



Согласовано
МБОУ "СОШ №28"
" " 20 г.
Е.В. Варламова

Директор ООО "Экспресс-сервис"
В.И. Покрас
" " 20
"Экспресс-сервис"

МЕНЮ

1 день, 7-11 лет (лагерь)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки всего	Жиры всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				Цена, руб.	
							Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг		С,мг
Завтрак																
119	Каша Дружба	200,0/5,	7,31	9,05	45,39	290,35	130,4	45,88	181,9	1,06	59,24	67,53	0,24	0,16	1,27	27,02
147	Чай с молоком	200,0	1,55	1,14	15,94	77,03	53,2	6,09	39,15	0,08	6	11	0	0,01	0,26	8,36
338	Яблоки свежие	150,0	0,60	0,60	17,40	73,02	24	13,5	16,5	3,3	0	7,5	0,3	0,05	15	32,90
2	Батон школьный	50,0	4,29	1,91	29,18	150,45	8,91	6,07	33,57	0,47	0,98	1,69	1,3	0,05	0	3,62
Итого за 'Завтрак '		605,00	13,75	12,70	107,91	590,86	216,5	71,54	271,1	4,92	66,21	87,72	1,84	0,27	16,53	
Обед																
ТТК 162	Салат Сезонный	100,0	1,23	6,24	9,31	94,59	34,5	12,48	29,91	0,53	0	5,15	3,18	0,02	11,42	24,02
132	Рассольник Ленинградский	240,0	2,08	3,81	16,51	107,01	21,17	21,96	61,89	0,86	16,99	226,22	0,24	0,07	6,43	29,15
ТТК 197	Окорочок куриный /1 блюда/	12,5	3,60	1,74	0,00	30,10	2,53	3,13	0	0,31	4,32	0	0,05	0,01	0	9,78
252	Сметана	10,0	0,25	1,96	0,33	20,12	8,43	0,78	5,88	0,02	14,7	16	0,04	0	0,03	4,24
239	Котлета куриная (с луком)	90,0	15,49	5,79	17,83	184,03	52,09	11,47	47,9	0,72	4,1	11,02	2,93	0,05	0,31	53,37
97	Макаронные изделия отварные	150,0	5,45	4,23	35,10	199,76	17,81	7,81	42,28	0,81	17,68	32,62	0,84	0,06	0	22,54
2	Батон школьный	54,0	4,63	2,06	31,52	162,49	9,62	6,55	36,26	0,51	1,05	1,83	1,41	0,06	0	3,91
153	Компот из сухофруктов	200,0	1,22	0,07	34,54	130,71	35,73	22,84	31,76	0,75	0	145,75	1,38	0,02	0,4	8,59
Итого за 'Обед '		856,50	33,96	25,89	145,15	928,82	181,9	87,02	255,9	4,51	58,85	438,58	10,06	0,3	18,59	227,50

Согласовано

МБОУ "СОШ №28"

Е.В. Варламова

20 г.

МЕНЮ

2 день, 7-11 лет (лагерь)

Утверждаю
Директор ООО "Экспресс-сервис"
В.И. Покрас
" 20 г.
"Экспресс-сервис"

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки всего	Жиры всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины				Цена, руб.
							Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
Завтрак																
302	Каша овсяная молочная	150,0/5,	6,97	7,99	34,28	231,43	118,3	55,54	204,3	1,63	35,65	39,73	0,71	0,22	0,97	20,38
2	Батон школьный	50,0	4,29	1,91	29,18	150,45	8,91	6,07	33,57	0,47	0,98	1,69	1,3	0,05	0	3,62
685	Чай с сахаром	200,0	0,18	0,04	13,76	53,23	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0	2,87
338	Бананы	190,0	2,85	0,95	43,13	181,45	15,2	79,8	53,2	1,14	0	38	0,76	0,08	19	55,57
Итого за 'Завтрак'		595,00	14,29	10,89	120,35	616,57	142,8	141,4	291,1	3,29	36,63	79,42	2,77	0,35	19,97	

