

"Согласовано"

ООО "Зебра"

Директор Гламаздина С.В.

" " 2023г.

"Согласовано"

Директор " \_\_\_\_\_ "

( \_\_\_\_\_ )

" " 2023г.

ООО "Антарес-Аутсорсинг"  
Примерное меню завтраков, обедов для лагеря с дневной формой пребывания детей  
для возрастной группы 12 лет и старше .  
(в соответствии с требованиями СанПин 2.3/2.4.3590-20)

### Неделя первая день первый

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				цена
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	E,мг	B1,мг	C,мг	
	<b>Завтрак</b>														
1994г №284	Каша пшенная с курагой	220.00	13.29	13.19	4.83	255.77	75.73	12.4	164.38	2.19	99.17	0.07	0.03	1.17	15.00
	маффин малиновый	80.00	5.95	5.90	2.50	387.00									16.00
2015г №15	Сыр порционный	15.00	3.90	4.00	0.07	52.00	0.06	0	0	0.01	30.5	0.05	0	0	12.00
	Хлеб пшеничный	25.00	1.20	0.60	10.30	42.00	6.9	9.9	26.1	0.36	0	0.39	0.05	0	2.00
2015г №342	Компот из свежих фруктов с вит. С	200.00	0.09	0.09	14.13	58.22	6.11	1.62	16.5	0.52	0	0.3	0.05	2.2	15.00
	<b>Итого за прием</b>	<b>540.00</b>	<b>24.43</b>	<b>23.78</b>	<b>31.83</b>	<b>794.99</b>	<b>88.8</b>	<b>23.92</b>	<b>206.98</b>	<b>3.08</b>	<b>129.67</b>	<b>0.81</b>	<b>0.13</b>	<b>3.37</b>	<b>60.00</b>
	<b>Обед</b>														
1994г №138	Суп картофельный с горохом	250.00	12.70	7.80	19.10	197.50	20.56	21.71	60.17	0.98	14.16	0.21	0.14	17.47	30.00
2015г №246	Оладьи печеночные	100.00	14.73	13.66	2.66	243.90	10.79	19.59	0	2.27	0	0	0	2.63	62.00
1994г №465	Картофель запеченый	200.00	3.90	6.20	27.30	241.00									30.00
2015г №342	Компот из свежих фруктов с вит. С	200.00	0.09	0.09	14.13	58.22	6.11	1.62	16.5	0.52	0	0.3	0.05	2.2	15.00
	Хлеб ржаной	25.00	1.88	0.72	12.85	49.50	6.9	9.9	26.1	0.3	0	0.39	0.05	0	2.00
	<b>Итого за прием</b>	<b>775.00</b>	<b>33.30</b>	<b>28.47</b>	<b>76.04</b>	<b>790.12</b>	<b>44.36</b>	<b>52.82</b>	<b>102.77</b>	<b>4.07</b>	<b>14.16</b>	<b>0.9</b>	<b>0.24</b>	<b>22.3</b>	<b>139.00</b>

**Неделя первая день второй**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				цена
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	E,мг	B1,мг	C,мг	
	<b>Завтрак</b>														
2007г №284	Омлет	200.00	14.10	13.50	52.90	455.77	597.7	30.8	143.3	1.9	90	1.1	0.1	5.3	21.00
2015г №15	Сыр порционный	15.00	3.90	4.00	0.07	52.00	0.06	0	0	0.01	30.5	0.05	0	0	15.00
	Вафли с вареной сгущенкой	50.00	2.28	5.04	25.13	352.95									18.00
	Хлеб пшеничный	25.00	1.20	0.60	10.30	42.00	6.9	9.9	26.1	0.36	0	0.39	0.05	0	2.00
2015г №342	Чай холодный с лимоном и мятой	200.00	0.09	0.09	14.13	58.22	6.11	1.62	16.5	0.52	0	0.3	0.05	2.2	11.00
	<b>Итого за прием</b>	<b>490.00</b>	<b>21.57</b>	<b>23.23</b>	<b>102.53</b>	<b>960.94</b>	<b>610.77</b>	<b>42.32</b>	<b>185.9</b>	<b>2.79</b>	<b>120.5</b>	<b>1.84</b>	<b>0.2</b>	<b>7.5</b>	<b>67.00</b>
	<b>Обед</b>														
1994г №120	Щи из свежей капусты с картофелем на к/б	250	9.80	2.84	9.60	165.00	23.73	10.03	21.21	0.99	22.48	0.12	0.02	34.15	25.00
1994г №331	Биточек куриный	100.00	12.40	12.00	10.80	201.00	42.4	19.26	194.85	2.18	0	3.23	0.16	2.14	44.00
1994г №273	Рис отварной	200.00	5.40	5.60	32.70	268.00	55.3	60.42	115.05	0.52	22.13	0.68	0.07	8.48	25.00
2015г №342	Компот из свежих фруктов с вит. С	200.00	0.09	0.09	14.13	58.22	6.11	1.62	16.5	0.52	0	0.3	0.05	2.2	11.00
	Фрукт по сезону	130.00	1.65	0.30	15.00	120.00	18.2	24.44	82.16	0.975	0	0.73	0.09	0	25.00
	Хлеб ржаной	25.00	1.65	0.30	9.90	49.50	18.2	24.44	82.16	0.975	0	0.73	0.09	0	2.00
	<b>Итого за прием</b>	<b>905.00</b>	<b>30.99</b>	<b>21.13</b>	<b>92.13</b>	<b>861.72</b>	<b>163.94</b>	<b>140.21</b>	<b>511.93</b>	<b>6.16</b>	<b>44.61</b>	<b>5.79</b>	<b>0.48</b>	<b>46.97</b>	<b>132.00</b>

