

"Утверждаю"

ИП Векшина Анна Анатольевна

Директор

/Векшина А.А./



"Согласовано"

МАОУ СОШ № 44

Директор

/Щёлокова С.В./



День 1

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ЛАГЕРЬ 7-11 ЛЕТ

№ рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe

ЗАВТРАК 1 (День 1,)

230/21	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	3,19	6,22	7,13	31,88	216,62	0,09	0,18	1,40	41,60	137,11	124,88	20,66	0,44
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
79/21	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,01	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01		40,00	2,40	3,00		0,02
75/21	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)	15		3,45	4,43		53,63	0,01	0,05	0,11	34,50	135,00	88,50	7,50	0,14
460/21	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,24	1,40	1,25	12,35	66,23	0,02	0,08	0,65	10,00	60,30	45,00	7,00	0,08
582/21	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (50)	50	3,49	4,25	5,65	34,85	207,25	0,06	0,03		32,50	20,50	43,50	7,50	0,50

Итого по подменю: 9,41 17,65 26,95 93,92 688,82 0,21 0,36 2,16 158,60 361,31 324,38 46,86 1,51

Обед № 1 (День 1,)

26/21	САЛАТ ИЗ СВЁКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,51	0,86	3,65	5,07	56,62	0,01	0,02	5,76		21,31	24,84	12,67	0,81
113/21	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	1,14	1,55	4,49	11,44	92,35	0,76	0,06	14,29	20,40	12,82	47,38	19,02	0,69
367/21	ПТИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	120	0,33	19,27	22,97	3,33	297,14	0,12	0,18	5,25	76,85	25,06	174,92	25,33	1,54
256/21	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	3,60	5,64	5,61	36,00	217,09	0,09	0,03		24,00	11,13	46,17	8,16	0,83
496/21	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	1,96	0,68	0,28	19,64	83,80	0,01	0,06	200,00		12,30	3,40	3,40	0,63
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	50	2,46	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	50	1,87	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55

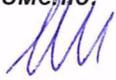
Итого по подменю: 11,87 35,70 38,10 118,73 960,70 1,11 0,39 225,30 121,25 104,12 382,21 88,08 6,60

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe

ПОЛДНИК (День 1,)

538/21	ШАНЕЖКА НАЛИВНАЯ	100	5,00	7,98	8,52	49,97	308,45	0,13	0,08	0,06	53,50	31,84	81,16	13,06	0,96
488/21	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ	200	1,68	0,50	0,23	16,80	71,23	0,03	0,02	27,39		19,63	13,14	8,46	0,96
82/21	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	1,47	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03	15,00		24,00	16,50	13,50	3,30

Итого по подменю: 8,15 9,08 9,35 81,47 446,28 0,21 0,13 42,45 53,50 75,47 110,80 35,02 5,22

Зав. производ.  /Иванов В.Р./

Калькулятор  /Язева Н.А./

"Утверждаю"

ИП Векшина Анна Анатольевна



Директор

/Векшина А.А./

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 44



Директор

/Щёлокова С.В./

День 2

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ЛАГЕРЬ 7-11 ЛЕТ

№ рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe

ЗАВТРАК 1 (День 2,)

268/21	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	0,45	17,78	31,80	4,48	375,24	0,12	0,67	0,96	384,11	159,96	307,45	25,10	3,18
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
79/21	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,01	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01		40,00	2,40	3,00		0,02
86/21	ВАРЕНЬЕ, ДЖЕМ, ПОВИДЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	1,30	0,08		13,00	52,32			0,10		2,80	1,80	1,40	0,26
462/21	КАКАО С МОЛОКОМ	200	1,50	3,38	2,86	14,95	99,09	0,04	0,16	1,30	20,00	123,37	105,72	24,20	0,66
582/21	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (50)	50	3,49	4,25	5,65	34,85	207,25	0,06	0,03		32,50	20,50	43,50	7,50	0,50

Итого по подменю: 8,23 27,82 48,80 82,12 878,99 0,25 0,88 2,36 476,61 315,03 480,97 62,40 4,95

Обед № 1 (День 2,)

148/21	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) (ПОМИДОР)	60	0,23	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	0,02	15,00		8,40	15,60	12,00	0,54
115/21	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	1,48	2,34	3,80	14,79	102,68	0,62	0,06	11,20	9,00	12,56	49,46	17,47	0,72
299/21	РЫБА ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	140	0,84	16,30	4,93	8,37	143,03	0,14	0,14	6,33	9,70	52,33	261,15	68,93	1,25
385/21	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,96	3,77	6,14	39,57	228,67	0,04	0,03		27,20	5,90	82,14	26,70	0,55
495/21	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	2,18	0,44	0,02	21,78	89,06		0,01	0,40		22,50	15,40	6,00	1,23
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	50	2,46	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	50	1,87	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55

