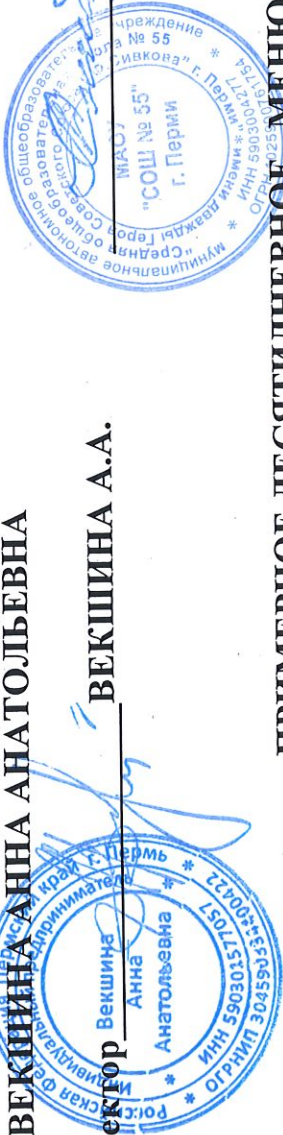


«УТВЕРЖДАЮ»

ИП ВЕКШИНА АННА АНАТОЛЬЕВНА



Директор ВЕКШИНА А.А.

Директор МАОУ СОШ № 55/2 г. Перми



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ (ПЛАН-МЕНЮ)

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ 7-11 И 12-18 ЛЕТ В ЛЕТНЕМ ЛАГЕРЕ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ

ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ ВЕКШИНА АННА АНАТОЛЬЕВНА

ЕДИНЬИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ РЕЕСТР ИП № 304590334400422

СВИДЕТЕЛЬСТВО 13292 ОТ 19.12.2000 Г. ВЫДАНО АДМИНИСТРАЦИЕЙ ДЗЕРЖИНСКОГО РАЙОНА Г. ПЕРМИ

ИНН: 590301577057

МЕНЮ СОСТАВЛЕНО ПО:

ЕДИНУМУ СБОРНИКУ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ, РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ДЕТСКИХ САДОВ, ДЕТСКИХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ, УЧРЕЖДЕНИЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ, СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ДЛЯ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ, НУЖДАЮЩИХСЯ В СОЦИАЛЬНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ, ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ УЧРЕЖДЕНИЙ ПОД ОБЩЕЙ РЕДАКЦИЕЙ ПРОФЕССОРА ПЕРЕВАЛОВА А.Я.

ИЗДАНИЕ 4-ОЕ, С ДОПОЛНЕНИЯМИ 2021 г., 7-Е ИЗДАНИЕ, ПЕРЕРАБОТАННОЕ И ДОПОЛНЕННОЕ 2013г.

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МАОУ СОШ № 55/2

Жычыва Елена Юрьевна/

М.П.

"УТВЕРЖДАЮ"

ИП ВЕКШИНА А.А.

ВЕКШИНА А.А.

М.П. Анна Анатольевна

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г		Калории, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг							
			Белки	Жиры		Углев.	B1, мг	B2, мг	C, мг	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe				
ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ЛАГЕРЬ 7-МЕСЯЦ																		
День 1																		
Завтрак																		
230/21	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	6,22	7,13	31,88	0,09	0,18	1,40	41,60	137,11	124,88	20,66	0,44					
79/21	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,25	0,08	0,00	0,01	0,00	40,00	2,40	3,00	0,00	0,02					
75/21	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)	20	5,26	5,32	0,00	0,01	0,08	0,14	42,00	200,00	120,00	11,00	0,14					
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	0,03	0,01	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33					
460/21	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,40	1,25	12,35	0,02	0,08	0,65	10,00	60,30	45,00	7,00	0,08					
582/21	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	50	4,25	5,65	34,85	0,06	0,03	0,00	32,50	20,50	43,50	7,50	0,50					
	Итого:	510	19,46	27,84	93,92	0,21	0,39	2,19	166,10	426,31	355,88	50,36	1,51					
Обед																		
26/21	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,86	3,65	5,07	0,01	0,02	5,76	0,00	21,31	24,84	12,67	0,81					
113/21	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	1,55	4,49	11,44	0,76	0,06	14,29	20,40	12,82	47,38	19,02	0,69					
367/21	ПТИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	120	19,27	22,97	3,33	0,12	0,18	5,25	76,85	25,06	174,92	25,33	1,54					
256/21	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,64	5,61	36,00	0,09	0,03	0,00	24,00	11,13	46,17	8,16	0,83					
496/21	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,68	0,28	24,63	0,01	0,06	200,00	0,00	12,45	3,40	3,40	0,65					
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	24,60	0,06	0,02	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	0,55					
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,65	0,06	0,02	0,00	0,00	11,50	53,00	12,50	1,55					
	Итого:	880	35,70	38,10	123,72	1,11	0,39	225,30	121,25	104,27	382,21	88,08	6,62					
ПОЛДНИК																		
538/21	ШАНЕЖКА НАЛИВНАЯ	100	7,99	8,12	49,99	0,13	0,08	0,08	43,50	32,24	81,36	13,26	0,96					
488/21	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ	200	0,50	0,23	16,80	0,03	0,02	27,39	0,00	19,63	13,14	8,46	0,96					
82/21	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	0,60	0,60	14,70	0,05	0,03	15,00	0,00	24,00	16,50	13,50	3,30					
	Итого:	450	9,09	8,95	81,49	0,21	0,13	42,47	43,50	75,87	111,00	35,22	5,22					

Зав.производ.

Калькулятор

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МАОУ СОШ № 55/2

Кычева Елена Юрьевна/

М.п.

"УТВЕРЖАЮ"

ИИ ВЕКШИНА А.А.

ВЕКШИНА А.А.
Векшина Анна
Анатольевна



День 2		ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ЛАГЕРЬ 7-11 ЛЕТ												
№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг		
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
268/21	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	17,90	30,26	4,60	362,38	0,12	0,67	0,96	384,11	159,96	307,45	25,10	3,18
79/21	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,00	0,01	0,00	40,00	2,40	3,00	0,00	0,02
86/21	ВАРЕНЬЕ, ДЖЕМ, ЛОВИДЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0,08	0,00	13,00	52,32	0,00	0,00	0,10	0,00	2,80	1,80	1,40	0,26
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
582/21	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	50	4,25	5,65	34,85	207,25	0,06	0,03	0,00	32,50	20,50	43,50	7,50	0,50
462/21	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,48	2,86	15,02	99,77	0,04	0,16	1,30	20,00	123,37	105,72	24,20	0,66
	Итого:	510	28,07	46,26	82,36	858,13	0,25	0,88	2,36	476,61	315,03	480,97	62,40	4,95
Обед														
148/21	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) (ПОМИДОР)	60	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	0,02	15,00	0,00	8,40	15,60	12,00	0,54
115/21	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	2,34	3,71	14,80	101,92	0,62	0,06	11,20	9,00	12,56	49,46	17,47	0,72
299/21	РЫБА ГУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	140	16,12	4,93	7,63	139,31	0,14	0,13	4,58	9,70	51,55	258,50	66,98	1,16
385/21	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,79	5,46	39,60	222,76	0,04	0,03	0,00	27,20	5,90	82,14	26,70	0,55
495/21	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,44	0,02	21,78	89,06	0,00	0,01	0,40	0,00	22,50	15,40	6,00	1,23
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	0,55
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,40	0,65	19,90	99,05	0,09	0,04	0,00	0,00	23,50	78,50	24,50	1,95
	Итого:	900	30,55	15,29	130,59	782,14	0,99	0,31	31,18	45,90	134,41	532,10	160,65	6,70
ПОЛДНИК														
535/21	ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЬЕ ИЗ СЛОВНОГО ТЕСТА С КАПУСТОЙ	100	7,47	8,43	38,85	261,19	0,11	0,10	23,10	55,40	41,26	83,68	17,86	1,19
457/21	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,06	10,02	41,34	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,67	1,67	0,83
82/21	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03	15,00	0,00	24,00	16,50	13,50	3,30
	Итого:	450	8,27	9,09	63,57	369,13	0,16	0,13	38,10	55,40	70,36	107,85	33,03	5,32