**Неделя первая день третий**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				Цена
			всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	E,мг	B1,мг	C,мг	
	<b>Завтрак</b>														
1994г №262	Блины с джемом	200.00	7.20	10.40	25.20	232.20	121.19	17.58	101.89	0.27	75.85	0.62	0.06	1.37	30.00
2015г №14	Фрукт по сезону	130.00	0.04	3.62	0.07	217.50	0.06	0	0	0.01	30.5	0.05	0	0	28.00
2015г №349	Какао	200.00	3.03	0.16	46.94	195.26	87.82	56.64	78.75	1.78	0	3.41	0.04	0.99	20.00
	<b>Итого за прием</b>	<b>530.00</b>	<b>10.27</b>	<b>14.18</b>	<b>72.21</b>	<b>644.96</b>	<b>209.07</b>	<b>74.22</b>	<b>180.64</b>	<b>2.06</b>	<b>106.35</b>	<b>4.08</b>	<b>0.1</b>	<b>2.36</b>	<b>78.00</b>
	<b>Обед</b>														
1994г №148	Суп вермишелевый с курицей	250.00	4.95	3.22	3.87	64.50	10.95	16.74	44.59	0.89	8.5	0.25	0.07	12.68	26.00
1994г №461	Котлета рыбная	100.00	12.40	13.50	11.20	266.00	31	15.4	114.45	2.34	11.03	2.15	0.09	3.34	36.00
2015г №128	Картофельное пюре	200.00	3.94	3.07	30.11	204.99	52.32	41.35	118.58	1.63	47.3	0.24	0.18	35.79	22.00
2015г №349	Компот из смеси сухофруктов с вит. С	200.00	3.03	0.16	46.94	195.26	87.82	56.64	78.75	1.78	0	3.41	0.04	0.99	13.00
	Пончик	80.00	1.65	0.30	15.00	120.00	18.2	24.44	82.16	0.975	0	0.73	0.09	0	22.00
	Хлеб ржаной	25.00	1.65	0.30	9.90	49.50	18.2	24.44	82.16	0.975	0	0.73	0.09	0	2.00
	<b>Итого за прием</b>	<b>855.00</b>	<b>27.62</b>	<b>20.55</b>	<b>117.02</b>	<b>900.25</b>	<b>218.49</b>	<b>179.01</b>	<b>520.69</b>	<b>8.59</b>	<b>66.83</b>	<b>7.51</b>	<b>0.56</b>	<b>52.80</b>	<b>121.00</b>

**Неделя первая день четвертый**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				Цена
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	E,мг	B1,мг	C,мг	
	<b>Завтрак</b>														
1994г №273	Запеканка творожная со сгущенкой	200.00	5.34	5.56	32.32	268.00	270.25	40.85		0.99				1.13	50.00
	Маффин лимонный	95.00	1.53	12.69	23.44	345.50									18.00
2015г №342	Чай холодный с лимоном и мятой	200.00	0.09	0.09	14.13	58.22	6.11	1.62	16.5	0.52	0	0.3	0.05	2.2	11.00
	<b>Итого за прием</b>	<b>495.00</b>	<b>6.96</b>	<b>18.34</b>	<b>69.89</b>	<b>671.72</b>	<b>276.36</b>	<b>42.47</b>	<b>16.5</b>	<b>1.51</b>	<b>0</b>	<b>0.3</b>	<b>0.05</b>	<b>3.33</b>	<b>79.00</b>
	<b>Обед</b>														
1994г №138	Суп картофельный с фасолью на к/б	250.00	12.60	9.87	18.62	213.75	12.75	17.54	39.94	1.53	30.68	0.2	0.04	18.24	25.00
2015г №246	Мясной гуляш	100.00	14.73	13.66	2.66	243.90	10.79	19.59	0	2.27	0	0	0	2.63	49.00
1994г №255	Каша гречневая рассыпчатая	200.00	5.00	4.37	25.81	198.81	52.46	131	185.19	3.83	0	0.92	0.15	0.85	15.00
2015г №342	Компот из свежих фруктов с вит. С	200.00	0.09	0.09	14.13	58.22	6.11	1.62	16.5	0.52	0	0.3	0.05	2.2	13.00
	Фрукт сезонный	130.00	1.65	0.30	15.00	120.00	18.2	24.44	82.16	0.975	0	0.73	0.09	0	16.00
	Хлеб ржаной	25.00	1.88	0.72	12.85	65.50	6.9	9.9	26.1	0.3	0	0.39	0.05	0	2.00
	<b>Итого за прием</b>	<b>905.00</b>	<b>35.95</b>	<b>29.01</b>	<b>89.07</b>	<b>900.18</b>	<b>107.21</b>	<b>204.09</b>	<b>349.89</b>	<b>9.425</b>	<b>30.68</b>	<b>2.54</b>	<b>0.38</b>	<b>23.92</b>	<b>120.00</b>

**5 день**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				цена
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	E,мг	B1,мг	C,мг	
	<b>Завтрак</b>														
2007г №163	Оладьи с джемом	180.00	8.10	16.00	19.40	254.00	178.1	30.2	125.4	0.9	4100	0.9	0.06	1.3	27.00
2015г №15	Йогурт порционный	125.00	3.90	4.00	0.07	52.95	0.06	0	0	0.01	30.5	0.05	0	0	23.00
1994г №585	Кофейный напиток	200.00	0.00	0.00	24.00	96.00	0.48	0	0	0.015	0	0	0	0.18	17.00
	<b>Итого за прием</b>	<b>505.00</b>	<b>12.00</b>	<b>20.00</b>	<b>43.47</b>	<b>402.95</b>	<b>178.64</b>	<b>30.2</b>	<b>125.4</b>	<b>0.925</b>	<b>4130.5</b>	<b>0.95</b>	<b>0.06</b>	<b>1.48</b>	<b>67.00</b>
	<b>Обед</b>														
1994г №138	Суп картофельный с горохом на к/б	250.00	12.70	7.80	19.10	197.50	15.91	15.02	99.32	0.89	11.8	0.31	0.05	32.39	25.00
1980г №534	Ежики	200.00	15.50	17.10	5.00	236.00	20.52	16.39	82.19	3.28	7.25	0	0.04	3.78	73.00
1994г №585	Компот из черной смородиной с вит. С	200.00	0.00	0.00	24.00	96.00	0.48	0	0	0.015	0	0	0	0.18	13.00
	Фрукт по сезону	130.00	1.65	0.30	15.00	120.00	18.2	24.44	82.16	0.975	0	0.73	0.09	0	19.00
	Хлеб ржаной	25.00	1.88	0.72	12.85	65.50	6.9	9.9	26.1	0.3	0	0.39	0.05	0	2.00
	<b>Итого за прием</b>	<b>805.00</b>	<b>31.73</b>	<b>25.92</b>	<b>75.95</b>	<b>715.00</b>	<b>62.01</b>	<b>65.75</b>	<b>289.77</b>	<b>5.46</b>	<b>19.05</b>	<b>1.43</b>	<b>0.23</b>	<b>36.35</b>	<b>132.00</b>

