

СОГЛАСОВАНО:

Начальник лагеря

И. В. Герверева

УТВЕРЖДАЮ:

ООО «НЕМАН»

И.В.Лехман



**ПРИМЕРНОЕ
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ
В ЛАГЕРЕ ДНЕВНОГО ПРИБЫВАНИЯ «РАДУГА»
при МБОУ «Октябрьская школа №1»
Красногвардейского района Республики Крым**

(возрастная категория 7 -10 лет)

1 день

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	
ЗАВТРАК														
177	Каша пшеничная с изюмом	210	8,19	11,90	46,19	326,0	0,18	0,96	54,8	0,23	146,42	206,37	54,89	
15	Сыр порционный	30	6,96	8,85	0	108,0	0,01	0,21	78,0	0,15	264,0	150,0	10,5	
382	Какао с молоком	200	4,1	3,54	17,6	118,6	0,06	1,56	24,4	0	152,2	124,6	21,3	
срд	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	238,0	0,14	0	0	1,04	18,4	69,6	26,4	
СРД	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,3	0,12	0	0	0,84	21,0	94,84	28,16	2,
338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,04	10,0	0	0,2	16,0	11,0	9,0	2,
416	Рулет с орехами	100	0,91	1,71	4,75	38,0	0,02	0,06	0,9	0,28	3,15	11,57	4,3	
Итого за завтрак:			30,84	27,92	137,02	979,9	0,57	12,79	158,1	2,74	621,17	667,98	154,55	8,
ОБЕД														
71	Овощи натуральные (огурцы)	100	0,7	0,1	1,9	12,0	0,04	4,9	0	0,1	17,0	30,0	14,0	
98	Суп крестьянский с крупой	250	1,48	4,9	6,09	106,25	0,04	9,87	0	2,3	338,0	33,57	14,17	
294	Котлета мясная с маслом сливочным	110	15,9	24,96	16,58	354,0	0,1	0,88	112,8	3,08	59,48	81,9	21,0	
302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	155	8,64	9,72	38,71	276,9	0,21	0	20,0	0,66	16,02	205,4	23,7	
СРД	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,80	38,64	238,0	0,14	0	0	1,04	18,4	69,6	26,4	
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,73	0	0,51	32,5	23,44	17,46	
Итого за обед:			33,7	40,57	133,93	1119,95	0,55	16,38	132,8	7,69	481,4	443,91	116,73	9,6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			64,54	68,49	270,95	2099,85	1,12	29,17	290,9	10,4	1102,5	1111,89	271,28	18,3



И.В.Лехман.

2 день

№ реп.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg				
ЗАВТРАК																	
235	Шницель из мянган натур маслом сливочным	110	13,84	15,34	9,14	230,0	0,06	4,1	56,0	5,82	71,38	220,78	38,78				
309	Макарон. изделия отварные с маслом слив.	155	5,56	8,15	26,52	201,6	0,06	0	20,0	1,02	6,06	38,7	21,1				
352	Кисель из яблок	200	0,1	0,12	25,09	119,2	0,01	1,83	0	0,06	11,46	6,62	3,64				
СРД	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	176,0	0,10	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8				
СРД	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,3	0,12	0	0	0,84	21,0	94,84	28,16				
338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,04	10,0	0	0,2	16,0	11,0	9,0				
	Итого за завтрак:		28,6	25,33	119,57	878,1	0,39	15,93	76,0	8,72	139,7	424,14	120,48				
ОБЕД																	
71	Овощи натуральные (помидор)	100	1,1	0,2	3,8	22,0	0,06	17,5	0	0,7	14,0	26,0	20,0				
111	Суп вермишелевый	250	7,3	6,3	49,3	283,1	0,1	0,5	23,4	0,3	197,3	166,9	24,9				
288	Птица(курица) отварная	110	23,48	25,82	0,48	328,0	0,04	2,36	98,2	1,02	56,0	167,0	20,28				
304	Рис отварной	150	3,67	5,42	36,67	210,11	0,03	0	27,0	0,6	2,61	61,5	19,01				
СРД	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	176,0	0,10	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8				
СРД	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	26,72	139,07	0,16	0	0	1,12	28,0	126,45	37,55				
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4				
	Итого за обед:		45,64	39,32	160,95	1218,28	0,49	20,39	148,6	4,52	322,81	602,85	142,94				
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			74,24	64,65	280,52	2096,38	0,88	36,32	224,6	13,24	462,51	1026,9	263,4	1			



И.В. Лехман.