Итого по подменю: 13,02 31,21 16,11 130,04 789,98 0,96 0,30 32,93 45,90 123,19 509,25 150,60 6,39

№ рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe

ПОЛДНИК (День 2,)

535/21	ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЬЕ ИЗ СДОБНОГО ТЕСТА С КАПУСТОЙ	100	3,85	7,37	9,11	38,46	265,31	0,11	0,10	22,76	54,61	40,57	82,63	17,64	1,17
457/21	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,00			9,98	39,92					0,30			0,03
82/21	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	1,47	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03	15,00		24,00	16,50	13,50	3,30

Итого по подменю: 6,32 7,97 9,71 63,14 371,83 0,16 0,13 37,76 54,61 64,87 99,13 31,14 4,50

Зав. производ.  /Иванов В.Р./

Калькулятор  /Язева Н.А./

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	50	1,87	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55

Итого по подменю: 11,00 24,90 27,47 109,93 786,53 2,25 0,39 57,38 46,70 140,56 399,28 121,21 7,82

ПОЛДНИК (День 3,)

550/21	МАННИК	100	3,30	5,73	6,93	33,01	217,35	0,06	0,14	0,26	57,90	59,20	85,98	11,73	0,73
469/21	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	0,95	5,60	5,00	9,46	105,24	0,08	0,30	2,60	40,00	240,00	180,00	28,00	0,20
82/21	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	1,47	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03	15,00		24,00	16,50	13,50	3,30

Итого по подменю: 5,72 11,93 12,53 57,17 389,19 0,19 0,47 17,86 97,90 323,20 282,48 53,23 4,23

Зав. производ.  /Иванов В.Р./

Калькулятор  /Язева Н.А./

"Утверждаю"

ИП Векшина Анна Анатольевна



Директор

Анна Анатольевна

/Векшина А.А./

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 44

Директор

/Щёлокова С.В./

День 4

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ЛАГЕРЬ 7-11 ЛЕТ

№ рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК 1 (День 4,)															
223/21	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200	3,79	7,99	3,32	37,90	213,49	0,18	0,19	1,22	20,64	131,96	211,75	42,38	2,24
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
79/21	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,01	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01		40,00	2,40	3,00		0,02
86/21	ВАРЕНЬЕ, ДЖЕМ, ПОВИДЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	1,30	0,08		13,00	52,32			0,10		2,80	1,80	1,40	0,26
460/21	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,24	1,40	1,25	12,35	66,23	0,02	0,08	0,65	10,00	60,30	45,00	7,00	0,08
582/21	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (50)	50	3,49	4,25	5,65	34,85	207,25	0,06	0,03		32,50	20,50	43,50	7,50	0,50

Итого по подменю: 11,31 16,05 18,71 112,94 684,38 0,29 0,32 1,97 103,14 223,96 324,55 62,48 3,43

Обед № 1 (День 4,)

148/21	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) (ОГУРЕЦ)	60	0,11	0,42	0,06	1,14	6,78	0,02	0,01	4,20		10,20	18,00	8,40	0,30
135/21	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	250	1,24	2,92	5,28	12,35	108,54	0,30	0,11	17,18	27,50	70,07	78,50	26,17	0,69
339/21	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	90	1,38	17,12	11,44	13,78	226,58	0,08	0,17	0,26	3,96	34,29	174,22	23,27	2,31
202/21	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	4,08	9,03	7,31	40,82	265,13	0,31	0,15	5,14	24,00	15,72	214,57	142,80	4,80
488/21	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ	200	1,68	0,50	0,23	16,80	71,23	0,03	0,02	27,39		19,63	13,14	8,46	0,96
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	50	2,46	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	50	1,87	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55

Итого по подменю: 12,82 37,69 25,42 128,14 891,96 0,86 0,50 54,17 55,46 171,41 583,93 228,60 11,16

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe
ПОЛДНИК (День 4,)															
531/21	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	100	4,28	16,45	4,26	42,83	275,43	0,12	0,17	0,09	27,11	67,87	143,10	20,55	0,96
496/21	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	2,46	0,68	0,28	24,63	103,76	0,01	0,06	200,00		12,45	3,40	3,40	0,65
82/21	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	1,47	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03	15,00		24,00	16,50	13,50	3,30