Зав.производ.

Калькулятор

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МАОУ СОШ № 55/2

/Кычева Елена Юрьевна/
М.п.

"УТВЕРЖДАЮ"

ИП ВЕКШИНА А.А.

И.В. ВЕКШИНА А.А.
М.п. Векшина Анна Анатольевна

День 3

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ЛАГЕРЬ 7-11 ЛЕТ

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г		Калории, ккал	Витамины						Минеральные вещества, мг					
			Белки	Жиры		Углев.	В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe			
Завтрак																	
279/21	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	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	1,28	2,61	8,18	61,34	0,02	0,06	0,49	15,50	45,99	36,07	5,57	0,08			
79/21	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,00	0,01	0,00	40,00	2,40	3,00	0,00	0,02			
75/21	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)	20	5,26	5,32	0,00	68,92	0,01	0,08	0,14	42,00	200,00	120,00	11,00	0,14			
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33			
465/21	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	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	4,25	5,65	34,85	207,25	0,06	0,03	0,00	32,50	20,50	43,50	7,50	0,50			
	Итого:	510	48,59	32,61	95,71	870,73	0,23	0,73	2,22	203,55	571,11	583,75	78,09	1,90			
Обед																	
25/21	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЬМ ГОРОШКОМ	60	1,18	3,68	3,84	53,15	0,05	0,04	4,06	0,00	13,70	33,12	17,55	0,40			
98/21	СВЕКОЛЬНИК	250	2,11	5,25	16,57	121,98	0,54	0,07	16,89	0,00	32,54	61,95	29,08	1,44			
433/21	СМЕТАНА ПОРЦ.	10	0,26	1,50	0,36	15,98	0,00	0,01	0,04	10,00	8,80	6,10	0,90	0,02			
350/21	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ "ЕЖИКИ" (90)	90	10,23	9,07	9,77	161,60	0,05	0,09	1,13	0,00	9,53	111,41	17,04	1,53			
377/21	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,09	6,66	20,92	156,00	1,47	0,13	24,59	31,70	40,78	92,76	31,10	1,13			
487/21	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	200	0,33	0,21	15,23	64,14	0,02	0,01	10,68	0,00	13,93	8,58	6,16	1,20			
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	0,55			
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02	0,00	0,00	11,50	53,00	12,50	1,55			
	Итого:	860	24,90	27,47	109,94	786,55	2,25	0,39	57,39	41,70	140,78	399,42	121,33	7,82			
ПОЛДНИК																	
550/21	МАННИК*	100	7,48	8,75	43,09	281,09	0,08	0,19	0,34	75,89	77,17	112,11	15,28	0,95			
469/21	МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ	200	5,80	5,00	9,60	106,60	0,08	0,30	2,60	40,00	240,00	180,00	28,00	0,20			
82/21	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03	15,00	0,00	24,00	16,50	13,50	3,30			
	Итого:	450	13,88	14,35	67,39	454,29	0,21	0,52	17,94	115,89	341,17	308,61	56,78	4,45			

Зав.производ.

Калькулятор

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МАОУ СОШ № 55/2

Кычева Елена Юрьевна

М.п.



"УТВЕРЖДАЮ"

ИП ВЕКШИНА А.А.

М.п. ВЕКШИНА А.А.
Векшина Анна
Анатольевна



День 4

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ЛАГЕРЬ 7-11 ЛЕТ

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г		Калории, ккал	Витамины			Минеральные вещества, мг						
			Белки	Жиры		Углев.	В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак															
223/21	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200	8,09	3,29	37,93	0,18	0,19	1,22	20,72	131,96	219,08	42,38	2,39		
79/21	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,25	0,08	0,00	0,01	0,00	40,00	2,40	3,00	0,00	0,02		
86/21	ВАРЕНЬЕ, ДЖЕМ, ПОВИДЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0,08	0,00	13,00	0,00	0,00	0,10	0,00	2,80	1,80	1,40	0,26		
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	0,03	0,01	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33		
460/21	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,40	1,25	12,35	0,02	0,08	0,65	10,00	60,30	45,00	7,00	0,08		
582/21	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	50	4,25	5,65	34,85	0,06	0,63	0,00	32,50	20,50	43,50	7,50	0,50		
	Итого:	510	16,15	18,68	112,97	0,29	0,32	1,97	103,22	223,96	331,88	62,48	3,58		
Обед															
148/21	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) (ОГУРЕЦ)	60	0,42	0,06	1,14	0,02	0,01	4,20	0,00	10,20	18,00	8,40	0,30		
134/21	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	250	2,97	4,78	12,40	0,30	0,11	17,18	27,50	70,07	78,50	26,17	0,69		
339/21	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	90	17,12	11,44	13,78	0,08	0,17	0,26	3,96	34,29	174,22	23,27	2,31		
202/21	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	9,03	7,31	40,82	0,31	0,15	5,14	24,00	15,72	214,57	142,80	4,80		
488/21	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ	200	0,50	0,23	16,80	0,03	0,02	27,39	0,00	19,63	13,14	8,46	0,96		
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,65	0,06	0,02	0,00	0,00	11,50	53,00	12,50	1,55		
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	24,60	0,06	0,02	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	0,55		
	Итого:	850	37,74	24,92	128,19	0,86	0,50	54,17	55,46	171,41	583,93	228,60	11,16		
ПОЛДНИК															
531/21	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	100	16,00	6,03	42,71	0,12	0,18	0,23	36,19	87,86	161,27	20,10	1,00		
496/21	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,68	0,28	24,63	0,01	0,06	200,00	0,00	12,45	3,40	3,40	0,65		
82/21	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	0,60	0,60	14,70	0,05	0,03	15,00	0,00	24,00	16,50	13,50	3,30		
	Итого:	450	17,28	6,91	82,04	0,18	0,27	215,23	36,19	124,31	181,17	37,00	4,95		

Зав.производ.