Обед

ТТК 24	Салат Оливье со свежим огурцом /с маслом/	60,0	2,43	8,39	4,71	102,96	15,25	11,06	49,03	0,59	14,7	21,7	2,75	0,07	6,7	23,37	
41	Щи из свежей капусты с картофелем	200,0	1,35	3,04	7,83	61,60	28,7	14,3	32,47	0,55	14,16	188,04	0,15	0,04	9,6	19,34	
ТТК 197	Окорочок куриный /1 блюда/	12,5	3,60	1,74	0,00	30,10	2,53	3,13	0	0,31	4,32	0	0,05	0,01	0	9,78	
155	Гуляш куриный	50,0/50,	13,24	5,38	4,78	119,90	11,79	5,6	15,31	0,31	0	21,5	2,33	0,01	1,31	52,24	
508	Каша гречневая рассыпчатая	150,0	8,49	6,97	44,30	262,63	18,14	124,5	187,2	4,21	23,9	45,51	0,64	0,22	0	18,66	
2	Батон школьный	55,3	4,74	2,11	32,25	166,25	9,84	6,7	37,1	0,52	1,08	1,87	1,44	0,06	0	4,00	
638	Компот из кураги	200,0	0,98	0,05	30,72	116,29	28,69	18,27	25,4	0,61	0	116,6	1,1	0,01	0,32	17,67	
Итого за 'Обед'		777,75	34,83	27,70	124,58	859,72	114,9	183,6	346,5	7,11	58,15	395,21	8,47	0,42	17,94	227,50	

Согласовано
МБОУ "СОШ №28"

Е.В. Варламова

20 г.

МЕНЮ



Утверждено
Директор ООО "Экспресс-сервис"
В.И.Покрас

" " 20 г.

3 день, 7-11 лет (лагерь)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки всего	Жиры всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины				Цена, руб.
							Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	C,мг	

Завтрак

302	Каша манная молочная	163,0	5,73	5,57	32,28	200,55	94,98	15,59	91,51	0,43	22,73	42,22	0,6	0,06	0,42	22,62
685	Чай с сахаром	200,0	0,18	0,04	13,76	53,23	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0	2,87
2	Батон школьный	50,0	4,29	1,91	29,18	150,45	8,91	6,07	33,57	0,47	0,98	1,69	1,3	0,05	0	3,62
ТТК 18	Плюшка Московская	100,0	9,17	11,80	67,11	407,75	39,8	14,73	89,1	1,04	9,57	16,84	6,17	0,11	0,11	14,91

Итого за 'Завтрак ' 513,00 19,37 19,31 142,32 811,99 144,1 36,39 214,2 1,98 33,27 60,75 8,07 0,22 0,53

Обед

2	Салат из свежих помидоров с растительным маслом	60,0	0,62	3,05	3,08	41,48	10,48	11,12	15,96	0,52	0	71,82	1,7	0,03	13,52	28,71
46	Суп картофельный с макаронными изделиями	250,0	2,67	2,21	20,35	110,39	19,35	21,52	55,64	0,89	8,85	268,58	0,31	0,08	6,45	23,90
ТТК 197	Окорочок куриный /1 блюда/	12,5	3,60	1,74	0,00	30,10	2,53	3,13	0	0,31	4,32	0	0,05	0,01	0	9,78
81	Фрикадельки " Петушок "	90,0	16,45	4,69	8,41	141,51	15,15	2,54	12,75	0,26	25,85	42,39	0,39	0,02	0	66,92
92	Картофельное пюре	150,0	3,09	5,31	21,58	145,34	41,19	28,53	85,3	1,05	19,2	39,69	0,2	0,12	10,28	40,67
2	Батон школьный	100,0	8,58	3,81	58,36	300,91	17,82	12,13	67,14	0,95	1,95	3,38	2,61	0,1	0	7,24
686	Чай с лимоном	200,0/7,	0,24	0,05	14,07	55,70	2,86	0,73	1,34	0,08	0	0,14	0,01	0	1,12	6,26

Итого за 'Обед ' 869,50 35,27 20,88 125,86 825,42 109,4 79,71 238,1 4,06 60,17 426 5,28 0,37 31,38 227,50

Согласовано
МБОУ "СОШ №28"

Е.В. Варламова

20 г.

