

МРЗД № 90 с углубленным изучением отдельных предметов

И.Р. Суржикова

20 г.

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		C,мг
Завтрак																
119	Каша Дружба	200	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	25,99
2	Батон школьный	50	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	3,56
112	Омлет натуральный	74,9	6,56	7,69	1,64	101,73	57,12	8,77	104,5	1,09	86,14	150,85	0,32	0,03	0,16	29,69
147	Чай с молоком	200	1,55	1,14	15,94	77,03	53,2	6,09	39,15	0,08	6	11	0	0,01	0,26	9,33
338	Яблоки свежие	150	0,60	0,60	17,40	73,02	24	13,5	16,5	3,3	0	7,5	0,3	0,05	15	29,25
Итого за 'Завтрак'		674,93	20,13	20,16	108,44	685,50	270,5	79,19	371,1	5,98	150,9	236,92	2,15	0,3	16,65	

Обед

162	Салат Сезонный	100	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	18,66
132	Рассольник Ленинградский	250	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	23,48
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	11,54
252	Сметана	10	0,25	1,96	0,33	20,12	8,43	0,78	5,88	0,02	14,7	16	0,04	0	0,03	5,05
239	Котлета куриная (с луком)	90	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	52,56
97	Макаронные изделия отварные	150	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	21,20
2	Батон школьный	100	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	7,12
685	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	13,76	53,23	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0	3,07
Итого за 'Обед'		912,50	36,96	27,79	151,90	994,22	155,6	70,68	257,6	4,27	60,46	303,81	9,89	0,34	18,46	240,50

СОШ №90 с углубленным изучением отдельных предметов
г. Суржикова

20 г.

МЕНЮ

2 день, 7-11 лет (лагерь)

Директор ООО "Экспресс-сервис"
В.И. Докрас
01 ИЮН 2020 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																		
302/	Каша овсяная молочная	200	8,99	10,31	44,23	298,62	152,7	71,66	263,7	2,11	46	51,27	0,92	0,28	1,25	26,20		
280	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,06	2,4	0	3	0,02	40	45	0,1	0	0	15,30		
2	Батон школьный	50	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	3,56		
683	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	13,76	53,23	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0	3,07		
738	Пирожки печеные с мясом	75	9,93	3,79	25,59	175,55	12,96	12,39	86,39	1,09	4,05	9,1	1,94	0,06	0,04	35,36		
Итого за 'Завтрак'		535,00	23,47	23,30	112,89	743,92	177,3	90,12	386,6	3,73	91,03	107,06	4,26	0,4	1,29			
Обед																		
ТТК 24	Салат Оливье /с маслом/	100	4,05	13,99	7,61	171,20	25,41	18,43	77,3	0,99	24,5	34,91	4,59	0,11	9,95	34,76		
41	Щи из свежей капусты с картофелем	250	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	18,08		
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	11,54		
155	Гуляш куриный	50/50	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	50,90		
508	Каша гречневая рассыпчатая	150	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	16,15		
2	Батон школьный	111,1	9,53	4,24	64,84	334,31	19,8	13,48	74,6	1,05	2,17	3,76	2,9	0,12	0	7,91		
638	Компот из кураги	200	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'		923,60	41,58	36,19	162,03	1111,42	142,2	201,3	420,4	8,18	72,58	457,32	11,8	0,54	23,58	240,50		

ОШ №90 с углубленным изучением отдельных предметов
г. Суржикова
20 г.

МЕНЮ

3 день, 7-11 лет (лагерь)

Директор ООО "Экспресс-сервис"
В.И. Покрас
01 ИЮН 2020
"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 манная молочная	200	7,03	6,83	39,60	246,07	116,5	19,13	112,3	0,52	27,89	51,8	0,73	0,07	0,51	26,81	
2	Батон школьный	50	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	3,56	
685	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	13,76	53,23	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0	3,07	
ТТК 18	Плюшка Московская	100	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	14,79	
Итого за 'Завтрак'		550,00	20,67	20,58	149,65	857,51	165,6	39,93	235	2,08	38,43	70,33	8,21	0,24	0,62		

