

МЕНЮ
7-11 лет лагерь
ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША "ЯНТАРНАЯ"	150		5,97	9,26	30,22	229,39
ПШЕНО	30	30	3,35	0,79	20,49	102,43
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	84	84	2,37	2,61	3,83	48,89
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	24	24	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	3,6	3,6	0,00	0,00	3,48	13,93
ЯБЛОКИ	26,4	23,3	0,09	0,09	2,21	10,62
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0,03	4,80	0,05	43,53
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	5	5	0,13	0,97	0,16	9,99
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200		4,42	4,66	12,72	111,62
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2	2	0,20	0,00	1,04	4,97
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	70	70	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,22	4,66	6,84	87,30
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40		2,35	17,37	15,58	228,20
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	20	20	0,10	16,50	0,16	149,60
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,25	0,87	15,42	78,60
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15		3,48	4,43	0,00	54,60
СЫР РОССИЙСКИЙ	15,5	15	3,48	4,43	0,00	54,60
БАТОН	20		1,50	0,58	10,28	52,40
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,50	0,58	10,28	52,40
БАНАН	100		0,90	0,30	12,60	57,60
БАНАН	100	60	0,90	0,30	12,60	57,60
			18,62	36,60	81,40	733,81
Обед						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	60		0,66	0,12	2,28	14,40
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	60,6	60	0,66	0,12	2,28	14,40
БОРЩ С МЯСОМ	250		9,87	12,37	15,04	211,57
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	53,67	40,25	7,27	6,25	0,00	85,12
СВЕКЛА	53,33	40	0,58	0,04	3,41	16,30
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	31,25	25	0,44	0,03	1,14	6,79
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,53	8	0,11	0,02	0,64	3,18
МОРКОВЬ	21,67	16,25	0,20	0,02	1,09	5,52
КАРТОФЕЛЬ	83,33	50	0,97	0,19	7,91	37,35
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,75	3,75	0,17	0,00	0,69	3,72
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0,00	4,85	0,00	43,60
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0,00	0,00	0,00	0,00
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	5	5	0,13	0,97	0,16	9,99
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	175	175	0,00	0,00	0,00	0,00
ЗРАЗЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ	150		4,18	16,07	30,62	284,49
КАРТОФЕЛЬ	221,5	132,9	2,58	0,51	21,01	99,26

ЛУК РЕПЧАТЫЙ	34	28,6	0,39	0,06	2,28	11,38
МОРКОВЬ	28,53	21,4	0,27	0,02	1,44	7,27
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	8,6	8,6	0,90	0,11	5,83	27,86
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	10	10	0,00	9,69	0,00	87,20
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7,1	7,1	0,04	5,68	0,06	51,52
СОУС СМЕТАННЫЙ №330	100		1,40	4,95	5,90	74,26
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	25	25	0,61	4,85	0,82	49,96
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	7,5	7,5	0,79	0,10	5,08	24,30
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	75	75	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0,00	0,00	0,00	0,00
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200		0,00	0,00	9,68	38,70
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	20	20	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60		3,97	0,53	25,43	122,38
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	60	3,97	0,53	25,43	122,38
БАТОН	40		3,00	1,16	20,56	104,80
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	3,00	1,16	20,56	104,80
			23,08	35,20	109,51	850,60
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			41,70	71,80	190,91	1 584,41

МЕНЮ

7-11 лет лагерь

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	60		0,48	0,06	1,50	8,40
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	60,6	60	0,48	0,06	1,50	8,40
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150		13,97	22,01	2,57	264,40
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	2,58 шт.	104	12,81	11,60	0,71	158,38
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	38,8	38,8	1,10	1,20	1,77	22,58
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	11,5	11,5	0,06	9,21	0,09	83,44
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,4	1,4	0,00	0,00	0,00	0,00
КАКАО С МОЛОКОМ	200		5,16	5,24	16,92	137,21
КАКАО-ПОРОШОК	4	4	0,94	0,58	0,40	11,21
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,22	4,66	6,84	87,30
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40		2,33	13,25	15,54	190,80
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	15	15	0,08	12,38	0,12	112,20
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,25	0,87	15,42	78,60
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,32	0,18	8,48	40,79
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,32	0,18	8,48	40,79
ЯБЛОКО	100		0,40	0,40	9,80	47,00
ЯБЛОКИ	113,6	100	0,40	0,40	9,80	47,00
			23,66	41,14	54,81	688,60
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250		6,40	4,50	18,60	141,00
КАРТОФЕЛЬ	83,33	50	0,97	0,19	7,91	37,35
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	20	20	4,46	0,31	9,33	58,01
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,14	0,02	0,80	3,98
МОРКОВЬ	13,33	10	0,13	0,01	0,67	3,40
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0,00	0,00	0,00	0,00
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	150		4,79	8,76	29,79	217,85
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	39	39	4,16	0,49	26,68	127,87
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0,02	2,41	0,02	21,77
МОРКОВЬ	22,67	17	0,21	0,02	1,13	5,77
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15	13	0,17	0,03	1,04	5,17
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5	5	0,23	0,00	0,92	4,95
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	7	7	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0,00	5,81	0,00	52,32
КНЕЛИ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ- ЦЫПЛЯТ С РИСОМ	90		14,16	20,28	5,45	260,76

КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	108,6	76	13,42	13,56	0,00	175,45
КРУПА РИСОВАЯ	7,1	7	0,48	0,07	5,02	22,61
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	8	8	0,22	0,25	0,37	4,66
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8	8	0,04	6,40	0,06	58,04
КИСЕЛЬ	200		0,00	0,00	28,21	112,83
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	24	24	0,00	0,00	18,53	74,13
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40		2,65	0,35	16,96	81,58
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,65	0,35	16,96	81,58
БАТОН	40		3,00	1,16	20,56	104,80
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	3,00	1,16	20,56	104,80
			31,00	35,05	119,57	918,82
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			54,66	76,19	174,38	1 607,42

МЕНЮ
7-11 лет лагерь
ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	150		4,88	6,95	22,37	171,63
КРУПА МАННАЯ	22,3	22,3	2,23	0,21	15,27	71,17
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	28	28	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	93,5	93,5	2,63	2,90	4,26	54,42
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	2,9	2,9	0,00	0,00	2,80	11,22
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,8	4,8	0,02	3,84	0,04	34,82
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7		0,06	0,01	9,88	41,03
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,02
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	1,1	1,1	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
ЛИМОН	8	7	0,06	0,01	0,20	2,31
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0,00	0,00	0,00	0,00
БУТЕРБРОДЫ ГОРЯЧИЕ С СЫРОМ	60		6,71	11,92	18,01	207,28
СЫР РОССИЙСКИЙ	18,6	18	4,05	5,15	0,00	63,55
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7,2	7,2	0,04	5,76	0,06	52,24
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	36	36	2,62	1,01	17,95	91,49
БАТОН	20		1,50	0,58	10,28	52,40
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,50	0,58	10,28	52,40
БАНАН	100		0,90	0,30	12,60	57,60
БАНАН	100	60	0,90	0,30	12,60	57,60
			14,05	19,76	73,14	529,94
Обед						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	60		0,66	0,12	2,28	14,40
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	60,6	60	0,66	0,12	2,28	14,40
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150		8,49	6,22	38,36	243,03
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	69,9	69,2	8,46	2,21	38,32	206,75
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	103,8	103,8	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250		9,93	9,36	18,05	196,42
КАРТОФЕЛЬ	166,67	100	1,94	0,39	15,81	74,69
МОРКОВЬ	13,33	10	0,13	0,01	0,67	3,40
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,14	0,02	0,80	3,98
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,5	2,5	0,12	0,00	0,47	2,47
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0,00	2,43	0,00	21,81
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	175	175	0,00	0,00	0,00	0,00
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	53,2	39,9	7,20	6,19	0,00	84,37

ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4,2	3,5	0,05	0,01	0,28	1,40
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	3,5	3,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,07 шт.	2,82	0,35	0,31	0,02	4,30
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	90		1,09	7,36	3,54	85,11
РЫБА МИНТАЙ ОБЕЗГЛАВЛЕННЫЙ МОРОЖЕННЫЙ	45,68	33,8	0,05	0,00	0,00	0,23
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,7	1,7	0,17	0,02	1,15	5,51
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,8	2,8	0,00	2,72	0,00	24,41
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	10	10	0,24	1,94	0,33	19,98
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,31	0,04	2,04	9,72
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	30,4	30,4	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
СЫР РОССИЙСКИЙ	1,5	1,4	0,31	0,40	0,00	4,95
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,8	2,8	0,01	2,24	0,02	20,31
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,1	1,1	0,00	0,00	0,00	0,00
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200		0,08	0,08	11,58	47,82
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ЯБЛОКИ	23	20	0,08	0,08	1,90	9,12
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	168	168	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60		3,97	0,53	25,43	122,38
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	60	3,97	0,53	25,43	122,38
БАТОН	40		3,00	1,16	20,56	104,80
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	3,00	1,16	20,56	104,80
			27,22	24,83	119,80	813,96
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			41,27	44,59	192,94	1 343,90

МЕНЮ
7-11 лет лагерь
ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	60		0,48	0,06	1,50	8,40
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	60,6	60	0,48	0,06	1,50	8,40
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	150		7,17	7,68	30,13	219,06
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	44	44	4,69	0,55	30,09	144,26
СЫР РОССИЙСКИЙ	12	10,91	2,45	3,12	0,00	38,52
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200		4,42	4,66	17,56	130,97
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2	2	0,20	0,00	1,04	4,97
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	70	70	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,22	4,66	6,84	87,30
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40		2,30	9,12	15,50	153,40
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,05	8,25	0,08	74,80
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,25	0,87	15,42	78,60
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,32	0,18	8,48	40,79
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,32	0,18	8,48	40,79
ЯБЛОКО	100		0,40	0,40	9,80	47,00
ЯБЛОКИ	113,6	100	0,40	0,40	9,80	47,00
			16,09	22,10	82,97	599,62
Обед						
БОРЩ С МЯСОМ	250		9,87	12,37	15,04	211,57
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	53,67	40,25	7,27	6,25	0,00	85,12
СВЕКЛА	53,33	40	0,58	0,04	3,41	16,30
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	31,25	25	0,44	0,03	1,14	6,79
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,53	8	0,11	0,02	0,64	3,18
МОРКОВЬ	21,67	16,25	0,20	0,02	1,09	5,52
КАРТОФЕЛЬ	83,33	50	0,97	0,19	7,91	37,35
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,75	3,75	0,17	0,00	0,69	3,72
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0,00	4,85	0,00	43,60
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0,00	0,00	0,00	0,00
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	5	5	0,13	0,97	0,16	9,99
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	175	175	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150		3,19	5,24	21,39	145,86
КАРТОФЕЛЬ	213,75	128,25	2,49	0,49	20,27	95,79
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	23,7	23,7	0,67	0,74	1,08	13,79
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	89,85	89,85	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЕЧЕНЬ ЖАРЕНАЯ С МАСЛОМ	90		20,71	12,20	3,37	230,92
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	124,9	116,2	20,18	4,17	0,00	143,14

МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4,9	4,9	0,51	0,06	3,33	15,88
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,5	4,5	0,00	4,37	0,00	39,25
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,5	4,5	0,02	3,60	0,04	32,65
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2,7	2,7	0,00	0,00	0,00	0,00
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	200		0,34	0,08	19,25	79,59
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	15	15	0,34	0,08	9,57	40,89
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	233	233	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60		3,97	0,53	25,43	122,38
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	60	3,97	0,53	25,43	122,38
БАТОН	40		3,00	1,16	20,56	104,80
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	3,00	1,16	20,56	104,80
			41,08	31,58	105,04	895,12
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			57,17	53,68	188,01	1 494,74

МЕНЮ
7-11 лет лагерь
ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150		4,83	7,56	19,70	166,71
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	22,3	22,3	2,66	1,34	13,37	76,15
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	51,3	51,3	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	76,5	76,5	2,15	2,38	3,49	44,52
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	2,9	2,9	0,00	0,00	2,80	11,22
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,8	4,8	0,02	3,84	0,04	34,82
КАКАО С МОЛОКОМ	200		4,69	4,95	16,71	131,61
КАКАО-ПОРОШОК	2	2	0,47	0,29	0,19	5,61
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,22	4,66	6,84	87,30
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40		2,30	9,12	15,50	153,40
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,05	8,25	0,08	74,80
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,25	0,87	15,42	78,60
БАТОН	25		1,88	0,73	12,85	65,50
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,88	0,73	12,85	65,50
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15		3,48	4,43	0,00	54,60
СЫР РОССИЙСКИЙ	15,5	15	3,48	4,43	0,00	54,60
ЯБЛОКО	100		0,40	0,40	9,80	47,00
ЯБЛОКИ	113,6	100	0,40	0,40	9,80	47,00
			17,58	27,19	74,56	618,82
Обед						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	60		0,66	0,12	2,28	14,40
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	60,6	60	0,66	0,12	2,28	14,40
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250		2,80	2,88	20,17	118,00
КАРТОФЕЛЬ	125	75	1,46	0,29	11,86	56,02
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	10	10	1,07	0,13	6,84	32,79
МОРКОВЬ	13,33	10	0,13	0,01	0,67	3,40
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,14	0,02	0,80	3,98
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0,00	2,43	0,00	21,81
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	175	175	0,00	0,00	0,00	0,00
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	200		17,07	20,46	14,03	308,60
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	122,4	85,7	15,13	15,30	0,00	197,85
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
КАРТОФЕЛЬ	95,17	57,1	1,11	0,22	9,03	42,65
МОРКОВЬ	22,8	17,1	0,21	0,02	1,14	5,81

ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13,7	11,4	0,16	0,02	0,90	4,53
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	77,5	77,5	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4,2	4,2	0,44	0,05	2,85	13,61
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,7	1,4	0,02	0,00	0,11	0,55
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0,00	0,00	0,00	0,00
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200		0,97	0,19	19,59	83,42
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	200	0,97	0,19	19,59	83,42
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60		3,97	0,53	25,43	122,38
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	60	3,97	0,53	25,43	122,38
БАТОН	40		3,00	1,16	20,56	104,80
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	3,00	1,16	20,56	104,80
			28,47	25,34	102,06	751,60
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			46,05	52,53	176,62	1 370,42

МЕНЮ
7-11 лет лагерь
ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ ОТВАРНЫЕ	150		21,98	14,76	21,73	311,90
ТВОРОГ 9,0% ЖИРНОСТИ	110,7	110,7	19,33	9,66	3,22	181,47
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	15,6	15,6	1,63	0,19	10,57	50,54
САХАР ПЕСОК	8,1	8,1	0,00	0,00	7,84	31,35
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,2 шт.	8,05	0,99	0,90	0,06	12,26
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,1	1,1	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7		0,06	0,01	9,89	41,06
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,02	0,02	0,00	0,00	0,01	0,05
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	2,2	2,2	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
ЛИМОН	8	7	0,06	0,01	0,20	2,31
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0,00	0,00	0,00	0,00
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40		2,30	9,12	15,50	153,40
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,05	8,25	0,08	74,80
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,25	0,87	15,42	78,60
БАТОН	25		1,88	0,73	12,85	65,50
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,88	0,73	12,85	65,50
БАНАН	100		0,90	0,30	12,60	57,60
БАНАН	100	60	0,90	0,30	12,60	57,60
			27,12	24,92	72,57	629,46
Обед						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	60		0,48	0,06	1,50	8,40
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	60,6	60	0,48	0,06	1,50	8,40
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	250		1,84	5,15	10,21	94,87
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	37,5	30	0,52	0,03	1,37	8,15
КАРТОФЕЛЬ	41,67	25	0,49	0,10	3,96	18,67
ПШЕНО	5,05	5	0,56	0,14	3,41	17,07
МОРКОВЬ	13,33	10	0,13	0,01	0,67	3,40
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,91	10	0,14	0,02	0,80	3,98
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0,00	4,85	0,00	43,60
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	150		17,10	17,77	25,34	329,41
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	108	81	14,62	12,57	0,00	171,28
КРУПА РИСОВАЯ	34,34	34	2,31	0,33	24,41	109,82
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0,00	4,85	0,00	43,60
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5,95	5	0,07	0,01	0,40	1,99
МОРКОВЬ	10,67	8	0,10	0,01	0,53	2,72
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	80	80	0,00	0,00	0,00	0,00

СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0,00	0,00	0,00	0,00
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200		0,06	0,01	9,88	41,01
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ЛИМОН	8	7	0,06	0,01	0,20	2,31
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	214	214	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60		3,97	0,53	25,43	122,38
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	60	3,97	0,53	25,43	122,38
БАТОН	40		3,00	1,16	20,56	104,80
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	3,00	1,16	20,56	104,80
			26,45	24,68	92,92	700,87
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			53,57	49,60	165,49	1 330,33

МЕНЮ
7-11 лет лагерь
ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	150		5,85	7,46	26,84	198,55
ПШЕНО	29	29	3,24	0,77	19,81	99,02
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	20	20	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	91,9	91,9	2,59	2,85	4,19	53,49
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	2,9	2,9	0,00	0,00	2,80	11,22
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,8	4,8	0,02	3,84	0,04	34,82
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200		4,42	4,66	17,56	130,97
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2	2	0,20	0,00	1,04	4,97
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	70	70	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,22	4,66	6,84	87,30
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40		2,30	9,12	15,50	153,40
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,05	8,25	0,08	74,80
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,25	0,87	15,42	78,60
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15		3,48	4,43	0,00	54,60
СЫР РОССИЙСКИЙ	15,5	15	3,48	4,43	0,00	54,60
БАНАН	100		0,90	0,30	12,60	57,60
БАНАН	100	60	0,90	0,30	12,60	57,60
			16,95	25,97	72,50	595,12
Обед						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	60		0,66	0,12	2,28	14,40
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	60,6	60	0,66	0,12	2,28	14,40
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	250		5,25	6,41	20,06	159,94
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,22	4,66	6,84	87,30
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	112,5	112,5	0,00	0,00	0,00	0,00
КРУПА РИСОВАЯ	15,15	15	1,02	0,15	10,77	48,45
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0,01	1,60	0,02	14,51
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	2,5	2,5	0,00	0,00	2,43	9,68
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150		3,19	5,43	21,39	147,67
КАРТОФЕЛЬ	213,75	128,25	2,49	0,49	20,27	95,79
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	23,7	23,7	0,67	0,74	1,08	13,79
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,25	5,25	0,03	4,20	0,04	38,09
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	89,85	89,85	0,00	0,00	0,00	0,00
КОТЛЕТА "ЗДОРОВЬЕ"	90		7,93	16,40	1,78	191,81
ФАРШ ГОВЯЖИЙ	66,6	66,6	6,46	6,46	0,00	89,15
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6,4	5,4	0,08	0,01	0,43	2,14
МОРКОВЬ	14,4	10,8	0,14	0,01	0,73	3,67

МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	12,6	12,6	0,36	0,39	0,57	7,33
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,18 шт.	7,25	0,89	0,81	0,05	11,04
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	9	9	0,00	8,72	0,00	78,48
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200		0,34	0,08	19,25	79,59
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	15	15	0,34	0,08	9,57	40,89
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60		3,97	0,53	25,43	122,38
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	60	3,97	0,53	25,43	122,38
БАТОН	40		3,00	1,16	20,56	104,80
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	3,00	1,16	20,56	104,80
			24,34	30,13	110,75	820,59
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			41,29	56,10	183,25	1 415,71

МЕНЮ

7-11 лет лагерь

ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	60		0,48	0,06	1,50	8,40
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	60,6	60	0,48	0,06	1,50	8,40
ОМЛЕТ С СЫРОМ	150		18,29	25,11	2,46	310,45
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	2,5 шт.	100,6	12,40	11,22	0,68	153,20
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	37,5	37,5	1,06	1,16	1,71	21,83
СЫР РОССИЙСКИЙ	23,3	21,3	4,79	6,09	0,00	75,20
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8,3	8,3	0,04	6,64	0,07	60,22
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0,00	0,00	0,00	0,00
КАКАО С МОЛОКОМ	200		4,69	4,95	16,71	131,61
КАКАО-ПОРОШОК	2	2	0,47	0,29	0,19	5,61
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,22	4,66	6,84	87,30
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40		2,30	9,12	15,50	153,40
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,05	8,25	0,08	74,80
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,25	0,87	15,42	78,60
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,32	0,18	8,48	40,79
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,32	0,18	8,48	40,79
ЯБЛОКО	100		0,40	0,40	9,80	47,00
ЯБЛОКИ	113,6	100	0,40	0,40	9,80	47,00
			27,48	39,82	54,45	691,65
Обед						
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250		2,07	5,99	12,93	114,74
СВЕКЛА	53,33	40	0,58	0,04	3,41	16,30
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	25	20	0,35	0,02	0,91	5,43
КАРТОФЕЛЬ	33,33	20	0,39	0,08	3,16	14,94
МОРКОВЬ	13,33	10	0,13	0,01	0,67	3,40
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,91	10	0,14	0,02	0,80	3,98
ТОМАТНАЯ ПАСТА	7,5	7,5	0,35	0,00	1,39	7,42
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0,00	4,85	0,00	43,60
САХАР ПЕСОК	2,5	2,5	0,00	0,00	2,43	9,68
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0,00	0,00	0,00	0,00
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	5	5	0,13	0,97	0,16	9,99
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	150		4,79	5,86	29,79	191,69
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	39	39	4,16	0,49	26,68	127,87
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0,02	2,41	0,02	21,77
МОРКОВЬ	22,67	17	0,21	0,02	1,13	5,77

ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15	13	0,17	0,03	1,04	5,17
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5	5	0,23	0,00	0,92	4,95
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	7	7	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
РЫБА ЖАРЕНАЯ С ЛУКОМ	90		1,13	2,86	6,15	55,11
РЫБА МИНТАЙ ОБЕЗГЛАВЛЕННЫЙ МОРОЖЕННЫЙ	112,3	83,1	0,13	0,01	0,00	0,58
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4,2	4,2	0,44	0,05	2,85	13,61
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,8	2,8	0,00	2,72	0,00	24,41
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	49,8	41,5	0,56	0,08	3,30	16,51
КИСЕЛЬ	200		0,00	0,00	28,21	112,83
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	24	24	0,00	0,00	18,53	74,13
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60		3,97	0,53	25,43	122,38
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	60	3,97	0,53	25,43	122,38
БАТОН	40		3,00	1,16	20,56	104,80
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	3,00	1,16	20,56	104,80
			14,96	16,40	123,07	701,55
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			42,44	56,22	177,52	1 393,20

