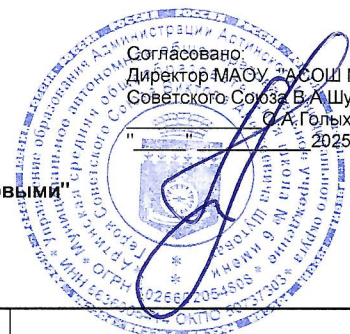


Утверждаю:
Начальник ЛОЛ с дневным пребыванием

 Н.Н.Кожева
"30" нояб 2025 год

Согласовано:
Директор МАОУ "АССОШ №6 им.Героя
Советского Союза В.А.Шутова"
С.А.Голых
2025 год



Меню столовой летнего оздоровительного лагеря с дневным пребыванием "Приключения с первыми"

День: первый

Возрастная категория: с 11 лет и старше.

№ п/п	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	E,мг	A,мкг	B1,мг	B2,мг	C,мг
	Завтрак:														
8/4 Екат-г 2015	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	6,05	5,81	42,35	246,00	121,8	35,4	154	0,14	38,6	0,23	0,06	0,00	1,26
265 Пермь 2001	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	7,9	5	9,1	0,9	0	0	0	0,04	1
1/3 Екат-г 2015	Хлеб с маслом	30/10	3,88	7,70	23,48	179,00	120,2	16,6	103,2	0,08	0	0	0	0	0
82 Пермь 2018	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	44,00	22	13	0	3	0	0	0	0	14,00
Смак	Хлеб "Дарницкий домашний"	30	1,98	0,33	12,30	63,00	20	7,5	7	0,63	0	0	0	0,04	0
	Итого за прием	570	12,38	14,25	103,24	593,62	291,90	77,50	273,30	4,75	38,60	0,23	0,06	0,08	16,26
	Обед:														
6/1 Екат-г 2015	Помидоры свежие	100	0,70	0,10	1,90	11,00	17,8	14,1	30,3	0,51	1,42	0	0,05	0,03	3,5
123 Пермь 2018	Суп с рыбными консервами	250	8,75	11,40	13,50	191,50	31,15	34,72	152,5	1,13	0,2	15	0,09	0,09	7,95
204 Пермь 2001	Макаронные изделия отварные	180	6,62	6,35	42,39	253,31	16,5	10,7	54,5	1,29	1	41,2	0,06	0,06	0
54-23 Роспотреб-п	Биточек из курицы	100	19,20	4,26	13,46	168,50	26,60	57,00	144,00	1,60	0,90	6,30	0,10	0,08	1
507 Пермь 2001	Напиток с витаминами Витошка	200	0,01	19,00	80,00	16,40	4,3	3	0,9	0,1	120	0,3	0,34	20	0,6
Смак	Хлеб "Крестьянский"	30	2,31	0,29	14,37	70,80	13,5	12	1,43	1,5	0	0	1,5	0,07	0
Смак	Хлеб "Дарницкий домашний"	30	1,98	0,33	12,30	63,00	20	7,5	7	0,63	0	0	0	0,04	0
	Итого за прием	920	39,57	31,12	177,92	774,51	129,85	139,02	390,63	6,76	123,52	62,8	2,14	20,37	13,05

Меню столовой летнего оздоровительного лагеря с дневным пребыванием "Приключения с первыми"

День: второй

Возрастная категория: с 11 лет и старше.