Обед

2	Салат из свежих помидоров с растительным маслом	96,6	1,00	4,91	4,96	66,76	16,87	17,9	25,69	0,83	0	115,57	2,74	0,05	21,76	36,06	
46	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	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	17,13	
ТТК 197	Окорочок куриный / 1 блока/	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	11,54	
81	Фрикадельки "Петушок"	90	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	63,45	
92	Картофельное пюре	200	4,12	7,08	28,78	193,78	54,93	38,04	113,7	1,4	25,6	52,92	0,26	0,16	13,71	36,88	
280	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,03	1,2	0	1,5	0,01	20	22,5	0,05	0	0	7,65	
2	Батон школьный	100	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	7,12	
705	Напиток из шиповника	200	0,64	0,25	31,18	118,98	11,09	2,96	2,96	0,57	0	163,4	0,76	0,01	80	12,44	
Итого за 'Обед'		954,05	37,11	28,32	152,10	995,45	138,9	98,22	279,4	5,23	86,57	668,74	7,17	0,44	121,9	240,50	

Сопи №90 с углубленным изучением отдельных предме

И.В. Суржикова

20 г.

МЕНЮ

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

173	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	200	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	32,36		
2	Батон школьный	93,3	8,00	3,56	54,43	280,63	16,62	11,32	62,62	0,89	1,82	3,15	2,43	0,1	0	6,64		
14	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,75	1,2	0	1,9	0,02	59	65,3	0,1	0	0	15,30		
15	Сыр (порциями)	13	3,31	3,33	0,00	43,83	127,4	5,73	81,54	0,13	29,3	33,54	0,07	0	0,1	16,68		
685	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	13,76	53,23	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0	3,07		
173	Мандарины свежие	90	0,72	0,18	8,46	36,54	31,5	9,9	15,3	0,09	0	9	0,18	0,05	34,2	32,17		
Итого за 'Завтрак'		606,26	20,44	25,39	119,79	781,38	304,8	65,42	355,5	3,22	137,5	198,29	3,78	0,29	34,82			

Обед

39	Борщ из св.капусты с картофелем	250	1,67	3,80	13,44	90,60	36,2	20	45	0,96	17,7	190,75	0,2	0,04	8,06	22,20		
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	11,54		
252	Сметана	10	0,25	1,96	0,33	20,12	8,43	0,78	5,88	0,02	14,7	16	0,04	0	0,03	5,05		
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	85,89		
2	Батон школьный	91,7	7,87	3,50	53,53	275,99	16,34	11,13	61,59	0,87	1,79	3,1	2,39	0,1	0	6,53		
685	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	13,76	53,23	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0	3,07		
Итого за 'Обед'		804,22	29,04	50,77	134,50	1102,22	104,1	95,72	353,1	4,55	38,51	521,45	10,05	0,6	11,29	240,50		

И.Р. Суржикова

20 г.

МЕНЮ

5 день, 7-11 лет (лагерь)

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

№	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

302/2004	Каша пшенная молочная	200	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	26,76	
2	Батон школьный	50	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	3,56	
1003ж	Маффин шоколадный	50	3,80	10,11	22,76	192,62	69,93	24,11	80,56	1,46	17,18	18,5	4	0,04	0,14	20,47	
338	Бананы	190	2,85	0,95	43,13	181,45	15,2	79,8	53,2	1,14	0	38	0,76	0,08	19	49,40	
147	Чай с молоком	200	1,55	1,14	15,94	77,03	53,2	6,09	39,15	0,08	6	11	0	0,01	0,26	9,33	
Итого за 'Завтрак'		690,00	20,54	23,36	152,42	880,52	264,6	164,1	384,8	4,46	65,03	145,9	6,38	0,36	19,9		

Обед

158	Суп картофельный с горохом	250	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	17,33	
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	11,54	
260	Гуляш из свинины	50/50	11,29	26,26	3,50	294,97	21,58	19,72	121	1,21	0	16	2,3	0,52	3,02	63,94	
97	Макаронные изделия отварные	150	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	21,20	
2	Батон школьный	67,70	5,81	2,58	39,51	203,71	12,06	8,22	45,46	0,64	1,32	2,29	1,77	0,07	0	4,82	
157	Напиток апельсиновый	200	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	12,15	
Итого за 'Обед'		780,20	31,42	39,04	124,82	964,34	98,77	75,21	308,2	4,88	41,02	287,22	5,3	0,84	20,55	240,50	

С ОШ №90 с углубленным изучением отдельных предме

Суржикова

20 г.