МЕНЮ

" "

" "

В.И. Цокрас

Директор ООО "Экспресс-сервис"

Утверждаю

4 день, 7-11 лет (лагерь)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки всего	Жиры всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины					Цена, руб.
							Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	C,мг		
Завтрак																	
333	Макароны с сыром	200,0	11,07	10,59	38,29	293,42	194,3	17,72	147,8	0,95	25,2	47,6	3,67	0,06	0,06	45,05	
2	Батон школьный	70,0	6,00	2,67	40,85	210,63	12,47	8,49	47	0,66	1,37	2,37	1,83	0,07	0	5,06	
685	Чай с сахаром	200,0	0,18	0,04	13,76	53,23	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0	2,87	
ТТК 282	Мандарины свежие	90,0	0,72	0,18	8,46	36,54	31,5	9,9	15,3	0,09	0	9	0,18	0,05	34,2	26,32	
Итого за 'Завтрак'		560,00	17,97	13,48	101,36	593,83	238,6	36,12	210,1	1,75	26,57	58,97	5,67	0,19	34,26		
Обед																	
1	Салат из свежих огурцов	60,0	0,38	4,69	2,14	51,09	12,56	6	18,58	0,28	0	4,5	2,69	0,01	1,92	18,17	
39	Борщ из св.капусты с картофелем	250,0	1,67	3,80	13,44	90,60	36,2	20	45	0,96	17,7	190,75	0,2	0,04	8,06	25,23	
ТТК 197	Окорочок куриный /1 блюда/	12,5	3,60	1,74	0,00	30,10	2,53	3,13	0	0,31	4,32	0	0,05	0,01	0	9,78	
280	Плов из свинины	240	15,47	39,73	53,44	632,17	40,23	60,68	240,6	2,34	0	311,6	7,36	0,45	3,2	87,40	
2	Батон школьный	65,6	5,63	2,50	38,29	197,43	11,69	7,96	44,05	0,62	1,28	2,22	1,71	0,07	0	4,75	
685	Чай с сахаром	200,0	0,18	0,04	13,76	53,23	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0	2,87	
Итого за 'Обед'		828,11	26,93	52,51	121,07	1054,62	103,6	97,77	348,2	4,56	23,3	509,07	12,02	0,58	13,18	227,50	

Согласовано
МБОУ "СОШ №28"

Е.В. Варламова

20 г.

МЕНЮ

Утверждаю
Директор ООО "Экспресс-сервис"

В.И. Поляс

20 г.

"Экспресс-сервис"

5 день, 7-11 лет (лагерь)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки всего	Жиры всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины				Цена, руб.
							Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	C, мг	

Завтрак

302/2004	Каша пшенная молочная	200,0	8,05	9,25	41,41	278,96	117,4	47,99	178,3	1,31	40,88	76,71	0,31	0,18	0,5	27,76
2	Батон школьный	50,0	4,29	1,91	29,18	150,45	8,91	6,07	33,57	0,47	0,98	1,69	1,3	0,05	0	3,62
ТТК 165	Пицца школьная	110,0	13,96	15,42	35,48	336,79	210,1	29,53	222,1	1,66	72,88	98,09	2,42	0,15	3,55	52,65
685	Чай с сахаром	200,0	0,18	0,04	13,76	53,23	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0	2,87

Итого за 'Завтрак' 560,00 26,49 26,62 119,83 819,44 336,8 83,58 433,9 3,49 114,7 176,5 4,03 0,38 4,05

Обед

138	Суп картофельный с горохом	250,0	5,07	4,18	21,00	137,01	36,75	33,53	94,44	1,76	17,7	234,55	0,3	0,17	4,6	23,08
ТТК 197	Окорочок куриный /1 блюда/	12,5	3,60	1,74	0,00	30,10	2,53	3,13	0	0,31	4,32	0	0,05	0,01	0	9,78
260	Гуляш из свинины	50,0/50,0	11,29	26,26	3,50	294,97	21,58	19,72	121	1,21	0	16	2,3	0,52	3,02	64,05
97	Макаронные изделия отварные	150,0	5,45	4,23	35,10	199,76	17,81	7,81	42,28	0,81	17,68	32,62	0,84	0,06	0	22,54
2	Батон школьный	101,9	8,74	3,89	59,50	306,74	18,16	12,37	68,45	0,97	1,99	3,45	2,66	0,11	0	7,38
157	Напиток апельсиновый	200,0	0,19	0,04	25,69	98,79	8,04	2,8	4,96	0,14	0	1,76	0,04	0,01	12,94	13,77

Итого за 'Обед' 814,44 34,35 40,35 144,80 1067,37 104,9 79,36 331,2 5,2 41,69 288,37 6,19 0,88 20,55 227,50

Согласовано
МБОУ "СОШ №28"

Е.В. Варламова

20 г.

