

утверждаю:
Индивидуальный предприниматель
Кошевой А.Г.
Александр Александрович
ОГРН 316470400120345
ИНН 470708169151
Сезон: лето
Меню 2-х недельное на 1 неделю пятница

Категория: оздоровительный лагерь 1
Диета:

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

Согласовано: _____

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	завтраки														
0000340	Омлет натуральный	220	20,84	31,6	3,76	382	0,1	0,32	0,3		143,96	318,76	24,08	3,54	
ПЛОД338	Груши свежие	220	0,88	0,66	2,16	92	0,04	11			41,8	35,2	26,4	5,06	
0000686	Чай с лимоном	222	0,24	0,01	13,81	56		1,06			2,42	1,04	0,67	0,05	
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,42	10,1	54	0,06				11,36	68,9	20,1	1,31	
	Всего в завтраки		24,36	32,69	29,83	584	0,2	12,38	0,3		199,54	423,9	71,25	9,96	
	обед														
0000124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	255	1,83	5,2	17,6	168	0,06	12,01	0,02		38,96	42,44	18,04	0,67	
0000391	Шницель рыбный натуральный (треска)	100	14,68	11	2,16	246	0,1	8,86	0,02		39,7	203,68	32,48	0,9	
ГАР0312	Пюре картофельное с маслом	210	4,38	14,9	29,45	269	0,22	34,59	0,09		56,16	130,6	43,6	1,58	
310-011	огурцы свежие	50	0,53	0,1	1,73	7	0,03	5			6,3	11,7	9	0,41	
0000636	Компот из апельсинов	200	0,42	0,09	3,98	126	0,01	12			15,49	10,01	5,66	0,21	
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,62	0,62	17,02	88	0,07				14,52	84,39	24,8	1,96	
	Всего в обед		25,45	31,91	71,94	904	0,49	72,46	0,13		171,13	482,82	133,58	5,73	
	Итого		49,81	64,59	101,77	1 488	0,69	84,84	0,43		370,67	906,72	204,83	15,69	