

СОГЛАСОВАНО

Кондрев С.К.
ООО "ГородКафе"

СОГЛАСОВАНО

Руководитель образовательного учреждения

**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ОБУЧАЮЩИХСЯ
в школьных лагерях в каникулярный период
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ Г.ВЛАДИМИРА**

СЕЗОН ЛЕТО 2023г.

Согласовано:
Директор ООО "ГородКафе" _____

ООО "ГородКафе"

Согласовано:
Директор школы _____

Примерное меню обучающихся в пришкольных лагерях в каникулярный период 1 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергет. Ценность, Ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В 1	PP	A	C	E	Ca	P	Mg	Fe
<u>Завтрак</u>															
160	Суп молочный с макаронными изделиями	200гр.	4,57	4,54	17,43	128,89	0,07	1,24	29,31		0,45	118,89	100,77	16,07	0,36
3	Бутерброд с куриным рулетом 30/20гр.	50гр.	6,36	8,47	10,28	142,81	0,02	0,42			0,34	3,80	13,00	2,60	0,24
693	Какао с молоком	200гр.	3,77	3,69	19,91	127,93	0,04	1,04	21,35		0,01	121,37	113,05	30,51	1,02
Итого:			14,70	16,71	47,62	399,63	0,13	2,70	50,66		0,80	244,06	226,82	49,18	1,62
<u>Обед</u>															
43	Салат из белокачанной капусты	60гр.	1,01	3,06	6,07	55,85	0,02	0,56	251,02		1,42	26,12	21,56	12,29	0,38
142	Суп картофельный с рыбой, зеленью 200/10гр.	210гр.	4,05	3,87	14,29	108,20	0,12	1,57	163,81	0,72	1,62	18,30	89,36	30,34	0,96
443	Плов 50/150гр.	200гр.	14,54	28,92	40,29	479,60	0,56	4,87	278,40		3,62	17,02	196,02	47,65	1,64
	Хлеб ржаной	32,5гр.	2,15		10,86	52,00	0,07	2,49	3,25		1,95				0,65
	Хлеб пшеничный	20гр.	1,50	0,58	10,28	52,34	0,02	0,42			0,34	3,80	13,00	2,60	0,24
	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200гр.	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02			4,00					
Итого:			24,25	36,63	101,99	834,59	0,81	9,91	696,48	4,72	8,95	65,23	319,94	92,89	3,86
<u>Полдник</u>															
	Фрукт(яблоко)	150гр.	0,6	0,6	14,8	67,0	0,0	0,6	7,5	29,0	0,3	24,1	16,6	13,6	3,3
Итого:			0,6	0,6	14,8	67,0	0,0	0,6	7,5	29,0	0,3	24,1	16,6	13,6	3,3
Всего:			39,6	53,9	164,4	1301,2	1,0	13,2	754,7	33,8	10,1	333,4	563,4	155,7	8,8

ООО "ГородКафе"

Примерное меню обучающихся в пришкольных лагерях в каникулярный период 2 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергет. Ценность, Ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы		В 1	РР	А	С	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак																
Фирменное	Запеканка из творога с апельсином и джемом 150/30гр.	180гр	19,39	14,55	47,32	397,80	0,08	4,41	256,96	12,80	2,41	175,24	239,56	28,34	0,91	
	Мармелад	25гр.	0,03		21,84	87,45		0,01				1,10	0,28	0,55	0,11	
686	Чай с сахаром	200гр.	0,20	0,05	15,04	61,42	0,00	0,11	0,50			5,40	8,24	4,40	0,87	
Итого:			19,62	14,60	84,19	546,67	0,08	4,53	257,46	12,80	2,41	181,74	248,08	33,29	1,88	
Обед																
20	Салат из свежих огурцов и помидоров	60гр.	0,40	6,08	2,05	64,55	0,03	0,26	55,52		2,78	9,35	17,17	9,32	0,40	
124	Щи из свежей капусты с курицей и сметаной, зеленью 200/10/10гр.	220гр.	5,41	9,91	7,53	140,89	0,07	3,55	224,59		2,02	38,91	76,44	21,31	0,94	
491	Чахохбили 50/50гр.	100гр.	17,32	8,38	2,34	154,06	0,06	7,86	62,14		3,29	9,49	129,57	64,62	1,15	
508/3	Каша гречневая	150гр.	6,01	4,69	27,16	174,89	0,20	3,42	21,15		0,90	9,50	141,55	95,00	3,18	
	Хлеб ржаной	32,5гр.	2,15		10,86	52,00	0,07	2,49	3,25		1,95				0,65	
	Хлеб пшеничный	20гр.	1,50	0,58	10,28	52,34	0,02	0,42			0,34	3,80	13,00	2,60	0,24	
639	Компот из смеси сухофруктов	200гр.	0,43	0,02	26,42	107,55	0,00		0,58	0,39		0,45	14,94	5,82	1,21	
Итого:			33,21	29,66	86,64	746,28	0,45	17,99	367,23	0,39	11,29	71,50	392,66	198,67	7,78	
Полдник																
	Мороженое	75гр.	3,70	15,00	20,40	231,40	0,03	0,70	94,00	0,40						
Итого:			3,7	15,0	20,4	231,4	0,0	0,7	94,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Всего:			56,5	59,3	191,2	1524,3	0,6	23,2	718,7	13,6	13,7	253,2	640,7	232,0	9,7	