№ т/к	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	E,мг	A,мкг	B1,мг	B2,мг	C,мг
	Завтрак:														
103 Пермь 2001	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	200	6,04	7,27	34,29	227,29	111,8	37	150	0,9	0	37	0,13	0,16	0,29
18/10 Екатер-г 2015	Какао с молоком	200	3,87	3,48	22,90	138,00	121,94	6,7	114,13	0,51	0,02	0	0,03	0,15	1
3/13 Екатер- г 2015	Хлеб с сыром	30/10	4?91	2?93	14?01	102,00	120,00	16,60	103	0,08	0	0	0	0,07	0
82 Пермь 2018	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	44,00	22	13	0	3	0	0	0	0	0
Смак	Хлеб "Дарницкий домашний"	30	1,98	0,33	12,30	63,00	20	7,5	7	0,63	0	0	0	0,04	7
	Итого за прием	555	12,29	11,48	79,29	574,29	395,74	80,80	374,13	5,12	0,02	37,00	0,16	0,42	8,29
	Обед:														
4/1 Екатер- г 2015	Огурцы свежие	100	0,80	0,10	2,50	13,30	18	14	53,5	0,5	1,5	0	0,03	0,02	3,5
27 Пермь 2001	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	1,90	6,66	10,81	111,11	126,9	37,2	125	1,57	2,8	160	0,05	0,04	9,13
328 Пермь 2018	Жаркое по домашнему	200	18,80	14,30	25,80	307,00	31,00	54,00	209,00	3,36	24,00	0,60	0,18	209	0,96
255 Пермь 2001	Компот из плодов или ягод сушёных	200	0,56	0,00	27,89	113,79	16,40	4,30	10,70	0,90	0,10	0,00	0,00	0,10	0,2
Смак	Хлеб "Крестьянский"	30	2,31	0,29	14,37	70,80	13,5	12	1,43	1,5	0	0	1,5	0,07	0
Смак	Хлеб "Дарницкий домашний"	30	1,98	0,33	12,30	63,00	20	7,5	7	0,63	0	0	0	0,04	0
	Итого за прием	840	26,35	21,68	93,67	679,00	225,80	129,00	406,63	8,46	28,40	160,00	1,76	209,27	13,79

Меню столовой летнего оздоровительного лагеря с дневным пребыванием "Приключения с первыми"

День: третий

Возрастная категория: Учащиеся с 11 лет и старше

№ т\к	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	Е,мг	А,мкг	В1,мг	В2,мг	С,мг
	Завтрак:														
97 Пермь 2001	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	6,53	7,03	38,78	244,92	137	20,4	122,4	0,46	40,2	0,52	0,078	1,38	0,29
54-6 гг Роспотре 6-р 4/13	Чай со смородиной и сахаром	200	0,30	0,00	0,10	1,40	8,3	7,1	11	0,87	1,52	0	0	0	9,64
Екатер-г 2015	Хлеб с маслом и сыром	30\10	4,95	6,56	14,08	135,00	120	16,6	103	0,08	0	0	0	0	0,07
82 Пермь 2018	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	44,00	22	13	0	3	0	0	0	0	14
Смак	Хлеб "Дарницкий домашний"	30	1,98	0,33	12,30	63,00	20	7,5	7	0,63	0	0	0	0,04	7
	Итого за прием	550	14,16	14,32	75,06	488,32	307,30	64,60	243,40	5,04	41,72	0,52	0,08	1,42	31,00
	Обед:														
6/1 Екат-г 2015	Помидоры свежие	100	0,70	0,10	1,90	11,00	17,8	14,1	30,3	0,51	1,42	0	0,05	0,03	3,5
37 Пермь 2018	Суп картофельный с бобовыми	250	2,34	3,90	13,61	98,80	26,80	25,50	67,30	0,96	20,00	0,10	0,10	0,00	8,00
201 Пермь 2001	Рис отварной	180	4,67	6,10	51,93	270,21	103,50	162,90	502,20	0,62	162,00	1,71	0,19	0,00	5,00
347 Пермь 2018	Котлета "Школьная" с томатным соусом	100/30	15,00	11,00	13,00	211,00	49	21	134	2	1,41	29	0,14		0
261 Пермь 2001	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	21,01	46,87	11,90	3,20	3,20	0,61	0,80	0,00	0,01	0,00	80,00
Смак	Хлеб "Крестьянский"	30	2,31	0,29	14,37	70,80	13,5	12	1,43	1,5	0	0	1,5	0,07	0
Смак	Хлеб "Дарницкий домашний"	30	1,98	0,33	12,30	63,00	20	7,5	7	0,63	0	0	0	0,04	0
	Итого за прием	950	27,68	21,72	128,12	771,68	242,50	246,20	745,43	6,83	185,63	30,81	1,99	0,14	96,50

Меню столовой летнего оздоровительного лагеря с дневным пребыванием "Приключения с первыми"

