

Утверждаю:
Начальник ЛОЛ с дневным пребыванием

 Н.Н.Кожева
" 30 " мая 2025 год

Согласовано:
Директор МАОУ "АСОШ №6 им.Героя
Советского Союза В.А.Шутова"
О.А.Голых
" 30 " мая 2025 год



Меню столовой летнего оздоровительного лагеря с дневным пребыванием

День: первый

Возрастная категория: с 7 до 10 лет

№	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	B2	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	0,8
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	16,06
	Обед:														
8/1 Екат- г 2015	Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28	12,00	5	3	8	0,1	0,03	0	0,01	0	7,5
123 Пермь 2018	Суп с рыбными консервами	250	8,75	11,40	13,50	191,50	31,15	34,72	152,5	1,13	15	0,2	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	41,2	1	0,06	0,06	0
54-23м Роспот реб-р	Биточек из курицы	90	17,28	3,84	12,12	151,68	24,00	52,00	130,00	1,43	0,70	5,66	0,07	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 "Крестыанский"	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	895	37,61	31,12	176,96	758,69	114,45	122,92	354,33	6,18	176,93	7,16	2,07	20,34	17,05

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

День: второй

Возрастная категория: с 7 до 10 лет

№	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	6,04	7,27	34,29	227,29	111,8	37	150	0,9	37	0	0,13	0,29
18/10 Екатеринбург-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
3/13 Екатеринбург-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	0,40	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	555	12,29	11,48	79,29	574,29	395,74	80,80	374,13	5,12	37,02	0,00	0,16	1,40
	Обед:													
4/1 Екатеринбург-г 2015	Огурцы свежие	60	0,48	0,06	1,50	8,00	10,7	8,4	18,2	0,3	0	0,015	0	6
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
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
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	0,07
Смак	Хлеб "Дарницкий домашний"	30	1,98	0,33	12,30	63,00	20	7,5	7	0,63	0	0	0	0,04
	Итого за прием	800	26,03	21,64	92,67	673,70	218,50	123,40	371,33	8,26	26,90	160,00	1,73	224,34

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

День: третий

Возрастная категория: с 7 до 10 лет

№	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	B2	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	0,29
54-6 гг Роспотр еб-р	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
4/13 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	60	0,66	0,12	2,28	12,00	5	3	8	0,1	0,03	0	0,01	0	7,5
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	90/30	13,50	9,90	11,70	189,90	44,1	18,9	120,6	1,8	26,1	1,3	0,13	0	0,76
261 Пермь 2001	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	21,01	46,87	11,90	3,20	3,20	0,61	0,00	0,80	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	900	26,14	20,64	127,20	751,58	224,80	233,00	709,73	6,22	208,13	3,91	1,94	0,11	101,26

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

День: четвертый

Возрастная категория: с 7 до 10 лет

№	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:													
108 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
54-8гн Роспотр еб-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
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	565	13,76	15,20	92,42	564,07	324,50	79,60	359,20	5,48	40,52	0,70	0,10	11,00
	Обед:													
4/1 Екатер-г 2015	Огурцы свежие	60	0,48	0,06	1,50	8,00	10,7	8,4	18,2	0,3	0	0,015	0	6
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
54-9р Роспотр еб-р	Рыба, запеченная в сметанном соусе	90	17,00	19,80	5,00	266,00	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	910	30,58	38,80	100,55	774,80	228,80	141,42	492,06	6,55	5,15	63,24	1,95	37,36

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

День: пятый

Возрастная категория: с 7 до 10 лет

№	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:													
45 Пермь 2001	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
265 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
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	0,40	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 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
	Обед:													
1/1 Екате-г 2015	Кукуруза консервированная	60	1,85	2,25	5,10	43,20	121	27,6	147	1,23	0,5	37	0	9,8
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
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
60 Екат-г 2003	Котлета "Богатырская"	90	17,90	12,70	17,00	254,00	214	84	564	70	2,7	0,56	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
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	900	38,25	28,71	134,54	949,19	431,68	327,22	1043,43	80,82	52,00	38,58	2,16	26,70

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

День: шестой

Возрастная категория: с 7 до 10 лет

№	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:													
95 Пермь 2001	Каша гречневая вязкая на молоке с маслом сливочным	200/5	7,94	8,21	35,13	188,00	275	38,4	347	1,11	0,3	64,5	0,12	0,6
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 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	530	20,33	18,37	107,15	616,83	584,19	92,70	533,56	4,87	0,30	64,50	0,13	11,27
	Обед:													
6/1 Екат-г 2015	Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28	12,00	5	3	8	0,1	0,03	0	0,01	7,5
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
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
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
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
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	840	36,00	31,59	121,02	814,71	221,00	115,90	361,93	6,32	232,23	4,55	1,68	19,01