МЕНЮ



Утверждено
Директор ООО "Экспресс-сервис"
В.И. Цокрас
20 г.



6 день, 7-11 лет (лагерь)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки всего	Жиры всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				Цена, руб.	
							Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг		С,мг
Завтрак																
119	Каша Дружба	200,0	7,14	8,82	44,28	283,27	127,2	44,76	177,4	1,03	57,79	65,89	0,23	0,16	1,24	27,02
2	Батон школьный	50,0	4,29	1,91	29,18	150,45	8,91	6,07	33,57	0,47	0,98	1,69	1,3	0,05	0	3,62
738	Пирожок печёный с капустой и мясом	50,0	4,89	2,39	17,56	110,59	11,57	7,38	43,34	0,58	2,68	6,32	1,36	0,04	0,76	14,90
685	Чай с сахаром	200,0	0,18	0,04	13,76	53,23	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0	2,87
Итого за 'Завтрак'		500,00	16,50	13,17	104,78	597,55	148,1	58,21	254,3	2,12	61,45	73,89	2,89	0,25	2	

Обед

3/2008	Салат из св.помидоров и огурцов	89,9	0,79	4,06	3,91	53,75	17,98	12,45	28,11	0,58	0	51,85	2,29	0,03	5,57	37,50	
45	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250,0/17	5,83	2,75	17,66	116,94	22,43	28,75	94,37	1,35	10,11	222,97	0,19	0,11	8,43	47,99	
271	Котлеты домашние	90,0	5,23	12,90	11,53	182,75	12,28	10,16	58,06	0,76	2,96	3,34	2,61	0,15	0,22	61,00	
173	Каша вязкая пшеничная	150,0	4,28	8,56	31,76	219,27	19,63	22,27	98,51	1,68	57,82	65,3	0,78	0,11	0	22,49	
2	Батон школьный	100,0	8,58	3,81	58,36	300,91	17,82	12,13	67,14	0,95	1,95	3,38	2,61	0,1	0	7,24	
685	Чай с сахаром	200,0	0,18	0,04	13,76	53,23	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0	2,87	
Итого за 'Обед'		897,37	24,89	32,13	136,97	926,85	90,53	85,75	346,2	5,36	72,84	346,84	8,47	0,5	14,22	227,50	

Согласовано

МБОУ "СОШ №28"

Е.В. Варламова

20

МЕНЮ

7 день, 7-11 лет (лагерь)



Директор ООО "Экспресс-сервис"

В.И. Покрас

20

г.

"Экспресс-сервис"

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки всего	Жиры всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				Цена, руб.	
							Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг	

Завтрак

173	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	200,0	8,18	10,03	43,06	292,40	127,7	38,47	194,1	2,06	47,4	87,3	1	0,14	0,52	34,54	
2	Батон школьный	60,0	5,15	2,29	35,02	180,54	10,69	7,28	40,29	0,57	1,17	2,03	1,56	0,06	0	4,34	
685	Чай с сахаром	200,0	0,18	0,04	13,76	53,23	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0	2,87	
338	Яблоки свежие	150,0	0,60	0,60	17,40	73,02	24	13,5	16,5	3,3	0	7,5	0,3	0,05	15	32,90	
Итого за 'Завтрак'		610,00	14,11	12,96	109,23	599,19	162,7	59,25	250,9	5,97	48,57	96,83	2,86	0,24	15,52		

Обед

13	Салат из белокачанной капусты с растительным маслом	70,0	1,06	3,49	7,69	63,20	31,75	11,5	21,41	0,41	0	141,66	1,62	0,02	24,73	9,27	
132	Рассольник Ленинградский	250,0	2,17	3,97	17,20	111,47	22,05	22,87	64,47	0,9	17,7	235,65	0,25	0,08	6,7	30,37	
ГТК 197	Окорочок куриный /1 блюда/	12,5	3,60	1,74	0,00	30,10	2,53	3,13	0	0,31	4,32	0	0,05	0,01	0	9,78	
239	Котлета куриная (с луком)	90,0	15,49	5,79	17,83	184,03	52,09	11,47	47,9	0,72	4,1	11,02	2,93	0,05	0,31	53,37	
92	Картофельное пюре	150,0	3,09	5,31	21,58	145,34	41,19	28,53	85,3	1,05	19,2	39,69	0,2	0,12	10,28	40,67	
2	Батон школьный	90,1	7,72	3,43	52,56	271,00	16,05	10,93	60,47	0,85	1,76	3,04	2,35	0,09	0	6,52	
685	Чай с сахаром	200,0	0,18	0,04	13,76	53,23	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0	2,87	
Итого за 'Обед'		862,56	33,33	23,78	130,62	858,37	166,1	88,43	279,6	4,29	47,08	431,06	7,4	0,38	42,03	227,50	