День: четвертый

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ т/к	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	Е,мг	А,мкг	В1,мг	С,мг
	Завтрак:													
106 Пермь 2001	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	7,20	6,67	39,54	246,87	154	35,4	238	0,9	39	0,7	0,1	1,32
54-8н Роспотреб- р	Чай с черникой и сахаром	200	0,30	0,10	7,30	31,20	8,3	7,1	11	0,87	1,52	0	0	9,64
1/3 Екат-г 2015	Хлеб с маслом	30/10	3,88	7,70	23,48	179,00	120,2	16,6	103,2	0,08	0	0	0	0
62 Пермь 2018	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	44,00	22	13	0	3	0	0	0	14
Смак	Хлеб "Дарницкий домашний"	30	1,98	0,33	12,30	63,00	20	7,5	7	0,63	0	0	0	0,04
	Итого за прием	565	13,76	15,20	92,42	564,07	324,50	79,60	359,20	5,48	40,52	0,70	0,10	25,00
	Обед:													
4/1 Екат-г 2015	Огурцы свежие	100	0,80	0,10	2,50	13,30	18	14	53,5	0,5	1,5	0	0,03	0,02
33 Пермь 2001	Рассольник домашний со сметаной	250/5	5,03	11,30	32,38	149,60	28,70	38,00	146,30	2,27	1,45	7,10	0,14	0,09
3/3 Екат-г 2015	Картофельное пюре	180	3,78	7,02	11,00	122,40	45,9	29,52	93	1,04	0,1	0	0,01	9
54-9н Роспотреб- р	Рыба, запеченная в сметанном соусе	100	19,00	22,00	5,50	295,80	110,00	46,00	226,00	0,80	1,26	56,00	0,00	0,27
504 Пермь 2018	Кисель с витаминами "Витошка"	200	0,00	0,00	24,00	95,00	0	0	0	0	2	0	0	22
Смак	Хлеб "Крестьянский"	30	2,31	0,29	14,37	70,80	13,5	12	1,43	1,5	0	0	1,5	0
Смак	Хлеб "Дарницкий домашний"	30	1,98	0,33	12,30	63,00	20	7,5	7	0,63	0	0	0	0
	Итого за прием	960	32,90	41,04	102,05	809,90	236,10	147,02	527,36	6,75	6,65	63,22	1,98	31,38

Меню столовой летнего оздоровительного лагеря с дневным пребыванием "Приключения с первыми"

День: пятый

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ т/к	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	E,мг	A,мкг	B1,мг	B2,мг	C,мг
	Завтрак:														
45 Пермь 2001 285	Суп молочный с мак. изделиями	250	6,98	7,65	24,66	195,10	203	25	172	0,6	48,3	0,3	0,1	1,13	7
Пермь 2001	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	8,05	5,24	9,79	0,9	0	0	0,04	0,8	1,12
3/13 Екатер-г 2015	Хлеб с сыром	30/10	4?91	2?93	14?01	102,00	120,00	16,60	103	0,08	0	0	0	0,07	0,8
82 Пермь 2018	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	44,00	22	13	0	3	0	0	0	0	14
Смак	Хлеб "Дарницкий домашний"	30	1,98	0,33	12,30	63,00	20	7,5	7	0,63	0	0	0	0,04	7
	Итого за день	605	9,43	8,39	62,07	465,72	373,05	67,34	291,79	5,21	48,30	0,30	0,14	2,04	29,92
	Обед:														
171 Екатер-г 2015	Кукуруза консервированная	100	3,00	3,75	8,50	72,00	202	46	245	2	1,1	62	0	16	25
43 Пермь 2001	Суп-пюре из картофеля с гречками	250/20	3,38	5,15	21,06	144,14	23,1	29,1	72,4	1,06	1,33	0	0,11	0	7,8
201 Пермь 2001	Рис отварной	180	4,67	6,10	51,93	270,21	103,50	162,90	502,20	0,62	162,00	1,71	0,19	0,00	0
60 Екат-г 2003	Котлета "Богатырская"	100	19,80	14,10	19,00	282,00	214	84	564	70	3	0,5	0,3		9
252 Пермь 2001	Компот из смородины чёрной	200	0,3	0,07	18,09	74,17	16,4	4,3	10,7	0,9	0	0,1	0	0,1	0,1
Смак	Хлеб "Крестьянский"	30	2,31	0,29	14,37	70,80	13,5	12	1,43	1,5	0	0	1,5	0	0
Смак	Хлеб "Дарницкий домашний"	30	1,98	0,33	12,30	63,00	20	7,5	7	0,63	0	0	0	0	0
	Итого за прием	950	35,45	30,77	146,62	992,02	595,10	348,10	1407,73	76,83	167,49	70,31	2,10	16,10	42,37

