

СОГЛАСОВАНО

Директор

А.Т. Воробьева



УТВЕРЖДАЮ
ИП Васильев С.А.

СБ	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества								
			белки	жиры	углеводы	ккал	В1	С	А	Е	Ca	Fe		
	ЗАВТРАК													
302*	Каша молочная рисовая с маслом слив.	200/5	5,29	7,57	34,62	229,59	0,044	1,28	0,044	0,23			123,54	0,54
97*	Сыр порциями	15	6,75	5,97	0,3	90	0,01	0,17	0,06	0,13			220	0,25
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	29,8	138,6	0,04			0,04			8	0,44
ПР	Кондитерское изделие (Тортимилка)	20	0,7	3,4	12	68								
378**	Чай с молоком	200	3,12	2,51	24,69	146,3	0,03	1,3	0,02				120	0,1
	ИТОГО	500,00	20,66	20,05	101,41	672,49	0,12	2,75	0,12	0,40			471,54	1,33
	ОБЕД													
78*	Помидор в нарезке	60	0,48	0,12	3,12	12	12,6	0,15	0,3	0,2			7,5	0,45
149*	Суп крестьянский с крупой на курином бульон	250/10	4,28	5,71	10,71	90,04	0,04	9,88	0,22	1,96			35,92	0,94
508*	Греча отварная рассыпчатая	150	5,33	4,35	19,95	140,5	0,08		0,053	0,55			14,49	4,65
388*	Котлета куриная	100	7,05	4,2	8,05	84,06	0,029	0,79		1,558			42,63	1,12
639*	Компот из сухофруктов	200	6,5	10,85	63,77	266	0,01	1,6		0,16			4	0,4
ПР	Хлеб ржаной	60	2,34	0,27	16,8	73,5	0,026	44,68		2,68			62,25	5,5
ПР	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10,00	0,05	0,20			15,00	2,20
	ИТОГО	930,00	26,38	25,90	132,20	713,10	12,82	67,10	0,62	7,31			181,79	15,26
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1430,00	47,04	45,95	233,61	1385,59	12,94	69,85	0,75	7,71			653,33	16,59
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ, руб	123-00												
	Средняя фактическая норма за 10 дней		47,24	52,14	203,41	1431								
	Норма по СанПин2.3/2.4.3590-20		45	46	191,5	1360								

* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий при образовательных школах под редакцией В.Т. Лапиной «Хлебпродинформ М-2004»

**Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников под редакцией М.П. Мосильного «М.Делтрин, 2005,628 с.»

СОГЛАСОВАНО

Директор

Сараф
О.Т. Сафарова



МЕНЮ ДЛЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ПРИШКОЛЬНОГО ЛАГЕРЯ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ

СБ	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества												
			белки	жиры	углеводы	ккал	В1	С	А	Е	Са	Fe						
	ЗАВТРАК																	
160*	Суп молочный с макаронными изделиями	210	6,86	12	29,25	252,81	0,18	1,32	0,05	0,056	129,44	1,52						
693*	Какао с молоком	200	3,79	3,2	25,81	143	0,04	1,3	0,02	0,01	125,12	0,98						
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	29,8	138,6	0,04			0,04	8	0,44						
97*	Сыр порциями	20	6,75	5,97	0,5	90	0,013	0,22	0,08	0,17	293,3	0,33						
	ИТОГО	490,00	22,20	21,77	85,36	624,41	0,27	2,84	0,15	0,28	555,86	3,27						
	ОБЕД																	
ТТК	Салат из свежей капусты с кукурузой	60	0,48	0,06	1,68	9	1,2	6,6	0,66	0,42	1,38	1,98						
124*	Щи из свежей капусты на курином бульоне со смет	250/10/5	1,9	6,17	8,11	99,7	0,05	18,04	0,21	1,92	33,19	0,63						
259*	Жаркое с говядиной и картофелем	190/85	19,3	20,8	45,8	445	0,2	12,69		4,8	41,53	3,09						
685*	Чай с сахаром	200	0,2		19,8	77	0,01	5,28	2,49	2,49	7,11	0,11						
ПР	Кондитерское изделие (конфета вафельная 35)	25	1,5	8,25	14	135												
пр	Хлеб ржаной	60	2,82	0,6	0,6	126	0,026	44,68		2,68	62,25	5,5						
	ИТОГО	885,00	26,20	35,88	89,99	891,70	1,49	87,29	3,36	12,31	145,46	11,31						
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1375,00	48,40	57,65	175,35	1516,11	1,76	90,13	3,51	12,59	701,32	14,58						
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ, руб	123-00																
	Средняя фактическая норма за 10 дней	47,24	52,14	203,41	1431													
	Норма по СанПин2.3/2.4.3590-20	45	46	191,5	1360													

* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий при образовательных школах под редакцией В.Т. Лапиной «Хлебродинформ М-2004»
 **Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников под редакцией М.П. Мозильного «М,Делприн, 2005,628 с.»

СОГЛАСОВАНО.

Директор

Сараба



УТВЕРЖДАЮ
ИП Васильев С.А.



СБ	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность			Витаминны и минеральные вещества						
			белки	жиры	углеводы	ккал	В1	С	А	Е	Са	Fe
	ЗАВТРАК											
302*	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	220/5	9,04	17,14	50,07	392,2	0,14	1,94	0,84	0,3	190,6	1,14
692*	Кофейный напиток	200	0,54	0,1	8,58	33		1,38				
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	29,8	138,6	0,04			0,04	8	0,44
97*	Сыр порциями	20	6,75	5,97	0,5	90	0,013	0,22	0,08	0,17	293,3	0,33
	ИТОГО	505,00	21,13	23,81	88,95	653,80	0,19	3,54	0,92	0,51	491,90	1,91
	ОБЕД											
39*	Салат Витаминный	60	0,78	4,44	4,68	60,6	0,024	8,7		0,3	27,3	0,6
140*	Суп с макаронными изделиями на курином бульоне	250/10	1,81	5,03	13,57	109,28	0,08	6,04	0,23	1,94	17,98	0,78
302*	Каша пшеничная вязкая	150	8,38	6,1	41,26	257,86	0,2		0,02	0,59	14,41	4,45
278**	Тефтели из говяд. рубленные	100	17,6	17,6	3,41	236,5	0,07	16,2	0,11	0,48	164,8	2,2
ТТК	Напиток лимонный	200	0,16	22	0,04	83,4	0,04			4,03	14,4	2,24
ПР	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10,00	0,05	0,20	15,00	2,20
ПР	Хлеб ржаной	60	2,82	0,6	0,6	126	0,026	44,68		2,68	62,25	5,5
	ИТОГО	780,00	31,95	56,17	73,36	920,64	0,47	85,62	0,41	10,22	316,14	17,97
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1285,00	53,08	79,98	162,31	1574,44	0,66	89,16	1,33	10,73	808,04	19,88
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ, руб	123-00										
	Средняя фактическая норма за 10 дней		47,24	52,14	203,41	1431						
	Норма по СанПин 2.3/2.4.3590-20		45	46	191,5	1360						

* Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий при образовательных школах под редакцией В.Т. Лапиной «Хлебпродинформ М-2004»

**Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников под редакцией М.П. Мозильного «М.Делпри, 2005,628 с.»

СОГЛАСОВАНО

Директор

А. Сафарбаева



УТВЕРЖДАЮ

В.Т. Лапшина
М.П. Васильев С.А.

АЛЕКСАНДРОВИЧ
СЕРГЕЙ

МЕНЮ ДЛЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ПРИНЦИПИАЛЬНОГО ЛАГЕРЯ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ

МЕНЮ НА 4 день.