Калькулятор

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МАОУ СОШ № 55/2

Кычева Елена Юрьевна/

М.п.

"УТВЕРЖДАЮ"

ИП ВЕКШИНА А.А.

ВЕКШИНА А.А./

М.п. Анна

Анатольевна

День 5

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ЛАГЕРЬ 7-11 ЛЕТ

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г		Калории, ккал	Витамины			Минеральные вещества, мг							
			Белки	Жиры		Углев.	В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак																
229/21	КАША "ДРУЖБА"	200	5,07	7,02	27,58	193,71	0,10	0,17	1,29	0,10	0,17	39,41	124,80	137,98	30,16	0,56
79/21	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,00	0,01	0,00	0,00	0,01	40,00	2,40	3,00	0,00	0,02
75/21	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)	20	5,26	5,32	0,00	68,92	0,01	0,08	0,14	0,01	0,08	42,00	200,00	120,00	11,00	0,14
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01	0,00	0,00	0,01	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
459/21	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,26	0,06	10,23	42,52	0,00	0,00	2,88	0,00	0,00	0,00	7,98	9,25	2,54	0,87
582/21	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	50	4,25	5,65	34,85	207,25	0,06	0,03	0,00	0,00	0,03	32,50	20,50	43,50	7,50	0,50
	Итого:	510	17,20	25,54	87,55	648,81	0,20	0,30	4,31	0,20	0,30	153,91	361,68	333,23	55,40	2,42
Обед																
148/21	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) (ПОМИДОР)	60	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	0,02	15,00	0,00	0,02	0,00	8,40	15,60	12,00	0,54
116/21	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	1,81	5,25	10,81	97,80	0,62	0,06	20,95	0,00	0,06	0,00	20,86	49,25	20,75	0,75
433/21	СМЕТАНА ПОРЦ.	10	0,26	1,50	0,36	15,98	0,00	0,01	0,04	10,00	0,01	10,00	8,80	6,10	0,90	0,02
372/21	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ ИЛИ ШНИЦЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ	90	12,87	12,07	7,94	191,89	0,08	0,12	1,44	27,72	0,12	44,16	32,92	122,08	15,99	0,96
175/21	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	150	4,01	7,72	15,31	146,78	0,11	0,15	23,37	44,16	0,15	44,16	91,94	106,25	36,88	0,93
496/21	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,68	0,28	19,64	83,80	0,01	0,06	200,00	0,00	0,06	0,00	12,30	3,40	3,40	0,63
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02	0,00	0,00	0,02	0,00	10,00	32,50	7,00	0,55
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02	0,00	0,00	0,02	0,00	11,50	53,00	12,50	1,55
	Итого:	860	27,99	28,04	99,59	762,79	0,98	0,46	260,80	81,88	0,46	81,88	196,72	388,18	109,42	5,93
ПОЛДНИК																
547/21	КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ	100	6,76	11,87	66,74	400,80	0,10	0,07	0,13	65,45	0,13	65,45	28,03	67,40	10,55	0,87
501/21	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,00	0,00	23,00	92,00	0,02	0,02	4,00	0,00	0,02	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
82/21	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03	15,00	0,00	0,03	0,00	24,00	16,50	13,50	3,30
	Итого:	450	7,36	12,47	104,44	559,40	0,17	0,12	19,13	65,45	0,12	65,45	66,03	97,90	32,05	6,97

Зав.производ.

Калькулятор

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МАОУ СОШ № 55/2

Кычева Елена Юрьевна/

М.п.

"УТВЕРЖДАЮ"

М.п. ВЕКШИНА А.А.

Векшина Анна

М.п. ВЕКШИНА А.А.

Анатольевна

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
234/21	КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	7,12	8,98	29,65	227,91	0,19	0,21	1,53	43,60	158,97	208,72	56,25	1,25
79/21	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,00	0,01	0,00	40,00	2,40	3,00	0,00	0,02
86/21	ВАРЕНЬЕ, ДЖЕМ, ПОВИДЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0,08	0,00	13,00	52,32	0,00	0,00	0,10	0,00	2,80	1,80	1,40	0,26
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
465/21	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	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	4,25	5,65	34,85	207,25	0,06	0,03	0,00	32,50	20,50	43,50	7,50	0,50
	Итого:	510	16,61	24,62	107,10	716,43	0,32	0,41	2,93	136,10	310,97	366,52	83,35	2,49
Обед														
42/21	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	1,26	3,78	7,13	67,58	0,43	0,03	5,06	0,00	8,85	33,70	12,09	0,47
104/21	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1,67	5,18	8,27	86,38	0,38	0,05	26,47	0,00	27,76	40,41	18,65	0,67
433/21	СМЕТАНА ПОРЦ.	10	0,26	1,50	0,36	15,98	0,00	0,01	0,04	10,00	8,80	6,10	0,90	0,02
308/21	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	90	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	3,77	6,14	39,57	228,67	0,04	0,03	0,00	27,20	5,90	82,14	26,70	0,55
487/21	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	200	0,33	0,21	15,23	64,14	0,02	0,01	10,68	0,00	13,93	8,58	6,16	1,20
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	0,55
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02	0,00	0,00	11,50	53,00	12,50	1,55
	Итого:	860	26,85	21,77	119,25	780,41	1,09	0,31	48,32	71,76	134,69	445,57	127,96	6,02
ПОЛДНИК														
535/21	ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЬЕ ИЗ СЛОБНОГО ТЕСТА С ЯБЛОКОМ	100	6,14	5,91	48,19	270,45	0,10	0,07	3,49	33,14	18,94	62,56	12,14	1,56
496/21	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,68	0,28	24,63	103,76	0,01	0,06	200,00	0,00	12,45	3,40	3,40	0,65
82/21	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03	15,00	0,00	24,00	16,50	13,50	3,30
	Итого:	450	7,42	6,79	87,52	440,81	0,16	0,16	218,49	33,14	55,39	82,46	29,04	5,51

Зав.производ.

Калькулятор

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МАОУ СОШ № 55/2

Кычева Елена Юрьевна/
г.п.м.л.