МЕНЮ

Директор ООО "Экспресс-сервис"

С.В.И.Покрас

01 ИЮН 2020 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	C, мг		
Завтрак																	
1119	Каша Дружба	200	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	25,99	
280	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,03	1,2	0	1,5	0,01	20	22,5	0,05	0	0	7,65	
2	Батон школьный	70	6,00	2,67	40,85	210,63	12,47	8,49	47	0,66	1,37	2,37	1,83	0,07	0	4,98	
147	чай с молоком	200	1,55	1,14	15,94	77,03	53,2	6,09	39,15	0,08	6	11	0	0,01	0,26	9,33	
738	Пирожок печёный с капустой и мясом	75	7,34	3,59	26,34	165,89	17,36	11,07	65,01	0,86	4,02	9,48	2,04	0,05	1,14	21,94	
Итого за 'Завтрак'		550,00	22,07	19,85	127,49	769,86	211,5	70,42	330,1	2,65	89,18	111,23	4,14	0,3	2,64		

Обед

3	Салат из свежих помидоров и огурцов	95,4	0,83	4,31	3,88	56,22	18,37	13,46	28,51	0,62	0	61,38	2,45	0,03	6,2	31,19	
45	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/17,5	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	39,52	
271	Котлеты домашние	90	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	62,45	
510	Каша гречневая вязкая	200	5,96	6,58	31,04	199,31	16,02	87,38	132,1	2,98	25,02	47,15	0,47	0,15	0	17,89	
2	Батон школьный	100	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	7,12	
705	Напиток из шиповника	200	0,64	0,25	31,18	118,98	11,09	2,96	2,96	0,57	0	163,4	0,76	0,01	80	12,44	
Итого за 'Обед'		952,89	27,06	30,60	153,65	975,11	98,01	154,8	383,1	7,24	40,04	501,61	9,09	0,55	94,84	240,50	

Сопи №90 с углубленным изучением отдельных предметов

Д.Р. Суржикова

20 г.

МЕНЮ

7 день, 7-11 лет (лагерь)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеро- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины				Цена, руб.
			всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	C, мг	
Завтрак																
173	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	200	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	32,36
280	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,03	1,2	0	1,5	0,01	20	22,5	0,05	0	0	7,65
337	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,78	22	4,8	76,8	1	100	104	0,24	0,03	0	17,80
2	Батон школьный	71,6	6,14	2,73	41,81	215,54	12,76	8,69	48,1	0,68	1,4	2,42	1,87	0,07	0	5,10
685	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	13,76	53,23	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0	3,07
338	Яблоки свежие	150	0,60	0,60	17,40	73,02	24	13,5	16,5	3,3	0	7,5	0,3	0,05	15	29,25
Итого за 'Завтрак'		666,63	20,22	21,63	116,37	730,01	188	65,46	337	7,09	168,8	223,72	3,46	0,29	15,52	
Обед																
19	Салат Новинка	100/20	4,51	10,91	11,45	156,61	43,96	18,44	73,69	0,94	30	67,5	4,63	0,07	14,6	29,28
131/2004	Рассольник Домашний	250	2,14	3,95	15,54	103,91	30,19	24,53	58,33	0,96	17,7	236,25	0,22	0,08	10,5	25,58
239	Котлета куриная (с луком)	90	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	52,56
92	Картофельное пюре	150	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	27,66
2	Батон школьный	100	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	7,12
685	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	13,76	53,23	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0	3,07
Итого за 'Обед'		910,00	33,99	29,82	138,52	944,02	185,7	95,1	332,4	4,65	72,95	357,84	10,59	0,43	35,7	240,50

8 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																
106	Запеканка из творога	75/20	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	68,95
302	Каша овсяная молочная	150	6,74	7,73	33,17	223,97	114,5	53,75	197,8	1,58	34,5	38,45	0,69	0,21	0,94	19,65
280	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,03	1,2	0	1,5	0,01	20	22,5	0,05	0	0	7,65
685	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	13,76	53,23	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0	3,07
2	Батон школьный	50	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	3,56
Итого за 'Завтрак'		500,00	27,99	21,71	99,18	694,53	290,2	83,17	416,6	2,64	114,5	130,45	2,35	0,31	1,22	
Обед																