Согласовано
МБОУ "СОШ №28"

Е.В. Варламова

20 г.

МЕНЮ

8 день, 7-11 лет (лагерь)

Утверждаю
Директор ООО "Экспресс-сервис"

В.И. Покрыс

20 г.

«Экспресс-сервис»

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки всего	Жиры, всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				Цена, руб.	
							Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мкг	В1, мг		С, мг
Завтрак																
106	Запеканка из творога	75,0/20,0	16,73	8,41	23,00	233,85	165,2	23,36	183,8	0,54	59	67,81	0,31	0,05	0,28	59,45
302	Каша овсяная молочная	150,0/5,0	6,97	7,99	34,28	231,43	118,3	55,54	204,3	1,63	35,65	39,73	0,71	0,22	0,97	20,38
685	Чай с сахаром	200,0	0,18	0,04	13,76	53,23	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0	2,87
2	Батон школьный	50,0	4,29	1,91	29,18	150,45	8,91	6,07	33,57	0,47	0,98	1,69	1,3	0,05	0	3,62
Итого за 'Завтрак '		500,00	28,17	18,35	100,22	668,97	292,8	84,96	421,7	2,69	95,62	109,23	2,32	0,32	1,25	
Обед																
ТТК 72	Салат Зимний со свежим огурцом	60,0	2,42	7,40	5,43	96,32	17,01	11,78	50,79	0,65	30,87	157,92	2,79	0,06	6,47	18,37
39	Борщ из св.капусты с картофелем	250,0	1,67	3,80	13,44	90,60	36,2	20	45	0,96	17,7	190,75	0,2	0,04	8,06	25,23
ТТК 197	Окорочок куриный /1 блюда/	12,5	3,60	1,74	0,00	30,10	2,53	3,13	0	0,31	4,32	0	0,05	0,01	0	9,78
252	Сметана	15,0	0,37	2,94	0,50	30,18	12,64	1,18	8,82	0,03	22,05	24	0,06	0	0,04	6,36
155	Гуляш куриный	50,0/50,0	13,24	5,38	4,78	119,90	11,79	5,6	15,31	0,31	0	21,5	2,33	0,01	1,31	52,24
94/2008	Рис припущенный	150,0	3,48	4,31	36,63	199,78	10,73	23,22	70,69	0,52	18,76	34,61	0,26	0,03	0	19,98
2	Батон школьный	87,7	7,52	3,35	51,19	263,93	15,63	10,64	58,89	0,83	1,71	2,96	2,29	0,09	0	6,35
685	Чай с сахаром	200,0	0,18	0,04	13,76	53,23	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0	2,87
Итого за 'Обед '		875,21	32,49	28,97	125,73	884,04	106,9	75,56	249,5	3,66	95,41	431,74	7,98	0,25	15,89	227,50

Согласовано
МБОУ "СОШ №28"

Е.В. Варламова

20 г.

МЕНЮ

9 день, 7-11 лет (лагерь)

Директор ООО "Экспресс-сервис"
В.И. Покрас

20 г.

"Экспресс-сервис"