МЕНЮ
7-11 лет лагерь
ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ВЯЗКАЯ С МОРКОВЬЮ	150		5,49	6,91	29,74	203,72
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	31,4	31,4	3,74	1,89	18,83	107,21
МОРКОВЬ	34,27	25,7	0,32	0,03	1,72	8,73
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,3	4,3	0,02	3,44	0,03	31,20
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	50	50	1,41	1,55	2,28	29,10
САХАР ПЕСОК	7,1	7,1	0,00	0,00	6,88	27,48
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7		0,06	0,01	9,88	41,01
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,04	0,04	0,01	0,00	0,02	0,10
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	2,2	2,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
ЛИМОН	8	7	0,06	0,01	0,20	2,31
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40		2,30	9,12	15,50	153,40
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,05	8,25	0,08	74,80
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,25	0,87	15,42	78,60
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15		3,48	4,43	0,00	54,60
СЫР РОССИЙСКИЙ	15,5	15	3,48	4,43	0,00	54,60
БАНАН	100		0,90	0,30	12,60	57,60
БАНАН	100	60	0,90	0,30	12,60	57,60
			12,23	20,77	67,72	510,33
Обед						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	60		0,48	0,06	1,50	8,40
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	60,6	60	0,48	0,06	1,50	8,40
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250		9,93	9,36	18,05	196,42
КАРТОФЕЛЬ	166,67	100	1,94	0,39	15,81	74,69
МОРКОВЬ	13,33	10	0,13	0,01	0,67	3,40
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,14	0,02	0,80	3,98
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,5	2,5	0,12	0,00	0,47	2,47
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0,00	2,43	0,00	21,81
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	175	175	0,00	0,00	0,00	0,00
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	53,2	39,9	7,20	6,19	0,00	84,37
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4,2	3,5	0,05	0,01	0,28	1,40
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	3,5	3,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,07 шт.	2,82	0,35	0,31	0,02	4,30
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
СЕЛЬДЬ С КАРТОФЕЛЕМ	150		8,42	8,60	16,61	177,75
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0,00	5,00	0,00	44,95
КАРТОФЕЛЬ	175	105	2,04	0,41	16,61	78,42

РЫБА СЕЛЬДЬ АТЛАНТИЧЕСКАЯ СРЕДНЕСОЛЕНАЯ НЕРАЗДЕЛАННАЯ	78,1	37,5	6,38	3,19	0,00	54,38
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200		0,14	0,02	23,70	98,17
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ЛИМОН	18,29	16	0,14	0,02	0,47	5,28
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	214	214	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	24	24	0,00	0,00	23,23	92,89
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60		3,97	0,53	25,43	122,38
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	60	3,97	0,53	25,43	122,38
БАТОН	40		3,00	1,16	20,56	104,80
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	3,00	1,16	20,56	104,80
			25,94	19,73	105,85	707,92
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			38,17	40,50	173,57	1 218,25

МЕНЮ
7-11 лет лагерь
ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ЯБЛОКИ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ТВОРОГОМ	150		6,44	3,74	16,75	129,75
ЯБЛОКИ	102,3	90	0,35	0,35	8,56	41,03
ТВОРОГ 9,0% ЖИРНОСТИ	30	30	5,24	2,62	0,87	49,18
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,17 шт.	6,9	0,85	0,77	0,05	10,51
САХАР ПЕСОК	7,5	7,5	0,00	0,00	7,27	29,03
КИСЕЛЬ	200		0,00	0,00	28,21	112,83
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	24	24	0,00	0,00	18,53	74,13
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0,00	0,00	0,00	0,00
БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ	50		2,11	4,50	20,08	129,36
ПОВИДЛО	9,1	9,1	0,04	0,00	6,01	24,17
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,5	4,5	0,02	3,71	0,04	33,66
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	27,3	27,3	2,05	0,79	14,03	71,53
			8,55	8,24	65,04	371,94
Обед						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	60		0,66	0,12	2,28	14,40
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	60,6	60	0,66	0,12	2,28	14,40
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250		2,84	3,14	18,59	114,45
РЫБА МИНТАЙ ОБЕЗГЛАВЛЕННЫЙ МОРОЖЕННЫЙ	63,51	47	0,07	0,00	0,00	0,33
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,06 шт.	2,42	0,30	0,27	0,02	3,69
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,14	0,02	0,80	3,98
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
РЫБА МИНТАЙ ОБЕЗГЛАВЛЕННЫЙ МОРОЖЕННЫЙ	3,24	2,4	0,00	0,00	0,00	0,02
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	6,4	6,4	0,00	0,00	0,00	0,00
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,1	0,1	0,00	0,00	0,01	0,04
МОРКОВЬ	0,13	0,1	0,00	0,00	0,01	0,04
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00
КАРТОФЕЛЬ	166,67	100	1,94	0,39	15,81	74,69
МОРКОВЬ	13,33	10	0,13	0,01	0,67	3,40
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,14	0,02	0,80	3,98
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,5	2,5	0,12	0,00	0,47	2,47
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0,00	2,43	0,00	21,81
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	175	175	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150		15,58	18,25	26,66	333,06
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	104,29	73	12,89	13,03	0,00	168,53
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0,00	4,85	0,00	43,60
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9	8	0,11	0,02	0,64	3,18

МОРКОВЬ	10,67	8	0,10	0,01	0,53	2,72
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,10	0,00	0,37	1,98
КРУПА РИСОВАЯ	35	35	2,38	0,34	25,12	113,05
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200		0,97	0,19	19,59	83,42
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	200	0,97	0,19	19,59	83,42
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60		3,97	0,53	25,43	122,38
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	60	3,97	0,53	25,43	122,38
БАТОН	40		3,00	1,16	20,56	104,80
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	3,00	1,16	20,56	104,80
			27,02	23,39	113,11	772,51
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			35,57	31,63	178,15	1 144,45

МЕНЮ
7-11 лет лагерь
ДЕНЬ 11

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША "ЯНТАРНАЯ"	150		5,04	7,32	28,08	199,22
ПШЕНО	30	30	3,35	0,79	20,49	102,43
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	54	54	1,52	1,31	2,51	28,29
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	36	36	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	3,6	3,6	0,00	0,00	3,48	13,93
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	18	18	0,00	0,00	0,00	0,00
ЯБЛОКИ	26,4	23,3	0,09	0,09	2,21	10,62
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0,03	4,80	0,05	43,53
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	6	6	0,16	0,87	0,20	11,99
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200		3,31	2,43	26,63	142,21
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	5	5	0,50	0,00	2,61	12,42
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	20	20	0,00	0,00	19,36	77,41
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,81	2,43	4,66	52,38
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40		2,35	17,37	15,58	228,20
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	20	20	0,10	16,50	0,16	149,60
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,25	0,87	15,42	78,60
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	12		2,78	3,54	0,00	43,68
СЫР РОССИЙСКИЙ	12,4	12	2,78	3,54	0,00	43,68
БАТОН	25		1,88	0,73	12,85	65,50
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,88	0,73	12,85	65,50
БАНАН	60		0,90	0,30	12,60	57,60
БАНАН	100	60	0,90	0,30	12,60	57,60
			16,26	31,69	95,74	736,41
Обед						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	50		0,55	0,10	1,90	12,00
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	50,52	50	0,55	0,10	1,90	12,00
ЗРАЗЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ	150		4,18	24,41	30,62	359,49
КАРТОФЕЛЬ	221,5	132,9	2,58	0,51	21,01	99,26
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	34	28,6	0,39	0,06	2,28	11,38
МОРКОВЬ	28,53	21,4	0,27	0,02	1,44	7,27
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,3	4,3	0,00	4,17	0,00	37,50
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	8,6	8,6	0,90	0,11	5,83	27,86
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	14,3	14,3	0,00	13,86	0,00	124,70
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7,1	7,1	0,04	5,68	0,06	51,52
БОРЩ С МЯСОМ	250		9,92	12,14	14,95	211,33
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	53,67	40,25	7,27	6,25	0,00	85,12
СВЕКЛА	53,33	40	0,58	0,04	3,41	16,30
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	31,25	25	0,44	0,03	1,14	6,79
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,53	8	0,11	0,02	0,64	3,18