"УТВЕРЖДАЮ"

ИП ВЕКШИНА А.А.
/ВЕКШИНА А.А./

М.Пекшина
Анна
Анатольевна

День 7

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ЛАГЕРЬ 5-11 ЛЕТ

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Углев.		B1, мг	B2, мг	C, мг	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак																
279/21	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	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	1,28	2,61	8,18	61,34	0,02	0,06	0,49	15,50	45,99	36,07	5,57	0,08		
79/21	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,25	0,08	74,77	0,00	0,01	0,00	40,00	2,40	3,00	0,00	0,02		
75/21	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)	20	5,26	5,32	0,00	68,92	0,01	0,08	0,14	42,00	200,00	120,00	11,00	0,14		
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33		
459/21	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,07	0,01	10,20	41,13	0,00	0,00	2,88	0,00	3,48	1,78	1,01	0,09		
582/21	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	50	4,25	5,65	34,85	207,25	0,06	0,03	0,00	32,50	20,50	43,50	7,50	0,50		
	Итого:	510	45,83	31,12	91,15	828,00	0,19	0,58	3,80	183,55	454,29	495,53	65,10	1,86		
Обед																
15/21	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	0,48	3,66	1,63	41,39	0,02	0,01	4,46	0,00	11,33	20,32	8,46	0,33		
129/21	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,67	5,48	18,45	133,78	0,63	0,05	12,01	0,00	11,83	49,45	18,79	0,81		
339/21	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	90	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	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	0,44	0,02	21,78	89,06	0,00	0,01	0,40	0,00	22,50	15,40	6,00	1,23		
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	0,55		
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02	0,00	0,00	11,50	53,00	12,50	1,55		
	Итого:	850	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																
542/21	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ*	100	7,37	12,68	59,50	381,62	0,12	0,06	0,00	62,08	16,49	67,97	11,22	0,92		
457/21	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	9,98	39,92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,03		
82/21	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03	15,00	0,00	24,00	16,50	13,50	3,30		
	Итого:	450	7,97	13,28	84,18	488,14	0,17	0,09	15,00	62,08	40,79	84,47	24,72	4,25		

Зав.производ.

Калькулятор

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МАОУ СОШ № 55/2

Жычева Елена Юрьевна/
М.п.

"УТВЕРЖДАЮ"

ИП ВЕКШИНА А.А.

Векшина Анна
М.п. Анастольевна



ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ЛАГЕРЬ 7-11 ЛЕТ																
N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Углев.		B1, мг	B2, мг	C, мг	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак																
236/21	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,09	7,03	32,74	214,63	0,07	0,17	1,35	40,80	128,61	141,30	29,96	0,44		
79/21	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,00	0,01	0,00	40,00	2,40	3,00	0,00	0,02		
86/21	ВАРЕНЬЕ, ДЖЕМ, ПОВИДЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0,08	0,00	13,00	52,32	0,00	0,00	0,10	0,00	2,80	1,80	1,40	0,26		
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33		
462/21	КАКАО С МОЛОКОМ	200	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	4,25	5,65	34,85	207,25	0,06	0,03	0,00	32,50	20,50	43,50	7,50	0,50		
	Итого:	510	15,16	23,03	110,43	709,70	0,20	0,38	2,75	133,30	283,68	314,82	67,26	2,21		
Обед																
26/21	САЛАТ ИЗ СВЕЖЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,86	3,65	5,07	56,62	0,01	0,02	5,76	0,00	21,31	24,84	12,67	0,81		
100/21	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,22	5,38	16,60	123,66	0,92	0,07	16,33	0,00	15,50	69,11	24,74	0,92		
433/21	СМЕТАНА ПОРЦ.	10	0,26	1,50	0,36	15,98	0,30	0,01	0,04	10,00	8,80	6,10	0,90	0,02		
368/21	СУФЛЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	16,74	23,14	4,06	291,45	0,08	0,24	1,80	123,54	67,08	188,78	20,72	1,65		
256/21	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,64	5,61	36,00	217,09	0,09	0,03	0,00	24,00	11,13	46,17	8,16	0,83		
488/21	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ	200	0,50	0,23	16,80	71,23	0,03	0,02	27,39	0,00	19,63	13,14	8,46	0,96		
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	0,55		
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02	0,00	0,00	11,50	53,00	12,50	1,55		
	Итого:	860	33,92	40,61	122,14	989,73	1,25	0,43	51,32	157,54	164,95	433,64	95,15	7,29		
ПОЛДНИК																
547/21	КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ	100	6,76	11,87	66,74	400,80	0,10	0,07	0,13	65,45	28,03	67,40	10,55	0,87		
469/21	МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ	200	5,80	5,00	9,60	106,60	0,08	0,30	2,60	40,00	240,00	180,00	28,00	0,20		
82/21	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03	15,00	0,00	24,00	16,50	13,50	3,30		
	Итого:	450	13,16	17,47	91,04	574,00	0,23	0,40	17,73	105,45	292,03	263,90	52,05	4,37		

Зав.производ.

Калькулятор

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МАОУ СОШ № 55/2

Джычева Елена Юрьевна/

М.П.

"УТВЕРЖДАЮ"

ИП ВЕКШИНА А.А.

/ВЕКШИНА А.А./

М.П. Векшина Анна Анатольевна

День 9

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ЛАГЕРЬ 7-11 ЛЕТ

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г		Калории, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
			Белки	Жиры		Углев.	В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe			
Завтрак																	
235/21	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	7,28	7,19	35,07	0,20	0,17	1,27	38,72	128,78	178,75	45,54	1,16				
79/21	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,08	7,25	0,13	0,00	0,01	0,00	40,00	2,40	3,00	0,00	0,02				
75/21	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)	20	5,26	5,32	0,00	0,01	0,08	0,14	42,00	200,00	120,00	11,00	0,14				
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	0,03	0,01	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33				
465/21	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,80	2,50	14,71	0,04	0,15	1,30	20,00	120,30	90,00	14,00	0,13				
582/21	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	50	4,25	5,65	34,85	0,06	0,03	0,00	32,50	20,50	43,50	7,50	0,50				
	Итого:	510	21,95	28,15	99,52	0,34	0,45	2,71	173,22	477,98	454,75	82,24	2,28				
Обед																	
148/21	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) (ПОМИДОР)	60	0,66	0,12	2,28	0,04	0,02	15,00	0,00	8,40	15,60	12,00	0,54				
95/21	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,89	5,17	12,49	0,27	0,06	21,03	0,00	33,35	49,16	24,50	1,11				
433/21	СМЕТАНА ПОРЦ.	10	0,26	1,50	0,36	0,00	0,01	0,04	10,00	8,80	6,10	0,90	0,02				
356/21	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	90	20,71	12,11	7,25	0,35	2,49	37,18	92,55,60	25,98	365,18	21,83	7,81				
385/21	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,79	5,46	39,60	0,04	0,03	0,00	27,20	5,90	82,14	26,70	0,55				
501/21	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,00	0,20	20,20	0,02	0,02	4,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80				
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	24,60	0,06	0,02	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	0,55				
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,65	0,06	0,02	0,00	0,00	11,50	53,00	12,50	1,55				
	Итого:	860	36,01	25,66	125,43	0,84	2,67	77,25	9292,80	117,93	617,68	113,43	14,93				
ПОЛДНИК																	
538/21	ШАНЕЖКА НАЛИВНАЯ	100	7,99	8,12	49,99	0,13	0,08	0,08	43,50	32,24	81,36	13,26	0,96				
496/21	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,68	0,28	19,64	0,01	0,06	200,00	0,00	12,30	3,40	3,40	0,63				
82/21	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	0,60	0,60	14,70	0,05	0,03	15,00	0,00	24,00	16,50	13,50	3,30				
	Итого:	450	9,27	9,00	84,33	0,19	0,17	215,08	43,50	68,54	101,26	30,16	4,89				

Зав.производ.

Калькулятор

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МАОУ СОШ № 55/2

Жычева Елена Юрьевна/
М.П.