Меню столовой летнего оздоровительного лагеря с дневным пребыванием "Приключения с первыми"

День: шестой

Возрастная категория: с 11 лет и старше

	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	Е,мг	А,мкг	В1,мг	В2,мг	С,мг
	Завтрак:														
95 Пермь 2001	Каша гречневая вязкая на молоке с маслом сливочным	200/5	7,94	8,21	35,13	188,00	366,67	51,2	462,67	1,48	0,4	86	0,16	0,013	0,8
258 Пермь 2001	Напиток кофейный с молоком	200	2,79	3,19	18,71	118,69	61,48	10,91	55,56	0,91	0	0	0,01	0,56	0
3/13 Екате- р 2015	Хлеб с сыром	30/10	4,91	2,93	14,01	102,00	120,00	16,60	103	0,08	0	0	0	0,07	0
82 Пермь 2018	Фрукты	100	0,71	0,71	10,00	47,14	15,71	9,29	0	2,14	0	0	0	10,00	0,07
Смак	Хлеб "Дарницкий домашний"	30	1,98	0,33	12,30	63,00	20	7,5	7	0,63	0	0	0	0,04	7
	Итого за прием	580	21,12	17,92	103,42	606,08	588,86	99,50	635,93	15,24	0,40	86,00	0,17	10,68	7,87
	Обед:														
6/1 Екат-г 2015	Помидоры свежие	100	0,70	0,10	1,90	11,00	17,8	14,1	30,3	0,51	1,42	0	0,05	0,03	3,5
34 Пермь 2001	Рассольник ленинградский	250	5,03	11,30	32,38	149,60	100,80	32,20	119,60	1,00	160,00	2,75	0,11	7,25	8
204 Пермь 2001	Макаронные изделия отварные	180	6,62	6,35	42,39	253,31	16,5	10,7	54,5	1,29	41,2	1	0,06	0,06	4,5
373 Пермь 2018	Котлета "Нежная"	100	18,90	13,10	7,20	223,00	58,2	46,5	164,4	0,4	31	0,8	0	2,2	0
501 Пермь 2018	Сок в ассортименте	200	0,50	0,10	10,10	43,00	7,00	4,00	7,00	1,40	0,00	0,00	0,00	2	0,2
Смак	Хлеб "Крестьянский"	30	2,31	0,29	14,37	70,80	13,5	12	1,43	1,5	0	0	1,5	0	0
Смак	Хлеб "Дарницкий домашний"	30	1,98	0,33	12,30	63,00	20	7,5	7	0,63	0	0	0	0	0

Меню столовой летнего оздоровительного лагеря с дневным пребыванием "Приключения с первыми"

День: седьмой

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	E,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак:													
134 Пермь 2001	Пудинг из творога с рисом с молоком сгущённым	200/30	42,13	12,27	26,41	413,33	115,6	110,2	221,2	3,4	0,44	38,2	0,188	0
271 Пермь 2001	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	12,40	48,64	121,3	14	91	0,14	0	0	0,03	0,52
1/3 Екат-г 2015	Хлеб с маслом	30/10	3,88	7,70	23,48	179,00	120,2	16,6	103,2	0,08	0	0	0	0
82 Пермь 2018	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	44,00	16,1	9	11	2,21	0,2	0	0,03	7
Смак	Хлеб "Дарницкий домашний"	30	1,98	0,33	12,30	63,00	20	7,5	7	0,63	0	0	0	0
	Итого за прием	575	48,51	20,70	84,39	747,97	393,20	157,30	433,40	6,46	0,64	0,00	0,25	7,52
	Обед:													
4/1 Екатер-г 2015	Огурцы свежие	100	0,80	0,10	2,50	13,30	18	14	53,5	0,5	1,5	0	0,03	0,02
385 Пермь 2018	Суп - лапша домашняя	250	10,00	15,40	44,50	357,00	80,00	34,00	142,00	2,07	1,60	130,00	0,13	0,00
201 Пермь 2001	Рис отварной	180	4,67	6,10	51,93	270,21	103,50	162,90	502,20	0,62	162,00	1,71	0,19	0,00
192 Пермь 2001	Птица отварная	100	26,00	26,00	1,38	346,68	22,40	16,00	64,00	1,14	92,56	0,56	0,03	0,00
54-10хн Роспотреб-г-р	Компот из черники	200	0,20	0,10	7,80	32,70	3,00	1,00	2,00	0,14	0,00	0,00	0,00	1,00
Смак	Хлеб "Крестьянский"	30	2,31	0,29	14,37	70,80	13,5	12	1,43	1,5	0	0	1,5	0
Смак	Хлеб "Дарницкий домашний"	30	1,98	0,33	12,30	63,00	20	7,5	7	0,63	0	0	0	0
	Итого за прием	925	45,96	48,32	134,78	1153,69	260,40	247,40	772,13	6,60	257,66	132,27	1,88	1,00