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

День: седьмой

Возрастная категория: с 7 до 10 лет

№	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	150/30	16,47	4,04	21,60	188,00	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	0,71	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	23,16	12,78	79,78	525,78	392,81	157,59	422,40	6,39	0,44	0,00	0,22	10,52
	Обед:													
4/1 Екатер-г 2015	Огурцы свежие	60	0,48	0,06	1,50	8,00	10,7	8,4	18,2	0,3	0	0,015	0	6
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
54-10хх Роспотре б-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	865	45,64	48,28	133,78	1148,39	253,10	241,80	736,83	6,40	256,16	132,29	1,85	7,00

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

День: восьмой

Возрастная категория: с 7 до 10 лет

№	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:													
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 Екате-р 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	555	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	60	0,66	0,12	2,28	12,00	5	3	8	0,1	0,03	0	0,01	7,5
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	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	900	39,06	38,48	73,10	800,61	190,40	122,70	352,63	5,43	3,73	188,80	1,82	19,13

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

День: девятый

Возрастная категория: с 7 до 10 лет

№	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	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-р	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 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
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	550	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 Екатер-г 2015	Огурцы свежие	60	0,48	0,06	1,50	8,00	10,7	8,4	18,2	0,3	0	0,015	0	6
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-р	Котлета рыбная	90	15,75	5,94	7,65	147,50	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	840	33,90	17,29	124,24	794,00	129,18	256,92	519,33	10,76	59,60	3,12	2,02	14,29

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

День: десятый

Возрастная категория: с 7 до 10 лет

№	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:													
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 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	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	565	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 Екатер-г 2015	Зеленый горошек	60	1,85	2,25	5,10	43,20	121	27,6	147	1,23	0,5	37	0	9,8
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	90	17,28	3,84	12,12	151,68	24,00	52,00	130,00	1,43	0,70	5,66	0,07	0,08
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	795	29,85	20,06	93,42	672,70	363,80	160,92	492,13	7,73	161,40	42,66	1,71	31,28

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

День: десятый

Возрастная категория: с 7 до 10 лет

№	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:													
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 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	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	565	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 Екатер-г 2015	Зеленый горошек	60	1,85	2,25	5,10	43,20	121	27,6	147	1,23	0,5	37	0	9,8
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 Роспотреб-г 2001	Котлета из курицы	90	17,28	3,84	12,12	151,68	24,00	52,00	130,00	1,43	0,70	5,66	0,07	0,08
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	795	29,85	20,06	93,42	672,70	363,80	160,92	492,13	7,73	161,40	42,66	1,71	31,28

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

День: одиннадцатый

Возрастная категория: с 7 до 10 лет

№	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 пп Роспотреб-р	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 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	555	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	60	0,66	0,12	2,28	12,00	5	3	8	0,1	0,03	0	0,01	0
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	90/30	13,85	8,09	9,55	207,69	40,70	17,45	111,32	1,66	1,20	24,09	0,12	0,00
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	865	30,46	45,48	193,27	772,80	128,70	91,65	329,45	7,55	123,68	72,69	2,17	20,09

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

День: двенадцатый

Возрастная категория: с 7 до 10 лет

№	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:													
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 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	0,71	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	550	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 Екатеринбург 2015	Огурцы свежие	60	0,48	0,06	1,50	8,00	10,7	8,4	18,2	0,3	0	0,015	0	6
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 прием	890	35,88	15,62	74,10	584,79	109	163,4	319,93	5,87	52,2	0,235	1,65	26,6

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

День: тринадцатый

Возрастная категория: с 7 до 10 лет

№	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	60	1,85	2,25	5,10	43,20	121	27,6	147	1,23	0,5	37	0	9,8
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	565	21,97	31,80	66,78	635,98	459,71	85,99	404,20	5,22	0,50	37,00	0,06	20,92
	Обед:													
6/1 Екат-г 2015	Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28	12,00	5	3	8	0,1	0,03	0	0,01	0
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	885	31,90	25,09	133,14	878,15	227,00	257,40	750,46	4,22	215,37	2,85	2,11	32,00

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

День: четырнадцатый

Возрастная категория: с 7 до 10 лет

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	ТЭ,мг	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 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	605	17,59	13,83	94,56	577,70	371,19	79,70	403,56	4,66	39,00	0,70	0,11	11,99
	Обед:													
4/1 Екатеринбург-2015	Огурцы свежие	60	0,48	0,06	1,50	8,00	10,7	8,4	18,2	0,3	0	0,015	0	6
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 Екатеринбург-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	845	27,53	30,95	106,50	715,87	268,6	127	446	78	219	3	2	22