3 день

У с н о в														
№ реп.	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е				
ЗАВТРАК														
223	Запеканка из творога	200	22,05	15,17	34,03	460,0	0,08	1,0	92,75	0,65	195,35	270,62	31,0	
337	Соус яблочный	30	0,03	0,03	5,1	20,79	0,00	0,27	0	0,01	2,63	1,44	0,61	
386	Ряженка	200	5,8	5,0	8,4	102,0	0,04	0,60	40,0	0	248,0	184,0	28,0	
срд	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	188,0	0,14	0	0	1,04	18,4	69,6	26,4	
338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,0	0	0,2	16,0	11,0	9,0	
444	Будочка «Новинка»	60	6,79	3,72	24,0	157,0	1,18	0,65	21,0	1,18	103,7	119,0	22,0	
Итого за завтрак			41,39	25,12	119,97	974,79	1,47	12,52	153,75	3,08	584,08	655,66	117,01	

ОБЕД

45 салат белок.капусты		100	1,31	3,25	6,46	60,3	0,02	17,2	0	8,38	24,96	28,3	15,08	0	
99	Суп из овощей	250	1,58	4,98	9,15	95,25	0,07	10,37	0	2,32	34,85	49,27	20,75		
290	Птица, тушенная в соусе	100	20,1	15,95	3,51	219,9	0,05	0,66	24,8	0,64	28,84	117,16	17,19		
331	Соус сметанный с томатом	100	1,76	4,99	7,02	80,1	0,03	1,34	33,8	0,3	29,24	29,38	9,79		
312	Пюре картофельное с маслом сливочным	155	3,1	8,43	20,47	170,4	0,14	18,2	20,0	0,23	38,18	88,1	27,8		
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,09	0	0	14,2	4,4	5,14		
срд	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,80	38,64	238,0	0,14	0	0	1,04	18,4	69,6	26,4		
срд	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	26,72	139,07	0,16	0	0	1,12	28,0	126,45	37,55		
Итого за обед			39,61	39,52	139,85	1117,62	0,62	47,86	78,6	14,03	216,67	512,66	155,7	9,8	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			81,0	64,64	259,82	2092,41	2,09	60,38	232,3	17,1	800,75	1168,3	276,71	16	



ООО «Неман» ИНН 910600 И.В. Дюхан

4 Общ

№ реп.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетич ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg		
ЗАВТРАК															
261	Печень, тушенная в соусе	50/50	13,3	9,2	8,9	177,8	0,10	9,4	23,64	3,0	16,5	189,6	12,4		
73	Икра кабачковая	50	5,08	4,6	0,28	63,0	0,03	0	100,0	0,24	22,0	76,8	4,8		
321	Капуста тушенная	150	3,1	4,86	14,14	142,7	0,04	25,7	0	2,6	83,2	60,2	30,98		
382	Какао с молоком	200	4,1	3,54	17,6	118,6	0,06	1,56	24,4	0	152,2	124,6	21,3		
СРД	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	176,0	0,10	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8		
434	Булочка «Молочная»	50	4,64	0,99	23,45	141,0	0,08	0,13	3,0	0,72	30,2	51,7	18,3		
338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,0	0	0,2	16,0	11,0	9,0		
	Итого за завтрак:		35,36	24,19	103,15	866,1	0,44	46,79	151,04	7,54	333,9	566,1	116,58	10	
ОБЕД															
27	Салат из свежих помидор со сливочным перцем	100	1,1	6,08	3,75	74,1	0,06	57,45	0	0,95	22,71	22,29	15,63	0	
96	Рассольник ленинградский	250	2,01	5,08	11,98	107,25	0,08	8,37	0	2,35	29,12	56,72	24,17	0	
279	Тфтели мясные в соусе	60	6,58	5,79	5,93	101,95	0,05	0,41	16,1	0,3	9,03	68,45	11,6	0	
331	Соус сметанный с томатом	50	0,88	2,5	3,51	40,05	0,02	0,67	16,9	0,15	14,62	14,69	4,9	0	
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	155	5,56	8,15	26,52	201,6	0,06	0	20,0	1,02	6,06	38,7	21,1	0	
СРД	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,80	38,64	238,0	0,14	0	0	1,04	18,4	69,6	26,4	0	
СРД	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,3	0,12	0	0	0,84	21,0	94,84	28,16	0	
342	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,9	0	0	14,2	4,4	5,14	0	
449	Полоска песочная с повидлом	50	2,91	10,69	21,05	232,0	0,04	0,03	7,0	3,44	9,2	28,1	10,4	0	
	Итого за обед:		29,48	390,97	159,3	1213,85	0,58	67,83	60,0	10,09	144,34	397,79	147,5	9	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:															
			64,84	64,16	262,45	2079,95	1,02	114,62	211,04	17,63	147,63	963,89	264,08	19,4	



