



Утверждаю

Директор школы С.М. Тепликова

День: *первый* Меню (завтрак, обед) в лагере с дневной формой пребывания детей Шилуговской основной школы

Неделя: *первая*

№ рецел-туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	Е	В <sub>1</sub>	С	Са	Мг	Р	Fe
<b>Завтрак</b>														
22 1994	масло сливочное	15	0,1	16,5	0,2	150	118	0,2	0	—	2	0	4	—
262 1994	кисель молочный "ассортимент"	200/5	6,6	7,0	33,7	225	40	0,1	0,12	1,4	139	38	166	1,0
624 1994	чай с сахаром	200/15	0,2	—	15	61	—	—	—	0,1	5	4	8	0,8
	молоко тушеное	50	4,6	1,8	30,8	158	0	0	0,06	0	12	8	40	0,5
	<b>ИТОГО</b>		11,5	25,3	79,7	594	158	0,3	0,18	1,5	158	50	218	2,6

<b>Обед</b>														
193 1994	рассолевник	250	4,1	4,2	13,9	148	23	0,1	0,13	3,5	44	30	153	1,3
394 1994	карное пюре картофельное	200	12,4	14,4	19,2	264	0	3,0	0,16	11	26	42	182	1,8
45 1994	бульон овощной	50	0,7	3,2	28	49	0	3,7	0,03	3,6	18	15	9,6	0,6
585 1994	котлетный суп с картофелем	200	0,2	0,2	28	114	8	4	6	1,0	—	0,2	—	0,8
	Молоко тушеное	50	4,0	0,7	20	104	0	0,8	0,1	0	21	9,5	28	2,3
	<b>ИТОГО</b>		21,4	26,7	81,9	689	31	11,6	6,4	23,1	109	182	353,6	7,8
	<b>Итого!</b>		19,9	51	164	1243	189	12	6,6	21,6	267	499	572	10,4

День: вторник

Неделя: первая

Завтрак

22	масло сливочное	20	0,1	16,5	0,2	150	2	0	4	-	118	0,2	0	-
1997	исе перучионное													
262	каше сливочное	200/5	6,0	6,6	29,7	205	137	20	122	0,6	42	0,5	008	1,4
1994	шоколад, мол													
ТТК	чай с сахаром, молоко	200	1,6	1,4	18,4	92	62	8	46	-	10	-	0,02	0,6
	Дубо пшеница	60	4,6	0,5	29,5	141	12	8	39	0,7	0	0,7	007	0
	Фрукты	120	1,1	0,1	11,4	54	24	19	41	0,7	0	1,3	0,05	2,1
Итого за завтрак			13,4	28,1	89,2	642	237	55	252	2,0	170	2,7	1,75	4,1

Обед

1994	помидор	30	0,4	-	1,6	10	6	8	10	0,4	0	0,2	002	10
193	перучионный													
1994	стекловник	200/15	4,9	8,7	11,7	171	64	40	170	2,0	30	0,1	008	9,8
403	милк с													
1994	шеридной	300	23,7	22,8	68,3	555	39	42	321	4,2	48	0,6	006	1,5
648	Напиток	200	0,2	0,2	26,4	108	4	2	2	0,6	0	-	-	2,6
1994	фруктовый													
	Дубо рманос	60	4,0	0,7	20	104	21	95	28	2,3	0	0,8	0,1	0
Итого за обед			56,2	22,4	120	948	134	217	531	9,5	78,0	1,7	0,26	23,9
Итого за день			49,6	57,5	209,2	1590	372	242	483	11,5	248	4,4	2,0	28,0

День: среда  
Неделя: первая

Завтрак

13	Сыр	20	5.2	5.2	0	69	200	9	128	0.2	46	0.91	0.01	0.2
1997	перуцинит													
553	пудинг из	180/30	2.4	19	31.2	419	259	34	342	1.2	116	0.7	0.09	0.4
1524	творог (запеченный)													
462	Корейский салат	200	2.2	1.2	22.2	132	60	8	46	-	10	-	0.02	0.6
1997	мороженое шоколадное													
	Мед	60	4.6	0.5	29.5	141	12	8	39	0.4	0	0.7	0.07	0
	пшеничные													
	Сок фруктовый	200	1.4	0.2	26.4	120	36	22	26	0.6	0	0.4	0.08	4.6
	Итого за завтрак		40.4	26.1	114.3	881	567	81	581	2.4	172	1.9	0.24	6.1