МОРКОВЬ	21,67	16,25	0,20	0,02	1,09	5,52
КАРТОФЕЛЬ	83,33	50	0,97	0,19	7,91	37,35
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	3,75	3,75	0,14	0,00	0,43	2,41
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0,00	4,85	0,00	43,60
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	2,81	2,25	0,08	0,01	0,16	1,07
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0,00	0,00	0,00	0,00
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,13	0,73	0,17	9,99
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	175	175	0,00	0,00	0,00	0,00
СОУС СМЕТАННЫЙ №330	100		1,42	3,74	5,93	74,26
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	25	25	0,63	3,64	0,85	49,96
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	7,5	7,5	0,79	0,10	5,08	24,30
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	75	75	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0,00	0,00	0,00	0,00
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200		0,00	0,00	19,36	77,41
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	20	20	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	20	20	0,00	0,00	19,36	77,41
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	80		5,30	0,70	33,91	163,17
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	80	80	5,30	0,70	33,91	163,17
БАТОН	20		1,50	0,58	10,28	52,40
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,50	0,58	10,28	52,40
			22,87	41,67	116,95	950,06
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			39,13	73,36	212,69	1 686,47

МЕНЮ

7-11 лет лагерь

ДЕНЬ 12

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	50		0,40	0,05	1,25	7,00
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	50,52	50	0,40	0,05	1,25	7,00
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	65		6,08	11,68	1,16	134,06
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,12 шт.	45,08	5,56	5,02	0,31	68,66
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	16,8	16,8	0,48	0,41	0,79	8,80
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,2	2,2	0,01	1,77	0,02	15,97
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,6	5,6	0,03	4,48	0,04	40,63
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0,00	0,00	0,00	0,00
КАКАО С МОЛОКОМ	200		3,75	3,01	24,42	141,00
КАКАО-ПОРОШОК	4	4	0,94	0,58	0,40	11,21
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,81	2,43	4,66	52,38
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110	110	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	20	20	0,00	0,00	19,36	77,41
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40		2,35	17,37	15,58	228,20
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	20	20	0,10	16,50	0,16	149,60
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,25	0,87	15,42	78,60
БАТОН	25		1,88	0,73	12,85	65,50
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,88	0,73	12,85	65,50
ЯБЛОКО	100		0,40	0,40	9,80	47,00
ЯБЛОКИ	113,6	100	0,40	0,40	9,80	47,00
			14,86	33,24	65,06	622,76
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250		6,40	4,50	18,60	141,00
КАРТОФЕЛЬ	83,33	50	0,97	0,19	7,91	37,35
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	20	20	4,46	0,31	9,33	58,01
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,14	0,02	0,80	3,98
МОРКОВЬ	13,33	10	0,13	0,01	0,67	3,40
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0,00	0,00	0,00	0,00
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	150		6,70	8,00	27,50	209,00
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	39	39	4,16	0,49	26,68	127,87
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0,02	2,41	0,02	21,77
МОРКОВЬ	22,67	17	0,21	0,02	1,13	5,77
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15	13	0,17	0,03	1,04	5,17
ПЕРЕЦ ЗЕЛЕНЫЙ СЛАДКИЙ	15	11	0,14	0,01	0,52	2,77
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5	5	0,23	0,00	0,92	4,95
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	7	7	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0,00	5,81	0,00	52,32

КНЕЛИ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ С РИСОМ	90		14,19	24,23	5,49	296,58
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	108,6	76	13,42	13,56	0,00	175,45
КРУПА РИСОВАЯ	7,1	7	0,48	0,07	5,02	22,61
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	8	8	0,22	0,19	0,37	4,19
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0,02	2,41	0,02	21,77
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,05	8,00	0,08	72,56
КИСЕЛЬ	200		0,00	0,00	28,21	112,83
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	24	24	0,00	0,00	18,53	74,13
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	80		5,30	0,70	33,91	163,17
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	80	80	5,30	0,70	33,91	163,17
БАТОН	20		1,50	0,58	10,28	52,40
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,50	0,58	10,28	52,40
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	90		0,50	5,04	1,09	51,85
РЫБА МИНТАЙ ОБЕЗГЛАВЛЕННЫЙ МОРОЖЕННЫЙ	42,97	31,8	0,05	0,00	0,00	0,22
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,6	1,6	0,16	0,02	1,09	5,18
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,6	1,6	0,00	1,55	0,00	13,95
СЫР РОССИЙСКИЙ	1,4	1,3	0,29	0,37	0,00	4,59
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,2	3,2	0,00	3,10	0,00	27,91
			34,59	43,05	125,08	1 026,83
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			49,45	76,29	190,14	1 649,59

МЕНЮ
7-11 лет лагерь
ДЕНЬ 13

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	150		4,45	6,00	20,03	151,92
КРУПА МАННАЯ	22,3	22,3	2,23	0,21	15,27	71,17
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	48,4	48,4	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	73,5	73,5	2,07	1,78	3,42	38,50
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	2,9	2,9	0,00	0,00	2,80	11,22
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,8	4,8	0,02	3,84	0,04	34,82
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7		0,06	0,01	14,72	60,38
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,02
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	1,1	1,1	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	15	15	0,00	0,00	14,52	58,05
ЛИМОН	8	7	0,06	0,01	0,20	2,31
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0,00	0,00	0,00	0,00
БУТЕРБРОДЫ ГОРЯЧИЕ С СЫРОМ	50		5,59	9,94	15,01	172,73
СЫР РОССИЙСКИЙ	15,46	15	3,38	4,30	0,00	52,96
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0,03	4,80	0,05	43,53
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,18	0,84	14,96	76,24
БАТОН	25		1,88	0,73	12,85	65,50
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,88	0,73	12,85	65,50
БАНАН	60		0,90	0,30	12,60	57,60
БАНАН	100	60	0,90	0,30	12,60	57,60
			12,88	16,98	75,21	508,13
Обед						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	50		0,55	0,10	1,90	12,00
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	50,52	50	0,55	0,10	1,90	12,00
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250		9,90	9,36	17,87	195,55
КАРТОФЕЛЬ	166,67	100	1,94	0,39	15,81	74,69
МОРКОВЬ	13,33	10	0,13	0,01	0,67	3,40
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,14	0,02	0,80	3,98
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	2,5	2,5	0,09	0,00	0,29	1,60
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0,00	2,43	0,00	21,81
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	175	175	0,00	0,00	0,00	0,00
ГОВЯДИНА Б/К	47,3	39,9	7,20	6,19	0,00	84,37
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4,2	3,5	0,05	0,01	0,28	1,40
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	3,5	3,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,07 шт.	2,82	0,35	0,31	0,02	4,30
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00

РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	160		12,73	19,17	19,82	308,28
РЫБА ТРЕСКА ПОТРОШЕНАЯ ОБЕЗГЛАВЛЕННАЯ	83,33	60	9,31	0,35	0,00	40,16
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,31	0,04	2,04	9,72
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0,00	4,85	0,00	43,60
КАРТОФЕЛЬ	155,33	93,2	1,80	0,36	14,73	69,61
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	7,2	7,2	0,00	6,97	0,00	62,79
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0,00	0,00	0,00	0,00
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	12,5	12,5	0,32	1,82	0,43	24,98
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,8	3,8	0,40	0,05	2,58	12,31
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	37,5	37,5	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0,00	0,00	0,00	0,00
СЫР РОССИЙСКИЙ	2,75	2,5	0,56	0,72	0,00	8,83
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0,00	0,00	0,00	0,00
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150		8,49	6,86	38,37	248,83
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	69,9	69,2	8,46	2,21	38,32	206,75
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	103,8	103,8	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,8	5,8	0,03	4,65	0,05	42,08
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200		0,08	0,08	25,13	102,01
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ЯБЛОКИ	23	20	0,08	0,08	1,90	9,12
САХАР ПЕСОК	24	24	0,00	0,00	23,23	92,89
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	168	168	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	80		5,30	0,70	33,91	163,17
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	80	80	5,30	0,70	33,91	163,17
БАТОН	20		1,50	0,58	10,28	52,40
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,50	0,58	10,28	52,40
			38,55	36,85	147,28	1 082,24
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			51,43	53,83	222,49	1 590,37