"УТВЕРЖДАЮ"

М.П. ВЕКШИНА А.А.

ВЕКШИНА А.А./
М.П. Векшина Анна Анатольевна



N рец.		Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г		Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг															
				Белки	Жиры		Углев.	В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe											
Завтрак																										
268/21		ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	17,78	31,80	4,48	375,24	0,12	0,67	0,96	384,11	159,96	307,45	25,10	3,18											
79/21		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,25	0,08	74,77	0,00	0,01	0,00	40,00	2,40	3,00	0,00	0,02											
86/21		ВАРЕНЬЕ, ДЖЕМ, ПОВИДЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0,08	0,00	13,00	52,32	0,00	0,00	0,10	0,00	2,80	1,80	1,40	0,26											
573/21		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33											
459/21		ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,07	0,01	10,20	41,13	0,00	0,00	2,88	0,00	3,48	1,78	1,01	0,09											
582/21		КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	50	4,25	5,65	34,85	207,25	0,06	0,03	0,00	32,50	20,50	43,50	7,50	0,50											
		Итого:	510	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																										
148/21		ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) (ОГУРЕЦ)	60	0,42	0,06	1,14	6,78	0,02	0,01	4,20	0,00	10,20	18,00	8,40	0,30											
122/21		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	9,28	12,32	16,72	214,87	0,86	0,07	16,62	15,20	22,93	149,79	33,78	1,11											
372/21		КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ ИЛИ ШНИЦЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ	90	12,87	12,07	7,94	191,89	0,08	0,12	1,42	27,72	32,92	122,08	15,99	0,96											
207/21		КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	4,69	4,90	33,46	196,69	0,06	0,04	0,00	24,00	20,40	162,98	19,96	0,91											
487/21		КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	200	0,33	0,21	15,23	64,14	0,02	0,01	10,68	0,00	13,93	8,58	6,16	1,20											
573/21		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	0,55											
574/21		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02	0,00	0,00	11,50	53,00	12,50	1,55											
		Итого:	850	35,29	30,66	117,74	888,07	1,16	0,29	32,94	66,92	121,88	546,93	103,79	6,58											
ПОЛДНИК																										
535/21		ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ СЛОБНОГО ТЕСТА С ПОВИДЛОМ	100	6,14	5,65	63,62	329,92	0,10	0,07	0,21	32,89	18,92	62,22	11,91	1,31											
469/21		МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ	200	5,80	5,00	9,60	106,60	0,08	0,30	2,60	40,00	240,00	180,00	28,00	0,20											
82/21		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03	15,00	0,00	24,00	16,50	13,50	3,30											
		Итого:	450	12,54	11,25	87,92	503,12	0,23	0,40	17,81	72,89	282,92	258,72	53,41	4,81											

Зав.производ.

Калькулятор

"СОГЛАСОВАНО"
 Директор МАОУ СОШ № 55/2
 /Кычева Елена Юрьевна/
 М.П.
 ОГРН 1025300300000

"УТВЕРЖДАЮ"
 ИП ВЕКНИНА А.А.
 Векши/Векнина А.А.
 М.П.
 Анастольевна

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г				Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Жиры		Углев.			B1, мг	B2, мг	C, мг	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
			Белки	Жиры	Углев.	Углев.									
ЗАВТРАК															
230/21	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250	7,78	8,88	39,90	270,59	0,11	0,23	1,76	51,80	171,38	156,09	25,83	0,55	
79/21	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,25	0,08	74,77	0,00	0,01	0,00	40,00	2,40	3,00	0,00	0,02	
75/21	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)	20	4,60	5,90	0,00	71,50	0,01	0,07	0,14	46,00	180,00	118,00	10,00	0,18	
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33	
460/21	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	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	60	5,10	6,78	41,82	248,70	0,07	0,04	0,00	39,00	24,60	52,20	9,00	0,60	
	Итого:	570	21,21	31,30	108,91	802,11	0,24	0,44	2,55	186,80	444,68	393,79	56,03	1,76	
Обед															
26/21	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОТВАРНОЙ	100	1,44	6,09	8,45	94,36	0,02	0,04	9,60	0,00	35,52	41,40	21,12	1,34	
113/21	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОВОНЫМИ	250	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	140	22,48	26,80	3,88	346,66	0,14	0,21	6,13	89,66	29,24	204,07	29,55	1,79	
256/21	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,77	6,74	43,20	260,51	0,11	0,03	0,00	28,80	13,36	55,40	9,79	0,99	
496/21	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,68	0,28	19,64	83,80	0,01	0,06	200,00	0,00	12,30	3,40	3,40	0,63	
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0,02	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66	
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01	0,00	0,00	9,20	42,40	10,00	1,24	
	Итого:	970	40,60	45,44	131,05	1095,52	1,15	0,43	230,02	138,86	124,44	433,05	101,28	7,34	
ПОЛДНИК															
538/21	ШАНЕЖКА НАЛИВНАЯ	100	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	0,50	0,23	16,80	71,23	0,03	0,02	27,39	0,00	19,63	13,14	8,46	0,96	
82/21	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03	15,00	0,00	24,00	16,50	13,50	3,30	
	Итого:	450	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. _____

Калькулятор _____

"СОГЛАСОВАНО"



Директор МАОУ СОФ № 55/2

Кычева Елена Юрьевна/

"УТВЕРЖДАЮ"



МУ ВЕКШИНА А.А./

День 2 ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ЛАГЕРЬ 12-18 ЛЕТ

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
268/21	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	250	22,23	39,75	5,60	469,05	0,15	0,84	1,20	480,14	199,95	384,32	31,38	3,98
79/21	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,25	0,08	74,77	0,00	0,01	0,00	40,00	2,40	3,00	0,00	0,02
86/21	ВАРЕНЬЕ, ДЖЕМ, ПОВИДЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0,08	0,00	13,00	52,32	0,00	0,00	0,10	0,00	2,80	1,80	1,40	0,26
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
462/21	КАКАО С МОЛОКОМ	200	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	60	5,10	6,78	41,82	248,70	0,07	0,04	0,00	39,00	24,60	52,20	9,00	0,60
	Итого:	570	33,12	57,88	90,21	1014,25	0,29	1,06	2,60	579,14	359,12	566,54	70,18	5,85

ЗАВТРАК

Обед

148/21	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) (ПОМИДОР)	100	1,10	0,20	3,80	21,40	0,06	0,04	25,00	0,00	14,00	26,00	20,00	0,90
115/21	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	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	160	18,63	5,63	9,57	163,46	0,16	0,16	7,23	11,09	59,81	298,46	78,78	1,43
385/21	РИС ОТВАРНОЙ	180	4,53	7,32	47,50	274,02	0,05	0,04	0,00	32,40	7,07	98,58	32,05	0,66
495/21	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,44	0,02	21,78	89,06	0,00	0,01	0,40	0,00	22,50	15,40	6,00	1,23
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0,02	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01	0,00	0,00	9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого:	990	34,72	18,01	141,88	868,46	1,00	0,34	43,83	52,49	137,14	569,30	172,70	6,84

ПОЛДНИК

535/21	ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЬЕ ИЗ СЛОБОНОГО ТЕСТА С КАПУСТОЙ	100	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	0,00	0,00	9,98	39,92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,03
82/21	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03	15,00	0,00	24,00	16,50	13,50	3,30
	Итого:	450	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.