СБ	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества						
			белки	жиры	углеводы	ккал	В1	С	А	Е	Са	Fe
ЗАВТРАК												
302*	Каша молочная пшенная с маслом сливочным	200/5	5,59	8,58	38,23	261,74	0,15	0,99	0,06	0,18	111,31	1,18
96*	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,001		45	0,1	2,4	0,02
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	29,8	138,6	0,04			0,04	8	0,44
686*	Чай с лимоном	200	0,16	0,16	27,87	108,97	0,02			0,02	4	0,22
ПР	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10,00	0,05	0,20	15,00	2,20
	ИТОГО	575,00	11,03	16,99	105,83	622,41	0,24	10,99	45,11	0,54	140,71	4,06
ОБЕД												
ТТК	Салат из капусты с огурцом	60	0,84	1,38	2,34	24,9	0,017	25,38	0,016	0,63	28,76	0,38
139*	Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	250	7,13	4,74	19,5	148,29	0,18	10,98	0,22	1,96	27,78	1,64
516*	Картофельное пюре	200	7,2	9,64	43,73	262,4	0,2	17,6	0,02	3	77,8	1,2
371*	Филе минтая тушеное с луком	100/80/20	9,29	1,78	3,29	65,76	0,06	1,03	0,04	0,38	35,34	0,1
639*	Компот из сухофруктов	200	6,5	10,85	63,77	266	0,01	1,6		0,16	4	0,4
ПР	Хлеб ржаной	60	2,82	0,6	0,6	126	0,026	44,68		2,68	62,25	5,5
	ИТОГО	870,00	33,78	28,99	133,23	893,35	0,49	101,27	0,30	8,81	235,93	9,22
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1445,00	44,81	45,98	239,06	1515,76	0,73	112,26	45,41	9,35	376,64	13,28
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ, руб	123,00										
	Средняя фактическая норма за 10 дней		47,24	52,14	203,41	1431						
	Норма по СанПин 2.3/2.4.3590-20		45	46	191,5	1360						

* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий при образовательных школах под редакцией В.Т. Лапшиной «Хлебродифформ М-2004»

**Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников под редакцией М.П. Могильского «М.Делирии, 2005,628 с.»

Директор

СОГЛАСОВАНО

Светлана Т. Васильева



ИПТ Васильев С.А.

МЕНЮ ДЛЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ПРИИЩКОЛЬНОГО ЛАГЕРЯ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ НА 5 ДЕНЬ.

СБ	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества														
			белки	жиры	углеводы	ккал	В1	С	А	Е	Са	Fe								
	ЗАВТРАК																			
302*	Каша молочная овсяная	200/5	10,4	11,31	38,29	251,74	0,15	0,99	0,06	0,18	111,31	1,18								
97*	Сыр порциями	15	6,75	5,97	0,3	90	0,01	0,17	0,06	0,13	220	0,25								
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	29,8	138,6	0,04			0,04	8	0,44								
ПР	Кондитерское изделие (Тортимилка)	20	0,7	3,4	12	68														
685*	Чай с сахаром	200	0,2		19,8	77	0,01	5,28	2,49	2,49	7,11	0,11								
	ИТОГО	500,00	22,85	21,28	100,19	625,34	0,21	6,44	2,61	2,84	346,42	1,98								
	ОБЕД																			
ТТК	Салат овощной	60	0,78	4,44	4,68	60,6	0,024	8,7		0,3	27,3	0,6								
142*	Рассольник по-Ленинградски на мясном бульоне со сметы	250/5	2,5	6,04	20,91	154,01	0,09	17,28	0,26	1,18	21,96	0,86								
302*	Греча вязкая	180	5,33	4,35	19,95	140,48	0,08		0,053	0,55	14,49	4,65								
292**	Филе куриное с овощами в смет. соусе	100/80/20	11,52	4,08	2,16	92,16	0,042	1,55	0,0029	1,88	13,36	0,941								
ПР	Хлеб ржаной	60	2,34	0,27	16,8	73,5	0,026	44,68		2,68	62,25	5,5								
686*	Чай с лимоном	200	0,16	0,16	27,87	108,97	0,02			0,02	4	0,22								
	ИТОГО	855,00	22,63	19,34	92,37	629,72	0,28	72,21	0,32	6,61	143,36	12,77								
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1355,00	45,48	40,62	192,56	1255,06	0,49	78,65	2,93	9,45	489,78	14,75								
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ, руб	123-00																		
	Средняя фактическая норма за 10 дней		47,24	52,14	203,41	1431														
	Норма по СанПин2.3/2.4.3590-20		45	46	191,5	1360														

* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий при образовательных школах под редакцией В.Т. Лапишиной «Хлебродинформ М-2004»

**Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников под редакцией М.П. Могильного «М.Делитрин, 2005,628 с.»

СОГЛАСОВАНО

Директор

С.Т. Савельева



ИП Васильев С.А.

