

# МЕНЮ ОСЕННЕГО ЛАГЕРЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В МКОУ "ЦО №12"

## День - седьмой

Сезон - осень, на сырье, возрастная категория с 7 до 11 лет, от 11 лет и старше

№ тех. карты	Наименование блюда	Масса порций, г		Химический состав, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные-ва, мг			
		7-11 лет	11 лет и старше	Б	Ж	У		В1	В2	С	А	В-кар	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>																	
№ 81	Бутерброд с ветчиной	35		3,64	6,02	6,86	95,90	0,063	0,00	0,00	0,00	0,00	0,28	7,00	39,90	5,60	0,49
№ 81	Бутерброд с ветчиной		35	3,64	6,02	6,86	95,90	0,063	0,00	0,00	0,00	0,00	0,28	7,00	39,90	5,60	0,49
№ 316	Запеканка рисовая с творогом	150		8,60	8,40	37,70	261,00	0,050	0,00	0,00	0,10	0,10	0,00	0,40	53,00	133,00	25,00
№ 316	Запеканка рисовая с творогом		200	11,47	11,20	50,27	348,00	0,067	0,00	0,00	0,13	0,13	0,00	0,53	70,67	177,33	33,33
№ 111	Батон нарезной	40		3,01	1,16	20,56	104,80	0,048	0,00	0,00	0,00	0,00	0,69	7,60	35,12	5,20	0,48
№ 111	Батон нарезной		40	3,01	1,16	20,56	104,80	0,048	0,00	0,00	0,00	0,00	0,69	7,60	35,12	5,20	0,48
№ 495	Чай с молоком	200		1,50	1,30	15,90	81,00	0,040	0,00	1,30	0,01	0,00	0,00	127,00	93,00	15,00	0,40
№ 495	Чай с молоком		200	1,50	1,30	15,90	81,00	0,040	0,00	1,30	0,01	0,00	0,00	127,00	93,00	15,00	0,40
	<b>итого (7-11 лет)</b>			<b>16,75</b>	<b>16,88</b>	<b>81,02</b>	<b>542,70</b>	<b>0,20</b>	<b>0,00</b>	<b>1,30</b>	<b>0,11</b>	<b>0,10</b>	<b>0,97</b>	<b>142,00</b>	<b>221,02</b>	<b>158,80</b>	<b>26,37</b>
	<b>итого (11 лет и старше)</b>			<b>19,62</b>	<b>19,68</b>	<b>93,59</b>	<b>629,70</b>	<b>0,22</b>	<b>0,00</b>	<b>1,30</b>	<b>0,14</b>	<b>0,13</b>	<b>0,97</b>	<b>142,13</b>	<b>238,69</b>	<b>203,13</b>	<b>34,70</b>
<b>Обед</b>																	
№ 55	Салат из свеклы с сыром	100		2,80	12,10	7,10	148,00	0,020	0,00	5,50	0,01	0,00	4,50	89,00	82,00	19,00	1,20
№ 55	Салат из свеклы с сыром		150	4,20	18,15	10,65	222,00	0,03	0,00	8,25	0,02	0,00	6,75	133,50	123,00	28,50	1,80
№ 134	Рассольник ленинградский	250		2,08	5,20	12,80	106,25	0,090	0,00	7,67	0,00	0,00	2,35	15,50	63,00	26,25	0,92
№ 134	Рассольник ленинградский		300	2,49	6,24	15,36	127,50	0,11	0,00	9,20	0,00	0,00	2,82	18,60	75,60	31,50	1,10
№ 337	Рыба, запеченная в омлете	120		22,90	11,23	4,61	211,68	0,130	0,00	0,72	0,09	0,00	5,90	57,60	292,32	36,00	1,44
№ 337	Рыба, запеченная в омлете		120	22,90	11,23	4,61	211,68	0,130	0,00	0,72	0,09	0,00	5,90	57,60	292,32	36,00	1,44
№ 423	Капуста тушеная	200		7,40	7,20	7,80	126,00	0,078	0,00	34,00	0,06	0,00	1,40	122,00	110,00	48,00	2,00
№ 423	Капуста тушеная		230	8,51	8,28	8,97	144,90	0,09	0,00	39,10	0,06	0,00	1,61	140,30	126,50	55,20	2,30
№ 109	Хлеб ржаной	20		2,00	0,24	6,68	34,80	0,035	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	7,00	31,60	9,40	0,78
