

Согласовано:

Утверждаю:

Директор
МБОУ «СОШ № 20»
г. Киров

Директор
МКУ «КП и СП»

Ситников Д.Н.

«05» 05 2025г.

«05» 05 2025г.

примерное
18-ти дневное меню
для оздоровительных лагерей
с дневным пребыванием детей
на период летних каникул 2025 г
возрастной категории с 7 до 11 лет

1 неделя													
Прием пищи,наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)				Ккал	микроэлементы			витамины (мг)			№ рецептуры
		Б	Ж	У	Na		K	Ca	Fe	A	C		
1 день													
2 июня понедельник													
завтрак													
бутерброд с сыром и маслом	15/5/25	6.00	8.00	14.00	154,00	244.00	41.00	155,00	0,00	52,00	0,00	¾	
каша пшениная	200	7.00	5.00	37.00	221,00	364.00	232.00	135,00	1,00	0,00	1,00	262/96	
масло сливочное	10	0.00	8.00	0.00	75,00	1.00	2.00	1,00	0,00	0,00	0,00	22/97	
кофейный напиток	200	3.00	2.00	23.00	114,00	25.00	74.00	60,00	0,00	0,00	1,00	692/4	
яблоко порционное	150	0.00	0.00	10.00	45,00	25.00	264.00	15,00	21,00	10,00	10,00	950.	
батон	50	4.00	1.00	27.00	138,00	156.00	49.00	8,00	0,00	0,00	0,00	35.01	
итого	655	20,00	24,00	111,00	747,00	815,00	662,00	374,00	22,00	62,00	12,00		
обед													
суп картофельный с бобовыми	200	5.00	4.00	16.00	118,00	479.00	374.00	30,00	1,00	0,00	0,00	139/4	
поджарка из свинины	90/30	20.00	57.00	5.00	610,00	802.00	519.00	29,00	3,00	0,00	7,00	376/96	
рис отварной	150	14.00	6.00	31.00	223,00	588.00	440.00	65,00	4,00	0,00	0,00	465/96	
помидоры свежие к гарниру	60	1.00	0.00	2.00	14,00	2.00	174.00	8,00	1,00	0,00	15,00	241/96	
напиток из сока	200	0.00	0.00	27.00	102,00	3.00	27.00	2,00	0,00	4,00	2,00	649.96	
кекс апельсинка	100	6.00	13.00	55.00	370,00	89.00	110.00	36,00	1,00	0,00	6,00	85.	
батон	75	6.00	2.00	40.00	206,00	234.00	74.00	13,00	1,00	0,00	0,00	35.02	
итого	905	52,00	82,00	176,00	1643,00	2197,00	1718,00	183,00	11,00	4,00	30,00		
всего	1560	72,00	106,00	287,00	2390,00	3012,00	2380,00	557,00	33,00	66,00	42,00		
2 день													
3 июня вторник													
завтрак													
запеканка творожная	180	51.00	39.00	24.00	656,00	357.00	492.00	348,00	6,00	69,00	1,00	634.05	
молоко сгущенное порционное	50	4.00	4.00	28.00	164,00	65.00	483.00	154,00	0,00	36,00	1,00	201.01	
чай с сахаром	200	0.00	0.00	15.00	57,00	1.00	25.00	5,00	1,00	0,00	0,00	627/96	
апельсин порционный	180	2.00	0.00	15.00	77,00	23.00	355.00	61,00	1,00	0,00	108,00	951.04	
батон	50	4.00	1.00	27.00	138,00	156.00	49.00	8,00	0,00	0,00	0,00	35.01	
итого	660	61,00	44,00	109,00	1092,00	602,00	1404,00	576,00	8,00	105,00	110,00		
обед													
борщ с капустой и картофелем	200	1.00	3.00	10.00	78,00	480.00	264.00	33,00	1,00	1,00	16,00	110/4	
сметана	10	0.00	2.00	0.00	16,00	4.00	12.00	9,00	0,00	10,00	0,00	629.00	
жаркое по-домашнему со свининой	250	13.00	28.00	30.00	425,00	1054.00	1191.00	36,00	3,00	0,00	37,00	394/96	
огурец свежий к гарниру	60	0.00	0.00	1.00	6,00	4.00	98.00	9,00	0,00	0,00	0,00	24/96	
напиток из кураги	200	1.00	0.00	28.00	116,00	3.00	265.00	26,00	1,00	0,00	1,00	651/96	
батон	50	4.00	1.00	27.00	138,00	156.00	49.00	8,00	0,00	0,00	0,00	35.01	
хлеб ржаной	25	3.00	1.00	16.00	85,00	287.00	115.00	16,00	2,00	0,00	0,00	299.	
итого	795	22,00	35,00	112,00	864,00	1988,00	1994,00	137,00	7,00	11,00	54,00		
всего	1455	83,00	79,00	221,00	1956,00	2590,00	3398,00	713,00	15,00	116,00	164,00		
3 день													
4 июня среда													
завтрак													
каша дружба	200	6.00	4.00	35.00	201,00	365.00	208.00	133,00	1,00	0,00	1,00	311/4	
масло сливочное	10	0.00	8.00	0.00	75,00	1.00	2.00	1,00	0,00	0,00	0,00	22/97	
какао на молоке	200	4.00	4.00	26.00	141,00	51.00	214.00	123,00	1,00	0,00	1,00	693/4	
яблоко порционное	150	0.00	0.00	10.00	45,00	25.00	264.00	15,00	21,00	10,00	10,00	950.	
батон	50	4.00	1.00	27.00	138,00	156.00	49.00	8,00	0,00	0,00	0,00	35.01	
итого	610	14,00	17,00	98,00	600,00	598,00	737,00	280,00	23,00	10,00	12,00		
обед													
суп из овощей	200	2.00	4.00	9.00	74,00	503.00	293.00	24,00	1,00	1,00	17,00	132/96	
сметана	10	0.00	2.00	0.00	16,00	4.00	12.00	9,00	0,00	10,00	0,00	629.00	
котлета московская (говядина, свинина)	90	13.00	18.00	12.00	266,00	632.00	235.00	15,00	2,00	0,00	0,00	475/97	
каша гречневая рассыпчатая	150	6.00	10.00	28.00	222,00	583.00	170.00	17,00	3,00	0,00	0,00	297/4	
соус красный основной	50	0.00	1.00	3.00	22,00	195.00	31.00	5,00	0,00	0,00	1,00	528/96	
помидоры свежие к гарниру	60	1.00	0.00	2.00	14,00	2.00	174.00	8,00	1,00	0,00	15,00	241/96	
компот из изюма	200	0.00	0.00	28.00	109,00	24.00	32.00	16,00	1,00	0,00	0,00	702/97	
пирожное кудрявое	100	6.00	11.00	68.00	391,00	11.00	110.00	17,00	1,00	0,00	0,00	154.	
батон оздоровительный	75	6.00	3.00	36.00	183,00	351.00	69.00	12,00	1,00	0,00	0,00	882.06	
итого	935	34,00	49,00	186,00	1297,00	2305,00	1126,00	123,00	10,00	11,00	32,00		
всего	1545	48,00	66,00	284,00	1897,00	2903,00	1863,00	403,00	33,00	21,00	44,00		