Обед

ТТК 72	Салат Зимний со свежим огурцом	100	4,03	12,33	9,05	160,54	28,35	19,64	84,64	1,08	51,45	263,2	4,65	0,1	10,78	25,79
39	Борщ из св.капусты с картофелем	250	1,67	3,80	13,44	90,60	36,2	20	45	0,96	17,7	190,75	0,2	0,04	8,06	22,20
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	11,54
252	Сметана	5	0,12	0,98	0,17	10,06	4,21	0,39	2,94	0,01	7,35	8	0,02	0	0,01	2,52
155	Гуляш куриный	50/50	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	50,90
94/2008	Рис припущенный	150	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	16,46
2	Батон школьный	72,2	6,19	2,75	42,14	217,25	12,86	8,76	48,48	0,69	1,41	2,44	1,88	0,08	0	5,14
685	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	13,76	53,23	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0	3,07
Итого за 'Обед'		889,70	32,53	31,35	119,96	881,47	107,1	80,75	267,1	3,92	101	520,5	9,4	0,27	20,17	240,50

ОШ №90 с углубленным изучением отдельных предметов

И.Р. Суржикова

20 г.

МЕНЮ

9 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	руб.	руб.
Завтрак																	
302/2004	Каша пшеничная молочная	200	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	26,76	
112	Омлет натуральный	50	4,37	5,13	1,09	67,88	38,11	5,85	69,7	0,73	57,48	100,66	0,21	0,02	0,1	19,81	
2	Батон школьный	50	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	3,56	
685	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	13,76	53,23	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0	3,07	
1001к	Кеке столичный	50	2,68	9,25	30,01	209,37	45,85	3,44	40,46	0,45	17,3	18,36	2,63	0,03	0	15,61	
		550,00	19,58	25,58	115,44	759,89	210,6	63,35	322	3	116,6	197,42	4,46	0,28	0,6		

Обед

37	Салат из сырых овощей /капусты, помидоры, огурцы, морковь/	88,4	0,98	8,76	4,63	98,97	25,35	16,29	29,9	0,58	0	315,29	4,15	0,03	18,03	21,64	
138	Суп картофельный с горохом	250	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	17,33	
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	11,54	
268	Котлеты, биточки, шницели (свинина)	90	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	66,42	
97	Макаронные изделия отварные	150	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	21,20	
2	Батон школьный	50	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	3,56	
	Сок	200	0,80	0,80	23,20	97,36	32	18	22	4,4	0	10	0,4	0,06	20	30,00	
Итого за 'Обед'		840,94	32,12	43,26	128,65	1017,76	159	107,7	351	9,88	44,39	599,45	10,28	0,74	42,68	240,50	

Согласно утвержденным изданием отдельных предметов
И.Р. Суржикова
20 г.

МЕНЮ

10 день, 7-11 лет (лагерь)

Директор ООО "Экспресс-сервис" В.И. Покрыс
01 ИЮН 2020 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	180	5,09	6,15	36,70	221,39	100,7	28,34	123,7	0,47	25,1	46,62	0,22	0,05	0,46	27,26
2	Батон школьный	50	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	3,56
686	Чай с лимоном	200/7	0,24	0,05	14,07	55,70	2,86	0,73	1,34	0,08	0	0,14	0,01	0	1,12	7,54
ТТК 165	Пицца школьная	110	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	52,99
Итого за 'Завтрак'		547,00	23,58	23,53	115,43	764,33	322,6	64,67	380,6	2,69	98,96	146,54	3,95	0,26	5,13	
Обед																
41	Щи из свежей капусты с картофелем	250	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	18,08
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	11,54
252	Сметана	5	0,12	0,98	0,17	10,06	4,21	0,39	2,94	0,01	7,35	8	0,02	0	0,01	2,52
260	Гуляш из свинины	50/50	11,29	26,26	3,50	294,97	21,58	19,72	121	1,21	0	16	2,3	0,52	3,02	63,94
92	Картофельное пюре	150	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	27,66
2	Батон школьный	100	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	7,12
158	Напиток Здоровье	200	0,11	0,07	23,93	92,40	3,96	2,63	2,41	0,37	0	0,63	0,15	0	1,26	18,29
Итого за 'Обед'		817,50	28,48	41,98	117,33	950,77	127,2	84,4	319,4	4,59	50,52	302,75	5,52	0,81	26,58	240,50