Обед

Ср. №ч.	суп	20	0.3	-	0.6	5	4	3	9	0.1	0	-	0.02	3.0
1994	перуцинит													
138	суп картофельный	200/15	10.3	5.4	22.3	142	50	44	149	2.5	13	0.1	0.23	6.0
1994	пудинг с яблоками													
Ср. №ч.	конфеты	100	6.4	9.4	13.0	192	24	22	132	2.2	22	0.8	0.1	5.8
1994	конфеты шоколадные													
487	пудинг	160	3.2	4.2	16.2	146	45	35	94	1.0	40	0.3	0.08	10.4
1994	стеклянный													
588	конфеты	200	0.6	0.1	31.8	132	23	14	21	0.8	-	0.4	0.01	0.1
1994	суп с курицей													
	Мед фруктовый	60	4.0	0.4	20	104	21	28	95	2.3	0	0.8	0.11	0
	Итого за обед		24.8	22.8	103.9	451	170	148	530	8.9	45	2.4	0.55	25.3
	Итого за день		65.2	48.9	218.2	1632	737	229	1111	11.6	247	4.3	0.82	31.4

День: чмт fern  
Неделя: нескант

Завтрак

23 1997	стур перунонный	20	5.2	0	6.9	200	9	128	0.2	46	0.1	0.01	0.2
284 1994	Виллет канукалоный	180	19.3	22.5	2.93	151	25	331	3.6	407	0.4	0.04	0.4
вс реч. 1994	пердвек-дринт келсердубованна	20	0.6	-	1.3	4	4	12	0.1	0	-	0.02	2.0
782 1994	Кодзей Ной Наниток Нр. Суцетонд Ворр	200	6.4	4.0	48.6	240	44	192	1.0	32	0.2	0.04	0.8
	Линд иниминта	60	11.6	0.5	29.5	141	8	39	0.7	0	0.7	0.07	0
Итого за завтрак			26.1	35.2	83.2	497	90	702	5.6	485	1.4	0.18	3.4

Обед

42 1994	поиндет перунонный	20	0.2	-	0.8	5	4	5	0.2	0	0.1	0.01	5.0
1994	Еук каршоорель ево: макоорель урешамш и куру.	150/15	10.4	4.8	16.8	177	18	151	0.7	23	0.4	0.06	1.4
354 1994	Таркосе - но - рокаминну	200	12.4	14.4	19.2	264	42	142	2.8	0	3.0	0.16	11.0
45 1994	дикиде сконсона	100	1.4	6.3	5.6	98	30	112	1.2	0	3.7	0.03	3.6
585 1994	кошном ч сканна мюров	200	0.2	0.2	28.2	114	4	6	1.0	-	0.2	-	0.8
	Вилл рманой	60	4.0	0.7	20	104	95	28	2.3	0	0.8	0.1	0
	Ружитк	120	1.1	0.1	11.4	57	19	41	0.7	0	1.3	0.05	2.1
Итого за обед			29.7	29.5	102	816	212	404	8.9	23	9.5	0.32	23.9
Итого за день			65.8	64.7	185.2	1613	302	1106	14.5	508	10.9	0.5	27.3



День: понедельник  
 Неделя: 49/99

Завтрак

22 1994	масло сливочное перуцинное	20	0,1	16,5	0,2	150	2	0	4	-	118	0,2	0	-
262 1994	масло сливочное сливочное с маслом сливочным	200/5	6,6	4,0	33,7	225	139	38	166	1,0	40	0,1	0,12	1,4
462 1997	кофе растворимый кофе растворимый	200	2,2	1,2	27,2	132	60	8	46	-	10	-	0,22	0,6
	молоко сухое	60	4,6	0,5	29,5	141	12	8	39	0,7	0	0,7	0,07	0
	Р/укр	120	1,1	0,1	11,4	54	24	19	41	0,7	0	1,3	0,05	2,1
Итого за завтрак			14,6	26,2	102	402	234	43	296	2,4	168	2,3	0,26	4,1

Обед

84 1994	хлеб шарлотка	100	1,4	6,3	5,6	98	35	30	12	1,2	0	3,7	0,03	3,6
142 1994	суп картофельный с рисом	200/200	6,8	2,2	22	131	14	15	102	0,2	4	4,6	0,01	1,6
401 1994	тушеное мясо с овощами	100	14,6	16,4	2,6	218	12	20	157	2,3	0	2,4	0,05	0,7
463 1994	квашеная капуста 'растительное'	150	6,5	5,4	40,1	237	21	102	174	3,5	21	0,5	0,21	0
588 1994	компот из яблок с сахаром	200	0,6	0,1	31,8	132	23	14	21	0,8	-	0,4	0,01	0,1
	молоко сухое	60	4,0	0,7	20	104	21	28	95	2,3	0	0,8	0,11	0
Итого за обед			33,9	31,1	122,18	920	126	209	547,2	10,3	25	12,4	0,42	6
Итого за день			48,5	57,3	224,1	1622	363	289	840,2	12,7	193	14,7	0,68	10,1



День: среда  
Неделя: февраль

Завтрак

23 1997	стек порционных	20	5.2	0	69	200	9	128	9.2	46	0.1	0.01	0.2
297 536 1994	запеканка из творога со сгущ. м	145/20	30.9	46.7	503	241	39	376	1.4	119	0.8	0.09	1.1
243 409 1994	чай с сахаром и молоком	100/15/7	0.3	-	63	8	5	10	0.8	-	-	-	2.9
	Ягод тининки	60	4.6	1.8	158	12	8	40	0.8	0	0	0.06	0
Итого за завтрак			41.0	26.5	92.7	491	61	554	3.2	165	0.9	0.16	4.2