Калькулятор

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МАОУ СОШ № 55/2

Кычева Елена Юрьевна

М.П.

"УТВЕРЖДАЮ"

ИИ ВЕКШИНА А.А.

ВЕКШИНА А.А.

М.П. Анна Анатольевна

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ЛАГЕРЬ 12-18 ЛЕТ														
N рецеп.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		B1, мг	B2, мг	C, мг	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
279/21	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	43,53	12,05	30,78	405,69	0,10	0,51	0,39	71,40	234,56	362,24	47,76	0,93
406/21	СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ	50	1,28	2,61	8,18	61,34	0,02	0,06	0,49	15,50	45,99	36,07	5,57	0,08
79/21	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,25	0,08	74,77	0,00	0,01	0,00	40,00	2,40	3,00	0,00	0,02
75/21	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)	20	4,60	5,90	0,00	71,50	0,01	0,07	0,14	46,00	180,00	118,00	10,00	0,18
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
465/21	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	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	60	5,10	6,78	41,82	248,70	0,07	0,04	0,00	39,00	24,60	52,20	9,00	0,60
	Итого:	570	59,64	38,33	110,33	1024,86	0,27	0,85	2,32	231,90	613,85	681,01	90,53	2,27
Обед														
25/21	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	1,96	6,13	6,39	88,55	0,08	0,06	6,76	0,00	22,80	55,14	29,21	0,66
98/21	СВЕКОЛЬНИК	250	2,11	5,25	16,57	121,98	0,54	0,07	16,89	0,00	32,54	61,95	29,08	1,44
433/21	СМЕТАНА ПОРЦ.	10	0,26	1,50	0,36	15,98	0,00	0,01	0,03	15,00	8,60	6,00	0,80	0,02
350/21	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ "ЕЖИКИ"	100	11,37	10,08	10,86	179,56	0,06	0,10	1,25	0,00	10,59	123,79	18,94	1,70
377/21	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,71	7,94	25,11	186,75	1,76	0,15	29,51	37,80	48,92	111,29	37,31	1,36
487/21	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	200	0,33	0,21	15,23	64,14	0,02	0,01	10,68	0,00	13,93	8,58	6,16	1,20
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0,02	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01	0,00	0,00	9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого:	940	27,42	32,15	118,96	874,80	2,57	0,43	65,12	52,80	158,58	448,15	139,90	8,28
ПОЛДНИК														
550/21	МАННИК*	100	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	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	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03	15,00	0,00	24,00	16,50	13,50	3,30
	Итого:	450	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.

Калькулятор

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МАОУ СОШ № 55/2

Кычева Елена Юрьевна

г. Пермь, м.п.

"УТВЕРЖАЮ"

ИИ ВЕКШИНА А.А.

Векшина
м.п. Анна
Анатольевна

День 4

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ЛАГЕРЬ 12-18 ЛЕТ

N реп.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г		Калории, кккал	Витамины						Минеральные вещества, мг					
			Белки	Жиры		Углев.	В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe			
ЗАВТРАК																	
223/21	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	250	9,99	4,15	47,38	266,86	0,23	0,24	1,52	25,80	164,94	264,69	52,98	2,80			
79/21	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,25	0,08	74,77	0,00	0,01	0,00	40,00	2,40	3,00	0,00	0,02			
86/21	ВАРЕНЬЕ, ДЖЕМ, ПОВИДЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0,08	0,00	13,00	52,32	0,00	0,00	0,10	0,00	2,80	1,80	1,40	0,26			
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33			
460/21	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	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	60	5,10	6,78	41,82	248,70	0,07	0,04	0,00	39,00	24,60	52,20	9,00	0,60			
	Итого:	570	18,90	20,67	129,39	779,20	0,35	0,38	2,27	114,80	261,04	386,19	74,58	4,09			
Обед																	
148/21	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) (ОГУРЕЦ)	100	0,70	0,10	1,90	11,30	0,03	0,02	7,00	0,00	17,00	30,00	14,00	0,50			
134/21	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	250	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	100	19,02	12,72	15,31	251,76	0,09	0,18	0,29	4,40	38,10	193,58	25,85	2,57			
202/21	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,83	8,77	48,99	318,22	0,37	0,18	6,17	28,80	18,87	257,55	171,40	5,76			
488/21	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ	200	0,50	0,23	16,80	71,23	0,03	0,02	27,39	0,00	19,63	13,14	8,46	0,96			
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0,02	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66			
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01	0,00	0,00	9,20	42,40	10,00	1,24			
	Итого:	930	41,65	28,14	139,79	978,89	0,93	0,54	58,03	60,70	184,87	654,17	264,28	12,38			
ПОЛДНИК																	
531/21	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	100	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	0,68	0,28	19,64	83,80	0,01	0,06	200,00	0,00	12,30	3,40	3,40	0,63			
82/21	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03	15,00	0,00	24,00	16,50	13,50	3,30			
	Итого:	450	17,73	5,14	77,17	425,83	0,18	0,26	215,09	27,11	104,17	163,00	37,45	4,89			

Зав.производ.

Калькулятор

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МАОУ СОШ № 55/2

Кычева Елена Юрьевна/

М.п.

ИНН 5900004217
ОГРН 10259030610161754

"УТВЕРЖДАЮ"

ИП ВЕКНИНА А.А.

ВЕКНИНА А.А./

М.п. Векшина Анна

Анатольевна

День 5

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ЛАГЕРЬ 12-18 ЛЕТ

N рецеп.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г		Калории, ккал	Витамины						Минеральные вещества, мг					
			Белки	Жиры		Углев.	В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe			
ЗАВТРАК																	
229/21	КАША "ДРУЖБА"	250	6,34	8,77	34,48	242,14	0,12	0,21	1,62	49,27	156,00	172,48	37,70	0,70			
79/21	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,25	0,08	74,77	0,00	0,01	0,00	40,00	2,40	3,00	0,00	0,02			
75/21	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)	20	4,60	5,90	0,00	71,50	0,01	0,07	0,14	46,00	180,00	118,00	10,00	0,18			
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33			
459/21	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,07	0,01	10,20	41,13	0,00	0,00	2,88	0,00	3,48	1,78	1,01	0,09			
582/21	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	60	5,10	6,78	41,82	248,70	0,07	0,04	0,00	39,00	24,60	52,20	9,00	0,60			
	Итого:	570	18,44	29,95	101,34	748,56	0,23	0,34	4,64	174,27	372,48	366,96	61,91	1,92			
Обед																	
148/21	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) (ПОМИДОР)	100	1,10	0,20	3,80	21,40	0,06	0,04	25,00	0,00	14,00	26,00	20,00	0,90			
116/21	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	1,81	5,25	10,81	97,80	0,62	0,06	20,95	0,00	20,86	49,25	20,75	0,75			
433/21	СМЕТАНА ГОРЦ.	10	0,26	1,50	0,36	15,98	0,00	0,01	0,03	15,00	8,60	6,00	0,80	0,02			
372/21	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ ИЛИ ШНИГЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ	100	20,44	19,20	12,62	305,05	0,13	0,19	2,29	44,00	52,30	193,80	25,39	1,53			
175/21	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	180	4,72	10,31	18,28	184,73	0,13	0,18	28,09	52,99	110,38	127,58	44,30	1,12			
496/21	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,68	0,28	19,64	83,80	0,01	0,06	200,00	0,00	12,30	3,40	3,40	0,63			
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0,02	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66			
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01	0,00	0,00	9,20	42,40	10,00	1,24			
	Итого:	940	36,69	37,78	109,95	926,60	1,06	0,57	276,36	111,99	239,64	487,43	133,04	6,85			
ПОЛДНИК																	
547/21	КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ	100	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	0,00	0,00	23,00	92,00	0,02	0,02	4,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80			
82/21	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03	15,00	0,00	24,00	16,50	13,50	3,30			
	Итого:	450	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.