МЕНЮ ДЛЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ПРИШКОЛЬНОГО ЛАГЕРЯ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТ

СБ	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества												
			белки	жиры	углеводы	ккал	В1	С	А	Е	Са	Fe						
	ЗАВТРАК																	
333*	Макароны отварные с сыром и маслом сливочным	200/12/5	9,7	9,22	27,69	233,83	0,05	0,14	0,07	0,83	65,05	0,87						
693*	Какао с молоком	200	5,79	3,2	25,81	143	0,04	1,3	0,02	0,01	125,12	0,98						
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	29,8	138,6	0,04			0,04	8	0,44						
96*	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,001		45	0,1	2,4	0,02						
	ИТОГО	487,00	20,37	20,27	83,43	581,53	0,13	1,44	45,09	0,98	200,57	2,31						
	ОБЕД																	
50*	Салат из свеклы с сыром	60	1,81	4,65	5,72	63,91	0,01	5,7		1,64	21,09	0,7						
149*	Суп Крестьянский с крупой на курином бульоне	250/10	4,28	5,71	10,71	148,2	0,04	9,88	0,22	1,96	35,92	0,94						
508*	Рис отварной рассыпчатый	180	3,96	0,9	44,82	208,8	1,26			0,18	16,2	0,7						
388*	Котлета куриная	100	7,05	4,2	8,05	84,06	0,029	0,79		1,558	42,63	1,12						
639*	Компот из сухофруктов	200	0,16	0,16	27,87	108,96	0,01	1,6		0,16	4	0,4						
ПР	Кондитерское изделие (конфета вафельная 35)	25	1,5	8,25	14	135												
ПР	Хлеб ржаной	60	2,34	0,27	16,8	73,5	0,026	44,68		2,68	62,25	5,5						
	ИТОГО	875,00	21,10	24,14	127,97	822,43	1,38	62,65	0,22	8,18	182,09	9,36						
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1362,00	41,47	44,41	211,40	1403,96	1,51	64,09	45,31	9,16	382,66	11,67						
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ, руб	123-00																
	Средняя фактическая норма за 10 дней		47,24	52,14	203,41	1431												
	Норма по СанПин 2.3/2.4.3590-20		45	46	191,5	1360												

* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий при образовательных школах под редакцией В.Т. Лапишовой «Хлебпродинформ М-2004»

**Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников под редакцией М.П. Мозильного «М.Делтри, 2005, 628 с.»

СОГЛАСОВАНО

Директор

Анна О. Сафьянова

МЕНЮ ДЛЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ПРИШКОЛЬНОГО ЛАГЕРЯ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ I
МЕНЮ НА 7 день

СБ	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества						
			белки	жиры	углеводы	ккал	В1	С	А	Е	Са	Fe
	ЗАВТРАК											
302*	Каша молочная рисовая с маслом слив.	220/5	5,29	7,57	34,62	229,59	0,044	1,28	0,044	0,23	123,54	0,54
97*	Сыр порциями	15	5,75	5,97	0,3	90	0,01	0,17	0,06	0,13	220	0,25
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	29,8	138,6	0,04			0,04	8	0,44
685*	Чай с сахаром	200	0,2	19,8		77	0,01	5,28	2,49	2,49	7,11	0,11
	ИТОГО	500,00	16,04	14,14	84,52	535,19	0,10	6,73	2,59	2,89	358,65	1,34
	ОБЕД											
39*	Салат Витаминный	60	0,78	4,44	4,68	60,6	0,024	8,7		0,3	27,3	0,6
110*	Борщ на мясном бульоне со сметаной	200/5	1,45	4,04	10,9	87,8	0,06	4,8	0,18	1,55	14,45	0,62
516*	Картофельное пюре	180	5,37	4,68	32,39	196,87	0,24		0,024	0,7	17,2	5,34
278**	Тефтели из говяд.рубленые	100	17,6	17,6	3,41	236,5	0,07	16,2	0,11	0,48	164,8	2,2
ПР	Хлеб ржаной	60	2,34	0,27	16,8	73,5	0,026	44,68		2,68	62,25	5,5
631*	Компот из яблок	200	0,1	0,03	14,99	56,85	0,004	0,48	0,006	0,024	10,2	0,292
	ИТОГО	805,00	27,64	31,06	83,17	712,12	0,42	74,86	0,32	5,73	296,20	14,55
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1305,00	43,68	45,20	167,69	1247,31	0,53	81,59	2,91	8,62	654,85	15,89
	Средняя фактическая норма за 10 дней		47,24	52,14	203,41	1431						
	Норма по СанПин 2.3/2.4.3590-20		45	46	191,5	1360						

* Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий при образовательных школах под редакцией В.Т. Лапишиной «Хлебродифформ М-2004»

**Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников под редакцией М.П. Могильного «М.Делприн, 2005,628 с.»

СОГЛАСОВАНО

Директор

С.Т. Сафарова



ИП Васильев С.А.

МЕНЮ ДЛЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ПРИНКОЛЬНОГО ЛАГЕРЯ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ

СБ	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества												
			белки	жиры	углеводы	ккал	В1	С	А	Е	Са	Fe						
	ЗАВТРАК																	
302*	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	200/5	9,59	15,59	45,52	356,63	0,12	1,61	0,07	0,26	157,69	0,95						
96*	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,001		45	0,1	2,4	0,02						
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	29,8	138,6	0,04			0,04	8	0,44						
692*	Кофейный напиток	200	0,54	0,1	8,58	33		1,38										
ПР	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10,00	0,05	0,20	15,00	2,20						
	ИТОГО	575,00	15,41	23,94	93,83	641,33	0,19	12,99	45,12	0,60	183,09	3,61						
	ОБЕД																	
15*	Огурец в нарезке	60		0,06	1,72	8,4	0,018	6	6	6	13,8	0,36						
140*	Суп с макаронными изделиями на курином бульоне	250/10	2,81	5,03	13,57	109,28	0,08	6,04	0,23	1,94	17,98	0,78						
492*	Плов с филе куриным	170/80	20,3	11,8	47	375	0,078	1,1		1,69	19,9	2,91						
ТТК	Напиток лимонный	200	0,16	22	0,04	83,4	0,04			4,03	14,4	2,24						
ПР	Хлеб ржаной	60	2,82	0,6	0,6	126	0,026	44,68		2,68	62,25	5,5						
ПР	Кондитерское изделие (Тортимилка)	20	0,7	3,4	12	68												
	ИТОГО	850,00	26,79	42,89	74,93	770,08	0,24	57,82	6,23	16,34	128,33	11,79						
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1425,00	42,20	66,83	168,76	1411,41	0,43	70,81	51,35	16,94	311,42	15,40						
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ, руб	123-00																
	Средняя фактическая норма за 10 дней		47,24	52,14	203,41	1431												
	Норма по СанПин 2.3/2.4.3590-20		45	46	191,5	1360												

* Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий при образовательных школах под редакцией В.Т. Лапиной «Хлебпродинформ М-2004»

**Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников под редакцией М.П. Могильного «М.Делпри, 2005,628 с.»

СОГЛАСОВАНО *

Директор

С.С. Сафина

УТВЕРЖДАЮ
ИП Васильев С.А.



МЕНЮ ДЛЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ПРИШКОЛЬНОГО ЛАГЕРЯ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ Д