Обед

5014 1994	посиделки порционных	60	0.5	1.8	64	803	9	19	0.4	0	2.8	0.03	10.2
153 159 1994	бул кармашовым с тининки фрук	200/5	4.7	9.6	137	22	21	86	1.2	33	0.6	0.11	45.2
387 1994	пирожки по строгановке	100/45	10.8	11.4	339	0.41	36.9	1482	2.9	1187	6.8	0.41	16.9
463 1994	пирожки с творожной начинкой	180/5	4.5	4.8	247	14	32	97	0.7	25	0.2	0.04	0
646 1994	нашинок тининки	200	0.1	24.4	101	7	2	9	0.2	-	-	0.01	5.6
	Ябло граной	60	4.0	9.7	104	21	95	28	2.3	0	0.8	0.1	0
Итого за обед			99.6	40.1	113	992	195.5	252	462.8	11545	11.2	0.7	104.9
Итого за день			80.6	66.6	205.7	1485	256.9	206	466	11810	12.1	0.86	112.1



День: Челябинск  
Неделя: Апрель

Завтрак

22	смаго ешбное	10	0.1	16.5	0.2	150	2	0	4	-	118	0.2	0	-
1557	перуциеное													
262	кафе пиенная	100/5	7.6	7.6	24.7	237	137	78	186	1.2	40	0.3	0.18	1.4
1994	молоная с сахаром													
462	коровайки	100	2.2	1.2	27.2	132	60	8	40	-	10	-	0.02	0.6
1957	квашенок на сахар													
	Анто пиенный	60	4.6	0.5	29.5	141	12	8	39	0.7	0	0.7	0.07	0
	Оршум	120	1.1	0.1	11.7	54	24	19	41	0.7	0	1.3	0.05	2.1
Итого за завтрак			15.6	11.05	10.9	414	235	83	316	2.6	168	2.5	0.32	4.1

Обед

60/104	еурусу коруши	140	0.4	-	1.0	6.0	10	6	16	0.2	0	-	0.02	4.0
1994	каш													
193	песедолный	250/15	4.1	4.2	13.9	148	44	30	153	1.3	23	0.1	0.13	4.5
1994	минт ерускин													
77к	Берей романов	50/50	13.4	23.9	4.5	250	30	19	120	1.4	72	5.2	0.07	2.2
	у пиенный													
472	Барбаровское	160	3.2	5.0	13.6	141	46	30	90	1.1	27	0.2	0.14	5.6
1994	море													
588	Колонда у	200	0.6	0.1	31.8	132	23	14	21	0.8	-	0.4	0.01	0.1
1994	ешен еуруфу													
	Анто пиенный	60	4.0	0.7	20	104	21	28	95	2.3	0	0.8	0.11	0
Итого за обед			28.7	36.9	24.8	981	144	124	495	7.1	122	6.7	0.48	19.4
Итого за день			44.3	47.95	18.7.8	1495	409	210	811	9.7	290	9.2	0.8	23.5

День:	Алматы													
	Вс	Пн	Вт	Ср	Чт	Пят	Сб	Вс	Пн	Вт	Ср	Чт		
23 1994	Суп порционных	40	5,2	5,2	0	69	200	9	128	0,2	46	0,01	0,01	0,2
439 1994	Минья Алматы	100	22,2	16,6	0,2	188	80	15	110	1,3	80	0,8	0,03	1,6
443 1994	Восстановительное оборудование	150/15	5,4	4,2	30	185	12	8	40	0,8	21	0,8	0,1	0
624 1994	Часть салоном	200/15	-	-	15	64	5	4	8	0,8	-	-	-	0,1
	Амб Алматы	50	4,6	0,5	30	141	12	8	39	0,7	0	0,7	0,07	0
	Итого за завтрак		374	26,5	45,2	477	259	44	385	3,8	124	2,3	0,21	1,9
Обед														
55 1994	помощь порционных	30	0,4	-	1,6	10	6	8	10	0,4	0	0,2	0,02	1,0
109 1994	Борщ капустный	250	4,4	6,9	9,9	143	61	35	155	1,3	23	0,1	0,06	1
1994	Медведь	100	11,7	15,1	19,9	268	29	33	156	2,1	0	4	0,08	3,0
487 585	Колбаса сырная	160	3,2	4,2	16,2	146	45	35	94	1,0	40	0,3	0,08	10,4
	Амб Алматы	50	4,0	0,7	20	104	8	4	6	1,0	-	0,2	-	0,8
	Итого за обед		26,9	30,1	95,6	491	140	210	449	2,1	63	5,6	0,34	16,2
	ИТОГО		64,4	56,6	140,8	1508	429	254	844	11,9	190	9,9	0,55	18,1