

"Согласовано"

ООО "Вкус и Качество"

"Утверждаю"

/ Кудинова Т.Л. /

Меню на 07.08.2023 года

Лагерь 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Ca	P	Mg	Fe

Обед

5 СБ 2018Г	САЛАТ ИЗ Б/КАПУСТЫ С ОГУРЦАМИ.	60	0,71	3,65	1,86	43,13	0,02	0,02	15,35		19,53	16,63	8,22	0,31
100 СБ 2018Г	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (СБ2018)	250/10	12,26	11,74	17,24	216,52	0,15	0,15	17,30	10,00	34,55	172,22	41,92	3,01
170 СБ 2013	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА.	20	2,49	0,32	14,99	74,34	0,04	0,01			6,30	20,48	4,41	0,35
345 СБ 2013г.	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ,(ГОРБУША)	90	17,18	7,09	8,81	168,34	0,17	0,17	0,81	44,82	40,02	178,11	26,63	0,80
386 СБ 2018Г	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ(СБ2018)	150	9,58	9,04	32,10	248,29	0,19	0,09	0,69	27,20	9,48	224,60	66,02	1,90
495 СБ 2018Г	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (СБ2018)	200	0,44	0,02	21,78	89,06		0,01	0,44		22,54	15,42	6,01	1,23
108 СБ 2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ,	60	4,74	0,60	28,56	141,60	0,07	0,02			12,00	39,00	8,40	0,66
109 СБ 2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,58	0,12	8,92	44,24	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62

Итого по подменю: 192,97 руб.

Зав. производством

И.С. Терещенко

Калькулятор

/ Терещенко И.С. /

"Согласовано"

ООО "Вкус и Качество"

"Утверждаю"

/ Кудинова Т.Л. /

Меню на 08.08.2023 года

Лагерь 7-11 лет

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe

Обед

148 СБ 2018Г	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ/огурцы(СБ2018)	60	0,42	0,06	1,14	6,78	0,02	0,01	4,20		10,20	18,00	8,40	0,30
95 СБ 2018Г	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (СБ2018)	250/10	12,99	11,79	22,36	240,19	0,10	0,16	25,64	10,00	60,11	163,99	42,67	3,65
170 СБ 2013	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА.	20	2,49	0,32	14,99	74,34	0,04	0,01			6,30	20,48	4,41	0,35
328 СБ2021Г	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ/СВИНИНА(СБ2021)	240	19,62	39,35	41,17	597,88	0,82	0,33	52,43	28,80	41,48	315,91	306,66	4,16
486 СБ 2018Г	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ/ЯБЛОК (СБ2018)	200	0,16	0,16	13,91	57,69	0,01	0,01	4,08		6,78	4,44	3,62	0,91
108 СБ 2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ,	60	4,74	0,60	28,56	141,60	0,07	0,02			12,00	39,00	8,40	0,66
109 СБ 2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,58	0,12	8,92	44,24	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62

Итого по подменю: 192,97 руб.

Зав. производством

Калькулятор

/ Терещенко И.С. /

"Согласовано"

ООО "Вкус и Качество"

"Утверждаю"

Меню на 09.08.2023 года

Лагерь 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe

Обед

4 СБ 2013г.	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ.	60	0,99	6,05	5,78	81,59	0,02	0,02	23,02		25,94	19,07	10,36	0,73
101 СБ 2017	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ(рис)	250	11,95	7,74	17,05	186,05	0,15	0,14	17,02		20,96	164,88	39,52	2,93
170 СБ 2013	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА.	20	2,49	0,32	14,99	74,34	0,04	0,01			6,30	20,48	4,41	0,35
372 СБ 2018Г	ШНИЦЕЛЬ ИЗ ПТИЦЫ (СБ2018).	90	15,00	14,40	10,38	232,44	0,09	0,15	1,70	32,40	58,69	150,18	20,10	1,24
256 СБ 2018Г	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (СБ2018)	150	5,56	5,52	36,04	216,11	0,09	0,03		26,80	20,87	48,33	8,73	0,91
496 СБ 2018Г	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА(СБ2018)	200	0,68	0,28	19,64	83,78	0,01	0,06	200,00		12,30	3,40	3,40	0,63
108 СБ 2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,16	0,40	19,04	94,40	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,44
109 СБ 2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,58	0,12	8,92	44,24	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62

Итого по подменю: 192,97 руб.