Итого по подменю: 8,21 17,73 5,14 82,16 445,79 0,18 0,26 215,09 27,11 104,32 163,00 37,45 4,91

Зав. производ.  /Иванов В.Р./

Калькулятор  /Язева Н.А./

"Утверждаю"

ИП Векшина Анна Анатольевна



Директор
Анна
Анатольевна

/Векшина А.А./

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 44



Директор

/Щёлокова С.В./

День 5

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ЛАГЕРЬ 7-11 ЛЕТ

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Ca	P	Mg	Fe

ЗАВТРАК 1 (День 5,)

229/21	КАША "ДРУЖБА"	200	2,76	5,07	7,02	27,58	193,71	0,10	0,17	1,29	39,41	124,80	137,98	30,16	0,56
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
79/21	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,01	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01		40,00	2,40	3,00		0,02
75/21	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)	15		3,45	4,43		53,63	0,01	0,05	0,11	34,50	135,00	88,50	7,50	0,14
459/21	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	1,02	0,07	0,01	10,20	41,13			2,88		3,48	1,78	1,01	0,09
582/21	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (50)	50	3,49	4,25	5,65	34,85	207,25	0,06	0,03		32,50	20,50	43,50	7,50	0,50

Итого по подменю: 8,76 15,17 25,60 87,47 640,81 0,20 0,27 4,28 146,41 292,18 294,26 50,37 1,64

Обед № 1 (День 5,)

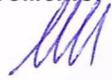
148/21	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) (ПОМИДОР)	60	0,23	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	0,02	15,00		8,40	15,60	12,00	0,54
116/21	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	1,08	1,81	5,25	10,81	97,80	0,62	0,06	20,95		20,86	49,25	20,75	0,75
433/21	СМЕТАНА ПОРЦ.	10	0,04	0,26	1,50	0,36	15,98		0,01	0,03	15,00	8,60	6,00	0,80	0,02
372/21	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ ИЛИ ШНИЦЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ	90	0,79	12,87	12,07	7,94	191,89	0,08	0,12	1,44	27,72	32,92	122,08	15,99	0,96
175/21	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ 150	150	1,52	3,93	8,59	15,23	153,94	0,11	0,15	23,41	44,16	91,98	106,31	36,91	0,93
495/21	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	2,18	0,44	0,02	21,78	89,06		0,01	0,40		22,50	15,40	6,00	1,23
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	50	2,46	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	50	1,87	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55

№ рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe	
Итого по подменю:				10,17	27,67	28,65	101,65	775,21	0,97	0,41	61,23	86,88	206,76	400,14	111,95	6,53

ПОЛДНИК (День 5,)

547/21	КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ	100	6,68	6,73	13,27	66,75	413,28	0,10	0,07	0,13	65,75	28,09	67,60	10,57	0,88
501/21	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	2,30			23,00	92,00	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80
82/21	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	1,47	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03	15,00		24,00	16,50	13,50	3,30

Итого по подменю: 10,45 7,33 13,87 104,45 571,88 0,17 0,12 19,13 65,75 66,09 98,10 32,07 6,98

Зав. производ.  /Иванов В.Р./

Калькулятор  /Язева Н.А./

"Утверждаю"

ИП Векшина Анна Анатольевна



Директор Векшина Анна Анатольевна /Векшина А.А./

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 44



Директор /Щёлокова С.В./

День 6

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ЛАГЕРЬ 7-11 ЛЕТ

№ рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК 1 (День 6,)															
234/21	КАША ИЗ ОВСЯННЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	2,97	7,12	8,98	29,65	227,91	0,19	0,21	1,53	43,60	158,97	208,72	56,25	1,25
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
79/21	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,01	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01		40,00	2,40	3,00		0,02
86/21	ВАРЕНЬЕ, ДЖЕМ, ПОВИДЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	1,30	0,08		13,00	52,32			0,10		2,80	1,80	1,40	0,26
465/21	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,47	2,80	2,50	14,71	92,54	0,04	0,15	1,30	20,00	120,30	90,00	14,00	0,13
582/21	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (50)	50	3,49	4,25	5,65	34,85	207,25	0,06	0,03		32,50	20,50	43,50	7,50	0,50

Итого по подменю: 10,72 16,58 25,62 107,05 725,11 0,32 0,41 2,93 136,10 310,97 366,52 83,35 2,49