ООО "ГородКафе"

Примерное меню обучающихся в пришкольных лагерях в каникулярный период 3 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергет. Ценность, Ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В 1	РР	А	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак															
267	Каша молочная из риса и пшена с маслом 150/5гр.	155гр.	9,84	8,29	58,23	346,82	0,27	3,76	43,58		0,90	107,46	224,28	65,33	1,72
	Сыр " Хохланд "	17,5гр.	3,85	4,73		57,97	0,00	0,67	35,00	0,21		133,00	105,00	7,00	10,50
	Хлеб пшеничный	20гр.	1,50	0,58	10,28	52,34	0,02	0,42			0,34	3,80	13,00	2,60	0,24
692	Кофейный напиток с молоком	200гр.	2,60	1,83	17,80	98,08	0,02	2,51	10,62			66,35	63,43	6,76	0,58
	Итого:		17,79	15,43	86,31	555,21	0,31	7,36	89,20	0,21	1,24	310,61	405,70	81,69	13,04
Обед с 1 по 4 класс															
29	Редис с маслом	60гр.	0,67	6,05	1,90	64,72	0,01	0,17			2,70	21,76	24,67	7,25	0,56
139	Суп картофельный с горохом, курицей и зеленью 200/10гр.	210гр.	8,57	7,61	16,69	169,53	0,21	3,54	233,97		1,82	31,74	123,93	36,74	1,97
Фирменное	Голубцы ленивые 50/150гр.	200гр.	13,34	25,72	12,12	333,27	0,54	4,19	39,84		0,73	64,43	160,79	36,30	1,69
	Хлеб ржаной	32,5гр.	2,15		10,86	52,00	0,07	2,49	3,25		1,95				0,65
	Хлеб пшеничный	20гр.	1,50	0,58	10,28	52,34	0,02	0,42			0,34	3,80	13,00	2,60	0,24
701	Напиток яблочный	200гр.	0,11	0,11	22,69	92,20	0,01	0,11	1,39	2,78	0,06	5,05	3,06	2,51	0,67
	Итого:		26,34	40,07	74,53	764,06	0,86	10,92	278,46	2,78	7,58	126,79	325,45	85,40	5,79
Полдник															
	Слойка в ассортименте	95гр.	0,6	0,6	14,8	67,0	0,0	0,6	7,5	29,0	0,3	24,1	16,6	13,6	3,3
685	Чай с сахаром	200гр.	0,20	0,05	15,04	61,42	0,00	0,11	0,50			5,40	8,24	4,40	0,87
	Итого:		0,8	0,7	29,8	128,4	0,0	0,7	8,0	29,0	0,3	29,5	24,8	18,0	4,2
	Всего:		44,9	56,2	190,7	1447,7	1,2	19,0	375,7	32,0	9,1	466,9	756,0	185,1	23,0

ООО "ГородКафе"