Меню столовой летнего оздоровительного лагеря с дневным пребыванием "Приключения с первыми"

День: восьмой

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ т/к	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	Е,мг	А,мкг	В1,мг	С,мг
	Завтрак:													
7/4 Екат-г 2015	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	6,38	7,41	27,20	201,00	157,8	48	188	1,06	42,6	0,45	0,01	0,42
269 Пермь 2001	Чай с молоком	200	2,79	2,55	13,27	87,25	75,65	13,44	58,75	1,11	0	0	0,03	0,38
3/13 Екат-г 2015	Хлеб с сыром	30/10	4,91	2,93	14,01	102,00	120,00	16,60	103	0,08	0	0	0	0,07
82 Пермь 2018	Фрукты	100	0,71	0,71	10,00	47,14	15,71	9,29	0	2,14	0	0	0	10,00
Смак	Хлеб "Дарницкий домашний"	30	1,98	0,33	12,30	63,00	20	7,5	7	0,63	0	0	0	0
	Итого за прием	565	16,77	13,93	76,78	500,39	389,16	94,83	356,75	5,02	42,60	0,45	0,04	10,87
	Обед:													
6/1 Екат-г 2015	Помидоры свежие	100	0,70	0,10	1,90	11,00	17,8	14,1	30,3	0,51	1,42	0	0,05	0,03
27 Пермь 2001	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	1,90	6,66	10,81	111,11	126,9	37,2	125	1,57	2,8	160	0,05	9,13
167 Пермь 2001	Картофельная запеканка с мясом	250	31,91	30,98	23,04	500,90	12,00	54,00	201,20	1,44	0,70	28,80	0,25	0,00
54-бхн Роспотр-р	Компот из вишни	200	0,30	0,10	10,30	42,80	13,00	9,00	10,00	0,19	0,20	0,00	0,01	2,50
Смак	Хлеб "Крестьянский"	30	2,31	0,29	14,37	70,80	13,5	12	1,43	1,5	0	0	1,5	0
Смак	Хлеб "Дарницкий домашний"	30	1,98	0,33	12,30	63,00	20	7,5	7	0,63	0	0	0	0
	Итого за прием	970	39,10	38,46	72,72	799,61	203,20	133,80	374,93	5,84	5,12	188,80	1,86	11,66

Меню столовой летнего оздоровительного лагеря с дневным пребыванием "Приключения с первыми"

День: девятый

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	E,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак:													
93 Пермь 2001	Каша молочная Дружба (рис, пшено) с маслом сливочным	200/5	6,55	8,33	35,09	241,11	130	30,6	140	0,4	0,14	0,14	0,088	0,17
54-6 гг Роспотреб	Чай со смородиной и сахаром	200	0,30	0,00	0,10	1,40	8,3	7,1	11	0,87	1,52	0	0	0
4/13 Екатеринбург 2015	Хлеб с маслом и сыром	30/10	4,95	6,56	14,08	135,00	120	16,6	103	0,08	0	0	0	0
82 Пермь 2018	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	44,00	22	13	0	3	0	0	0	0
Смак	Хлеб "Дарницкий домашний"	30	1,98	0,33	12,30	63,00	20	7,5	7	0,63	0	0	0	0,04
	Итого за прием	560	14,18	15,62	71,37	484,51	300,30	74,80	261,00	4,98	1,66	0,14	0,09	0,21
	Обед:													
4/1 Екатеринбург 2015	Огурцы свежие	100	0,80	0,10	2,50	13,30	18	14	53,5	0,5	1,5	0	0,03	0,02
130 Пермь 2018	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,60	2,50	16,45	100,75	22,90	24,30	66,50	1,09	1,70	1,40	0,13	7,80
196 Пермь 2001	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,53	7,92	46,62	299,88	19,98	166,32	246,00	5,60	28,80	0,70	0,25	0,00
54-2 Роспотреб	Котлета рыбная	100	17,50	6,60	8,50	163,90	22,00	24,00	161,00	0,74	29,00	1,00	0,14	0,29
254 Пермь 2001	Компот из свежих яблок и мандарин	200	0,25	0,25	25,35	104,07	20,10	14,40	19,20	0,90	0,10	0,00	0,00	0,20
Смак	Хлеб "Крестьянский"	30	2,31	0,29	14,37	70,80	13,5	12	1,43	1,5	0	0	1,5	0
Смак	Хлеб "Дарницкий домашний"	30	1,98	0,33	12,30	63,00	20	7,5	7	0,63	0	0	0	0
	Итого за прием	610	35,97	17,99	126,09	815,70	136,48	262,52	554,63	10,96	61,10	3,10	2,05	8,31