Обед № 1 (День 6,)

42/21	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	0,71	1,27	3,78	7,13	67,57	0,06	0,03	9,06		8,84	33,69	12,09	0,47
104/21	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	0,83	1,67	5,18	8,27	86,38	0,38	0,05	26,47		27,76	40,41	18,65	0,67
433/21	СМЕТАНА ПОРЦ.	10	0,04	0,26	1,50	0,36	15,98		0,01	0,03	15,00	8,60	6,00	0,80	0,02
308/21	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	90	0,54	11,86	3,86	5,44	103,96	0,10	0,14	2,07	34,56	47,95	189,14	43,96	1,01
385/21	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,96	3,77	6,14	39,57	228,67	0,04	0,03		27,20	5,90	82,14	26,70	0,55
487/21	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	200	1,52	0,33	0,21	15,23	64,14	0,02	0,01	10,68		13,93	8,58	6,16	1,20
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	50	2,46	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	50	1,87	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55

№ рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe

Итого по подменю: 11,93 26,86 21,77 119,25 780,40 0,72 0,31 48,31 76,76 134,48 445,46 127,86 6,02

ПОЛДНИК (День 6,)

535/21	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ СДОБНОГО ТЕСТА С ЯБЛОКОМ	100	4,76	6,07	6,36	47,58	271,82	0,10	0,07	3,40	32,88	18,70	62,00	11,99	1,54
496/21	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	2,46	0,68	0,28	24,63	103,76	0,01	0,06	200,00		12,45	3,40	3,40	0,65
82/21	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	1,47	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03	15,00		24,00	16,50	13,50	3,30

Итого по подменю: 8,69 7,35 7,24 86,91 442,18 0,16 0,16 218,40 32,88 55,15 81,90 28,89 5,49

Зав. производ.  /Иванов В.Р./

Калькулятор  /Язева Н.А./

"Утверждаю"

И.П. Векшина Анна Анатольевна



Директор

/Векшина А.А./

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 44



Директор

/Щёлокова С.В./

День 7

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ЛАГЕРЬ 7-11 ЛЕТ

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК 1 (День 7,)															
279/21	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	2,31	32,64	9,04	23,08	304,27	0,07	0,39	0,29	53,55	175,92	271,68	35,82	0,70
406/21	СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ	50	0,82	1,28	2,61	8,18	61,34	0,02	0,06	0,49	15,50	45,99	36,07	5,57	0,08
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
79/21	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,01	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01		40,00	2,40	3,00		0,02
75/21	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)	15		3,45	4,43		53,63	0,01	0,05	0,11	34,50	135,00	88,50	7,50	0,14
459/21	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	1,02	0,07	0,01	10,20	41,13			2,88		3,48	1,78	1,01	0,09
582/21	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (50)	50	3,49	4,25	5,65	34,85	207,25	0,06	0,03		32,50	20,50	43,50	7,50	0,50
Итого по подменю:			9,13	44,02	30,23	91,15	812,71	0,19	0,55	3,77	176,05	389,29	464,03	61,60	1,86
Обед № 1 (День 7,)															
15/21	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	0,16	0,48	3,66	1,63	41,39	0,02	0,01	4,46		11,33	20,32	8,46	0,33
129/21	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,85	2,67	5,48	18,45	133,78	0,63	0,05	12,01		11,83	49,45	18,79	0,81
339/21	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	90	1,38	17,12	11,44	13,78	226,58	0,08	0,17	0,26	3,96	34,29	174,22	23,27	2,31
377/21	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	2,09	3,09	6,66	20,92	156,00	1,47	0,13	24,59	31,70	40,78	92,76	31,10	1,13
495/21	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	2,18	0,44	0,02	21,78	89,06		0,01	0,40		22,50	15,40	6,00	1,23
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	50	2,46	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	50	1,87	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55

№ рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe

Итого по подменю: 11,99 31,50 28,36 119,81 860,51 2,32 0,41 41,72 35,66 142,23 437,65 107,12 7,91

ПОЛДНИК (День 7,)

542/21	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ 100	100	5,94	7,33	14,21	59,37	394,67	0,12	0,06		62,14	16,51	68,18	11,24	0,92
457/21	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,00			9,98	39,92					0,30			0,03
82/21	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	1,47	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03	15,00		24,00	16,50	13,50	3,30

Итого по подменю: 8,41 7,93 14,81 84,05 501,19 0,17 0,09 15,00 62,14 40,81 84,68 24,74 4,25