Калькулятор

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МАОУ СОШ № 55/2

/Кычева Елена Юрьевна/
М.П.

"УТВЕРЖДАЮ"

ИП ВЕКШИНА А.А.

/ВЕКШИНА А.А./
М.П. Анна
Авдоткина

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ЛАГЕРЬ 12-18 ЛЕТ

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		B1, мг	B2, мг	C, мг	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
234/21	КАША ИЗ ОВСЯННЫХ ХЛОПЬЕВ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	250	8,85	10,35	36,31	273,79	0,23	0,26	1,87	53,18	193,88	254,67	68,65	1,53
79/21	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,25	0,08	74,77	0,00	0,01	0,00	40,00	2,40	3,00	0,00	0,02
86/21	ВАРЕНЬЕ, ДЖЕМ, ПОВИДЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0,08	0,00	13,00	52,32	0,00	0,00	0,10	0,00	2,80	1,80	1,40	0,26
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
465/21	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	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	60	5,10	6,78	41,82	248,70	0,07	0,04	0,00	39,00	24,60	52,20	9,00	0,60
	Итого:	570	19,16	28,12	120,68	812,44	0,37	0,47	3,27	152,18	349,98	421,17	97,25	2,87

Обед

42/21	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	2,11	6,30	11,88	112,62	0,10	0,06	15,10	0,00	14,73	56,14	20,15	0,79
104/21	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1,67	5,18	8,27	86,38	0,38	0,05	26,47	0,00	27,76	40,41	18,65	0,67
433/21	СМЕТАНА ПОРЦ.	10	0,26	1,50	0,36	15,98	0,00	0,01	0,03	15,00	8,60	6,00	0,80	0,02
308/21	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	100	13,18	4,29	6,04	115,48	0,11	0,16	2,30	38,40	53,26	210,11	48,83	1,12
385/21	РИС ОТВАРНОЙ	180	4,53	7,32	47,50	274,02	0,05	0,04	0,00	32,40	7,07	98,58	32,05	0,66
487/21	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	200	0,33	0,21	15,23	64,14	0,02	0,01	10,68	0,00	13,93	8,58	6,16	1,20
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0,02	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01	0,00	0,00	9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого:	940	29,76	25,84	133,72	886,46	0,77	0,36	54,58	85,80	146,55	501,22	145,04	6,36

ПОЛДНИК

535/21	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ СЛОБНОГО ТЕСТА С ЯБЛОКОМ	100	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	0,68	0,28	24,63	103,76	0,01	0,06	200,00	0,00	12,45	3,40	3,40	0,65
82/21	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03	15,00	0,00	24,00	16,50	13,50	3,30
	Итого:	450	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

Калькулятор

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МАОУ СОШ № 55/2

Кычева Елена Юрьевна/
м.п.

"УТВЕРЖАЮ"

ИП ВЕКШИНА А.А.

/ВЕКШИНА А.А./
м.п. Векшина Анна
Анатолевна

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ЛАГЕРЬ 12-18 ЛЕТ

День 7

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
			Белки	Жиры	Углев.		B1, мг	B2, мг	C, мг	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe				
ЗАВТРАК																		
279/21	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	43,53	12,05	30,78	405,69	0,10	0,51	0,39	71,40	234,56	362,24	47,76	0,93				
406/21	СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ	50	1,28	2,61	8,18	61,34	0,02	0,06	0,49	15,50	45,99	36,07	5,57	0,08				
79/21	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,25	0,08	74,77	0,00	0,01	0,00	40,00	2,40	3,00	0,00	0,02				
75/21	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)	20	4,60	5,90	0,00	71,50	0,01	0,07	0,14	46,00	180,00	118,00	10,00	0,18				
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33				
459/21	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,07	0,01	10,20	41,13	0,00	0,00	2,88	0,00	3,48	1,78	1,01	0,09				
582/21	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	60	5,10	6,78	41,82	248,70	0,07	0,04	0,00	39,00	24,60	52,20	9,00	0,60				
	Итого:	570	56,91	35,84	105,82	973,45	0,23	0,70	3,90	211,90	497,03	592,79	77,54	2,23				
Обед																		
15/21	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	100	0,79	6,11	2,71	68,96	0,03	0,02	7,42	0,00	18,87	33,83	14,08	0,54				
129/21	СУП С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,61	5,48	18,18	132,44	0,63	0,05	11,38	0,00	11,55	48,50	18,09	0,78				
339/21	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	19,02	12,72	15,31	251,76	0,09	0,18	0,29	4,40	38,10	193,58	25,85	2,57				
377/21	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,71	7,94	25,11	186,75	1,76	0,15	29,51	37,80	48,92	111,29	37,31	1,36				
495/21	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,44	0,02	21,78	89,06	0,00	0,01	0,40	0,00	22,50	15,40	6,00	1,23				
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0,02	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66				
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01	0,00	0,00	9,20	42,40	10,00	1,24				
	Итого:	930	34,25	33,31	127,53	946,81	2,62	0,44	49,00	42,20	161,14	484,00	119,73	8,38				
ПОЛДНИК																		
542/21	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ*	100	7,37	12,68	59,50	381,62	0,12	0,06	0,00	62,08	16,49	67,97	11,22	0,92				
457/21	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	9,98	39,92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,03				
82/21	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03	15,00	0,00	24,00	16,50	13,50	3,30				
	Итого:	450	7,97	13,28	84,18	488,14	0,17	0,09	15,00	62,08	40,79	84,47	24,72	4,25				

Зав. производ.

Калькулятор

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МАОУ СОШ № 55/2

Кычева Елена Юрьевна/
М.П.

"УТВЕРЖДАЮ"

ИП ВЕКШИНА А.А.