№	Наименование блюда	Выход, г	Белки всего	Жиры всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				Цена, руб.	
							Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг		C,мг
Завтрак																
302/2004	Каша пшенная молочная	150,0/5,	6,24	7,17	32,09	216,19	90,95	37,19	138,2	1,02	31,68	59,45	0,24	0,14	0,39	20,82
2	Батон школьный	50,0	4,29	1,91	29,18	150,45	8,91	6,07	33,57	0,47	0,98	1,69	1,3	0,05	0	3,62
147	Чай с молоком	200,0	1,55	1,14	15,94	77,03	53,2	6,09	39,15	0,08	6	11	0	0,01	0,26	8,36
ТТК 221	Сдоба с варёной сгущённой	100,0	7,95	5,59	55,00	299,32	72,52	16,23	98,37	0,81	15,58	17,2	2,21	0,11	0,2	17,79
Итого за 'Завтрак '		505,00	20,02	15,81	132,21	743,00	225,6	65,58	309,3	2,39	54,24	89,34	3,75	0,32	0,84	
Обед																
37	Салат из сырых овощей /капуста, помидоры, огурцы, морковь/	80,0	0,89	7,92	4,18	89,53	22,93	14,74	27,05	0,52	0	285,2	3,75	0,03	16,31	23,89
138	Суп картофельный с горохом	250,0	5,07	4,18	21,00	137,01	36,75	33,53	94,44	1,76	17,7	234,55	0,3	0,17	4,6	23,08
ТТК 197	Окорочок куриный /1 блюда/	12,5	3,60	1,74	0,00	30,10	2,53	3,13	0	0,31	4,32	0	0,05	0,01	0	9,78
268	Котлеты,биточки ,шницели (свинина)	90,0	11,92	21,64	15,53	304,10	35,61	22,86	128,8	1,55	3,71	5,3	3,24	0,35	0,06	65,93
97	Макаронные изделия отварные	150,0	5,45	4,23	35,10	199,76	17,81	7,81	42,28	0,81	17,68	32,62	0,84	0,06	0	22,54
2	Батон школьный	64,8	5,56	2,47	37,81	194,93	11,54	7,86	43,5	0,61	1,26	2,19	1,69	0,07	0	4,69
-	Сок	200,0	0,80	0,80	23,20	97,36	32	18	22	4,4	0	10	0,4	0,06	20	27,00
Итого за 'Обед '		847,28	33,29	42,99	136,83	1052,79	159,2	107,9	358	9,97	44,67	569,86	10,27	0,76	40,96	227,50

Согласовано
МБОУ "СОШ №28"

Е.В. Варламова

20 г.

МЕНЮ

10 день, 7-11 лет (лагерь)

Директор ООО "Экспресс-сервис"
В.И. Покрас
20 г.
"Экспресс-сервис"

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки всего	Жиры всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины				Цена, руб.	
							Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг		
Завтрак																	
302	Каша рисовая молочная	200,0	5,65	6,83	40,78	245,99	111,9	31,49	137,4	0,52	27,89	51,8	0,24	0,05	0,51	32,60	
2	Батон школьный	67,0	5,75	2,56	39,10	201,61	11,94	8,13	44,99	0,64	1,31	2,26	1,75	0,07	0	4,85	
15	Сыр (порциями)	15,0	3,82	3,84	0,00	50,57	147	6,62	94,08	0,15	33,81	38,7	0,08	0	0,12	20,98	
685	Чай с сахаром	200,0	0,18	0,04	13,76	53,23	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0	2,87	
ТК 282	Мандарины свежие	90,0	0,72	0,18	8,46	36,54	31,5	9,9	15,3	0,09	0	9	0,18	0,05	34,2	26,32	
Итого за 'Завтрак'		572,00	16,13	13,45	102,10	587,93	302,7	56,14	291,8	1,44	63	101,76	2,25	0,18	34,83		

Обед

41	Щи из свежей капусты с картофелем	250,0	1,69	3,81	9,78	77,00	35,87	17,87	40,59	0,69	17,7	235,05	0,19	0,04	12	24,18	
252	Сметана	5,0	0,12	0,98	0,17	10,06	4,21	0,39	2,94	0,01	7,35	8	0,02	0	0,01	2,12	
260	Гуляш из свинины	50,0/50,0	11,29	26,26	3,50	294,97	21,58	19,72	121	1,21	0	16	2,3	0,52	3,02	64,05	
92	Картофельное пюре	150,0	3,09	5,31	21,58	145,34	41,19	28,53	85,3	1,05	19,2	39,69	0,2	0,12	10,28	40,67	
2	Батон школьный	82,7	7,10	3,16	48,29	248,97	14,74	10,04	55,56	0,79	1,61	2,8	2,16	0,09	0	5,99	
685	Чай с сахаром	200,0	0,18	0,04	13,76	53,23	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0	2,87	
Итого за 'Обед'		787,74	23,47	39,56	97,08	829,56	118	76,55	305,4	3,79	45,86	301,54	4,86	0,77	25,32	227,50	