Зав. производ.  /Иванов В.Р./

Калькулятор  /Язева Н.А./

"Утверждаю"

ИП Векшина Анна Анатольевна



Директор

/Векшина А.А./

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 44

Директор

/Щёлокова С.В./

День 8

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ЛАГЕРЬ 7-11 ЛЕТ

№ рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК 1 (День 8,)															
236/21	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	3,27	5,09	7,03	32,74	214,63	0,07	0,17	1,35	40,80	128,61	141,30	29,96	0,44
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
79/21	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,01	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01		40,00	2,40	3,00		0,02
86/21	ВАРЕНЬЕ, ДЖЕМ, ПОВИДЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	1,30	0,08		13,00	52,32			0,10		2,80	1,80	1,40	0,26
462/21	КАКАО С МОЛОКОМ	200	1,50	3,38	2,86	14,95	99,09	0,04	0,16	1,30	20,00	123,37	105,72	24,20	0,66
582/21	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (50)	50	3,49	4,25	5,65	34,85	207,25	0,06	0,03		32,50	20,50	43,50	7,50	0,50

Итого по подменю: 11,05 15,13 24,03 110,38 718,38 0,20 0,38 2,75 133,30 283,68 314,82 67,26 2,21

Обед № 1 (День 8,)

26/21	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,51	0,86	3,65	5,07	56,62	0,01	0,02	5,76		21,31	24,84	12,67	0,81
100/21	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	1,66	2,22	5,38	16,60	123,66	0,92	0,07	16,33		15,50	69,11	24,74	0,92
433/21	СМЕТАНА ПОРЦ.	10	0,04	0,26	1,50	0,36	15,98		0,01	0,03	15,00	8,60	6,00	0,80	0,02
368/21	СУФЛЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	0,40	17,05	22,10	4,00	283,08	0,10	0,24	1,94	101,64	65,62	185,13	21,45	1,43
256/21	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	3,60	5,64	5,61	36,00	217,09	0,09	0,03		24,00	11,13	46,17	8,16	0,83
488/21	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ	200	1,68	0,50	0,23	16,80	71,23	0,03	0,02	27,39		19,63	13,14	8,46	0,96
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	50	2,46	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	50	1,87	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55

№ рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe

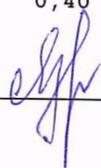
Итого по подменю: 12,22 34,23 39,57 122,08 981,36 1,27 0,43 51,45 140,64 163,29 429,89 95,78 7,07

ПОЛДНИК (День 8,)

547/21	КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ	100	6,68	6,73	13,27	66,75	413,28	0,10	0,07	0,13	65,75	28,09	67,60	10,57	0,88
469/21	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	0,95	5,60	5,00	9,46	105,24	0,08	0,30	2,60	40,00	240,00	180,00	28,00	0,20
82/21	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	1,47	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03	15,00		24,00	16,50	13,50	3,30

Итого по подменю: 9,10 12,93 18,87 90,91 585,12 0,23 0,40 17,73 105,75 292,09 264,10 52,07 4,38

Зав. производ.  /Иванов В.Р./

Калькулятор  /Язева Н.А./

"Утверждаю"

ИП Векшина Анна Анатольевна



Директор /Векшина А.А./

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 44



Директор /Щёлокова С.В./

День 9

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ЛАГЕРЬ 7-11 ЛЕТ

№ рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК 1 (День 9,)															
235/21	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	3,50	7,18	7,66	34,98	237,62	0,20	0,17	1,27	38,72	128,78	178,75	45,54	1,16
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
79/21	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,01	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01		40,00	2,40	3,00		0,02
75/21	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)	15		3,45	4,43		53,63	0,01	0,05	0,11	34,50	135,00	88,50	7,50	0,14
465/21	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,47	2,80	2,50	14,71	92,54	0,04	0,15	1,30	20,00	120,30	90,00	14,00	0,13
582/21	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (50)	50	3,49	4,25	5,65	34,85	207,25	0,06	0,03		32,50	20,50	43,50	7,50	0,50

Итого по подменю: 9,95 20,01 28,73 99,38 736,13 0,34 0,42 2,68 165,72 412,98 423,25 78,74 2,28

Обед № 1 (День 9,)