Примерное меню обучающихся в пришкольных лагерях в каникулярный период 4 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергет. Ценность, Ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В 1	РР	А	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак															
	Огурцы свежие	30гр.	0,21	0,03	0,57	3,40	0,01	0,09	0,90		0,03	5,11	9,02	4,21	0,15
3	Бутерброд с маслом 10/20гр.	30гр.	1,57	8,38	10,38	123,22	0,02	0,42	50,50		1,65	3,80	13,00	2,60	0,24
340	Омлет натуральный с маслом 180/5гр.	185гр.	19,83	31,12	3,51	373,43	0,12	5,60	411,11		5,48	141,73	323,56	24,58	3,65
686	Чай с лимоном и сахаром 200/7гр.	207гр.	0,27	0,06	10,27	42,64	0,00	0,13	0,64	2,88	0,01	8,13	9,82	5,26	0,89
Итого:			21,88	39,59	24,72	542,69	0,16	6,24	463,16	2,88	7,17	158,77	355,40	36,65	4,94
Обед															
19	Салат из свежих помидоров	60гр.	0,42	6,10	2,76	67,66	0,03	0,31	84,28		2,83	9,65	18,09	10,12	0,48
135	Суп из овощей с курицей, сметаной, зеленью 200/10/10гр.	220гр.	5,65	9,40	10,85	150,57	0,10	3,86	202,15		1,77	30,51	86,63	24,08	1,06
381/582	Рыба ,запеченная с картофелем порусски	200гр.	12,35	9,11	17,29	200,55	0,18	1,84	44,08	3,04	2,39	59,31	212,09	55,25	1,35
	Хлеб ржаной	32,5гр.	2,15		10,86	52,00	0,07	2,49	3,25		1,95				0,65
	Хлеб пшеничный	20гр.	1,50	0,58	10,28	52,34	0,02	0,42			0,34	3,80	13,00	2,60	0,24
	Сок фруктовый в индивидуальной	200гр.	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02			4,00					
Итого:			23,07	25,39	72,23	609,72	0,42	8,91	333,76	7,04	9,28	103,28	329,81	92,05	3,78
Полдник															
	Мороженое	75гр.	3,70	15,00	20,40	231,40	0,03	0,70	94,00	0,40					
Итого:			3,7	15,0	20,4	231,4	0,0	0,7	94,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Всего:			48,6	80,0	117,4	1383,8	0,6	15,9	890,9	10,3	16,5	262,0	685,2	128,7	8,7

ООО "ГородКафе"

Примерное меню обучающихся в пришкольных лагерях в каникулярный период 5 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергет. Ценность, Ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В 1	РР	А	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак															
3	Бутерброд с куриным рулетом 30/20гр.	50гр.	7,8	13,3	32,4	280,8	0,2	2,5	71,7		2,0	141,5	226,5	59,9	1,7
311	Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом 200/10гр.	210гр.	6,4	8,5	10,3	142,8	0,0	0,4			0,3	3,8	13,0	2,6	0,2
693	Какао с молоком	200гр.	3,8	3,7	19,9	127,9	0,0	1,0	21,4		0,0	121,4	113,1	30,5	1,0
Итого:			17,9	25,5	62,6	551,6	0,3	4,0	93,1	0,0	2,3	266,7	352,5	93,0	2,9
Обед															
43	Салат из белокачанной капусты	60гр.	1,01	3,06	6,07	55,85	0,02	0,56	251,02		1,42	26,12	21,56	12,29	0,38
104	Суп картофельный с куриными фрикадельками, зеленью 200/10гр.	210гр.	5,54	3,12	15,39	111,83	0,12	3,27	173,56		1,19	15,87	87,47	36,60	1,15
Фирменное	Мясо "Деликатесное"	90гр.	14,69	32,01	0,79	350,04	0,61	3,88	56,12		2,18	89,20	171,06	22,61	1,20
516	Макаронные изделия отварные	150гр.	5,65	4,56	36,01	207,67	0,13	2,19	25,25		1,57	12,75	59,16	22,95	1,28
	Хлеб ржаной	32,5гр.	2,15		10,86	52,00	0,07	2,49	3,25		1,95				0,65
	Хлеб пшеничный	20гр.	1,50	0,58	10,28	52,34	0,02	0,42			0,34	3,80	13,00	2,60	0,24
	Кисель плодово-ягодный	200гр.	0,02		28,75	115,09		0,00				9,90	18,48		0,03
Итого:			30,6	43,3	108,1	944,8	1,0	12,8	509,2	0,0	8,7	157,6	370,7	97,1	4,9
Полдник															
	Фрукт (яблоко)	150гр.	0,6	0,6	14,8	67,0	0,0	0,6	7,5	29,0	0,3	24,1	16,6	13,6	3,3
Итого:			0,6	0,6	14,8	67,0	0,0	0,6	7,5	29,0	0,3	24,1	16,6	13,6	3,3
Всего:			49,1	69,4	185,5	1563,4	1,3	17,4	609,8	29,0	11,3	448,5	739,8	203,7	11,2