Зав. производством

И.С. Терещенко

Калькулятор

/ Терещенко И.С. /

ООО "Вкус и Качество"

"Утверждаю"

/ Кудинова Т.Л. /

Меню на 10.08.2023 года

Лагерь 7-11 лет

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe
Обед														
106 СБ 2013г.	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ(огурцы/помидоры)	30/30	0,54	0,09	1,71	9,81	0,03	0,02	9,60		9,30	16,80	10,20	0,42
104 СБ 2018Г	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ,ГРЕНКАМИ(СБ2018)	250/20/10	15,53	12,19	27,93	278,30	0,14	0,15	28,90	10,00	63,68	176,75	39,38	3,30
321 СБ 2021Г	МЯСО ТУШЕНОЕ/СВИНИНА(СБ2021)	90	11,65	27,33	4,16	309,39	0,42	0,12	2,12		12,96	139,46	196,71	2,44
385 СБ 2018Г	РИС ОТВАРНОЙ (СБ2018)	180	4,93	7,63	40,48	250,55	0,22	0,06	0,52	32,80	31,06	220,40	76,75	1,59
495 СБ 2018Г	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (СБ2018)	200	0,44	0,02	21,78	89,06		0,01	0,44		22,54	15,42	6,01	1,23
108 СБ 2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ,	60	4,74	0,60	28,56	141,60	0,07	0,02			12,00	39,00	8,40	0,66
109 СБ 2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,58	0,12	8,92	44,24	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62

Итого по подменю: 192,97 руб.

Зав. производством

Игорь Сергеевич

Калькулятор

/ Терещенко И.С. /

"Согласовано"

ООО "Вкус и Качество"

"Утверждаю"

Меню на 11.08.2023 года

Лагерь 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe

Обед

1_СБ 2018Г	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ (СБ2018)	60	0,92	3,65	5,60	58,99	0,02	0,02	21,64		25,08	17,91	9,69	0,68
129 СБ 2018Г	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ(СБ2018)	250	15,15	11,84	13,92	223,10	0,08	0,13	4,51	12,40	33,69	157,50	25,02	2,93
348 СБ 2018Г	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ ПАРОВЫЕ(СБ2018).	90	12,92	10,23	7,18	172,98	0,06	0,10	1,44		14,13	135,28	17,73	1,97
377 СБ 2018Г	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ(СБ2018)	180	3,98	7,17	26,93	188,70	0,20	0,16	31,67	37,80	52,58	118,08	39,95	1,47
157 СБ 2018Г	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ОТВАРНЫЕ/ЗЕЛ.ГОР(СБ2018),,	50	2,40	1,91	3,98	42,65	0,16	0,09	11,88	10,00	12,95	53,95	18,05	0,34
348 СБ 2017	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СУШЕНЫХ/ИЗЮМА	200	0,47	0,10	28,16	115,40	0,03	0,02	0,40		16,85	26,02	8,52	0,65
108 СБ 2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ,	60	4,74	0,60	28,56	141,60	0,07	0,02			12,00	39,00	8,40	0,66
109 СБ 2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	40	3,16	0,24	17,84	88,48	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24

Итого по подменю: 192,97 руб.

