

[Handwritten signature]

Примерное десятидневное меню рационов питания учащихся, посещающих летние оздоровительные учреждения с дневным пребыванием

1-й день Завтрак

[illegible]

	Номер рецептуры	Масса порции	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Цена
Хлеб		55	151,63	5,21	0,8	31,19	0,13	-	-	0,79	20,1	103,7	32,7	2,4	8-00
Яйцо		50	6,4	5,1	4,6	0,3	0,030	-	0,02	0,8	23,6	86,4	52	10	15-00
Макаронны отварные с маслом		200	220,5	5,25	6,15	35,25	0,093	0,00	21,333	0,871	13,929	49,488	8,858	0,901	24-00
Сосиски гаиновские		55	133	5,75	11,95	0,8	-	-	-	-	17,85	76,32	9,6	0,86	33-00
Салат из моркови		60	30	1,3	0,1	7,2	0,03	9,0	-	1,52	15,80	25,46	17,4	0,54	15-00
Сок с трубочкой		200	88	1	-	21,2	0,02	4,0	-	0,20	14,00	14,00	80	2,8	30-00
Дюшшка	-	100	343	7,9	8,5	58,1	0,62	1,12	3,2	4,72	85,6	166,36	53,68	1,72	45-00

Итого: 170-00

[illegible]

240-24
410-24

2-й день

Наименование блюд	Номер рецептуры	Масса порции	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Цена
Вутерброд с копченой докторской		32/40	110	3,7	6,2	6,5	-	-	-	-	-	-	-	-	32-00
Каша пшеничная		150	250,5	6,6	7,5	38,4	0,28	-	0,06	1,58	15,23	126,47	44,84	1,47	12-25
Тефтели		100	120,7	7,68	6,8	6,8	0,096	2,597	34,775	1,272	22,19	89,948	14,218	0,915	49-40
Свежие огурцы		60	6,6	0,42	0,06	1,14	0,018	4,2	-	0,060	10,2	18	8,4	0,3	15-00
Какао		200	154	4,1	3,8	27,5	0,02	4,0	-	0,2	14	14	80	2,8	20-00
Влинячки с творогом		2шт.	167,3	10,5	9,31	9,59	0,157	0,15	0,036	0,257	92,74	131,94	20,47	0,446	41-35

Обед

Итого: 170-00

[illegible]

Завтрак

Наименование блюд	Номер рецептуры	Масса порции	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Цена
Бутерброд с сыром и маслом		32/10/20	123	4,7	7,9	7,3	-	-	-	-	-	-	-	-	32-00
Каша рисовая с маслом		150	202,952	3,808	3,078	40,006	0,044	-	14	0,251	5,72	82,16	27,033	0,551	16-02
Котлеты куриные		90	172,78	11,63	8,63	11,95	0,09	0,98	51,33	0,56	30,94	106,07	17,39	1,06	40-98
Свежие помидоры		60	13,8	0,66	0,12	2,25	0,036	15,0	-	0,42	8,4	15,6	120	0,54	15-00
Чай с лимоном		200	37,96	0,054	0,006	9,165	0,004	2,9	-	0,014	7,75	9,78	5,24	0,907	6-00
Сосиска в тесте		100	343	7,9	8,5	58,1	0,048	-	0,02	1,14	7,18	82,31	10,99	1,18	60-00

Обед

[illegible]

4-й день

Завтрак

Наименование блюда	Номер рецептуры	Масса порции	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	Цена
Бульбород с красной рыбой(балык)		32,20	117	4,9	7,2	7,2	-	-	-	-	-	-	-	-	52-00
Каша пшеничная с маслом		150	250,5	6,6	7,5	38,4	0,28	-	0,06	1,58	15,23	126,47	44,84	1,47	12-25
Котлета из говядины		70	182,7	11,13	10,08	11,2	0,076	0,032	8	1,811	15,84	108,27	17,39	1,673	47-76
Салат из моркови		50	57,95	0,65	3,16	6,55	0,03	9,0	-	1,52	15,8	25,46	17,4	0,54	12-99
Йогурт		100	94	2,7	1,2	17,9	0,030	0,7	0,02	0,06	110	94	14	0,1	35-00
Шоколадный батончик бонтайм		30	405,48	10,9	11,46	64,58	0,62	1,12	3,2	4,72	85,6	166,36	53,68	1,72	10-00