МЕНЮ
7-11 лет лагерь
ДЕНЬ 14

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	50		0,40	0,05	1,25	7,00
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	50,52	50	0,40	0,05	1,25	7,00
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	150		7,10	15,90	27,10	281,00
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	44	44	4,69	0,55	30,09	144,26
СЫР РОССИЙСКИЙ	17	15	3,38	4,30	0,00	52,96
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,05	8,00	0,08	72,56
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200		3,01	2,43	25,06	134,76
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2	2	0,20	0,00	1,04	4,97
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	20	20	0,00	0,00	19,36	77,41
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,81	2,43	4,66	52,38
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40		2,35	17,37	15,58	228,20
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	20	20	0,10	16,50	0,16	149,60
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,25	0,87	15,42	78,60
БАТОН	25		1,88	0,73	12,85	65,50
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,88	0,73	12,85	65,50
ЯБЛОКО	100		0,40	0,40	9,80	47,00
ЯБЛОКИ	113,6	100	0,40	0,40	9,80	47,00
			15,14	36,88	91,64	763,46
Обед						
БОРЩ С МЯСОМ	250		9,84	12,13	14,79	210,26
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	53,67	40,25	7,27	6,25	0,00	85,12
СВЕКЛА	53,33	40	0,58	0,04	3,41	16,30
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	31,25	25	0,44	0,03	1,14	6,79
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,53	8	0,11	0,02	0,64	3,18
МОРКОВЬ	21,67	16,25	0,20	0,02	1,09	5,52
КАРТОФЕЛЬ	83,33	50	0,97	0,19	7,91	37,35
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	3,75	3,75	0,14	0,00	0,43	2,41
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0,00	4,85	0,00	43,60
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0,00	0,00	0,00	0,00
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,13	0,73	0,17	9,99
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	175	175	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150		3,19	5,26	21,42	146,30
КАРТОФЕЛЬ	213,75	128,25	2,49	0,49	20,27	95,79
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	23,7	23,7	0,67	0,57	1,11	12,42
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,25	5,25	0,03	4,20	0,04	38,09
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	89,85	89,85	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЕЧЕНЬ ЖАРЕНАЯ С МАСЛОМ	90		20,73	20,30	3,40	303,98

ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	124,9	116,2	20,18	4,17	0,00	143,14
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4,9	4,9	0,51	0,06	3,33	15,88
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	9,8	9,8	0,00	9,50	0,00	85,46
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8,2	8,2	0,04	6,57	0,07	59,50
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	4,9	4,9	0,00	0,00	0,00	0,00
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	200		0,00	0,00	23,23	92,89
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	15	15	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	24	24	0,00	0,00	23,23	92,89
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	233	233	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	80		5,30	0,70	33,91	163,17
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	80	80	5,30	0,70	33,91	163,17
БАТОН	20		1,50	0,58	10,28	52,40
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,50	0,58	10,28	52,40
			40,56	38,97	107,03	969,00
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			55,70	75,85	198,67	1 732,46

МЕНЮ
7-11 лет лагерь
ДЕНЬ 15

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150		4,83	7,56	19,70	166,71
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	22,3	22,3	2,66	1,34	13,37	76,15
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	51,3	51,3	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	76,5	76,5	2,15	2,38	3,49	44,52
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	2,9	2,9	0,00	0,00	2,80	11,22
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,8	4,8	0,02	3,84	0,04	34,82
КАКАО С МОЛОКОМ	200		4,69	4,95	16,71	131,61
КАКАО-ПОРОШОК	2	2	0,47	0,29	0,19	5,61
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,22	4,66	6,84	87,30
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40		2,30	9,12	15,50	153,40
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,05	8,25	0,08	74,80
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,25	0,87	15,42	78,60
БАТОН	25		1,88	0,73	12,85	65,50
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,88	0,73	12,85	65,50
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15		3,48	4,43	0,00	54,60
СЫР РОССИЙСКИЙ	15,5	15	3,48	4,43	0,00	54,60
ЯБЛОКО	100		0,40	0,40	9,80	47,00
ЯБЛОКИ	113,6	100	0,40	0,40	9,80	47,00
			17,58	27,19	74,56	618,82
Обед						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	60		0,66	0,12	2,28	14,40
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	60,6	60	0,66	0,12	2,28	14,40
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250		2,80	2,88	20,17	118,00
КАРТОФЕЛЬ	125	75	1,46	0,29	11,86	56,02
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	10	10	1,07	0,13	6,84	32,79
МОРКОВЬ	13,33	10	0,13	0,01	0,67	3,40
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,14	0,02	0,80	3,98
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0,00	2,43	0,00	21,81
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	175	175	0,00	0,00	0,00	0,00
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	200		17,07	20,46	14,03	308,60
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	122,4	85,7	15,13	15,30	0,00	197,85
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
КАРТОФЕЛЬ	95,17	57,1	1,11	0,22	9,03	42,65
МОРКОВЬ	22,8	17,1	0,21	0,02	1,14	5,81

ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13,7	11,4	0,16	0,02	0,90	4,53
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	77,5	77,5	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4,2	4,2	0,44	0,05	2,85	13,61
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,7	1,4	0,02	0,00	0,11	0,55
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0,00	0,00	0,00	0,00
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200		0,97	0,19	19,59	83,42
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	200	0,97	0,19	19,59	83,42
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60		3,97	0,53	25,43	122,38
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	60	3,97	0,53	25,43	122,38
БАТОН	40		3,00	1,16	20,56	104,80
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	3,00	1,16	20,56	104,80
			28,47	25,34	102,06	751,60
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			46,05	52,53	176,62	1 370,42

МЕНЮ
7-11 лет лагерь
ДЕНЬ 16

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ ОТВАРНЫЕ	150		21,98	14,76	21,73	311,90
ТВОРОГ 9,0% ЖИРНОСТИ	110,7	110,7	19,33	9,66	3,22	181,47
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	15,6	15,6	1,63	0,19	10,57	50,54
САХАР ПЕСОК	8,1	8,1	0,00	0,00	7,84	31,35
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,2 шт.	8,05	0,99	0,90	0,06	12,26
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,1	1,1	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7		0,06	0,01	9,89	41,06
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,02	0,02	0,00	0,00	0,01	0,05
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	2,2	2,2	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
ЛИМОН	8	7	0,06	0,01	0,20	2,31
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0,00	0,00	0,00	0,00
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40		2,30	9,12	15,50	153,40
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,05	8,25	0,08	74,80
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,25	0,87	15,42	78,60
БАТОН	25		1,88	0,73	12,85	65,50
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,88	0,73	12,85	65,50
БАНАН	100		0,90	0,30	12,60	57,60
БАНАН	100	60	0,90	0,30	12,60	57,60
			27,12	24,92	72,57	629,46
Обед						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	60		0,48	0,06	1,50	8,40
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	60,6	60	0,48	0,06	1,50	8,40
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	250		1,84	5,15	10,21	94,87
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	37,5	30	0,52	0,03	1,37	8,15
КАРТОФЕЛЬ	41,67	25	0,49	0,10	3,96	18,67
ПШЕНО	5,05	5	0,56	0,14	3,41	17,07
МОРКОВЬ	13,33	10	0,13	0,01	0,67	3,40
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,91	10	0,14	0,02	0,80	3,98
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0,00	4,85	0,00	43,60
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	150		17,10	17,77	25,34	329,41
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	108	81	14,62	12,57	0,00	171,28
КРУПА РИСОВАЯ	34,34	34	2,31	0,33	24,41	109,82
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0,00	4,85	0,00	43,60
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5,95	5	0,07	0,01	0,40	1,99
МОРКОВЬ	10,67	8	0,10	0,01	0,53	2,72
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	80	80	0,00	0,00	0,00	0,00

СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0,00	0,00	0,00	0,00
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200		0,06	0,01	9,88	41,01
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ЛИМОН	8	7	0,06	0,01	0,20	2,31
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	214	214	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60		3,97	0,53	25,43	122,38
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	60	3,97	0,53	25,43	122,38
БАТОН	40		3,00	1,16	20,56	104,80
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	3,00	1,16	20,56	104,80
			26,45	24,68	92,92	700,87
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			53,57	49,60	165,49	1 330,33

МЕНЮ
7-11 лет лагерь
ДЕНЬ 17

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	150		5,85	7,46	26,84	198,55
ПШЕНО	29	29	3,24	0,77	19,81	99,02
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	20	20	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	91,9	91,9	2,59	2,85	4,19	53,49
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	2,9	2,9	0,00	0,00	2,80	11,22
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,8	4,8	0,02	3,84	0,04	34,82
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200		4,42	4,66	17,56	130,97
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2	2	0,20	0,00	1,04	4,97
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	70	70	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,22	4,66	6,84	87,30
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40		2,30	9,12	15,50	153,40
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,05	8,25	0,08	74,80
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,25	0,87	15,42	78,60
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15		3,48	4,43	0,00	54,60
СЫР РОССИЙСКИЙ	15,5	15	3,48	4,43	0,00	54,60
БАНАН	100		0,90	0,30	12,60	57,60
БАНАН	100	60	0,90	0,30	12,60	57,60
			16,95	25,97	72,50	595,12
Обед						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	60		0,66	0,12	2,28	14,40
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	60,6	60	0,66	0,12	2,28	14,40
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	250		5,25	6,41	20,06	159,94
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,22	4,66	6,84	87,30
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	112,5	112,5	0,00	0,00	0,00	0,00
КРУПА РИСОВАЯ	15,15	15	1,02	0,15	10,77	48,45
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0,01	1,60	0,02	14,51
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	2,5	2,5	0,00	0,00	2,43	9,68
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150		3,19	5,43	21,39	147,67
КАРТОФЕЛЬ	213,75	128,25	2,49	0,49	20,27	95,79
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	23,7	23,7	0,67	0,74	1,08	13,79
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,25	5,25	0,03	4,20	0,04	38,09
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	89,85	89,85	0,00	0,00	0,00	0,00
КОТЛЕТА "ЗДОРОВЬЕ"	90		7,93	16,40	1,78	191,81
ФАРШ ГОВЯЖИЙ	66,6	66,6	6,46	6,46	0,00	89,15
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6,4	5,4	0,08	0,01	0,43	2,14
МОРКОВЬ	14,4	10,8	0,14	0,01	0,73	3,67

МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	12,6	12,6	0,36	0,39	0,57	7,33
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,18 шт.	7,25	0,89	0,81	0,05	11,04
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	9	9	0,00	8,72	0,00	78,48
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200		0,34	0,08	19,25	79,59
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	15	15	0,34	0,08	9,57	40,89
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60		3,97	0,53	25,43	122,38
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	60	3,97	0,53	25,43	122,38
БАТОН	40		3,00	1,16	20,56	104,80
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	3,00	1,16	20,56	104,80
			24,34	30,13	110,75	820,59
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			41,29	56,10	183,25	1 415,71

МЕНЮ
7-11 лет лагерь
ДЕНЬ 18

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	60		0,48	0,06	1,50	8,40
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	60,6	60	0,48	0,06	1,50	8,40
ОМЛЕТ С СЫРОМ	150		18,29	25,11	2,46	310,45
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	2,5 шт.	100,6	12,40	11,22	0,68	153,20
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	37,5	37,5	1,06	1,16	1,71	21,83
СЫР РОССИЙСКИЙ	23,3	21,3	4,79	6,09	0,00	75,20
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8,3	8,3	0,04	6,64	0,07	60,22
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0,00	0,00	0,00	0,00
КАКАО С МОЛОКОМ	200		4,69	4,95	16,71	131,61
КАКАО-ПОРОШОК	2	2	0,47	0,29	0,19	5,61
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,22	4,66	6,84	87,30
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40		2,30	9,12	15,50	153,40
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,05	8,25	0,08	74,80
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,25	0,87	15,42	78,60
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,32	0,18	8,48	40,79
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,32	0,18	8,48	40,79
ЯБЛОКО	100		0,40	0,40	9,80	47,00
ЯБЛОКИ	113,6	100	0,40	0,40	9,80	47,00
			27,48	39,82	54,45	691,65
Обед						
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250		2,07	5,99	12,93	114,74
СВЕКЛА	53,33	40	0,58	0,04	3,41	16,30
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	25	20	0,35	0,02	0,91	5,43
КАРТОФЕЛЬ	33,33	20	0,39	0,08	3,16	14,94
МОРКОВЬ	13,33	10	0,13	0,01	0,67	3,40
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,91	10	0,14	0,02	0,80	3,98
ТОМАТНАЯ ПАСТА	7,5	7,5	0,35	0,00	1,39	7,42
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0,00	4,85	0,00	43,60
САХАР ПЕСОК	2,5	2,5	0,00	0,00	2,43	9,68
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0,00	0,00	0,00	0,00
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	5	5	0,13	0,97	0,16	9,99
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	150		4,79	5,86	29,79	191,69
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	39	39	4,16	0,49	26,68	127,87
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0,02	2,41	0,02	21,77
МОРКОВЬ	22,67	17	0,21	0,02	1,13	5,77

ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15	13	0,17	0,03	1,04	5,17
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5	5	0,23	0,00	0,92	4,95
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	7	7	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
РЫБА ЖАРЕНАЯ С ЛУКОМ	90		1,13	2,86	6,15	55,11
РЫБА МИНТАЙ ОБЕЗГЛАВЛЕННЫЙ МОРОЖЕННЫЙ	112,3	83,1	0,13	0,01	0,00	0,58
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4,2	4,2	0,44	0,05	2,85	13,61
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,8	2,8	0,00	2,72	0,00	24,41
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	49,8	41,5	0,56	0,08	3,30	16,51
КИСЕЛЬ	200		0,00	0,00	28,21	112,83
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	24	24	0,00	0,00	18,53	74,13
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60		3,97	0,53	25,43	122,38
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	60	3,97	0,53	25,43	122,38
БАТОН	40		3,00	1,16	20,56	104,80
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	3,00	1,16	20,56	104,80
			14,96	16,40	123,07	701,55
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			42,44	56,22	177,52	1 393,20

МЕНЮ
7-11 лет лагерь
ДЕНЬ 19

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ВЯЗКАЯ С МОРКОВЬЮ	150		5,49	6,91	29,74	203,72
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	31,4	31,4	3,74	1,89	18,83	107,21
МОРКОВЬ	34,27	25,7	0,32	0,03	1,72	8,73
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,3	4,3	0,02	3,44	0,03	31,20
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	50	50	1,41	1,55	2,28	29,10
САХАР ПЕСОК	7,1	7,1	0,00	0,00	6,88	27,48
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7		0,06	0,01	9,88	41,01
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,04	0,04	0,01	0,00	0,02	0,10
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	2,2	2,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
ЛИМОН	8	7	0,06	0,01	0,20	2,31
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40		2,30	9,12	15,50	153,40
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,05	8,25	0,08	74,80
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,25	0,87	15,42	78,60
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15		3,48	4,43	0,00	54,60
СЫР РОССИЙСКИЙ	15,5	15	3,48	4,43	0,00	54,60
БАНАН	100		0,90	0,30	12,60	57,60
БАНАН	100	60	0,90	0,30	12,60	57,60
			12,23	20,77	67,72	510,33
Обед						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	60		0,48	0,06	1,50	8,40
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	60,6	60	0,48	0,06	1,50	8,40
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250		9,93	9,36	18,05	196,42
КАРТОФЕЛЬ	166,67	100	1,94	0,39	15,81	74,69
МОРКОВЬ	13,33	10	0,13	0,01	0,67	3,40
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,14	0,02	0,80	3,98
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,5	2,5	0,12	0,00	0,47	2,47
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0,00	2,43	0,00	21,81
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	175	175	0,00	0,00	0,00	0,00
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	53,2	39,9	7,20	6,19	0,00	84,37
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4,2	3,5	0,05	0,01	0,28	1,40
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	3,5	3,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,07 шт.	2,82	0,35	0,31	0,02	4,30
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
СЕЛЬДЬ С КАРТОФЕЛЕМ	150		8,42	8,60	16,61	177,75
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0,00	5,00	0,00	44,95
КАРТОФЕЛЬ	175	105	2,04	0,41	16,61	78,42