## 6 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				цена
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	E,мг	B1,мг	C,мг	
	<b>Завтрак</b>														
1994г №285	Каша Дужба с ягодами	210.00	5.00	8.80	21.40	215.00	124.35	28.82	129.62	0.48	62.27	0.24	0.09	1.37	29.00
2015г №14	Сыр порционный	15.00	0.08	82.00	0.14	66.05	0.06	0	0	0.01	30.5	0.05	0	0	12.00
	Хлеб пшеничный	25.00	2.25	0.87	15.42	78.60	6.9	9.9	26.1	0.36	0	0.39	0.05	0	2.00
2015г №379	Кофейный напиток	200.00	3.70	3.88	15.97	114.53	116.56	13.4	86.13	0.19	19.8	0.11	0.03	1.56	21.00
	<b>Итого за прием</b>	<b>450.00</b>	<b>11.03</b>	<b>95.55</b>	<b>52.93</b>	<b>474.18</b>	<b>247.87</b>	<b>52.12</b>	<b>241.85</b>	<b>1.04</b>	<b>112.57</b>	<b>0.79</b>	<b>0.17</b>	<b>2.93</b>	<b>64.00</b>
	<b>Обед</b>														
1994г №110	Борщ с капустой и картофилем на к/б	250.00	9.50	9.65	12.45	174.75	23.78	28.76	72.38	2.1	13.11	0.51	0.15	12.1	30.00
1994г №461	Печень по-строгановски	100.00	12.40	13.50	11.20	216.00	31	15.4	114.45	2.34	11.03	2.15	0.09	3.34	48.00
1994г №472	Греча отварная	200.00	3.10	4.80	19.80	135.00	52.32	41.35	118.58	1.63	47.3	0.24	0.18	35.79	20.00
2015г №349	Компот из смеси сухофруктов	200.00	3.03	0.16	46.94	195.26	87.82	56.64	78.75	1.78	0	3.41	0.04	0.99	13.00
	Фрукт по сезону	130.00	3.80	4.40	28.20	250.00									22.00
	Хлеб ржаной	25.00	1.65	0.30	9.90	49.50	18.2	24.44	82.16	0.975	0	0.73	0.09	0	2.00
	<b>Итого за прием</b>	<b>885.00</b>	<b>33.48</b>	<b>32.81</b>	<b>128.49</b>	<b>1020.51</b>	<b>213.12</b>	<b>166.59</b>	<b>466.32</b>	<b>8.825</b>	<b>71.44</b>	<b>7.04</b>	<b>0.55</b>	<b>52.22</b>	<b>135.00</b>

## 7 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				цена
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	E,мг	B1,мг	C,мг	
	<b>Завтрак</b>														
2007г№188	Запеканка творожная со сгущенкой	200.00	6.60	8.10	39.20	256.00	117.4	18.2	83.3	0.6	80	0.9	0.04	0.1	35.00
2015г№1514	масло порционное	10.00	3.90	4.00	0.07	52.00	0.06	0	0	0.01	30.5	0.05	0	0	10.00
	Хлеб пшеничный	25.00	2.25	0.87	15.42	78.60	6.9	9.9	26.1	0.36	0	0.39	0.05	0	2.00
	Сок фруктовый	200.00	5.00	0.00	122.00	50.00	7	4	7	1.4		0.1	0.01	2	23.00
	<b>Итого за прием</b>	<b>435.00</b>	<b>17.75</b>	<b>12.97</b>	<b>176.69</b>	<b>436.60</b>	<b>131.36</b>	<b>32.1</b>	<b>116.4</b>	<b>2.37</b>	<b>110.5</b>	<b>1.44</b>	<b>0.1</b>	<b>2.1</b>	<b>70.00</b>
	<b>Обед</b>														
194г №129	Рассольник ленинградский на к/б	250.00	9.00	9.60	15.80	185.75	17.26	19.09	54.24	0.93	29.99	0.21	0.07	13.75	28.00
1994г №324	Рис отварной	200.00	9.10	5.70	9.10	124.00	37.03	23.72	128.75	1.22	35.9	1.22	0.11	1.58	22.00
2015г №171	Котлета куриная	100.00	5.00	4.37	25.81	162.60	52.46	131	185.19	3.83	0	0.92	0.15	0.85	41.00
2015г №342	Компот из свежих фруктов	200.00	0.09	0.09	14.13	58.22	6.11	1.62	16.5	0.52	0	0.3	0.05	2.2	13.00
	Фрукт по сезону	130.00	3.80	4.40	28.20	51.00									23.00
	Хлеб ржаной	25.00	1.65	0.30	9.90	49.50	18.2	24.44	82.16	0.975	0	0.73	0.09	0	2.00
	<b>Итого за прием</b>	<b>905.00</b>	<b>28.64</b>	<b>24.46</b>	<b>102.94</b>	<b>631.07</b>	<b>131.06</b>	<b>199.87</b>	<b>466.84</b>	<b>7.475</b>	<b>65.89</b>	<b>3.38</b>	<b>0.47</b>	<b>18.38</b>	<b>129.00</b>

## 8 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				цена
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	E,мг	B1,мг	C,мг	
	<b>Завтрак</b>														
1994г №273	Оладьи с джемом	180.00	5.34	5.56	32.32	201.00		38.8	186.09	1.78	48.86	0.22	0.11	1.3	30.00
2015г №14	Йогурт порционный	125.00	5.00	9.00	1.00	105.00	0.06	0	0	0.01	30.5	0.05	0	0	23.00
	Чай холодный с лимоном и мятой	200.00	5.00	0.00	122.00	50.80	7	4	7	1.4		0.1	0.01	2	13.00
	<b>Итого за прием</b>	<b>505.00</b>	<b>15.34</b>	<b>14.56</b>	<b>155.32</b>	<b>356.80</b>	<b>7.06</b>	<b>42.8</b>	<b>193.09</b>	<b>3.19</b>	<b>79.36</b>	<b>0.37</b>	<b>0.12</b>	<b>3.3</b>	<b>66.00</b>
	<b>Обед</b>														
1994г №138	Суп куриный с лапшой	250.00	12.60	9.87	18.62	213.75	10.95	16.74	44.59	0.89	8.5	0.25	0.07	12.68	28.00
2015г №298	Тефтели рыбные	100.00	7.70	9.80	7.35	148.50	31	15.4	188.52	2.94	0	2.71	0.06	95.94	42.00
	Картофель запеченый	200.00	3.54	5.58	15.66	127.20									30.00
2015г №349	Компот из смеси сухофруктов с витам С	200.00	3.03	0.16	46.94	195.26	87.82	56.64	78.75	1.78	0	3.41	0.04	0.99	13.00
	Фрукт по сезону	130.00	1.65	0.30	15.00	120.00	18.2	24.44	82.16	0.975	0	0.73	0.09	0	18.00
	Хлеб ржаной	25.00	1.65	0.30	9.90	49.50	18.2	24.44	82.16	0.975	0	0.73	0.09	0	2.00
	<b>Итого за прием</b>	<b>905.00</b>	<b>30.17</b>	<b>26.01</b>	<b>113.47</b>	<b>854.21</b>	<b>166.17</b>	<b>137.66</b>	<b>476.18</b>	<b>7.56</b>	<b>8.5</b>	<b>7.83</b>	<b>0.35</b>	<b>109.61</b>	<b>133.00</b>