/ВЕКШИНА А.А./



N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe		
ЗАВТРАК																
236/21	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250	6,37	8,83	40,98	268,87	0,08	0,22	1,69	0,00	51,20	160,78	176,64	37,45	0,55	
79/21	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,25	0,08	74,77	0,00	0,01	0,00	0,00	40,00	2,40	3,00	0,00	0,02	
86/21	ВАРЕНЬЕ, ДЖЕМ, ПОВИДЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0,08	0,00	13,00	52,32	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	2,80	1,80	1,40	0,26	
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33	
462/21	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,38	2,86	14,95	99,09	0,04	0,16	1,30	20,00	39,00	123,37	105,72	24,20	0,66	
582/21	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	60	5,10	6,78	41,82	248,70	0,07	0,04	0,00	0,00	39,00	24,60	52,20	9,00	0,60	
	Итого:	570	17,26	26,96	125,59	814,07	0,22	0,44	3,09	150,20	319,95	358,86	76,25	2,42		
Обед																
26/21	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1,44	6,09	8,45	94,36	0,02	0,04	9,60	0,00	0,00	35,52	41,40	21,12	1,34	
100/21	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,22	5,38	16,60	123,66	0,92	0,07	16,33	0,00	0,00	15,50	69,11	24,74	0,92	
433/21	СМЕТАНА ПОРЦ.	10	0,26	1,50	0,36	15,98	0,00	0,01	0,03	15,00	8,60	6,00	0,80	0,02		
368/21	СУФЛЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	18,94	24,50	4,44	314,05	0,11	0,27	2,16	112,87	72,84	205,55	23,82	1,59		
256/21	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,77	6,74	43,20	260,51	0,11	0,03	0,00	28,80	13,36	19,63	13,14	9,79	0,99	
488/21	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ	200	0,50	0,23	16,80	71,23	0,03	0,02	27,39	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66	
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0,02	0,00	0,00	0,00	9,20	42,40	10,00	1,24	
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	9,20	42,40	10,00	1,24	
	Итого:	940	37,81	45,48	134,29	1097,63	1,30	0,47	55,51	156,67	472,00	186,65	107,13	7,72		
ПОЛДНИК																
547/21	КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ	100	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	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	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03	15,00	0,00	24,00	16,50	13,50	3,30		
	Итого:	450	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.

Калькулятор

"СОГЛАСОВАНО"

"УТВЕРЖАЮ"

Директор МАОУ СОШ № 55/2

Кычева Елена Юрьевна

ИП ВЕКШИНА А.А.

ВЕКШИНА А.А.

М.п. "СОШ № 55" г. Пермь

М.п. Векшина Анна Анатольевна

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Углев.		B1, мг	B2, мг	C, мг	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe		
ЗАВТРАК																
235/21	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250	8,97	9,58	43,73	297,03	0,25	0,21	1,59	48,40	160,98	223,44	56,92	1,45		
79/21	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,25	0,08	74,77	0,00	0,01	0,00	40,00	2,40	3,00	0,00	0,02		
75/21	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)	20	4,60	5,90	0,00	71,50	0,01	0,07	0,14	46,00	180,00	118,00	10,00	0,18		
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33		
465/21	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	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	60	5,10	6,78	41,82	248,70	0,07	0,04	0,00	39,00	24,60	52,20	9,00	0,60		
	Итого:	570	23,80	33,25	115,10	854,86	0,40	0,49	3,03	193,40	494,28	506,14	94,12	2,71		
Обед																
148/21	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) (ПОМИДОР)	100	1,10	0,20	3,80	21,40	0,06	0,04	25,00	0,00	14,00	26,00	20,00	0,90		
95/21	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,89	5,17	12,49	104,03	0,27	0,06	21,03	0,00	33,35	49,16	24,50	1,11		
433/21	СМЕТАНА ПОРЦ.	10	0,26	1,50	0,36	15,98	0,00	0,01	0,03	15,00	8,60	6,00	0,80	0,02		
356/21	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	23,01	13,46	8,05	245,36	0,38	2,76	41,31	10284,00	28,87	405,76	24,26	8,68		
385/21	РИС ОТВАРНОЙ	180	4,53	7,32	47,50	274,02	0,05	0,04	0,00	32,40	7,07	98,58	32,05	0,66		
501/21	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	0,02	4,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80		
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0,02	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66		
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01	0,00	0,00	9,20	42,40	10,00	1,24		
	Итого:	940	39,47	28,89	136,84	965,23	0,89	2,96	91,37	10331,40	127,09	680,90	128,01	16,07		
ПОЛДНИК																
538/21	ШАНЕЖКА НАЛИВНАЯ	100	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	0,68	0,28	19,64	83,80	0,01	0,06	200,00	0,00	12,30	3,40	3,40	0,63		
82/21	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03	15,00	0,00	24,00	16,50	13,50	3,30		
	Итого:	450	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.

Калькулятор

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МАОУ СОШ № 55/2

Жычева Елена Юрьевна/

М.п.

"УТВЕРЖДАЮ"

ИВВЕКШИНА А.А.

ИВВЕКШИНА А.А./

М.п.

Анатольевна

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ЛАГЕРЯ 12-18 ЛЕТ

День 10

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
268/21	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	250	22,23	39,75	5,60	469,05	0,15	0,84	1,20	480,14	199,95	384,32	31,38	3,98
79/21	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,25	0,08	74,77	0,00	0,01	0,00	40,00	2,40	3,00	0,00	0,02
86/21	ВАРЕНЬЕ, ДЖЕМ, ПОВИДЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0,08	0,00	13,00	52,32	0,00	0,00	0,10	0,00	2,80	1,80	1,40	0,26
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
459/21	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,07	0,01	10,20	41,13	0,00	0,00	2,88	0,00	3,48	1,78	1,01	0,09
582/21	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	60	5,10	6,78	41,82	248,70	0,07	0,04	0,00	39,00	24,60	52,20	9,00	0,60
	Итого:	570	29,81	55,03	85,46	956,29	0,25	0,90	4,18	559,14	239,23	462,60	46,99	5,28

Обед

148/21	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) (ОГУРЕЦ)	100	0,70	0,10	1,99	11,30	0,03	0,02	7,00	0,00	17,00	30,00	14,00	0,50
122/21	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	9,28	12,32	16,72	214,87	0,86	0,07	16,62	15,20	22,93	149,79	33,78	1,11
372/21	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ ИЛИ ШНИЦЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ	100	20,44	19,20	12,62	305,05	0,13	0,19	2,29	44,00	52,30	193,80	25,39	1,53
207/21	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	5,61	6,60	40,13	242,34	0,07	0,04	0,00	28,80	24,49	195,64	23,96	1,09
487/21	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	200	0,33	0,21	15,23	64,14	0,02	0,01	10,68	0,00	13,93	8,58	6,16	1,20
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0,02	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01	0,00	0,00	9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого:	930	44,04	39,47	131,04	1055,54	1,22	0,36	36,59	88,00	151,85	659,21	121,69	7,33

ПОЛДНИК

535/21	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ СЛОБНОГО ТЕСТА С ПОВИДЛОМ	100	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 КИПАЧЕНОЕ	200	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	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03	15,00	0,00	24,00	16,50	13,50	3,30
	Итого:	450	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.

Калькулятор