Зав. производством

Мер Сербунов

Калькулятор

/ Терещенко И.С. /

"Согласовано"

ООО "Вкус и Качество"

"Утверждаю"

Меню на 14.08.2023 года

/ Кудинова Т.Л. /

Лагерь 7-11 лет

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe
Обед														
148 СБ 2018Г	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ/ПОМИДОРЫ(СБ2018)	60	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	0,02	15,00		8,40	15,60	12,00	0,54
100 СБ 2018Г	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (СБ2018)	250/10	12,26	11,74	17,24	216,52	0,15	0,15	17,30	10,00	34,55	172,22	41,92	3,01
372 СБ 2018Г	БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ(СБ2018)	90	15,02	14,41	10,37	232,61	0,09	0,15	1,70	32,42	58,21	150,18	20,08	1,23
256 СБ 2018Г	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ(СБ2018)	180	6,67	6,67	43,25	259,72	0,11	0,03		32,40	24,98	58,00	10,47	1,09
496 СБ 2018Г	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА(СБ2018)	200	0,68	0,28	19,64	83,78	0,01	0,06	200,00		12,30	3,40	3,40	0,63
108 СБ 2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ,	60	4,74	0,60	28,56	141,60	0,07	0,02			12,00	39,00	8,40	0,66
109 СБ 2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,58	0,12	8,92	44,24	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62

Итого по подменю: 192,97 руб.

Зав. производством

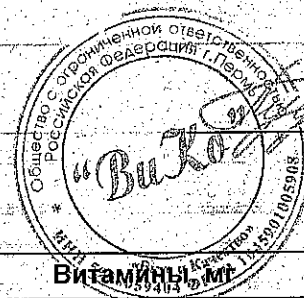
Калькулятор

/ Терещенко И.С. /



ООО "Вкус и Качество"

"Утверждаю"



/ Кудинова Т.Л. /

Меню на 15.08.2023 года

Лагерь 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe

Обед

106 СБ 2013г.	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ(огурцы/помидоры)	30/30	0,54	0,09	1,71	9,81	0,03	0,02	9,60		9,30	16,80	10,20	0,42
144 СБ 2013	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ,	250	14,25	8,48	22,05	221,82	0,28	0,16	16,92	20,00	51,25	199,17	52,69	3,97
170 СБ 2013	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА.	20	2,49	0,32	14,99	74,34	0,04	0,01			6,30	20,48	4,41	0,35
356 СБ 2018г.	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ (СБ2018).	90	19,42	12,65	6,88	205,55	0,32	2,33	34,82	885,06	28,27	343,30	20,87	7,34
152 СБ 2018г.	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ(СБ2018).	150/5	2,94	7,68	23,96	177,03	0,18	0,10	29,40		18,75	86,23	34,05	1,36
495 СБ 2018г.	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (СБ2018)	200	0,44	0,02	21,78	89,06		0,01	0,44		22,54	15,42	6,01	1,23
108 СБ 2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ,	60	4,74	0,60	28,56	141,60	0,07	0,02			12,00	39,00	8,40	0,66
109 СБ 2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,58	0,12	8,92	44,24	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62

Итого по подменю: 192,97 руб.

46,40 29,96 128,85 963,45 0,94 2,66 91,18 905,06 153,01 741,60 141,63 15,95

Зав. производством

Калькулятор

/ Терещенко И.С. /

"Согласовано"

ООО "Вкус и Качество"

"Утверждаю"

Меню на 16.08.2023 года

Лагерь 7-11 лет

/ Кудинова Т.Л. /

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
4 СБ 2013Г	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ.	60	0,99	6,05	5,78	81,59	0,02	0,02	23,02		25,94	19,07	10,36	0,73
144/170 СБ 2013	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ, ГРЕНКАМИ	250/20	16,74	8,79	37,04	296,16	0,31	0,17	16,92	20,00	57,55	219,64	57,10	4,31
375 СБ 2018Г	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ(СБ2018),	240	22,76	26,86	35,23	474,19	0,20	0,06	2,29		13,74	191,01	69,63	2,33
495 СБ 2018Г	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (СБ2018)	200	0,44	0,02	21,78	89,06		0,01	0,44		22,54	15,42	6,01	1,23
108 СБ 2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,16	0,40	19,04	94,40	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,44
109 СБ 2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,58	0,12	8,92	44,24	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62

Итого по подменю: 192,97 руб.

