

Утверждаю  
 Начальник лагеря отдыха с дневным  
 пребыванием детей «Колокольчик» МОУ  
 СОШ № 2 с. Красный Октябрь  
 Я. В. Ливенская



меню на 12 день 19.06.2013г.

№ 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>ВТОРНИК</b>															
<b>Завтрак</b>															
1	Каша вязкая молочная Геркулес с маслом	200/5	8,61	9,13	38,23	269,53	173	0,065	1,00	60	25,70	134,5	134,0	0,58	
2	Бутерброд с сыром	5/15/30	5,77	8,33	14,95	157,85	3	0,059	0,11	60	15,9	141	83,4	0,64	
3	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,34	151,80	379	0,034	1,02	-	13,17	130,8	45,58	0,22	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>455</b>	<b>17,96</b>	<b>20,14</b>	<b>81,52</b>	<b>579,18</b>		<b>0,158</b>	<b>2,13</b>	<b>120</b>	<b>54,77</b>	<b>406,4</b>	<b>263,1</b>	<b>1,44</b>	
<b>Обед</b>															
1	Суп картофельный с горохом	250	5,08	5,35	23,85	163,87	102	0,31	6,25	-	37,5	47,5	48,0	2,25	
2	Тефтели из говядины с соусом красным основ.	100/50	13,06	20,75	17,78	310,11	278/331	0,08	4,2	-	29,86	29,35	150,2	1,35	
3	Гарнир капусты тушеная	180	3,73	4,81	24,12	154,69	321	0,036	30,78	5	36	104,4	97,7	1,44	
4	Огурцы натуральные свежие	100	0,8	-	3,4	16,8	71	0,04	10	-	14	23	42	0,6	
5	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	118,65		0,08	-	-	17,5	13	41,5	0,8	
6	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,7		0,04	-	-	8,7	6,5	20,75	0,4	
7	Кисель из концентрата	200	0,3	--	24,25	98,2	948	0,06	0,11	-	15,9	141	83,4	0,64	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>955</b>	<b>28,42</b>	<b>31,66</b>	<b>126,6</b>	<b>905,02</b>		<b>0,646</b>	<b>51,34</b>	<b>-</b>	<b>159,5</b>	<b>364,8</b>	<b>483,6</b>	<b>7,48</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1410</b>	<b>46,38</b>	<b>51,8</b>	<b>208,12</b>	<b>1484,2</b>		<b>0,804</b>	<b>53,47</b>	<b>125</b>	<b>214,27</b>	<b>771,2</b>	<b>746,7</b>	<b>8,92</b>	

*Handwritten signature and date: 19.06.2013*