МЕНЮ НА 9 день

СБ	Наименование блюда	Выход (гр)		Пищевая ценность		ккал		Витамины и минеральные вещества									
		белки	жиры	углеводы	белки	жиры	углеводы	В1	С	А	Е	Са	Fe				
	ЗАВТРАК																
160*	Суп молочный с макаронными изделиями	6,86	12	29,25			252,81		1,32	0,05		0,056		129,44		1,52	
685*	Чай с сахаром	0,16	0,03	15,2			56,19		5,28	2,49		2,49		7,11		0,11	
96*	Масло сливочное	0,08	7,25	0,13			66,1		0,001	45		0,1		2,4		0,02	
ПР	Хлеб пшеничный	4,8	0,6	29,8			138,6		0,04			0,04		8		0,44	
ПР	Сок	1	0,2	20,2			92		4,00			0,20		14,00		2,80	
ПР	Кондитерское изделие (конфета вафельная 35)	1,5	8,25	14			135										
	ИТОГО	14,40	28,33	108,58			740,70		10,60	47,54		2,89		160,95		4,89	
	ОБЕД																
78*	Помидор в нарезке	0,66	0,12	2,28			14,4		0,15	0,3		0,2		7,5		0,45	
139*	Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	7,13	4,74	19,5			148,29		10,98	0,22		1,96		27,78		1,64	
302*	Каша пшеничная вязкая	8,38	6,1	41,26			257,86		0,2	0,02		0,59		14,41		4,45	
388*	Котлеты рыбные	14,52	11,4	15,36			213		7,75	0,5		0,95		18,1		0,6	
ПР	Хлеб ржаной	2,34	0,27	16,8			73,5		44,68			2,68		62,25		5,5	
638*	Компот из изюма	6,5	10,85	63,77			266		3,48	0,04		0,38		3,48		0,69	
	ИТОГО	39,53	33,48	158,97			973,05		67,04	1,08		6,76		133,52		13,33	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	53,93	61,81	267,55			1713,75		77,64	48,62		9,65		294,47		18,22	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ, руб																
	Средняя фактическая норма за 10 дней	47,24	52,14	203,41			1431										
	Норма по СанПин 2.3/2.4.3590-20	45	46	191,5			1360										

* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий при образовательных школах под редакцией В.Т. Лапиной «Хлебродинформ М-2004»

**Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников под редакцией М.П. Мозильного «М.Делитрин, 2005,628 с.»

СОГЛАСОВАНО

Директор

Мария В. Савельева



ИП Васильев С.А.

МЕНЮ ДЛЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ПРИШКОЛЬНОГО ЛАГЕРЯ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ
МЕНЮ НА 10 дней

СБ	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества						
			белки	жиры	углеводы	ккал	В1	С	А	Е	Ca	Fe
ЗАВТРАК												
302*	Каша манная молочная с маслом сливочным	220/5	11,44	8,32	56,27	268,4	0,27		0,077	0,88	19,6	6,08
685*	Чай с сахаром	200	0,16	0,03	15,2	56,19	0,01	5,28	2,49	2,49	7,11	0,11
97*	Сыр порциями	15	5,75	5,97	0,3	90	0,01	0,17	0,06	0,13	220	0,25
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	29,8	138,6	0,04			0,04	8	0,44
	ИТОГО	500,00	22,15	14,92	101,57	553,19	0,33	5,45	2,63	3,54	254,71	6,88
ОБЕД												
ПР	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10,00	0,05	0,20	15,00	2,20
142*	Рассольник по-Ленинградски на мясном бульоне со с	250/5	3,5	2,48	20,91	154,01	0,09	17,28	0,26	1,18	21,96	0,86
516*	Макароны отварные	200	7,2	6,53	43,73	262,4	0,11			0,98	12,5	0,97
471*	Фрикадельки из говядины	100	16,7	8,37	8,05	139,1	0,03		0,02	2,86	18,26	1,14
ПР	Хлеб ржаной	60	2,34	0,27	16,8	73,5	0,026	44,68		2,68	62,25	5,5
631*	Компот из яблок	200	0,1	0,03	14,99	56,85	0,004	0,48	0,006	0,024	10,2	0,292
	ИТОГО	915,00	30,24	18,08	114,28	732,86	0,29	72,44	0,34	7,92	140,17	10,96
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1415,00	52,39	33,00	215,85	1286,05	0,62	77,89	2,96	11,46	394,88	17,84
	Средняя фактическая норма за 10 дней		47,24	52,14	203,41	1431						
	Норма по СанПин 2.3/2.4.3590-20		45	46	191,5	1360						

* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий при образовательных школах под редакцией В.Т. Лапиной «Хлебродиформ М-2004»

** Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников под редакцией М.П. Могильного «М.Делитри, 2005, 628 с.»