

Утверждаю: 
 Индивидуальный предприниматель
 Кошевой А.А.
 ОГРН 316470400120345
 ИНН 470708169151
 Сезон: лето
 Меню: 2-х недельное на 1 неделю среда
 Категория: оздоровительный лагерь 1
 Диета:

Согласовано: _____

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
 ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

№ рец.	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														
310-412	Каша вязкая молочная из пшена с маслом	210	8,1	11,13	40,08	328	0,18	0,52	0,04		119,17	181,92	48,32	1,25	
0000006	Бутерброды с мясными гастрономическими продуктами	80	8,78	10,7	13,37	185	0,18				28	171,89	36,46	2,49	
0000685	Чай с сахаром	215	0,2		1,5	61					0,3			0,05	
	Всего в завтраки		17,08	21,83	54,95	574	0,36	0,52	0,04		147,47	353,81	84,78	3,79	
	обед														
0000139	Суп картофельный с фасолью	250	5,25	4	17,91	129	0,13	7,6	0,01		69,02	123,84	37,31	1,79	
0000448	Бифштекс из говядины рубленый	70	10,63	20,11	0,03	224	0,03				7,71	98,29	11,72	1,44	
ГАР0304	Рис отварной с маслом	210	5,12	16,17	49,32	364	0,05		0,07		8,9	103,77	32,97	0,68	
310-012	помидоры свежие	50	0,52	0,09	1,73	12	0,02	5			6,16	11,31	8,7	0,39	
СПАД348	Компот из изюма	200	0,53		3,06	146	0,03				22,02	33,02	10,75	0,81	
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		25,66	40,99	89,07	963	0,33	12,6	0,08		128,33	454,62	126,25	7,07	
	Итого		42,74	62,82	144,03	1 537	0,7	13,12	0,12		275,8	808,42	211,03	10,86	