№ 109	Хлеб ржаной		20	2,00	0,24	6,68	34,80	0,035	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	7,00	31,60	9,40	0,78
№ 108	Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47,00	0,020	0,00	0,00	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
№ 108	Хлеб пшеничный		20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,020	0,00	0,00	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
№ 508	Компот из смеси сухофруктов	200		0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50
№ 508	Компот из смеси сухофруктов		200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50
	<b>итого (7-11 лет)</b>			<b>39,19</b>	<b>36,13</b>	<b>75,83</b>	<b>783,73</b>	<b>0,382</b>	<b>0,00</b>	<b>48,39</b>	<b>0,15</b>	<b>0,00</b>	<b>14,85</b>	<b>323,10</b>	<b>610,92</b>	<b>148,45</b>	<b>8,06</b>
	<b>итого (11 лет и старше)</b>			<b>42,12</b>	<b>44,30</b>	<b>83,11</b>	<b>897,88</b>	<b>0,422</b>	<b>0,00</b>	<b>57,77</b>	<b>0,17</b>	<b>0,00</b>	<b>17,78</b>	<b>389,00</b>	<b>681,02</b>	<b>170,40</b>	<b>9,14</b>
<b>Полдник</b>																	
№ 112	Мандарин	100		0,80	0,20	7,50	38,00	0,060	0,00	38,00	0,00	0,00	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
№ 112	Мандарин		100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,060	0,00	38,00	0,00	0,00	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
№ 563	Булочка ванильная	50		3,90	4,00	28,25	165,00	0,05	0,00	0,00	0,03	0,00	0,58	7,50	30,80	5,00	0,42
№ 563	Булочка ванильная		50	3,90	4,00	28,25	165,00	0,05	0,00	0,00	0,03	0,00	0,58	7,50	30,80	5,00	0,42
№ 516	Снежок жирность 2,5%	200		5,40	5,00	21,60	158,00	0,08	0,00	1,40	0,04	0,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
№ 516	Снежок жирность 2,5%		200	5,40	5,00	21,60	158,00	0,08	0,00	1,40	0,04	0,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
	<b>итого (7-11 лет)</b>			<b>10,10</b>	<b>9,20</b>	<b>57,35</b>	<b>361,00</b>	<b>0,190</b>	<b>0,00</b>	<b>39,40</b>	<b>0,07</b>	<b>0,00</b>	<b>0,78</b>	<b>282,50</b>	<b>227,80</b>	<b>44,00</b>	<b>0,72</b>
	<b>итого (11 лет и старше)</b>			<b>10,10</b>	<b>9,20</b>	<b>57,35</b>	<b>361,00</b>	<b>0,190</b>	<b>0,00</b>	<b>39,40</b>	<b>0,07</b>	<b>0,00</b>	<b>0,78</b>	<b>282,50</b>	<b>227,80</b>	<b>44,00</b>	<b>0,72</b>
	<b>Всего (7-11 лет)</b>			<b>66,04</b>	<b>62,21</b>	<b>214,20</b>	<b>1 687,43</b>	<b>0,77</b>	<b>0,00</b>	<b>89,09</b>	<b>0,33</b>	<b>0,10</b>	<b>16,60</b>	<b>747,60</b>	<b>1 059,74</b>	<b>351,25</b>	<b>35,15</b>
	<b>Всего (11 лет и старше)</b>			<b>71,83</b>	<b>73,18</b>	<b>234,04</b>	<b>1 888,58</b>	<b>0,83</b>	<b>0,00</b>	<b>98,47</b>	<b>0,38</b>	<b>0,13</b>	<b>19,53</b>	<b>813,63</b>	<b>1 147,51</b>	<b>417,53</b>	<b>44,57</b>