Согласовано:
Директор ООО "ГородКафе" _____

Согласовано:
Директор школы _____

ООО "ГородКафе"

Примерное меню обучающихся в пришкольных лагерях в каникулярный период 6 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергет. Ценность, Ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В 1	РР	А	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
<u>Завтрак</u>															
311	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом 150/5гр.	155гр.	5,61	7,24	26,44	193,34	0,16	1,97	42,29		0,75	96,20	135,91	35,17	0,89
	Сыр " Хохланд "	17,5гр.	3,85	4,73		57,97	0,00	0,67	35,00	0,21		133,00	105,00	7,00	10,50
693	Какао с молоком	200гр.	3,77	3,69	19,91	127,93	0,04	1,04	21,35		0,01	121,37	113,05	30,51	1,02
Итого:			13,23	15,66	46,35	379,24	0,20	3,69	98,64	0,21	0,76	350,57	353,96	72,68	12,41
<u>Обед</u>															
Фирменное	Салат из белокачанной капусты с огурцом свежим	60гр.	0,95	3,06	2,48	41,20	0,02	0,47	1,79		1,38	25,02	18,43	9,31	0,35
154	Суп-харчо с курицей 200/10гр.	210гр.	5,18	11,92	12,80	179,19	0,04	3,23	26,66		3,75	12,38	67,98	15,27	0,70
498	Шницель куриный	90гр.	18,34	6,93	7,73	166,66	0,08	0,50	50,80	1,31	2,58	3,68	14,03	5,28	0,32
516	Макаронные изделия отварные	150гр.	5,65	4,56	36,01	207,67	0,13	2,19	25,25		1,57	12,75	59,16	22,95	1,28
	Хлеб ржаной	32,5гр.	2,15		10,86	52,00	0,07	2,49	3,25		1,95				0,65
	Хлеб пшеничный	20гр.	1,50	0,58	10,28	52,34	0,02	0,42			0,34	3,80	13,00	2,60	0,24
	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200гр.	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02			4,00					
Итого:			34,76	27,25	100,35	785,65	0,37	9,29	107,75	5,31	11,58	57,62	172,60	55,41	3,54
<u>Полдник</u>															
	Фрукт(яблоко)	150гр.	0,6	0,6	14,8	67,0	0,0	0,6	7,5	29,0	0,3	24,1	16,6	13,6	3,3
Итого:			0,6	0,6	14,8	67,0	0,0	0,6	7,5	29,0	0,3	24,1	16,6	13,6	3,3
Всего:			48,6	43,5	161,5	1231,9	0,6	13,6	213,9	34,6	12,6	432,3	543,2	141,7	19,3

ООО "ГородКафе"

Примерное меню обучающихся в пришкольных лагерях в каникулярный период 7 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергет. Ценность, Ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В 1	РР	А	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак															
728	Блины со сгущенным молоком 150/30гр.	180гр	12,10	14,25	67,84	448,00	0,16	3,31	51,78		4,63	173,25	189,59	29,39	1,16
	Мармелад	25гр.	0,03		21,84	87,45		0,01				1,10	0,28	0,55	0,11
686	Чай с лимоном и сахаром 200/7гр.	207гр.	0,27	0,06	10,27	42,64	0,00	0,13	0,64	2,88	0,01	8,13	9,82	5,26	0,89
Итого:			12,39	14,31	99,94	578,09	0,16	3,44	52,42	2,88	4,64	182,48	199,69	35,21	2,17
Обед															
20	Салат из свежих огурцов и помидоров	60гр.	0,40	6,08	2,05	64,55	0,03	0,26	55,52		2,78	9,35	17,17	9,32	0,40
132	Рассольник ленинградский с курицей и сметаной, зеленью 200/10/10гр.	220гр.	5,97	9,49	15,38	170,81	0,11	4,13	199,75		1,80	26,61	102,47	27,39	1,20
436	Жаркое по-домашнему 50/150гр.	200гр.	13,20	27,39	21,36	384,78	0,65	5,18	12,60		2,82	22,95	184,22	44,71	2,12
	Хлеб ржаной	32,5гр.	2,15		10,86	52,00	0,07	2,49	3,25		1,95				0,65
	Хлеб пшеничный	20гр.	1,50	0,58	10,28	52,34	0,02	0,42			0,34	3,80	13,00	2,60	0,24
631	Компот из смеси плодов	200гр.	0,18	0,18	24,32	99,59	0,01	0,18	2,23	4,45	0,09	7,72	4,89	4,00	1,04
Итого:			23,39	43,73	84,25	824,08	0,89	12,66	273,34	4,45	9,79	70,42	321,75	88,02	5,66
Полдник															
	Мороженое	75гр.	3,70	15,00	20,40	231,40	0,03	0,70	94,00	0,40					
Итого:			3,7	15,0	20,4	231,4	0,0	0,7	94,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Всего:			39,5	73,0	204,6	1633,6	1,1	16,8	419,8	7,7	14,4	252,9	521,4	123,2	7,8