## 9 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				цена
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	E,мг	B1,мг	C,мг	
	<b>Завтрак</b>														
2015г №204	Каша овсяная с фруктами	220.00	4.50	7.10	28.70	197.00	147.11	15.07	122.05	0.71	115.49	1.05	0.06	0.04	30.00
	Вафли с вареной сгущенкой	50.00	2.28	5.04	25.13	152.95									25.00
	Какао	200.00	5.00	0.00	122.00	50.00	7	4	7	1.4		0.1	0.01	2	17.00
	<b>Итого за прием</b>	<b>470.00</b>	<b>11.78</b>	<b>12.14</b>	<b>175.83</b>	<b>399.95</b>	<b>154.11</b>	<b>19.07</b>	<b>129.05</b>	<b>2.11</b>	<b>115.49</b>	<b>1.15</b>	<b>0.07</b>	<b>2.04</b>	<b>72.00</b>
	<b>Обед</b>														
2015г №82	Щи из свежей капусты на к/б	250.00	2.57	3.08	14.85	156.50	30.28	18.58	39.94	1.4	30.68	0.2	0.04	26.43	28.00
1994г №416	Котлета по-хлыновски	100.00	11.90	11.80	5.00	174.00	27.82	22.13	112.09	2.27	2.07	2.5	0.05	1.4	45.00
2015г №142	Макароны отварные	200.00	4.02	5.64	32.52	210.86	74.32	32.52	90	1.85	92	2.01	0.12	38.14	18.00
2015г №342	Компот из свежих фруктов с вит. С	200.00	0.09	0.09	14.13	58.22	6.11	1.62	16.5	0.52	0	0.3	0.05	2.2	13.00
	Фрукт по сезону	130.00	3.80	4.40	28.20	41.00									20.00
	Хлеб ржаной	25.00	1.65	0.30	9.90	49.50	18.2	24.44	82.16	0.975	0	0.73	0.09	0	2.00
	<b>Итого за прием</b>	<b>905.00</b>	<b>24.03</b>	<b>25.31</b>	<b>104.60</b>	<b>690.08</b>	<b>156.73</b>	<b>99.29</b>	<b>340.69</b>	<b>7.015</b>	<b>124.75</b>	<b>5.74</b>	<b>0.35</b>	<b>68.17</b>	<b>126.00</b>

10 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				цена
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	E,мг	B1,мг	C,мг	
	<b>Завтрак</b>														
2007г №208	Омлет-трубочка с сыром	170.00	11.20	17.70	31.80	331.00	227.4	50.1	211.2	1.2	100	5	0.1	1.3	35.00
	Маффин с малиной	90.00	6.40	5.80	0.40	79.00									18.00
1994г №585	Чай холодный с лимоном и мятой	200.00	0.00	0.00	24.00	96.00	0.48	0	0	0.015	0	0	0	0.18	13.00
	<b>Итого за прием</b>	<b>450.00</b>	<b>17.60</b>	<b>23.50</b>	<b>56.20</b>	<b>506.00</b>	<b>227.88</b>	<b>50.1</b>	<b>211.2</b>	<b>1.215</b>	<b>100</b>	<b>5</b>	<b>0.1</b>	<b>1.48</b>	<b>66.00</b>
	<b>Обед</b>														
2015г №101	Суп рыбный	250.00	6.12	2.46	17.26	122.22	15.33	23.17	54.24	1.22	29.99	0.21	0.07	18.62	26.00
2015г №255	Плов с курицей	250.00	13.50	11.40	3.90	172.00	8.68	17.41	284.47	7.19	4555.16	5.07	0.17	35	69.00
1994г №585	Компот из сухофруктов с вит С	200.00	0.00	0.00	24.00	96.00	0.48	0	0	0.015	0	0	0	0.18	13.00
	Фрукт по сезону	130.00	3.80	4.40	28.20	42.00									23.00
	Хлеб ржаной	25.00	1.65	0.30	9.90	49.50	18.2	24.44	82.16	0.975	0	0.73	0.09	0	2.00
	<b>Итого за прием</b>	<b>855.00</b>	<b>25.07</b>	<b>18.56</b>	<b>83.26</b>	<b>481.72</b>	<b>42.69</b>	<b>65.02</b>	<b>420.87</b>	<b>9.4</b>	<b>4585.15</b>	<b>6.01</b>	<b>0.33</b>	<b>53.8</b>	<b>133.00</b>

ООО "Зебра"

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
	Белки, г	Углеводы, г	Жиры, г	
Итого за весь период	531.62	2560.56	614.69	16,812.97
Среднее значение за период	53.16	256.05	61.47	1,681.30

\* овощи по сезону, указаны с учетом неповторяемости блюд

Нормативная документация:

1. СанПин 2.3/2.4.3590-20
2. Приказ №315 от 26.12.86 Министерства торговли СССР
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004 г.

Директор  
ООО "Зебра"

С.В.Гламаздина

"Согласовано"

ООО "Антарес-Аутсорсинг"

Директор Гламаздина Е.А.

" \_\_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2021г.

ООО "Антарес-Аутсорсинг"  
Примерное меню завтраков, обедов для лагеря с дневной формой  
для возрастной группы 7-10 лет .  
(в соответствии с требованиями СанПин 2.3/2.4.

### Неделя первая день первый

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	белки, г	жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные	
							Ca	Mg
	<b>Завтрак</b>							
1994г №284	Каша пшенная	200.00	13.29	13.19	4.83	255.77	75.73	12.4
2015г №15	Сыр порционный	15.00	3.90	4.00	0.07	52.00	0.06	0
	Хлеб пшеничный	25.00	1.20	0.60	10.30	42.00	6.9	9.9
2015 №382	Какао с молоком	200	4.38	4.67	16.69	127.66	128.57	52.84
	<b>Итого за прием</b>		<b>22.77</b>	<b>22.46</b>	<b>31.89</b>	<b>477.43</b>	<b>211.26</b>	<b>75.14</b>
	<b>Обед</b>							
1994г №138	Суп картофельный с горохом	250.00	12.70	7.80	19.10	197.50	20.56	21.71
2015г №246	Гуляш из отварного мяса	80.00	11.78	10.92	2.08	195.12	8.63	15.68
1994г №465	Картофель отварной	150.00	3.25	5.16	22.70	200.80		
2015г №342	Компот из свежих фруктов	200.00	0.09	0.09	14.13	58.22	6.11	1.62
	Яблоко свежее	1 шт	0.40	0.40	9.80	47.00	278	9
	Хлеб ржаной	25.00	1.88	0.72	12.85	49.50	6.9	9.9
	<b>Итого за прием</b>		<b>30.10</b>	<b>25.09</b>	<b>80.66</b>	<b>748.14</b>	<b>320.2</b>	<b>57.91</b>