ООО «Медведь»
И.В. Дехман

5 день

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	К		
ЗАВТРАК																
173	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев «Геркулес» с маслом сливочным и сахаром	220	8,31	13,12	47,61	342,0	0,18	0,96	54,8	0,62	149,92	234,98	70,82	1,7		
15	Сыр (попийми)	30	6,96	8,85	0	108,0	0,01	0,21	78,0	0,15	264,0	150,0	10,5			
срд	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,80	38,64	238,0	0,14	0	0	1,04	18,4	69,6	26,4			
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,0	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4			
338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,0	0	0,2	16,0	11,0	9,0			
445	Булочка обогащенная	50	4,39	1,63	22,05	195,0	0,07	0	9,0	0,8	11,0	44,2	16,2			
	Итого за завтрак:		26,51	24,82	133,3	992,00	0,35	14,0	141,8	2,82	473,52	514,18	135,32	6		
ОБЕД																
52	Салат из отварной свеклы	100	1,4	6,01	8,26	92,8	0,02	6,65	0	2,7	35,46	40,63	20,69	1		
102	Суп картофельный с горохом	250	5,4	5,2	16,5	148,25	0,22	5,8	0	2,4	42,6	88,1	35,57	2		
302	Каша пшеничная рассып. с маслом слив	155	6,35	8,13	38,97	254,4	0,12	0	20,0	1,09	25,2	160,5	34,2			
294	Котлета мясная с маслом сливочным	110	15,9	24,96	16,58	374,0	0,1	0,88	112,8	3,08	59,48	81,9	21,0			
срд	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,80	38,64	238,0	0,14	0	0	1,04	18,4	69,6	26,4			
389	Сок фруктовый	200	1,0	0	20,2	84,8	0,02	4,0	0	0,2	14,0	14,0	8,0			
	Итого за обед:		36,37	45,1	139,15	1192,25	0,62	17,33	132,8	10,51	195,68	454,73	145,86	11		
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		62,88	69,92	272,45	2184,25	0,97	31,33	274,6	13,33	669,2	968,91	281,18	19		

ООО «Неман»



И.В.Лексан

6 день

ЗАВТРАК

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg			
20	Салат из свежих огурцов	100	0,75	6,0	2,34	66,6	0,03	4,69	0	0,4	22,32	39,59	13,18	0,5		
211	Омлет натуральный с сыром	120	14,34	23,54	2,04	278,0	0,08	0,26	290,4	0,66	209,2	249,8	17,46	2,1		
СРД	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	176,0	0,10	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	1,2		
382	Какао с молоком	200	4,1	3,54	17,6	118,6	0,06	1,56	24,4	0	152,2	124,6	21,3	0,44		
410	Ватрушка с творогом	75	9,22	5,48	29,18	232,0	0,08	0,04	34,0	0,96	50,8	90,2	21,6	0,1		
338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,04	10,0	0	0,2	16,0	11,0	9,0	2,1		
	Итого за завтрак:		35,55	39,56	89,94	918,2	0,39	12,36	323,8	3,0	464,34	567,39	102,34	7,5		