45,67 42,24 127,79 1079,64 0,59 0,28 42,67 20,00 132,37 492,34 153,70 9,66

Зав. производством

Игорь Сербунов

Калькулятор

/ Терещенко И.С. /

"Согласовано"

ООО "Вкус и Качество"

"Утверждаю"

Лагерь 7-11 лет

Меню на 17.08.2023 года

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe
Обед														
148 СБ 2018Г	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ/ПОМИДОРЫ(СБ2018)	60	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	0,02	15,00		8,40	15,60	12,00	0,54
104 СБ 2018Г	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ (СБ2018)	250/10	12,48	11,80	9,44	186,65	0,10	0,14	29,18	10,00	55,21	151,80	34,33	2,89
170 СБ 2013	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА.	20	2,49	0,32	14,99	74,34	0,04	0,01			6,30	20,48	4,41	0,35
372 СБ 2018Г	БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ(СБ2018)	90	15,02	14,41	10,37	232,61	0,09	0,15	1,70	32,42	58,21	150,18	20,08	1,23
256 СБ 2018Г	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (СБ2018)	150	5,56	5,52	36,04	216,11	0,09	0,03		26,80	20,87	48,33	8,73	0,91
496 СБ 2018Г	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА(СБ2018)	200	0,68	0,28	19,64	83,78	0,01	0,06	200,00		12,30	3,40	3,40	0,63
108 СБ 2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ,	60	4,74	0,60	28,56	141,60	0,07	0,02			12,00	39,00	8,40	0,66
109 СБ 2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,58	0,12	8,92	44,24	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62

Итого по подменю: 192,97 руб.

43,21 33,17 130,24 992,17 0,46 0,44 245,88 69,22 177,89 449,99 96,35 7,83

Зав. производством

Мор. Тербунова А.

Калькулятор

/ Терещенко И.С. /

"Согласовано"

ООО "Вкус и Качество"

"Утверждаю"

Меню на 18.08.2023 года

Лагерь 7-11 лет

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe

Обед

5 СБ 2018Г	САЛАТ ИЗ Б/КАПУСТЫ С ОГУРЦАМИ.	60	0,71	3,65	1,86	43,13	0,02	0,02	15,35		19,53	16,63	8,22	0,31
100 СБ 2018Г	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (СБ2018)	250/10	12,26	11,74	17,24	216,52	0,15	0,15	17,30	10,00	34,55	172,22	41,92	3,01
170 СБ 2013	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА.	20	2,49	0,32	14,99	74,34	0,04	0,01			6,30	20,48	4,41	0,35
345 СБ 2013г.	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ,(ГОРБУША)	90	17,18	7,09	8,81	168,34	0,17	0,17	0,81	44,82	40,02	178,11	26,63	0,80
386 СБ 2018Г	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ(СБ2018)	150	9,58	9,04	32,10	248,29	0,19	0,09	0,69	27,20	9,48	224,60	66,02	1,90
495 СБ 2018Г	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (СБ2018)	200	0,44	0,02	21,78	89,06		0,01	0,44		22,54	15,42	6,01	1,23
108 СБ 2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ,	60	4,74	0,60	28,56	141,60	0,07	0,02			12,00	39,00	8,40	0,66
109 СБ 2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,58	0,12	8,92	44,24	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62

Итого по подменю: 192,97 руб.