Обед

[illegible]

5-й день
Завтрак

Наименование блюда	Номер рецепту ры	Масса порции	Ккал	Белки	Жиры	Углевод ы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	Цена
Хлеб		55	151,63	5,21	0,8	31,19	0,13	-	-	0,79	20,1	103,7	32,7	2,4	8-00
Картофель отвар с зелен.		180	159,09	3,84	6,21	23,92	0,13	26,28	24,1	0,12	45,62	96,07	32,18	1,114	27-90
Куриное бедро с овощ		60/50	119	6,5	5,9	9,4	0,072	0,84	0,024	0,24	19,8	93,6	11,4	0,96	59-10
Свежие огурцы		60	8,4	0,48	0,06	1,56	0,018	4,2	-	0,06	10,2	18,0	8,4	0,3	15-00
Какао		200	101,58	3,14	2,51	16,34	0,020	0,486	8,197	0,010	101,347	94,122	25,11	0,83	20-00
Булочка		100	343	7,9	8,5	58,1	0,048	-	0,02	1,14	7,18	82,31	10,99	1,18	40-00

Обед

Наименование блюда	Номер рецепт уры	Масса порции	Ккал	Белки	Жиры	Углевод ы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	Цена
Хлеб		55	151,63	5,21	0,8	31,19	0,13	-	-	0,79	20,1	103,7	32,7	2,4	8-00
Суп лапша (курица)		200/25	162	9,2	4,35	21	0,09	5,15	0,65	0,4	27,64	100,43	27,72	1,52	32-52
Каша рисовая с маслом		150	202,952	3,808	3,078	40,006	0,044	-	14	0,251	5,712	82,163	27,033	0,551	16-02
Тфтели		100	161,407	8,601	9,769	9,668	0,096	2,597	34,775	1,272	22,19	89,948	14,218	0,915	49-40
Свежие помидоры		60	13,8	0,66	0,12	2,25	0,036	15,6	-	0,42	8,4	15,6	120	0,54	15-00
Сок с трубочкой		200	88	1	-	21,2	0,02	40	-	0,2	14	14	80	2,8	30-00
Батончик шок		30	174,86	2,55	9,41	22,76	0,042	-	0,015	1,008	6,28	72,01	9,62	1,036	25-00
Фрукты		100	47	0,8	0,4	8,1	0,020	180	-	-	-	25	08	08	64-30
итого обед															240-24
Всего:															410-24

итого 170-00

6-й день Завтрак

[illegible]

Итого: 170-00

Объём

[illegible]

7-й день Завтрак

Наименование блюд	Номер рецептуры	Масса порции	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Цена
Хлеб		55	151,63	5,21	0,8	31,19	0,13	-	-	0,79	20,1	103,7	32,7	2,4	8-00
Каша гречневая		150	246,014	8,49	6,561	38,335	0,293	-	36	0,634	16,849	205,5	1,361	4,58	19-77
Сосиски отвар геноверские		55	160	6,7	9,55	23,1	-	-	-	-	17,85	76,32	9,6	0,86	32-23
Свежие отрупы		60	6,6	0,42	0,06	1,14	0,018	4,2	-	0,06	10,2	180	8,4	0,3	15-00
Йогурт		100	94	27	1,2	17,9	0,03	0,7	0,02	0,06	110	94	14	0,1	35-00
Котлета в тесте		100	343	7,9	8,5	58,1	0,62	1,12	3,2	4,72	85,6	166,36	53,68	1,72	60-00

Итого: 170-00

Обед

[illegible]

8-й день
Завтрак

[illegible]

Обед

[illegible]

[illegible][illegible]

Итого: 170-00

Завтрак

Итого: 170-00

100