РЫБА СЕЛЬДЬ АТЛАНТИЧЕСКАЯ СРЕДНЕСОЛЕНАЯ НЕРАЗДЕЛАННАЯ	78,1	37,5	6,38	3,19	0,00	54,38
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200		0,14	0,02	23,70	98,17
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ЛИМОН	18,29	16	0,14	0,02	0,47	5,28
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	214	214	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	24	24	0,00	0,00	23,23	92,89
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60		3,97	0,53	25,43	122,38
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	60	3,97	0,53	25,43	122,38
БАТОН	40		3,00	1,16	20,56	104,80
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	3,00	1,16	20,56	104,80
			25,94	19,73	105,85	707,92
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			38,17	40,50	173,57	1 218,25

МЕНЮ
7-11 лет лагерь
ДЕНЬ 20

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ЯБЛОКИ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ТВОРОГОМ	150		6,44	3,74	16,75	129,75
ЯБЛОКИ	102,3	90	0,35	0,35	8,56	41,03
ТВОРОГ 9,0% ЖИРНОСТИ	30	30	5,24	2,62	0,87	49,18
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,17 шт.	6,9	0,85	0,77	0,05	10,51
САХАР ПЕСОК	7,5	7,5	0,00	0,00	7,27	29,03
КИСЕЛЬ	200		0,00	0,00	28,21	112,83
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	24	24	0,00	0,00	18,53	74,13
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0,00	0,00	0,00	0,00
БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ	50		2,11	4,50	20,08	129,36
ПОВИДЛО	9,1	9,1	0,04	0,00	6,01	24,17
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,5	4,5	0,02	3,71	0,04	33,66
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	27,3	27,3	2,05	0,79	14,03	71,53
			8,55	8,24	65,04	371,94
Обед						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	60		0,66	0,12	2,28	14,40
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	60,6	60	0,66	0,12	2,28	14,40
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250		2,84	3,14	18,59	114,45
РЫБА МИНТАЙ ОБЕЗГЛАВЛЕННЫЙ МОРОЖЕННЫЙ	63,51	47	0,07	0,00	0,00	0,33
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,06 шт.	2,42	0,30	0,27	0,02	3,69
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,14	0,02	0,80	3,98
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
РЫБА МИНТАЙ ОБЕЗГЛАВЛЕННЫЙ МОРОЖЕННЫЙ	3,24	2,4	0,00	0,00	0,00	0,02
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	6,4	6,4	0,00	0,00	0,00	0,00
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,1	0,1	0,00	0,00	0,01	0,04
МОРКОВЬ	0,13	0,1	0,00	0,00	0,01	0,04
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00
КАРТОФЕЛЬ	166,67	100	1,94	0,39	15,81	74,69
МОРКОВЬ	13,33	10	0,13	0,01	0,67	3,40
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,14	0,02	0,80	3,98
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,5	2,5	0,12	0,00	0,47	2,47
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0,00	2,43	0,00	21,81
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	175	175	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150		15,58	18,25	26,66	333,06
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	104,29	73	12,89	13,03	0,00	168,53
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0,00	4,85	0,00	43,60
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9	8	0,11	0,02	0,64	3,18

МОРКОВЬ	10,67	8	0,10	0,01	0,53	2,72
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,10	0,00	0,37	1,98
КРУПА РИСОВАЯ	35	35	2,38	0,34	25,12	113,05
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200		0,97	0,19	19,59	83,42
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	200	0,97	0,19	19,59	83,42
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60		3,97	0,53	25,43	122,38
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	60	3,97	0,53	25,43	122,38
БАТОН	40		3,00	1,16	20,56	104,80
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	3,00	1,16	20,56	104,80
			27,02	23,39	113,11	772,51
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			35,57	31,63	178,15	1 144,45

МЕНЮ
7-11 лет лагерь
ДЕНЬ 21

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША "ЯНТАРНАЯ"	150		5,04	7,32	28,08	199,22
ПШЕНО	30	30	3,35	0,79	20,49	102,43
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	54	54	1,52	1,31	2,51	28,29
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	36	36	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	3,6	3,6	0,00	0,00	3,48	13,93
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	18	18	0,00	0,00	0,00	0,00
ЯБЛОКИ	26,4	23,3	0,09	0,09	2,21	10,62
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0,03	4,80	0,05	43,53
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	6	6	0,16	0,87	0,20	11,99
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200		3,31	2,43	26,63	142,21
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	5	5	0,50	0,00	2,61	12,42
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	20	20	0,00	0,00	19,36	77,41
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,81	2,43	4,66	52,38
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40		2,35	17,37	15,58	228,20
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	20	20	0,10	16,50	0,16	149,60
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,25	0,87	15,42	78,60
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	12		2,78	3,54	0,00	43,68
СЫР РОССИЙСКИЙ	12,4	12	2,78	3,54	0,00	43,68
БАТОН	25		1,88	0,73	12,85	65,50
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,88	0,73	12,85	65,50
БАНАН	60		0,90	0,30	12,60	57,60
БАНАН	100	60	0,90	0,30	12,60	57,60
			16,26	31,69	95,74	736,41
Обед						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	50		0,55	0,10	1,90	12,00
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	50,52	50	0,55	0,10	1,90	12,00
ЗРАЗЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ	150		4,18	24,41	30,62	359,49
КАРТОФЕЛЬ	221,5	132,9	2,58	0,51	21,01	99,26
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	34	28,6	0,39	0,06	2,28	11,38
МОРКОВЬ	28,53	21,4	0,27	0,02	1,44	7,27
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,3	4,3	0,00	4,17	0,00	37,50
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	8,6	8,6	0,90	0,11	5,83	27,86
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	14,3	14,3	0,00	13,86	0,00	124,70
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7,1	7,1	0,04	5,68	0,06	51,52
БОРЩ С МЯСОМ	250		9,92	12,14	14,95	211,33
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	53,67	40,25	7,27	6,25	0,00	85,12
СВЕКЛА	53,33	40	0,58	0,04	3,41	16,30
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	31,25	25	0,44	0,03	1,14	6,79
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,53	8	0,11	0,02	0,64	3,18

МОРКОВЬ	21,67	16,25	0,20	0,02	1,09	5,52
КАРТОФЕЛЬ	83,33	50	0,97	0,19	7,91	37,35
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	3,75	3,75	0,14	0,00	0,43	2,41
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0,00	4,85	0,00	43,60
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	2,81	2,25	0,08	0,01	0,16	1,07
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0,00	0,00	0,00	0,00
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,13	0,73	0,17	9,99
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	175	175	0,00	0,00	0,00	0,00
СОУС СМЕТАННЫЙ №330	100		1,42	3,74	5,93	74,26
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	25	25	0,63	3,64	0,85	49,96
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	7,5	7,5	0,79	0,10	5,08	24,30
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	75	75	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0,00	0,00	0,00	0,00
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200		0,00	0,00	19,36	77,41
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	20	20	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	20	20	0,00	0,00	19,36	77,41
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	80		5,30	0,70	33,91	163,17
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	80	80	5,30	0,70	33,91	163,17
БАТОН	20		1,50	0,58	10,28	52,40
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,50	0,58	10,28	52,40
			22,87	41,67	116,95	950,06
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			39,13	73,36	212,69	1 686,47