48,98 32,58 134,26 1025,52 0,66 0,48 34,59 82,02 149,02 687,66 166,61 8,88

Зав. производством

Игорь Горбунов

Калькулятор

/ Терещенко И.С. /

"Согласовано"

ООО "Вкус и Качество"

"Утверждаю"

/ Кудинова Т.Л. /

Меню на 21.08.2023 года

Лагерь 7-11 лет

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe

Обед

148 СБ 2018Г	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ/огурцы(СБ2018)	60	0,42	0,06	1,14	6,78	0,02	0,01	4,20		10,20	18,00	8,40	0,30
95 СБ 2018Г	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (СБ2018)	250/10	12,99	11,79	22,36	240,19	0,10	0,16	25,64	10,00	60,11	163,99	42,67	3,65
170 СБ 2013	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА.	20	2,49	0,32	14,99	74,34	0,04	0,01		6,30	20,48	4,41	0,35	
328 СБ2021Г	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ/СВИНИНА(СБ2021)	240	19,62	39,35	41,17	597,88	0,82	0,33	52,43	28,80	41,48	315,91	306,66	4,16
486 СБ 2018Г	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ/ЯБЛОК (СБ2018)	200	0,16	0,16	13,91	57,69	0,01	0,01	4,08		6,78	4,44	3,62	0,91
108 СБ 2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ,	60	4,74	0,60	28,56	141,60	0,07	0,02			12,00	39,00	8,40	0,66
109 СБ 2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,58	0,12	8,92	44,24	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62

Итого по подменю: 192,97 руб.

42,00 52,40 131,05 1162,72 1,08 0,55 86,35 38,80 141,47 583,02 379,16 10,65

Зав. производством

Игорь Корбунов

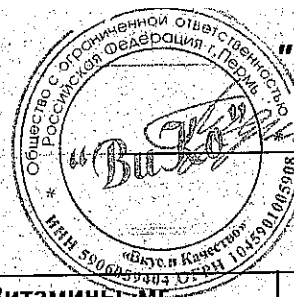
Калькулятор

/ Терещенко И.С. /

"Согласовано"

ООО "Вкус и Качество"

"Утверждаю"



/ Кудинова Т.Л. /

Меню на 22.08.2023 года

Лагерь 7-11 лет

N рец.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe

Обед

4 СБ 2013г.	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ.	60	0,99	6,05	5,78	81,59	0,02	0,02	23,02		25,94	19,07	10,36	0,73
101 СБ 2017	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ(рис)	250	11,95	7,74	17,05	186,05	0,15	0,14	17,02		20,96	164,88	39,52	2,93
170 СБ 2013	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА.	20	2,49	0,32	14,99	74,34	0,04	0,01			6,30	20,48	4,41	0,35
372 СБ 2018Г	ШНИЦЕЛЬ ИЗ ПТИЦЫ (СБ2018).	90	15,00	14,40	10,38	232,44	0,09	0,15	1,70	32,40	58,69	150,18	20,10	1,24
256 СБ 2018Г	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (СБ2018)	150	5,56	5,52	36,04	216,11	0,09	0,03		26,80	20,87	48,33	8,73	0,91
496 СБ 2018Г	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА(СБ2018)	200	0,68	0,28	19,64	83,78	0,01	0,06	200,00		12,30	3,40	3,40	0,63
108 СБ 2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,16	0,40	19,04	94,40	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,44
109 СБ 2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,58	0,12	8,92	44,24	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62

Итого по подменю: 192,97 руб.

Зав. производством

И.С. Терещенко

Калькулятор

/ Терещенко И.С. /

"Согласовано"

ООО "Вкус и Качество"

"Утверждаю"

Меню на 23.08.2023 года

Лагерь 7-11 лет

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe

Обед

106 СБ 2013г.	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ(огурцы/помидоры)	30/30	0,54	0,09	1,71	9,81	0,03	0,02	9,60		9,30	16,80	10,20	0,42
104 СБ 2018г	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГРЕНКАМИ(СБ2018)	250/20/10	15,53	12,19	27,93	278,30	0,14	0,15	28,90	10,00	63,68	176,75	39,38	3,30
321 СБ 2021г	МЯСО ТУШЕНОЕ/СВИНИНА(СБ2021)	90	11,65	27,33	4,16	309,39	0,42	0,12	2,12		12,96	139,46	196,71	2,44
385 СБ 2018г	РИС ОТВАРНОЙ (СБ2018)	180	4,93	7,63	40,48	250,55	0,22	0,06	0,52	32,80	31,06	220,40	76,75	1,59
495 СБ 2018г	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (СБ2018)	200	0,44	0,02	21,78	89,06		0,01	0,44		22,54	15,42	6,01	1,23
108 СБ 2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ,	60	4,74	0,60	28,56	141,60	0,07	0,02			12,00	39,00	8,40	0,66
109 СБ 2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,58	0,12	8,92	44,24	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62

Итого по подменю: 192,97 руб.

