008г	Винегрет овощной	100		1,30	9,90	8,40	127,90	0,10	0,02	13,00	0,0	2,95	40,40	48,80	23,40		1,02				
039/2	Суп овощной с мясом	262,5		5,69	6,51	11	125,00			9,01			31,44		24,49		1,17				
104/2013г	Каша рисовая с овощами	200		4,80	7,00	51,60	288,60	0,04		0,80	0,20	3,00	28,00	82,00	26,00		0,80				
88/2008г	Котлета рыбная "Нептун"	100		12,80	13,60	9,90	213,20	0,08	0,06	0,80	0,03	0,20	59,00	169,00	35,00	0,06	0,08				
141/08г	Соус польский	30		0,75	6,16	0,83	59,33	0,0		0,39	0,0	0,0	0,01	0,0	0,0		0,10				
	Хлеб пшеничный	35		1,88	0,20	12,13	40,48	0,03		0,0	0,0	0,3	5,00	15,90	3,43		0,27				
	Хлеб ржано-пшеничный	30		1,48	0,24	9,8	35,46	0,03		0,0	0,0	0,31	7,87	35,55	10,60		0,8				
261/2013г	Чай с сахаром	200		0,20	0,0	14,00	56,80	0,0	0,01	0,0	0,0	0,0	12,00	4,00	6,00		0,80				
ИТОГО ЗА ОБЕД:		957,5		28,90	43,61	117,66	946,77	0,28	0,09	24,00	0,23	6,76	183,72	355,25	128,92	0,06	0,08				
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1477,5		55,18	59,63	211,40	1427,57	0,44	0,45	125,73	11,91	216,11	569,2	463,09	173,82	0,06	0,08				
			</																		

Сезон: лет

Возрастная категория: 12-18 лет

9 день

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)						Минеральные вещества		
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Мg	
ЗАВТРАК																
129/2008г	Каша овсяная "Геркулес" жидкая	200	6,20	9,60	26,60	217,60	0,14	0,02	0,0	0,0	2,20	38,00	140,00	58,00		
5/2013г	Масло сливочное порциями	20	0,16	14,50	0,26	132,00	0,0	0,02	0,0	0,2	0,0	2,0	0,0	4,0		
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	0	0,01	0	10,4	0,44	33,2	33,2	14		
	Йогурт свежий (груша)	180	7,50	2,25	12,75	102	0,04		0,75	0,01	0,0	92	118,75	17,40		
	Фрукты свежие (груша)	100	0,40	0,30	10,30	45,50	0,02		5,00	0,0	0,40	19,00	16,00	12,00		
	ИТОГ ЗА ЗАВТРАК:	540	17,3	27,01	69,79	587,5	0,2	0,05	5,75	10,61	3,04	184,2	307,95	105,4		
ОБЕД																
14	Салат из свежих овощей	100	1,20	4,90	4,50	67,00	0,04		15,90	0,1	0,40	46,00	55,00	15,00		
60/2013г	Рассолы Ленинградский	250	2,18	5,13	16,60	121,23	0,09	0,04	8,38	0,0	2,35	29,15	56,73	24,18		
97/2008г	Макароны отварные изделия	200	7,00	8,20	47,00	289,80	0,08	0,02	0,0	0,0	3,00	48,00	212,00	34,00		
181/2013г	Шницель из говядины	100	17,50	24,90	9,00	330,10	0,07	0,02	0,0	0,01	1,10	18,00	151,00	28,00		
	Хлеб пшеничный	35	1,88	0,20	12,13	40,48	0,03		0,0	0,0	0,3	5,00	15,90	3,43		
	Хлеб ржанопшеничный	30	1,48	0,24	9,8	35,46	0,03		0,0	0,0	0,31	7,87	35,55	10,60		
267/2013г	Напиток из плодов шиповника	200	0,40	0,27	17,20	72,83	0,01	0,02	24,00	0,0	0,0	13,20	2,13	2,67		
	ИТОГ ЗА ОБЕД:	915	31,64	43,84	116,23	956,90	0,35	0,1	48,28	0,11	7,46	167,22	528,31	117,88		
УЧЕБНО-РАБОЧИЙ ДЕНЬ																
	ИТОГ ЗА ДЕНЬ:	1455	48,94	70,85	186,02	1544,40	0,55	0,15	54,03	10,72	10,5	351,42	836,26	223,28		

Сезон: лет

Возрастная категория: 12-18 лет

10 день

№ реч.	Наименование блюда	Масса порции	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Se	I	Fe			
ЗАВТРАК																					
110	Сырники из творога запеченные	200		37,2	27,2	36,4	395,2	0,16	0,45	0,6	0,2	2	264	396	60	0,01	0,01	1,20			
	Хлеб пшеничный	40		3,04	0,36	19,88	90,4	0	0	0	10,4	0,44	33,2	33,2	14	0	0	0,64			
149/2008г	Каша с молоком	200		4,90	5,00	32,50	194,60	0,06	0,02	0,54	0,04	0,40	172,20	178,40	24,80	0,00	0,01	1,00			
	Фрукт свежий (яблоко)	100		0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,	10,00	0,0	0,20	16,00	11,00	9,00	0,00		2,20			
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		540		45,54	32,96	98,58	724,6	0,25	0,47	11,14	10,64	3,04	485,4	618,6	107,8	0,01	0	5,04			
ОБЕД																					
41/2013	Салат "Удмуртский"	100		9,1	12,3	8,4	180,7	0,3	0,01	55,00	0,35	0,55	110,00	327,00	111,00	0,01	0,01	11,80			
67/2013г	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250		5,60	3,03	15,68	112,33	0,10	0,03	6,75	0,05	0,75	22,00	104,50	20,75	0,01	0,01	0,75			
103/2013г	Каша гречневая	200		11,80	6,80	63,20	361,20	0,16	0,02	0,0	0,0	1,80	24,00	144,00	98,00	0,01		3,20			
75/2008г	Котлета "Детская"	100		14,3	10,50	13,10	204,10	0,08	0,03	0,0	0,0	0,8	21,00	129,00	26,00	0,04	0,01	1,50			
141/2008г	Соус томатный	40		1,04	3,84	3,76	53,76	0,0		0,39	0,0	0,0	0,01	0,0	0,0			0,10			
	Хлеб пшеничный	35		1,88	0,20	12,13	40,48	0,03		0,0	0,0	0,3	5,00	15,90	3,43			0,27			
	Хлеб ржано-пшеничный	30		1,48	0,24	9,8	35,46	0,03		0,0	0,0	0,31	7,87	35,55	10,60			0,8			
130	Сок фруктовый (яблочный)	200		0,76	0,00	20,57	85,00	0,02	0,06	1,6	0,0	0,20	21,60	14,00	10,80	0,02		2,70			
ИТОГО ЗА ОБЕД:		955		45,93	36,93	146,62	1073,01	0,72	0,15	63,74	0,40	4,71	211,48	769,95	280,58	0,09	0,03	21,12			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1495		91,47	69,89	245,20	1797,61	0,97	0,62	74,88	11,04	7,75	696,88	1388,55	388,38	0,10	0,05	26,16			