

Сезон: осень-зима

Пришкольный лагерь

Утверждаю:

Возрастная категория: 12 лет и старше

Чупина Г.Г.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
129/2008г	Каша овсянная "Геркулес" жидкая	200	6,20	9,60	26,60	217,60	0,14	0,0	0,0	2,20	38,00	140,00	58,00	1,60
1/2013г	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136,23	0,17	0,0	0,15	5,45	215,99	217,00	42,91	1,74
	хлеб пшеничный	50	3,85	0,4	24,75	118,00	0,06	0,0	0,0	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
149/2008г	Какао с молоком	200	4,90	5,00	32,50	194,60	0,06	0,54	0,04	0,40	172,20	178,40	24,80	1,00
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:			17,4	22,55	98,47	666,43	0,43	0,54	0,2	8,6	436,19	567,9	132,71	4,89
ОБЕД														
37/2013г	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	5,10	7,80	7,10	119,0	0,03	6,60	0,04	4,60	187,00	154,00	28,00	1,50
46/2008г	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,90	2,50	21,00	118,10	0,0	1,85	1,15	0,10	82,50	14,13	7,15	0,78
92/2008г	Картофельное пюре	200	4,20	9,00	29,20	214,60	0,20	7,40	0,04	0,20	54,00	112,00	40,00	1,40
197/2013г	котлета «здоровье»	100	15,1	11,20	6,4	181,80	0,10	5,60	0,36	0,00	32,70	199,20	25,00	3,10
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,32	19,8	94,40	0,04	0,0	0,0	0,44	8,00	26,00	19,60	0,44
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	17,56	84,76	0,07	0,0	0,0	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
261/2013г	Чай с сахаром	200	0,20	0,0	14,00	56,80	0,0	0,0	0,0	0,0	12,00	4,00	6,00	0,80
338/2013*	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,0	0,20	16,00	11,00	9,00	2,28
ИТОГО ЗА ОБЕД:			33,62	30,46	124,86	916,46	0,48	31,45	1,59	6,10	406,20	583,53	153,55	11,86
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			51,02	53,01	223,33	1582,89	0,91	31,99	1,78	14,70	842,39	1151,43	286,26	16,75

Сезон: осень-зима

Пришкольный лагерь

Возрастная категория: 12 лет и старше

Утверждаю:

М.Г. Чупина

Чупина Г.Г.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
116/2008	омлет с мясом	200	14,88	22,08	3,00	271,20	0,11	0,7	0,3	0,00	109,52	278,34	29,11	2,57
1/2013г	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136,23	0,17	0,0	0,15	5,45	215,99	217,00	42,91	1,74
	хлеб пшеничный	50	3,85	0,4	24,75	118,00	0,06	0,0	0,0	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
261/2013г	Чай с сахаром	200	0,18	0,0	12,60	51,12	0,0	0,0	0,0	0,0	10,80	3,60	5,40	0,72
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:			21,36	30,03	54,97	576,55	0,34	0,65	0,4	6	346,31	531,44	84,42	5,58
ОБЕД														
13/2008	Салат из свежей капусты	100	5,20	10,00	6,20	136,00	0,08	31,80	0,12	0,80	92,00	110,00	30,00	0,16
60/2013г	Рассольник ленинградский	250	2,93	10,13	17,35	172,23	0,09	8,38	0,0	2,35	29,15	56,73	24,18	0,90
97/2008г	Макаронные изделия отварные	200	7,00	8,20	47,00	289,80	0,08	0,0	0,0	3,00	48,00	212,00	34,00	4,20
181/2013г	Шницель из говядины	100	17,50	24,90	9,00	330,10	0,07	0,0	0,01	1,10	18,00	151,00	28,00	1,60
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,40	24,75	118,00	0,055	0,0	0,0	0,55	10,00	32,50	24,50	0,55
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	17,56	84,76	0,07	0,0	0,0	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
149/2008г	Какао с молоком	200	4,41	4,50	29,25	175,14	0,054	0,0486	0,036	0,36	154,98	160,56	22,32	0,90
338/2015	фрукт свежий (апельсин)	100	0,9	0,2	8,10	43,00	0,0	60,0	0,0	0,4	14,00	14,00	8,0	2,8
ИТОГО ЗА ОБЕД:			44,43	58,77	159,21	1349,03	0,54	100,23	0,17	9,12	380,13	799,99	189,80	12,67
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			65,79	88,80	214,18	1925,58	0,88	100,88	0,566	15,12	726,44	1331,43	274,22	18,25