### Неделя первая день второй

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	белки, г	жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные	
							Ca	Mg
	<b>Завтрак</b>							
2007г №284	Омлет	200.00	14.10	13.50	52.90	455.77	597.7	30.8

2015г №15	Сыр порционный	15.00	3.90	4.00	0.07	52.00	0.06	0
	Хлеб пшеничный	25.00	1.20	0.60	10.30	42.00	6.9	9.9
2015г №376	Чай с сахаром	200.00	0.00	0.00	9.03	36.12	0.26	0
	<b>Итого за прием</b>		<b>19.20</b>	<b>18.10</b>	<b>72.30</b>	<b>585.89</b>	<b>604.92</b>	<b>40.7</b>
	<b>Обед</b>							
2015г №52	Салат из свеклы	80.00	0.94	1.02	5.57	58.73	13.33	7.75
1994г №120	Щи из свежей капусты с картофелем на к/б	250	9.80	2.84	9.60	165.00	23.73	10.03
1994г №331	Биточек куриный	80.00	7.93	7.68	6.91	128.64	27.13	12.32
1994г №273	Овощной букет на пару	150.00	5.40	5.60	32.70	268.00	55.3	60.42
2015г №342	Компот из свежих фруктов	200.00	0.09	0.09	14.13	58.22	6.11	1.62
	Пирожок с яблоком	1 шт	1.65	0.30	15.00	120.00	18.2	24.44
	Банан свежий	1 шт	1.50	0.50	21.00	96.00	348	42
	Хлеб ржаной	25.00	1.65	0.30	9.90	49.50	18.2	24.44
	<b>Итого за прием</b>		<b>28.96</b>	<b>18.33</b>	<b>114.81</b>	<b>944.09</b>	<b>510</b>	<b>183.02</b>

### Неделя первая день трети

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки,	Жиры,	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные	
			всего	всего			Са	Mg
	<b>Завтрак</b>							
1994г №262	Макароны отварные	150.00	5.40	10,47,8	18.90	174.15	90.89	13.18
2015г №14	Котлета мясная	80.00	4.00	7.20	0.80	84.00	0.06	0
	Хлеб пшеничный	25.00	2.05	0.73	12.85	65.50	6.9	9.9
2015г №379	Кофейный напиток	200.00	3.70	3.88	15.97	114.53	116.56	13.4
	<b>Итого за прием</b>		<b>15.15</b>	<b>11.81</b>	<b>48.52</b>	<b>438.18</b>	<b>214.41</b>	<b>36.48</b>
	<b>Обед</b>							
2015г №47	Салат из свежей капусты	80.00	1.33	3.08	5.06	88.20	48.05	14.46
1994г №148	Суп вермишелевый с курицей	250.00	4.95	3.22	3.87	64.50	10.95	16.74
1994г №461	Котлета рыбная	80.00	9.92	10.80	8.96	212.80	24.8	12.32
2015г №128	Картофельное пюре	150.00	3.15	2.46	24.08	163.99	41.85	33.08

2015г №349	Компот из смеси сухофруктов с вит. С	200.00	3.03	0.16	46.94	195.26	87.82	56.64
	Груша свежая	1 шт	0.40	0.30	10.30	47.00	155	12
	Чоко Пай	1 шт	1.65	0.30	15.00	120.00	18.2	24.44
	Хлеб ржаной	25.00	1.65	0.30	9.90	49.50	18.2	24.44
	<b>Итого за прием</b>		<b>26.08</b>	<b>20.62</b>	<b>124.11</b>	<b>941.25</b>	<b>404.87</b>	<b>194.12</b>

#### Неделя первая день четверт

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные	
							Ca	Mg
	<b>Завтрак</b>							
1994г №273	Рис отварной	150.00	4.05	4.17	24.24	201.00	202.68	30.63
1994г №331	Биточек куриный	80.00	4.00	7.20	1.00	100.00	104	7.15
	Хлеб пшеничный	30.00	1.20	0.60	10.30	78.60	6.9	9.9
2015г №376	Какао с молоком	200.00	4.38	4.67	16.69	127.66	0.26	0
	<b>Итого за прием</b>		<b>13.63</b>	<b>16.64</b>	<b>52.23</b>	<b>507.26</b>	<b>313.84</b>	<b>47.68</b>
	<b>Обед</b>							
2015г №70	Салат из моркови с сахаром	80.00	0.40	2.04	10.34	86.40		
1994г №138	Суп картофельный с фасолью на к/б	250.00	12.60	9.87	18.62	213.75	12.75	17.54
2015г №246	Гуляш из отварного мяса	80.00	11.78	10.92	2.12	195.12	8.63	15.67
1994г №255	Каша гречневая рассыпчатая	150.00	5.00	3.64	21.50	165.67	43.71	109.16
2015г №342	Компот из свежих фруктов	200.00	0.09	0.09	14.13	58.22	6.11	1.62
	Яблоко свежее	1 шт	0.40	0.40	9.80	47.00	278	9
	Пирожок с повидлом	1 шт	1.65	0.30	15.00	120.00	18.2	24.44
	Хлеб пшеничный	25.00	1.88	0.72	12.85	65.50	6.9	9.9
	<b>Итого за прием</b>		<b>33.80</b>	<b>27.98</b>	<b>104.36</b>	<b>951.66</b>	<b>374.3</b>	<b>187.33</b>

**5 день**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки,	Жиры,	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные	
			г	г			Са	Mg
	<b>Завтрак</b>							
2007г №163	Морковная запеканка с творогом	80.00	6.48	12.80	15.52	203.20	142.48	30.2
2015г №15	Сыр порционный	15.00	3.90	4.00	0.07	52.95	0.06	0
	Хлеб пшеничный	30.00	2.05	0.73	12.85	78.60	6.9	9.9
2015г №376	Чай с сахаром	200.00	0.00	0.00	9.03	36.12	0.26	0
	<b>Итого за прием</b>		<b>12.43</b>	<b>17.53</b>	<b>37.47</b>	<b>370.87</b>	<b>149.7</b>	<b>40.1</b>
	<b>Обед</b>							
1994г № 60	Винегрет овощной	80.00	1.04	8.16	6.48	103.20	14.23	7.99
1994г №138	Суп картофельный с горохом на к/б	250.00	12.70	7.80	19.10	197.50	15.91	15.02
1980г №534	Ежики	100.00	12.91	14.25	4.00	196.66	20.52	16.39
1994г №585	Компот из черной смородины	200.00	0.00	0.00	24.00	96.00	0.48	0
	Пирожок с яблоком	1 шт	1.65	0.30	15.00	120.00	18.2	24.44
	Яблоко свежее	1 шт	0.40	0.40	9.80	47.00	278	9
	Хлеб пшеничный	25.00	1.88	0.72	12.85	65.50	6.9	9.9
	<b>Итого за прием</b>		<b>30.58</b>	<b>31.63</b>	<b>91.23</b>	<b>825.86</b>	<b>354.24</b>	<b>82.74</b>