ОБЕД

88	Шу из свежей капуста с картофелем	250	1,76	4,95	7,9	89,75	0,06	15,77	0	2,35	49,25	49,0	22,12	0,8		
316	Овощи припущенные	150	1,28	4,03	10,64	84,0	0,04	18,08	21,0	0,27	27,81	23,74	16,56	0,7		
291	Плов	150	12,67	7,4	27,34	327,0	0,1	4,5	13,8	0,36	34,81	129,1	40,47	1,4		
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,73	0	0,51	32,5	23,44	17,46	0,1		
СРД	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,80	38,64	238,0	0,14	0	0	1,04	18,4	69,6	26,4	1,1		
СРД	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,3	1,12	0	0	0,84	21,0	94,84	28,16	2,3		
427	Булочка «оливкового»	80	9,04	2,32	33,94	203,0	0,13	0,08	0	1,71	121,6	134,1	37,1	1,0		
	Итого за обед:		35,69	20,31	170,51	1178,85	1,61	39,16	34,8	7,08	305,37	523,82	188,27	10,68		

ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			71,24	59,87	260,45	2097,05	2,00	51,52	358,6	10,0	8	769,69	1091,21	290,61	16,22	
----------------	--	--	-------	-------	--------	---------	------	-------	-------	------	---	--------	---------	--------	-------	--



ООО «Неман»

И.В.Лехман

7 день

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
ЗАВТРАК																		
181	Каша жидкая молочная из манной крупы с сливочным маслом и сахаром	210	6,11	10,72	42,36	291,0	0,08	1,17	58,0	0,52	134,07	118,19	20,3					
377	Чай с лимоном	200	4,1	3,54	17,6	118,6	0,06	1,56	24,4	0	152,2	124,6	21,3	0				
СРД	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	238,0	0,14	0	0	1,04	18,4	69,6	26,4					
338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,04	10,0	0	0,2	16,0	11,0	9,0					
409	Пирожок печеный с картошкой и луком	75	5,06	3,12	31,04	192,0	0,09	0,51	15,0	1,53	16,9	56,0	20,4	1,0				
	Итого за завтрак		21,99	18,58	139,44	886,6	0,41	13,24	97,4	3,29	337,57	379,39	97,4	5,76				
ОБЕД																		
73	Икра кабачковая	100	2,73	7,19	14,55	133,8	0,04	4,68	0	14,8	90,9	55,8	18,11	0,74				
209	яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63,0	0,03	0	100,0	0,24	22,0	76,8	4,8	1,0				
84	Борщ с фасолью и картофелем	250	3,55	5,11	14,16	127,75	0,09	6,7	0	2,42	54,17	99,5	34,45	1				
287	Голубцы с мясом и рисом	108	9,12	5,72	3,41	141,95	0,05	13,52	10,8	0,38	38,79	112,94	29,25					
331	Соус сметанный с томатом	50	0,88	2,5	3,51	40,05	0,02	0,67	16,9	0,35	14,62	14,69	4,9					
СРД	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,80	38,64	238,0	0,14	0	0	1,04	18,4	69,6	26,4					
СРД	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,3	0,12	0	0	0,84	21,0	94,84	28,16	2				
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,9	0	0	14,2	4,4	5,14	0				
453	Пряники диетские	50	3,24	4,1	34,15	246,5	0,05	0,01	28,0	0,55	8,55	30,4	10,3	0				
Итого за обед			35,04	30,9	156,62	1209,95	0,55	26,48	155,7	20,42	282,63	558,97	161,51	10,16				
Всего за день			57,03	49,48	296,09	2096,55	0,96	39,72	253,1	23,71	620,2	938,36	258,91	15,94				



M. B. Texman

№ реп.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg		
ЗАВТРАК															
71	Овоши натуральные (помидор)	100	1,1	0,2	3,8	22,0	0,06	17,5	0	0,7	14,0	26,0	20,0		
210	Омлет натуральный с маслом сливочным	106/10	10,9	19,6	2,2	227,2	0,08	0,2	251,0	0,58	79,72	174,6	12,48		
СРД	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	26,72	139,07	0,16	0	0	1,12	28,0	126,45	37,55		
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	238,0	0,14	0	0	1,04	18,4	69,6	26,4		
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3	20,0	0	125,8	90,0	14,0		
338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,04	10,0	0	0,2	16,0	11,0	9,0		
435	Булочка «К завтраку»	60	5,44	2,18	25,85	145,0	0,08	0,72	5,0	1,15	21,1	55,6	18,2		
Итого за завтрак:			32,61	26,82	122,96	918,87	0,6	29,72	276,0	4,79	303,02	553,25	137,63		