Меню столовой летнего оздоровительного лагеря с дневным пребыванием "Приключения с первыми"

День: десятый

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	Е,мг	А,мкг	В1,мг	С,мг
	Завтрак:													
8/4 Екат-г 2015	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	6,05	5,81	42,35	246,00	121,8	35,4	154	0,14	38,6	0,23	0,06	1,26
18/10 Екат-г 2015	Какао с молоком	200	3,87	3,48	22,90	138,00	121,94	6,7	114,13	0,51	0,02	0	0,03	1
1/3 Екат-г 2015	Хлеб с маслом	30/10	3,88	7,70	23,48	179,00	120,2	16,6	103,2	0,08	0	0	0	0
82 Пермь 2018	Фрукты	100	0,71	0,71	10,00	47,14	15,71	9,29	0	2,14	0	0	0	14,00
Смак	Хлеб "Дарницкий домашний"	30	1,98	0,33	12,30	63,00	20	7,5	7	0,63	0	0	0	0,04
	Итого за прием	575	16,49	18,03	111,03	673,14	399,65	75,49	378,33	3,50	38,62	0,23	0,09	16,30
	Обед:													
1/1 Екат-г 2015	Зеленый горошек	100	3,00	3,75	8,50	72,00	202	46	245	2	1,1	62	0	16
58 Пермь 2001	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,09	6,33	10,64	107,83	123,00	28,00	103,00	1,00	160,00	0,00	0,13	12,3
3/3 Екат-г 2015	Картофельное пюре	180	3,78	7,02	11,00	122,40	45,9	29,52	93	1,04	0,1	0	0,01	9
54-5м Роспотре 6-р	Котлета из курицы	100	19,20	4,26	13,46	168,50	26,60	57,00	144,00	1,60	0,90	6,30	0,10	1,00
255 Пермь 2001	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79	16,40	4,30	10,70	0,90	0,10	0,00	0,00	0,10
Смак	Хлеб "Крестьянский"	30	2,31	0,29	14,37	70,80	13,5	12	1,43	1,5	0	0	1,5	0
Смак	Хлеб "Дарницкий домашний"	30	1,98	0,33	12,30	63,00	20	7,5	7	0,63	0	0	0	0
	Итого за прием	845	32,92	21,98	98,16	718,32	447,40	184,32	604,13	8,67	162,20	68,30	1,74	38,40

Меню столовой летнего оздоровительного лагеря с дневным пребыванием "Приключения с первыми"