## 6 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	белки,	жиры,	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные	
							Са	Mg
	<b>Завтрак</b>							
1994г №285	Каша овсяная молочная	250.00	5.00	8.80	21.40	215.00	124.35	28.82
2015г №14	Масло сливочное порционн	5.00	0.08	7.24	0.14	66.05	0.06	0
	Хлеб пшеничный	30.00	2.25	0.87	15.42	78.60	6.9	9.9
	Сок фруктовый	200.00	5.00	0.00	122.00	50.00	7	4
2015г №379	Кофейный напиток	200.00	3.70	3.88	15.97	114.53	116.56	13.4
	<b>Итого за прием</b>		<b>16.03</b>	<b>20.79</b>	<b>174.93</b>	<b>524.18</b>	<b>254.87</b>	<b>56.12</b>
	<b>Обед</b>							
2015г №73	Свежий огурец	60.00	1.16	5.43	4.70	72.59	15.39	8.52
1994г №110	Борщ с капустой и картофилем на к/б	250.00	9.50	9.65	12.45	174.75	23.78	28.76
1994г №461	Биточек куриный	80.00	9.92	10.80	8.96	270.00	31	15.4
1994г №472	Картофельное пюре	150.00	2.58	4.00	16.50	112.50	52.32	41.35
2015г №349	Компот из смеси сухофруктов	200.00	3.03	0.16	46.94	195.26	87.82	56.64
	Пирожок с яйцом	60.00	3.80	4.40	28.20	250.00		
	Банан свежий	1шт	1.50	0.50	21.00	96.00	348	42
	Хлеб ржаной	25.00	1.65	0.30	9.90	49.50	18.2	24.44
	<b>Итого за прием</b>		<b>33.14</b>	<b>35.24</b>	<b>148.65</b>	<b>1220.60</b>	<b>576.51</b>	<b>217.11</b>

## 7 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	белки,	жиры,	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные	
							Са	Mg
	<b>Завтрак</b>							
2007г №188	Запеканка творожная	80.00	5.28	6.48	31.36	204.80	117.4	18.2
2015г №1514	Сыр порционный	15.00	3.90	4.00	0.07	52.00	0.06	0



	Хлеб пшеничный	30.00	2.25	0.87	15.42	78.60	6.9	9.9
	Сок фруктовый	200.00	5.00	0.00	122.00	50.00	7	4
2015г №376	Чай с сахаром	200.00	0.00	0.00	9.03	36.12	0.26	0
	<b>Итого за прием</b>		<b>16.43</b>	<b>11.35</b>	<b>177.88</b>	<b>421.52</b>	<b>131.62</b>	<b>32.1</b>
	<b>Обед</b>							
2015г №59	Салат из моркови с яблока	80.00	0.67	1.96	3.31	34.08	20.8	12.11
194г №129	Рассольник ленинградский	250.00	9.00	9.60	15.80	185.75	17.26	19.09
1994г №324	Рис отварной	150.00	7.58	4.75	7.58	103.33	37.03	23.72
2015г №171	Котлетка куриная	80.00	4.00	3.49	20.64	130.08	52.46	131
2015г №342	Компот из свежих фруктов	200.00	0.09	0.09	14.13	58.22	6.11	1.62
	Пирожок с капустой	1 шт	3.80	4.40	28.20			
	Груша свежая	1 шт	0.40	0.30	10.30	47.00	155	12
	Хлеб ржаной	25.00	1.65	0.30	9.90	49.50	18.2	24.44
	<b>Итого за прием</b>		<b>27.19</b>	<b>24.89</b>	<b>109.86</b>	<b>607.96</b>	<b>306.86</b>	<b>223.98</b>

8 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	белки,	жиры,	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные	
			г	г			Ca	Mg
	<b>Завтрак</b>							
1994г №273	Макароны отварные	150.00	4.45	4.63	26.93	167.50		38.8
2015г №14	Котлета мясная	80.00	4.00	7.20	0.80	84.00	0.06	0
	Хлеб пшеничный	25.00	1.20	0.60	10.30	42.00	6.9	9.9
	Сок фруктовый	200.00	5.00	0.00	122.00	50.00	7	4
2015г №382	Какао с молоком	200.00	4.38	4.67	16.69	127.66	128.57	52.84
	<b>Итого за прием</b>		<b>19.03</b>	<b>17.10</b>	<b>176.72</b>	<b>471.16</b>	<b>142.53</b>	<b>105.54</b>
	<b>Обед</b>							
1994г №138	Суп картофельный с вермишелью на к/б	250.00	12.60	9.87	18.62	213.75	10.95	16.74
2015г №298	Тефтели куриные	80.00	6.16	7.84	5.88	118.80	31	15.4
	Капуста тушёная	150.00	2.95	4.65	13.05	106.00		
2015г №349	Компот из смеси сухофруктов с витам С	200.00	3.03	0.16	46.94	195.26	87.82	56.64
	Пирожок с яблоком	1 шт	1.65	0.30	15.00	120.00	18.2	24.44
	Яблоко свежее	1 шт	0.40	0.40	9.80	47.00	278	9

	Хлеб ржаной	25.00	1.65	0.30	9.90	49.50	18.2	24.44
	<b>Итого за прием</b>		<b>28.44</b>	<b>23.52</b>	<b>119.19</b>	<b>850.31</b>	<b>444.17</b>	<b>146.66</b>