Согласовано:
Директор ООО "ГородКафе" _____

Согласовано:
Директор школы _____

ООО "ГородКафе"

Примерное меню обучающихся в дошкольных лагерях в каникулярный период 8 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергет. Ценность, Ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В 1	РР	А	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак															
311	Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом 200/10гр.	210гр.	7,79	13,33	32,43	280,82	0,24	2,49	71,73		1,99	141,52	226,45	59,91	1,67
3	Бутерброд с куриным рулетом 30/20гр.	50гр.	6,36	8,47	10,28	142,81	0,02	0,42			0,34	3,80	13,00	2,60	0,24
692	Кофейный напиток с молоком	200гр.	2,60	1,83	17,80	98,08	0,02	2,51	10,62			66,35	63,43	6,76	0,58
Итого:			16,75	23,63	60,51	521,71	0,28	5,42	82,35		2,33	211,67	302,88	69,27	2,49
Обед с 1 по 4 класс															
30	Редис с огурцами	60гр.	0,57	6,05	1,61	63,16	0,01	0,17	0,56		2,70	17,53	21,91	7,40	0,46
140	Суп картофельный с вермишелью и курицей, зеленью 200/10гр.	210гр.	6,19	6,15	18,12	152,57	0,12	4,15	183,13		1,22	16,42	89,87	25,11	1,20
443	Плов 50/150гр.	200гр.	14,54	28,92	40,29	479,60	0,56	4,87	278,40		3,62	17,02	196,02	47,65	1,64
	Хлеб ржаной	32,5гр.	2,15		10,86	52,00	0,07	2,49	3,25		1,95				0,65
	Хлеб пшеничный	20гр.	1,50	0,58	10,28	52,34	0,02	0,42			0,34	3,80	13,00	2,60	0,24
	Кисель плодово-ягодный	200гр.	0,02		28,75	115,09		0,00				9,90	18,48		0,03
Итого:			24,97	41,70	109,90	914,76	0,77	12,10	465,34		9,83	64,67	339,28	82,75	4,22
Полдник															
	Круассан	60гр.	3,24	23,16	28,02	333,48	0,02		12,00			22,20	34,80	2,40	0,36
685	Чай с сахаром	200гр.	0,20	0,05	15,04	61,42	0,00	0,11	0,50			5,40	8,24	4,40	0,87
Итого:			3,4	23,2	43,1	394,9	0,0	0,1	12,5	0,0	0,0	27,6	43,0	6,8	1,2
Всего:			45,2	88,5	213,5	1831,4	1,1	17,6	560,2	0,0	12,2	303,9	685,2	158,8	7,9

ООО "ГородКафе"

