



Утверждаю  
 Начальник лагеря отдыха с дневным  
 пребыванием детей «Колокольник» МОУ СОШ № 4 (Красный Октябрь  
 район) Я. В. Ливенская

меню на 3 день 05.06.2013 г.

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мкг	Мg, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Завтрак</b>															
	Каша вязкая молоч. пшеничная с маслом	200/5	5,67	5,28	32,55	200,40	174	0,02	1,00	20	40,7	15,50	115,9	1,34	
	Бутерброд с маслом	10/30	2,36	7,52	14,98	137,04	1	0,06	0,11	60	15,9	141,0	83,4	0,64	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,34	151,80	379	0,034	1,02	-	13,17	130,9	45,58	0,22	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>445</b>	<b>11,61</b>	<b>15,48</b>	<b>75,87</b>	<b>489,24</b>		<b>0,114</b>	<b>2,13</b>	<b>80,0</b>	<b>69,8</b>	<b>287</b>	<b>245</b>	<b>2,2</b>	
<b>ОБЕД</b>															
	Суп картофельный с перловой крупой	250	2,55	2,78	24,48	133,14	101	0,06	7,75	25	34,3	32,5	85,2	1,25	
	Зразы рубленые из говядины с соусом	100/50	13,52	17,95	19,47	293,51	274/824	0,12	5,5	30	33	31,4	158	1,62	
	Гарнир капуста тушеная	180	3,73	4,81	24,12	154,69	321	0,036	30,78	-	36	104,4	97,7	1,44	
	Огурцы свежие натуральные	100	0,8	-	3,4	16,8	71	0,04	10	-	14	23	42	0,6	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	118,65		0,08	-	-	17,5	13	41,5	0,8	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,7		0,04	-	-	8,7	6,5	20,8	0,4	
	Кисель из концентрата	200	0,3	--	24,25	98,2	948	0,06	0,11	-	15,9	141	83,4	0,64	
	Шоколад «Аленка»	1/20	1,64	6,66	10,7	109,3		-	-	-	-	-	-	-	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>975</b>	<b>27,99</b>	<b>32,95</b>	<b>139,62</b>	<b>966,99</b>		<b>0,436</b>	<b>54,14</b>	<b>55,0</b>	<b>159</b>	<b>352</b>	<b>529</b>	<b>6,75</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1420</b>	<b>39,6</b>	<b>48,43</b>	<b>215,49</b>	<b>1456,23</b>		<b>0,55</b>	<b>56,27</b>	<b>135,0</b>	<b>229</b>	<b>639</b>	<b>773</b>	<b>8,95</b>	

*С.С. Сапунов*  
 Исполнитель  
*Ирина Клевер*  
 Повар