9 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки,	Жиры,	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные	
			г	г			Са	Mg
	<b>Завтрак</b>							
2015г №204	Каша рисовая молочная	250.00	4.50	7.10	28.70	197.00	147.11	15.07
2015г №15	Сыр порционный	15.00	3.90	4.00	0.07	52.00	130	7.15
	Хлеб пшеничный	25.00	1.20	0.60	10.30	42.00	6.9	9.9
	Сок фруктовый	200.00	5.00	0.00	122.00	50.00	7	4
2015г №376	Чай с сахаром	200.00	0.00	0.00	9.03	36.12	0.26	0
	<b>Итого за прием</b>		<b>14.60</b>	<b>11.70</b>	<b>170.10</b>	<b>377.12</b>	<b>291.27</b>	<b>36.12</b>
	<b>Обед</b>							
2015г №47	Салат из свежей капусты	80.00	1.06	2.46	4.04	46.06	48.05	14.46
2015г №82	Суп с макаронными изделиями на к/б	250.00	2.57	3.08	14.85	156.50	30.28	18.58
1994г №416	Котлета мясная	80.00	9.52	9.44	4.00	139.20	27.82	22.13
2015г №142	Картофель тушеный с овощами в соусе	150.00	4.02	5.64	32.52	210.86	74.32	32.52
2015г №342	Компот из свежих фруктов	200.00	0.09	0.09	14.13	58.22	6.11	1.62
	Булочка с изюмом	1 шт	3.80	4.40	28.20	35.00		
	Банан свежий	1шт	1.50	0.50	21.00	96.00	348	42
	Хлеб ржаной	25.00	1.65	0.30	9.90	49.50	18.2	24.44
	<b>Итого за прием</b>		<b>24.21</b>	<b>25.91</b>	<b>128.64</b>	<b>791.34</b>	<b>552.78</b>	<b>155.75</b>



ООО "Антарес-Аутсорсинг"

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
	Белки, г	Углеводы, г	Жиры, г	
Итого за весь период	470.67	2278.47	434.88	13,407.73
Среднее значение за период	47.06	455.69	43.48	1,340.77

\* овощи по сезону, указаны с учетом неповторяемости блюд

Нормативная документация:

1. СанПин 2.3/2.4.3590-20
2. Приказ №315 от 26.12.86 Министерства торговли СССР
3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004 г.

Директор  
ООО "Антарес-Аутсорсинг"

Е.А.Гламазина

"Согласовано"

Директор " \_\_\_\_\_ "

( \_\_\_\_\_ )

" \_\_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2021г.

мой пребывания детей

3590-20)

**й**

элементы (мг)		Витамины					цена
Р	Fe	А,мг	В	Е,мг	В1,мг	С,мг	
164.38	2.19	99.17	74.14	0.07	0.03	1.17	20.00
0	0.01	30.5	1.71	0.05	0	0	15.00
26.1	0.36	0	0	0.39	0.05	0	2.00
146.91	0.46	6.6	1.71	0.03	0.04	1.82	18.00
<b>337.39</b>	<b>3.02</b>	<b>136.27</b>	<b>77.56</b>	<b>0.54</b>	<b>0.12</b>	<b>2.99</b>	<b>55.00</b>
60.17	0.98	14.16	787.84	0.21	0.14	17.47	28.00
0	1.81	0	664.88	0	0	2.1	42.00
							30.00
16.5	0.52	0	45	0.3	0.05	2.2	18.00
11	2.2			0.2	0.03	10	20.00
26.1	0.3	0	0	0.39	0.05	0	2.00
<b>113.77</b>	<b>5.81</b>	<b>14.16</b>	<b>1497.72</b>	<b>1.1</b>	<b>0.27</b>	<b>31.77</b>	<b>140.00</b>

**й**

элементы (мг)		Витамины					цена
Р	Fe	А,мг	В	Е,мг	В1,мг	С,мг	
143.3	1.9	90	23.76	1.1	0.1	5.3	26.00

0	0.01	30.5	1.71	0.05	0	0	15.00
26.1	0.36	0	0	0.39	0.05	0	2.00
0	0.03	0	0	0	0	0	13.00
<b>169.4</b>	<b>2.3</b>	<b>120.5</b>	<b>25.47</b>	<b>1.54</b>	<b>0.15</b>	<b>5.3</b>	<b>56.00</b>
17.56	0.88	0	9.02	0.08	0.01	6.33	20.00
21.21	0.99	22.48	842.95	0.12	0.02	34.15	20.00
124.7	1.39	0	13.92	2.06	0.12	1.368	25.00
115.05	0.52	22.13	139.95	0.68	0.07	8.48	25.00
16.5	0.52	0	45	0.3	0.05	2.2	12.00
82.16	0.975	0	2.6	0.73	0.09	0	15.00
28	0.6	20		0.4	0.04	10	20.00
82.16	0.975	0	2.6	0.73	0.09	0	2.00
<b>487.34</b>	<b>6.85</b>	<b>64.61</b>	<b>1056.04</b>	<b>5.1</b>	<b>0.49</b>	<b>62.528</b>	<b>139.00</b>

**й**

элементы (мг)		Витамины					Цена
Р	Fe	А,мг	В	Е,мг	В1,мг	С,мг	
76.41	0.27	56.88	32.07	0.46	0.06	1.37	15.00
0	0.01	30.5	1.71	0.05	0	0	25.00
26.1	0.36	0	0	0.39	0.05	0	2.00
86.13	0.19	19.8	17.6	0.11	0.03	1.56	15.00
<b>188.64</b>	<b>0.83</b>	<b>107.18</b>	<b>51.38</b>	<b>1.01</b>	<b>0.14</b>	<b>2.93</b>	<b>57.00</b>
27.25	0.48	0	196	2.38	0.02	21.23	18.00
44.59	0.89	8.5	784.9	0.25	0.07	12.68	23.00
91.56	1.87	8.82	887.46	2.15	0.09	3.34	29.00
94.86	1.63	47.3	57.42	0.24	0.18	35.79	18.00

78.75	1.78	0	1736	3.41	0.04	0.99	15.00
16	2.3	2		0.4	0.02	5	18.00
82.16	0.975	0	2.6	0.73	0.09	0	15.00
82.16	0.975	0	2.6	0.73	0.09	0	2.00
<b>517.33</b>	<b>10.90</b>	<b>66.62</b>	<b>3666.98</b>	<b>10.29</b>	<b>0.60</b>	<b>79.03</b>	<b>138.00</b>

**ый**

элементы (мг)		Витамины					Цена
Р	Fe	А,мг	В	Е,мг	В1,мг	С,мг	
	0.99					1.13	15.00
2.85	0.1	88.5	57	0.15	0	0.07	25.00
26.1	0.36	0	0	0.39	0.05	0	2.00
0	0.03	0	0	0	0	0	15.00
<b>28.95</b>	<b>1.48</b>	<b>88.5</b>	<b>57</b>	<b>0.54</b>	<b>0.05</b>	<b>1.2</b>	<b>57.00</b>
	0.4					3.34	20.00
39.94	1.53	30.68	1159.99	0.2	0.04	18.24	22.00
0	2.27	0	0	0	0	2.63	29.00
154.32	3.83	0	88.8	0.92	0.15	0.85	20.00
16.5	0.52	0	45	0.3	0.05	2.2	13.00
11	2.2			0.2	0.03	10	17.00
82.16	0.975	0	2.6	0.73	0.09	0	15.00
26.1	0.3	0	0	0.39	0.05	0	2.00
<b>330.02</b>	<b>12.025</b>	<b>30.68</b>	<b>1296.39</b>	<b>2.74</b>	<b>0.41</b>	<b>37.26</b>	<b>138.00</b>