148/21	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) (ПОМИДОР)	60	0,23	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	0,02	15,00		8,40	15,60	12,00	0,54
95/21	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,25	1,89	5,17	12,49	104,03	0,27	0,06	21,03		33,35	49,16	24,50	1,11
433/21	СМЕТАНА ПОРЦ.	10	0,04	0,26	1,50	0,36	15,98		0,01	0,03	15,00	8,60	6,00	0,80	0,02
356/21	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	90	0,73	20,71	12,11	7,25	220,83	0,35	2,49	37,18	9255,60	25,98	365,18	21,83	7,81
385/21	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,96	3,77	6,14	39,57	228,67	0,04	0,03		27,20	5,90	82,14	26,70	0,55
495/21	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	2,18	0,44	0,02	21,78	89,06		0,01	0,40		22,50	15,40	6,00	1,23
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	50	2,46	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	50	1,87	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55

№ рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe

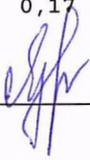
Итого по подменю: 12,72 35,43 26,16 126,98 885,11 0,82 2,66 73,64 9297,80 126,23 618,98 111,33 13,36

ПОЛДНИК (День 9,)

538/21	ШАНЕЖКА НАЛИВНАЯ	100	5,00	7,98	8,52	49,97	308,45	0,13	0,08	0,06	53,50	31,84	81,16	13,06	0,96
496/21	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	1,96	0,68	0,28	19,64	83,80	0,01	0,06	200,00		12,30	3,40	3,40	0,63
82/21	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	1,47	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03	15,00		24,00	16,50	13,50	3,30

Итого по подменю: 8,43 9,26 9,40 84,31 458,85 0,19 0,17 215,06 53,50 68,14 101,06 29,96 4,89

Зав. производ.  /Иванов В.Р./

Калькулятор  /Язева Н.А./



"Утверждаю"

ИП Векшина Анна Анатольевна

Директор

/Векшина А.А./



"Согласовано"

МАОУ СОШ № 44

Директор

/Щёлокова С.В./

День 10

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ЛАГЕРЬ 7-11 ЛЕТ

№ рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК 1 (День 10,)															
268/21	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	0,45	17,78	31,80	4,48	375,24	0,12	0,67	0,96	384,11	159,96	307,45	25,10	3,18
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
79/21	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,01	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01		40,00	2,40	3,00		0,02
86/21	ВАРЕНЬЕ, ДЖЕМ, ПОВИДЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	1,30	0,08		13,00	52,32			0,10		2,80	1,80	1,40	0,26
459/21	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	1,02	0,07	0,01	10,20	41,13			2,88		3,48	1,78	1,01	0,09
582/21	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (50)	50	3,49	4,25	5,65	34,85	207,25	0,06	0,03		32,50	20,50	43,50	7,50	0,50
Итого по подменю:			7,75	24,51	45,95	77,37	821,03	0,21	0,72	3,94	456,61	195,14	377,03	39,21	4,38

Обед № 1 (День 10,)

148/21	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) (ОГУРЕЦ)	60	0,11	0,42	0,06	1,14	6,78	0,02	0,01	4,20		10,20	18,00	8,40	0,30
122/21	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	1,62	1,98	3,32	16,16	102,41	0,10	0,07	14,94	14,40	13,66	58,96	24,24	0,81
372/21	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ ИЛИ ШНИЦЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ	90	0,79	12,87	12,07	7,94	191,89	0,08	0,12	1,44	27,72	32,92	122,08	15,99	0,96
207/21	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,34	4,67	5,50	33,43	201,90	0,06	0,04		24,00	20,40	162,98	19,96	0,91
487/21	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	200	1,52	0,33	0,21	15,23	64,14	0,02	0,01	10,68		13,93	8,58	6,16	1,20
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	50	2,46	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	50	1,87	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
Итого по подменю:			11,71	27,97	22,26	117,15	780,82	0,40	0,29	31,26	66,12	112,61	456,10	94,25	6,28

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe
ПОЛДНИК (День 10,)															
535/21	ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЬЕ ИЗ СДОБНОГО ТЕСТА С ПОВИДЛОМ	100	6,32	6,10	6,17	63,23	332,83	0,10	0,07	0,21	32,83	18,84	62,03	11,86	1,31
469/21	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	0,95	5,60	5,00	9,46	105,24	0,08	0,30	2,60	40,00	240,00	180,00	28,00	0,20
82/21	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	1,47	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03	15,00		24,00	16,50	13,50	3,30

Итого по подменю: 8,74 12,30 11,77 87,39 504,67 0,23 0,40 17,81 72,83 282,84 258,53 53,36 4,81

Зав. производ.  /Иванов В.Р./

Калькулятор  /Язева Н.А./