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

Утверждаю:

Чупина Г.Г.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
127/2008г	Каша пшённая молочная жидкая	200	7,00	9,20	33,40	244,40	0,16	0,0	0,0	1,60	28,00	112,00	42,00	1,40
3/2013г	Бутерброд с сыром	50	4,73	6,88	14,56	139,08	0,2	0,0	0,2	5,5	216,0	217,0	42,9	1,7
	хлеб пшеничный	40	3,08	0,32	19,8	94,40	0,05	0,0	0,0	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
146/2008г	Чай с лимоном	200	0,30	0,0	15,20	62,00	0,0	2,20	0,0	0,0	16,00	8,00	6,00	0,80
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		15,11	16,4	82,96	539,88	0,378	2,20	0,15	7,49	267,99	363	96,51	4,38
ОБЕД														
15/2013г	винегрет	100	1,3	9,90	8,40	127,9	0,1	13,00	0,0	2,95	40,40	48,80	23,40	1,02
47/2008	Суп картофельный с бобовыми	250	6,00	5,50	22,50	167,00	0,13	4,50	0,05	0,75	58,25	119,50	33,50	1,75
86/2008	Каша рисовая	200	4,32	6,30	46,44	259,74	0,04	0,7	0,2	2,70	25,20	73,80	23,40	0,72
88/2008	Рыба запечённая в яйце	100	15,70	16	12,66	257,45	0,07	0,0	0,01	1,10	18,00	151,00	28,00	1,60
	Хлеб пшеничный	30	2,31	3,00	3,1	225,30	0,17	0,4	0,1	0,2	58,30	233,60	27,90	1,56
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,33	13,17	63,57	0,05	0,0	0,0	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
389/2015	Сок фруктовый (яблочный)	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	4,0	0,0	0,20	14,00	12,60	7,20	2,52
338/2013*	фрукт свежий (яблоко)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,0	0,40	8,00	28,00	42,00	0,00
	ИТОГО ЗА ОБЕД:		34,11	41,73	147,4725	1283,56	0,62	32,57	0,36	8,72	174,40	714,70	199,50	10,34
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		49,22	58,13	230,43	1823,44	1,00	34,77	0,51	16,21	442,39	1077,70	296,01	14,72

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12 лет и старше



Утверждаю:

Чупина Г.Г.

Чупина Г.Г.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
68/2013г	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,20	6,53	23,55	181,73	0,08	0,80	0,025	0,50	148,00	125,00	20,00	0,50
1/2013г	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136,23	0,17	0,0	0,15	5,45	215,99	217,00	42,91	1,74
	хлеб пшеничный	40	3,08	0,32	19,8	94,40	0,05	0,0	0,0	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
148/2008г	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:			15,43	17,2	80,37	537,955	0,52	2,10	0,20	6,39	497,77	458,00	82,51	2,81
ОБЕД														
***	помидоры порционные	100	1,10	0,20	3,80	23,00	0,06	25,00	0,0	0,70	14,00	26,00	20,00	0,90
41/2013	Щи со свежей капустой	250	2,00	4,30	10,00	86,70	0,06	15,78	0,0	0,80	65,00	185,00	25,00	0,83
81/2008	Фрикаделька "Петушок"	100	14,30	17,10	9,50	249,10	0,08	0,80	0,0	1,80	58,00	108,00	30,00	1,80
103/2013	Каша гречневая	250	10,62	6,12	56,88	325,08	0,14	7,53	0,03	1,62	21,60	129,60	88,20	2,88
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,32	19,8	94,40	0,04	0,0	0,0	0,44	8,00	26,00	19,60	0,44
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	17,56	84,76	0,07	0,0	0,0	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
389/2015	Сок фруктовый (яблочный)	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	4,0	0,0	0,20	14,00	12,60	7,20	2,52
338/2013*	фрукт свежий (банан)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,0	0,40	8,00	28,00	42,00	0,00
ИТОГО ЗА ОБЕД:			36,24	29,18	158,74	1045,64	0,52	63,11	0,07	6,52	202,60	578,40	250,80	10,93
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			51,67	46,38	239,11	1583,595	1,04	65,21	0,26	12,91	700,37	1036,40	333,31	13,74

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

Утверждаю:

Чупина Г.Г.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
121/2008г	Каша гречневая на молоке (вязкая)	200	6,00	9,40	31,00	232,60	0,16	0,0	0,0	1,80	24,00	144,00	98,00	3,20
3/2013г	Бутерброд с сыром	50	4,73	6,88	14,56	139,08	0,2	0,0	0,2	5,5	216,0	217,0	42,9	1,7
	хлеб пшеничный	50	3,85	0,40	24,75	118,00	0,055	0,0	0,0	0,55	10,00	32,50	24,50	0,55
149/2008г	Какао с молоком	200	4,90	5,00	32,50	194,60	0,06	0,54	0,04	0,40	172,20	178,40	24,80	1,00
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		19,48	21,68	102,81	684,28	0,45	0,54	0,19	8,20	422,19	571,90	190,21	6,49
ОБЕД														
34/2008	Салат из свежих овощей	100	5,20	10,10	6,20	136,00	0,08	31,80	0,1	0,80	92,00	110,00	30,00	0,16
65/2013г	Суп картофельный с клёцками	250	2,10	3,35	12,13	87,05	0,0	1,85	1,15	0,10	82,50	14,13	7,15	0,78
92/2008г	Картофельное пюре	200	4,20	9,00	29,20	214,60	0,20	7,40	0,04	0,20	54,00	112,00	40,00	1,40
73/2008г	Зразы из говядины с яйцом	100	21,30	23,10	5,70	315,90	0,09	4,70	0,01	0,80	31,00	126,00	26,00	1,50
141/2008г	Соус томатный	30	0,78	2,88	2,82	40,32	0,0	0,39	0,0	0,0	0,01	0,0	0,0	0,10
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,24	14,85	70,80	0,033	0,0	0,0	0,33	6,00	19,50	14,70	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,33	13,17	63,57	0,05	0,0	0,0	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
261/2013г	Чай с сахаром	200	0,18	0,0	12,60	51,12	0,0	0,0	0,0	0,0	10,80	3,60	5,40	0,72
338/2013*	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,0	0,20	16,00	11,00	9,00	2,28
	ИТОГО ЗА ОБЕД:		38,45	49,40	106,47	1026,36	0,49	56,14	1,32	2,85	302,81	443,63	146,35	8,44
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		57,93	71,08	209,28	1710,64	0,93	56,68	1,51	11,05	725	1015,53	336,56	14,93

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

Утверждаю:

Чупина Г.Г.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
125/2008г	Каша манная молочная, жидкая с маслом	200	5,80	8,40	29,00	214,80	0,06	0,0	0,0	2,20	24,00	36,00	10,00	0,40
1/2013г	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136,23	0,17	0,0	0,15	5,45	215,99	217,00	42,91	1,74
	хлеб пшеничный	50	3,85	0,40	24,75	118,00	0,055	0,0	0,0	0,55	10,00	32,50	24,50	0,55
146/2008г	Чай с лимоном	200	0,30	0,0	15,20	62,00	0,0	2,20	0,0	0,0	16,00	8,00	6,00	0,80
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:			12,40	16,35	83,57	531,03	0,29	2,2	0,15	8,20	265,99	293,50	83,41	3,49
ОБЕД														
13/2008 г	салат из свежей капусты	100	5,20	10,00	6,20	136,00	0,08	31,80	0,12	0,80	92,00	110,00	30,00	0,16
45/2013г	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	2,00	2,40	14,80	88,80	0,10	20,03	0,80	0,90	66,15	64,10	26,50	1,38
97/2008г	Макаронные изделия отварные	200	7,00	8,20	47,00	289,80	0,08	0,0	0,0	3,00	48,00	212,00	34,00	4,20
63/2008г	Гуляш	100	13,90	6,50	4,00	130,10	0,12	0,90	0,0	0,60	17,00	146,00	22,00	1,60
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,24	14,85	70,80	0,03	0,0	0,0	0,33	17,00	146,00	22,00	1,6
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,33	13,17	63,57	0,05	0,0	0,0	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
251/2013г	Компот из яблок	200	0,13	0,13	19,30	79,06	0,008	0,73	0,0	0,063	11,48	3,56	4,17	0,77
338/2015	фрукт свежий (апельсин)	100	0,9	0,2	8,10	43,00	0,0	60,0	0,0	0,4	14,00	14,00	8,0	2,8
ИТОГО ЗА ОБЕД:			33,42	28,00	127,42	901,13	0,52	113,46	0,92	6,51	276,13	743,06	160,77	13,68
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			45,82	44,35	210,99	1432,16	0,80	115,66	1,07	14,71	542,12	1036,56	244,18	17,17