Примерное меню обучающихся в пришкольных лагерях в каникулярный период 9 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергет. Ценность, Ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В 1	РР	А	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак															
	Помидоры свежие	30гр.	0,18	0,06	1,26	6,32	0,02	0,18	60,18		0,12	4,21	7,82	6,02	0,27
340	Омлет натуральный с маслом 180/5гр.	185гр.	19,83	31,12	3,51	373,43	0,12	5,60	411,11		5,48	141,73	323,56	24,58	3,65
	Вафли	35гр.	1,14	0,99	28,79	128,65	0,01	0,80	28,40		0,39	26,95	41,50	5,01	0,46
685	Чай с сахаром	200гр.	0,20	0,05	15,04	61,42	0,00	0,11	0,50			5,40	8,24	4,40	0,87
	Итого:		21,35	32,22	48,60	569,82	0,16	6,69	500,19		5,99	178,29	381,12	40,00	5,25
Обед															
20	Салат из свежих огурцов и помидоров	60гр.	0,40	6,08	2,05	64,55	0,03	0,26	55,52		2,78	9,35	17,17	9,32	0,40
124	Щи из свежей капусты с курицей и сметаной, зеленью 200/10/10гр.	220гр.	5,41	9,91	7,53	140,89	0,07	3,55	224,59		2,02	38,91	76,44	21,31	0,94
Фирменное	Филе "Экзотика"	90гр.	18,71	6,47	3,82	148,32	0,08	8,25	81,55		1,93	57,26	158,84	67,27	1,30
520	Картофельное пюре	150гр.	3,59	5,15	25,10	161,14	0,19	2,83	34,23		0,80	39,56	104,28	36,87	1,35
	Хлеб ржаной	32,5гр.	2,15		10,86	52,00	0,07	2,49	3,25		1,95				0,65
	Хлеб пшеничный	20гр.	1,50	0,58	10,28	52,34	0,02	0,42			0,34	3,80	13,00	2,60	0,24
701	Напиток яблочный	200гр.	0,11	0,11	22,69	92,20	0,01	0,11	1,39	2,78	0,06	5,05	3,06	2,51	0,67
	Итого:		31,86	28,30	82,33	711,44	0,45	17,90	400,53	2,78	9,88	153,92	372,79	139,88	5,55
Полдник															
	Мороженое	75гр.	3,70	15,00	20,40	231,40	0,03	0,70	94,00	0,40					
	Итого:		3,7	15,0	20,4	231,4	0,0	0,7	94,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Всего:		56,9	75,5	151,3	1512,7	0,6	25,3	994,7	3,2	15,9	332,2	753,9	179,9	10,8

ООО "ГородКафе"

Примерное меню обучающихся в пришкольных лагерях в каникулярный период 10 день

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергет. Ценность, Ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В 1	РР	А	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак															
267	Каша молочная из риса и пшена с маслом 150/5гр.	155гр.	9,84	8,29	58,23	346,82	0,27	3,76	43,58		0,90	107,46	224,28	65,33	1,72
3	Бутерброд с куриным рулетом 30/20гр.	50гр.	6,36	8,47	10,28	142,81	0,02	0,42			0,34	3,80	13,00	2,60	0,24
693	Какао с молоком	200гр.	3,77	3,69	19,91	127,93	0,04	1,04	21,35		0,01	121,37	113,05	30,51	1,02
Итого:			19,96	20,45	88,42	617,57	0,33	5,23	64,93		1,26	232,63	350,33	98,44	2,98
Обед															
Фирменное	Салат из белокачанной капусты с огурцом свежим	60гр.	0,95	3,06	2,48	41,20	0,02	0,47	1,79		1,38	25,02	18,43	9,31	0,35
140	Суп картофельный с вермишелью и курицей, зеленью 200/10гр.	210гр.	6,19	6,15	18,12	152,57	0,12	4,15	183,13		1,22	16,42	89,87	25,11	1,20
401	Гуляш 50/50гр.	100гр.	11,60	26,00	6,73	307,33	0,53	3,28	15,00		2,38	13,75	123,60	19,66	1,19
508/3	Каша гречневая	150гр.	6,01	4,69	27,16	174,89	0,20	3,42	21,15		0,90	9,50	141,55	95,00	3,18
	Хлеб ржаной	32,5гр.	2,15		10,86	52,00	0,07	2,49	3,25		1,95				0,65
	Хлеб пшеничный	20гр.	1,50	0,58	10,28	52,34	0,02	0,42			0,34	3,80	13,00	2,60	0,24
	Сок фруктовый в индивидуальной	200гр.	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02			4,00					
Итого:			29,4	40,7	95,8	866,9	1,0	14,2	224,3	4,0	8,2	68,5	386,4	151,7	6,8
Полдник															
	Фрукт (яблоко)	150гр.	0,6	0,6	14,8	67,0	0,0	0,6	7,5	29,0	0,3	24,1	16,6	13,6	3,3
Итого:			0,6	0,6	14,8	67,0	0,0	0,6	7,5	29,0	0,3	24,1	16,6	13,6	3,3
Всего:			50,0	61,7	199,0	1551,5	1,4	20,1	296,8	33,0	9,7	325,3	753,4	263,7	13,1