39,41 47,98 133,54 1122,95 0,90 0,39 41,58 42,80 156,14 629,03 342,45 10,26

Зав. производством

Илья Терещенко

Калькулятор

/ Терещенко И.С. /

"Согласовано"

ООО "Вкус и Качество"

"Утверждаю"

/ Кудинова Т.Л. /

Меню на 24.08.2023 года

Лагерь 7-11 лет

Лагерь 7-11 лет														
N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe
Обед														
1 СБ 2018Г	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ (СБ2018)	60	0,92	3,65	5,60	58,99	0,02	0,02	21,64		25,08	17,91	9,69	0,68
129 СБ 2018Г	СУП-ПАПША ДОМАШНЯЯ(СБ2018)	250	15,15	11,84	13,92	223,10	0,08	0,13	4,51	12,40	33,69	157,50	25,02	2,93
348 СБ 2018Г	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ ПАРОВЫЕ(СБ2018)	90	12,92	10,23	7,18	172,98	0,06	0,10	1,44		14,13	135,28	17,73	1,97
377 СБ 2018Г	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ(СБ2018)	180	3,98	7,17	26,93	188,70	0,20	0,16	31,67	37,80	52,58	118,08	39,95	1,47
157 СБ 2018Г	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ОТВАРНЫЕ/ЗЕЛ.ГОР(СБ2018),,,	50	2,40	1,91	3,98	42,65	0,16	0,09	11,88	10,00	12,95	53,95	18,05	0,34
348 СБ 2017	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СУШЕНЫХ/ИЗЮМА	200	0,47	0,10	28,16	115,40	0,03	0,02	0,40		16,85	26,02	8,52	0,65
108 СБ 2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ,	60	4,74	0,60	28,56	141,60	0,07	0,02			12,00	39,00	8,40	0,66
109 СБ 2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	40	3,16	0,24	17,84	88,48	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24

Итого по подменю: 192,97 руб.

Зав. производством

Калькулятор

/ Терещенко И.С. /

"Согласовано"

ООО "Вкус и Качество"

"Утверждаю"

Меню на 25.08.2023 года

Лагерь 7-11 лет

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe

Обед

148 СБ 2018Г	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ/ПОМИДОРЫ(СБ2018)	60	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	0,02	15,00		8,40	15,60	12,00	0,54
100 СБ 2018Г	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (СБ2018)	250/10	12,26	11,74	17,24	216,52	0,15	0,15	17,30	10,00	34,55	172,22	41,92	3,01
372 СБ 2018Г	БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ(СБ2018)	90	15,02	14,41	10,37	232,61	0,09	0,15	1,70	32,42	58,21	150,18	20,08	1,23
256 СБ 2018Г	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ(СБ2018)	180	6,67	6,67	43,25	259,72	0,11	0,03		32,40	24,98	58,00	10,47	1,09
496 СБ 2018Г	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА(СБ2018)	200	0,68	0,28	19,64	83,78	0,01	0,06	200,00		12,30	3,40	3,40	0,63
108 СБ 2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ,	60	4,74	0,60	28,56	141,60	0,07	0,02			12,00	39,00	8,40	0,66
109 СБ 2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,58	0,12	8,92	44,24	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62
Итого по подменю: 192,97 руб.			41,61	33,94	130,26	991,31	0,49	0,44	234,00	74,82	155,04	459,60	101,27	7,78

Зав. производством

Мер Леруновс М

Калькулятор

/ Терещенко И.С. /