День: одиннадцатый

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	E,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак:													
103 Пермь 2001	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	200/5	6,00	7,27	34,29	227,16	111,8	37	150	0,9	37	0	0,13	0,29
54-6 гг Роспотребнадзора	Чай со смородиной и сахаром	200	0,30	0,00	0,10	1,40	8,3	7,1	11	0,87	1,52	0	0	0
3/13 Екатеринбург 2015	Хлеб с сыром	30/10	4,91	2,93	14,01	102,00	120,00	16,60	103	0,08	0	0	0	0,07
82 Пермь 2018	Фрукты	100	0,71	0,71	10,00	47,14	15,71	9,29	0	2,14	0	0	0	10,00
Смак	Хлеб "Дарницкий домашний"	30	1,98	0,33	12,30	63,00	20	7,5	7	0,63	0	0	0	0,04
	Итого за прием	665	13,90	11,24	70,70	440,70	275,81	77,49	271,00	4,62	38,52	0,00	0,13	10,40
	Обед:													
6/1 Екат-г 2015	Помидоры свежие	100	0,70	0,10	1,90	11,00	17,8	14,1	30,3	0,51	1,42	0	0,05	0,03
33 Пермь 2001	Рассольник домашний со сметаной	250/5	5,03	11,30	32,38	149,60	28,70	38,00	146,30	2,27	1,45	7,10	0,14	0,09
204 Пермь 2001	Макаронные изделия отварные	180	6,62	6,35	42,39	253,31	16,50	10,70	54,50	1,29	1,00	41,20	0,06	0
50 Екат-г 2003	Котлета Детская с соусом томатным	100/30	15,00	8,77	10,35	180,00	44,10	18,90	120,60	1,80	1,30	26,10	0,13	0
507 Пермь 2001	Напиток с витаминами Витошка	200	0,01	19,00	80,00	16,40	4,3	3	0,9	0,1	120	0,3	0,34	20
Смак	Хлеб "Крестьянский"	30	2,31	0,29	14,37	70,80	13,5	12	1,43	1,5	0	0	1,5	0
Смак	Хлеб "Дарницкий домашний"	30	1,98	0,33	12,30	63,00	20	7,5	7	0,63	0	0	0	0
	Итого за прием	925	31,65	46,14	193,69	744,11	144,90	104,20	361,03	8,10	125,17	74,70	2,22	20,12

Меню столовой летнего оздоровительного лагеря с дневным пребыванием "Приключения с первыми"

День: двенадцатый

Возрастная категория: с 11 лет и старше

	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	E,мг	A,мкг	B1,мг	C,мг
	Завтрак:													
97 Пермь 2001	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	6,53	7,03	38,78	244,92	137	20,4	122,4	0,46	40,2	0,52	0,078	1,38
54-8гн Роспотреб-р	Чай с черникой и сахаром	200	0,30	0,10	7,30	31,20	8,3	7,1	11	0,87	1,52	0	0	9,64
4/13 Екате-г 2015	Хлеб с маслом и сыром	30\10	4,95	6,56	14,08	135,00	120	16,6	103	0,08	0	0	0	0
82 Пермь 2018	Фрукты	100	0,71	0,71	10,00	47,14	15,71	9,29	0	2,14	0	0	0	10,00
Смак	Хлеб "Дарницкий домашний"	30	1,98	0,33	12,30	63,00	20	7,5	7	0,63	0	0	0	0,04
	Итого за прием	595	14,47	14,73	82,46	521,26	301,01	60,89	243,40	4,18	41,72	0,52	0,08	21,06
	Обед:													
4/1 Екате-г 2015	Огурцы свежие	100	0,80	0,10	2,50	13,30	18	14	53,5	0,5	1,5	0	0,03	0,02
43 Пермь 2001	Суп крестьянский с крупой	250/5	2,31	7,74	15,43	140,59	26,8	25,5	67,3	0,96	20	0,22	0,11	7,8
54-28м Роспотреб-р	Жаркое по-домашнему с курой	230	28,50	7,10	20,20	259,60	25,00	101,00	216,00	2,29	32,00	0,00	0,03	10,3
54-6хн Роспотр-р	Компот из вишни	200	0,30	0,10	10,30	42,80	13,00	9,00	10,00	0,19	0,20	0,00	0,01	2,50
Смак	Хлеб "Крестьянский"	30	2,31	0,29	14,37	70,80	13,5	12	1,43	1,5	0	0	1,5	0
Смак	Хлеб "Дарницкий домашний"	30	1,98	0,33	12,30	63,00	20	7,5	7	0,63	0	0	0	0
	Итого за день	950	36,20	15,66	75,10	590,09	116,3	169	355,23	6,07	53,7	0,22	1,68	20,62

Меню столовой летнего оздоровительного лагеря с дневным пребыванием "Приключения с первыми"