ОБЕД

45	<i>салат из свежей капусты</i>	100	2,52	7,25	6,53	101,5	0,05	7,34	24,7	0,61	28,05	53,22	16,94			
96	Рассольник лепниградский	250	2,01	5,08	11,97	107,25	0,08	8,3	0	2,35	29,12	56,72	24,17			
302	Каша гречневая расыпчатая с маслом сливочным	155	8,64	9,72	38,71	267,9	0,21	0	20,0	0,66	16,02	205,4	23,7			
260	Гуляш из отварной говядины	80	11,64	13,4	2,31	176,8	0,02	0,74	0	2,09	17,45	123,32	17,6			
СРД	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	176,0	0,10	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8			
СРД	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,3	0,12	0	0	0,84	21,0	94,84	28,16			
389	Сок фруктовый	200	1,0	0	20,2	84,8	0,02	4,0	0	0,2	14,0	14,0	8,0			
449	Полоска песочная с повидлом	25	1,45	5,34	10,52	126,0	0,02	0,01	3,5	1,72	4,6	14,05	5,2			
	<i>Итого за обед:</i>		35,96	42,11	139,26	1144,55	0,62	20,39	48,2	9,25	144,04	613,75	143,57			
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		68,57	68,93	262,22	2063,42	1,22	50,11	324,2	14,04	447,06	1167,0	281,2			



ООО

Н.В. Лехман

9 день

№ рек.	Присл. пиши, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетич ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg				
ЗАВТРАК																	
219	Сырники из творога	200	23,56	35,88	68,56	470,0	0,08	1,0	71,2	3,6	204,8	286,3	30,36				
337	Соус яблочный	40	0,04	0,04	6,8	27,72	0,001	0,36	0	0,01	3,5	1,92	0,81				
66	Салат из моркови с изюмом	100	1,25	0,13	22,27	95,3	0,06	4,02	0	0,36	31,7	56,01	33,36				
338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,04	10,0	0	0,2	16,0	11,0	9,0				
377	Чай с лимоном	200	4,1	3,54	17,6	118,6	0,06	1,56	24,4	0	152,2	124,6	21,3				
срд	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	176,0	0,1	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8				
	Итого за завтрак:		34,09	40,59	154,01	934,62	0,34	16,94	95,6	4,95	422,0*	532,03	114,63				
ОБЕД																	
29	Салат из сырых овощей	100	1,09	6,04	3,78	73,9	0,03	13,21	0	0,55	25,43	35,63	18,84				
103	Суп с макаронными изделиями	250	2,68	2,83	17,45	128,25	0,11	8,25	0	1,42	29,2	67,57	27,27				
267	Шницель натуральный	80	13,83	28,63	6,58	391,0	0,07	0	31,7	3,52	12,69	144,68	22,37				
312	Пюре картофельное с маслом сливочным	155	3,1	8,43	20,47	170,4	0,14	18,2	20,0	0,23	38,2	89,6	27,75				
срд	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	176,0	0,10	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8				
срд	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	26,72	139,07	0,16	0	0	1,12	28,0	128,45	37,55				
389	Сок фруктовый	200	1,0	0	20,2	84,8	0,02	4,0	0	0,2	14,0	14,0	8,0				
	Итого за обед:		31,12	41,45	124,18	1163,42	0,63	43,66	51,7	7,82	161,32	532,13	161,58				
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			65,81	82,04	278,19	2098,04	0,97	60,6	147,3	12,77	583,32	1064,16	276,21				



И.В. Дехман

10

ООО «НЕНАМ»
с 01.06.2017
И.В. Дехман

Примечание:
Таблица взаимозаменяемости
Продуктов. Стр.373-378.

Овоши натуральные свежие (озурцы)	50-гр.	Овоши маринованные (озурцы)
Овоши натуральные свежие (помидоры)	50 гр.	Овоши маринованные (помидоры)
Овоши маринованные (озурцы)	50 гр	Овоши маринованные (помидоры)
Сухофрукты	20-40гр	Фрукты свежие
Молоко цельное	100гр-70гр, 7,7гр	Молоко стуженное, сухое молоко
Яблоки свежие	100гр-90 гр	Сок яблочный *
Яйца кур	41гр-11,5	Яичный порошок
Мясо говядины	100гр-110гр	Куры 1-2, категории

При составлении меню была использована литература:

1. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/
Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.:Делта принт, 2011. – 544 с.



И.В.Лехман.