элементы (мг)		Витамины					цена
Р	Fe	А,мг	В	Е,мг	В1,мг	С,мг	
125.4	0.9	4100	109.16	0.9	0.06	1.3	22.00
0	0.01	30.5	1.71	0.05	0	0	15.00
26.1	0.36	0	0	0.39	0.05	0	2.00
0	0.03	0	0	0	0	0	15.00
<b>151.5</b>	<b>1.3</b>	<b>4130.5</b>	<b>110.87</b>	<b>1.34</b>	<b>0.11</b>	<b>1.3</b>	<b>54.00</b>
12.98	0.44	0	60	0.03	0	4.07	22.00
99.32	0.89	11.8	850.45	0.31	0.05	32.39	22.00
82.19	3.28	7.25	168.85	0	0.04	3.78	40.00
0	0.015	0	0	0	0	0.18	16.00
82.16	0.975	0	2.6	0.73	0.09	0	19.00
11	2.2			0.2	0.03	10	20.00
26.1	0.3	0	0	0.39	0.05	0	2.00
<b>313.75</b>	<b>8.1</b>	<b>19.05</b>	<b>1081.9</b>	<b>1.66</b>	<b>0.26</b>	<b>50.42</b>	<b>141.00</b>



элементы (мг)		Витамины					цена
Р	Fe	А,мг	В	Е,мг	В1,мг	С,мг	
129.62	0.48	62.27	38.88	0.24	0.09	1.37	15.00
0	0.01	30.5	1.71	0.05	0	0	14.00
26.1	0.36	0	0	0.39	0.05	0	2.00
7	1.4			0.1	0.01	2	15.00
86.13	0.19	19.8	17.6	0.11	0.03	1.56	16.00
<b>248.85</b>	<b>2.44</b>	<b>112.57</b>	<b>58.19</b>	<b>0.89</b>	<b>0.18</b>	<b>4.93</b>	<b>62.00</b>
14.88	0.43	0	53.8	1.2	0.02	4.27	13.00
72.38	2.1	13.11	942.81	0.51	0.15	12.1	22.00
114.45	2.34	11.03	1109.33	2.15	0.09	3.34	30.00
118.58	1.63	47.3	57.42	0.24	0.18	35.79	21.00
78.75	1.78	0	1736	3.41	0.04	0.99	10.00
							19.00
28	0.6	20		0.4	0.04	10	16.00
82.16	0.975	0	2.6	0.73	0.09	0	2.00
<b>509.2</b>	<b>9.855</b>	<b>91.44</b>	<b>3901.96</b>	<b>8.64</b>	<b>0.61</b>	<b>66.49</b>	<b>133.00</b>

элементы (мг)		Витамины					цена
Р	Fe	А,мг	В	Е,мг	В1,мг	С,мг	
83.3	0.6	80	23.76	0.9	0.04	0.1	21.00
0	0.01	30.5	1.71	0.05	0	0	15.00

26.1	0.36	0	0	0.39	0.05	0	2.00
7	1.4			0.1	0.01	2	15.00
0	0.03	0	0	0	0	0	12.00
<b>116.4</b>	<b>2.4</b>	<b>110.5</b>	<b>25.47</b>	<b>1.44</b>	<b>0.1</b>	<b>2.1</b>	<b>65.00</b>
14.88	0.87	0	53.8	1.2	0.02	4.98	20.00
54.24	0.93	29.99	851.96	0.21	0.07	13.75	25.00
128.75	1.22	35.9	22.78	1.22	0.11	1.58	15.00
185.19	3.83	0	106.57	0.92	0.15	0.85	21.00
16.5	0.52	0	45	0.3	0.05	2.2	11.00
							17.00
16	2.3	2		0.4	0.02	5	19.00
82.16	0.975	0	2.6	0.73	0.09	0	2.00
<b>497.72</b>	<b>10.645</b>	<b>67.89</b>	<b>1082.71</b>	<b>4.98</b>	<b>0.51</b>	<b>28.36</b>	<b>130.00</b>

элементы (мг)		Витамины					цена
P	Fe	A,мг	B	E,мг	B1,мг	C,мг	
186.09	1.78	48.86	23.76	0.22	0.11	1.3	15.00
0	0.01	30.5	1.71	0.05	0	0	23.00
26.1	0.36	0	0	0.39	0.05	0	2.00
7	1.4			0.1	0.01	2	14.00
146.91	0.46	6.6	1.71	0.03	0.04	1.82	11.00
<b>366.1</b>	<b>4.01</b>	<b>85.96</b>	<b>27.18</b>	<b>0.79</b>	<b>0.21</b>	<b>5.12</b>	<b>65.00</b>
44.59	0.89	8.5	784.9	0.25	0.07	12.68	25.00
188.52	2.94	0	54	2.71	0.06	95.94	32.00
							29.00
78.75	1.78	0	1736	3.41	0.04	0.99	11.00
82.16	0.975	0	2.6	0.73	0.09	0	15.00
11	2.2			0.2	0.03	10	16.00

82.16	0.975	0	2.6	0.73	0.09	0	2.00
<b>487.18</b>	<b>9.76</b>	<b>8.5</b>	<b>2580.1</b>	<b>8.03</b>	<b>0.38</b>	<b>119.61</b>	<b>130.00</b>

элементы (мг)		Витамины					цена
Р	Fe	А,мг	В	Е,мг	В1,мг	С,мг	
122.05	0.71	115.49	71.33	1.05	0.06	0.04	21.00
2.85	0.1	88.5	57	0.15	0	0.07	15.00
26.1	0.36	0	0	0.39	0.05	0	2.00
7	1.4			0.1	0.01	2	15.00
0	0.03	0	0	0	0	0	12.00
<b>158</b>	<b>2.6</b>	<b>203.99</b>	<b>128.33</b>	<b>1.69</b>	<b>0.12</b>	<b>2.11</b>	<b>65.00</b>
27.25	0.48	0	196	2.38	0.02	21.23	20.00
39.94	1.4	30.68	1159.99	0.2	0.04	26.43	24.00
112.09	2.27	2.07	2.71	2.5	0.05	1.4	29.00
90	1.85	92	176.87	2.01	0.12	38.14	21.00
16.5	0.52	0	45	0.3	0.05	2.2	11.00
							17.00
28	0.6	20		0.4	0.04	10	6.00
82.16	0.975	0	2.6	0.73	0.09	0	2.00
<b>395.94</b>	<b>8.095</b>	<b>144.75</b>	<b>1583.17</b>	<b>8.52</b>	<b>0.41</b>	<b>99.4</b>	<b>130.00</b>