День: тринадцатый

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	E,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак:													
1/1 Екат-г 2015	Зеленый горошек	100	3,00	3,75	8,50	72,00	202	46	245	2	1,1	62	0	16
117 Пермь 2001	Омлет натуральны	200	13,43	20,81	3,50	255,00	61,5	11	56	1	0	0	0,03	0,56
1/3 Екат-г 2015	Хлеб с маслом	30/10	3,88	7,70	23,48	179,00	120,2	16,6	103,2	0,08	0	0	0	0
271 Пермь 2001	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	12,40	48,64	121,3	14	91	0,14	0	0	0,03	0,52
82 Пермь 2018	Фрукты	100	0,71	0,71	10,00	47,14	15,71	9,29	0	2,14	0	0	0	10,00
Смак	Хлеб "Дарницкий домашний"	30	1,98	0,33	12,30	63,00	20	7,5	7	0,63	0	0	0	0,04
	Итого за прием	575	23,12	33,30	70,18	664,78	540,71	104,39	502,20	5,99	1,10	62,00	0,06	27,12
	Обед:													
6/1 Екат-г 2015	Помидоры свежие	100	0,70	0,10	1,90	11,00	17,8	14,1	30,3	0,51	1,42	0	0,05	0,03
43 Пермь 2001	Суп-пюре из картофеля с гренками	250/20	3,38	5,15	21,06	144,14	26,8	25,5	67,3	0,96	20	0,22	0,11	7,8
201 Пермь 2001	Рис отварной	180	4,67	6,10	51,93	270,21	103,50	162,90	502,20	0,62	162,00	1,71	0,19	0,00
373 Пермь 2018	Котлета "Нежная"	100	18,90	13,10	7,20	223,00	58,2	46,5	164,4	0,4	31	0,8	0	2,2
504 Пермь 2018	Кисель с витаминами "Витошка"	200	0,00	0,00	24,00	95,00	0	0	0	0	2	0	0	22
Смак	Хлеб "Крестьянский"	30	2,31	0,29	14,37	70,80	13,5	12	1,43	1,5	0	0	1,5	0
Смак	Хлеб "Дарницкий домашний"	30	1,98	0,33	12,30	63,00	20	7,5	7	0,63	0	0	0	0
	Итого за прием	955	31,94	25,07	132,76	877,15	239,80	268,50	772,76	4,63	216,76	2,85	2,15	32,03

Меню столовой летнего оздоровительного лагеря с дневным пребыванием "Приключения с первыми"

День: четырнадцатый

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ т/к	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	Е,мг	А,мкг	В1,мг	С,мг
	Завтрак:													
106 Пермь 2001	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	7,20	6,67	39,54	246,87	154	35,4	238	0,9	39	0,7	0,1	1,32
258 Пермь 2001	Напиток кофейный с молоком	200	2,79	3,19	18,71	118,69	61,48	10,91	55,56	0,91	0	0	0,01	0,56
3/13 Екатер-г 2015	Хлеб с сыром	30/10	4,91	2,93	14,01	102,00	120,00	16,60	103	0,08	0	0	0	0,07
82 Пермь 2018	Фрукты	100	0,71	0,71	10,00	47,14	15,71	9,29	0	2,14	0	0	0	10,00
Смак	Хлеб "Дарницкий домашний"	30	1,98	0,33	12,30	63,00	20	7,5	7	0,63	0	0	0	0,04
	Итого за прием	615	17,59	13,83	94,56	577,70	371,19	79,7	403,56	4,66	39	0,7	0,11	11,99
	Обед:													
4/1 Екатер-г 2015	Огурцы свежие	100	0,80	0,10	2,50	13,30	18	14	53,5	0,5	1,5	0	0,03	0,02
34 Пермь 2001	Рассольник ленинградский	250	5,03	11,30	32,38	149,60	100,80	32,20	119,60	1,00	160,00	2,75	0,11	7,25
3/3 Екат-г 2015	Картофельное пюре	180	3,78	7,02	11,00	122,40	45,9	29,52	93	1,04	0,1	0	0,01	9
43 Екат-г 2015	Суфле "Рыбка"	100	13,70	11,70	9,60	198,00	57,60	23,00	188,00	73,00	59,00	0,00	0,10	0,00
253 Пермь 2001	Компот из свежих яблок с лимоном	200	0,25	0,25	25,35	104,07	20,10	14,40	19,20	0,90	0,10	0,00	0,00	0,20
Смак	Хлеб "Крестьянский"	30	2,31	0,29	14,37	70,80	13,5	12	1,43	1,5	0	0	1,5	0
Смак	Хлеб "Дарницкий домашний"	30	1,98	0,33	12,30	63,00	20	7,5	7	0,63	0	0	0	0
Итого за прием		945	27,85	30,99	107,50	721,17	275,90	132,62	481,73	78,57	220,70	2,75	1,75	16,47