4 день												
5 июня четверг												
завтрак												
сыр порциями	20	5.00	5.00	0.00	70.00	220.00	20.00	200.00	0.00	42.00	0.00	23/97
каша манная	200	6.00	4.00	32.00	185.00	363.00	194.00	136.00	1.00	0.00	1.00	262/96
масло сливочное	10	0.00	8.00	0.00	75.00	1.00	2.00	1.00	0.00	0.00	0.00	22/97
кофейный напиток	200	3.00	2.00	23.00	114.00	25.00	74.00	60.00	0.00	0.00	1.00	692/4
апельсин порционный	180	2.00	0.00	15.00	77.00	23.00	355.00	61.00	1.00	0.00	108.00	951.04
батон	50	4.00	1.00	27.00	138.00	156.00	49.00	8.00	0.00	0.00	0.00	35.01
итого	660	20.00	20.00	97.00	659.00	788.00	694.00	466.00	2.00	42.00	110.00	
обед												
рассольник ленинградский с перл. крупой	200	2.00	3.00	14.00	93.00	618.00	389.00	21.00	1.00	17.00	13.00	129/96
сметана	10	0.00	2.00	0.00	16.00	4.00	12.00	9.00	0.00	10.00	0.00	629.00
шницель из горбуши	90	13.00	10.00	14.00	196.00	507.00	58.00	33.00	0.00	0.00	0.00	324/96
пюре картофельное по-домашнему	150	3.00	5.00	24.00	159.00	1214.00	853.00	27.00	1.00	0.00	30.00	226.01
огурец свежий к гарниру	60	0.00	0.00	1.00	6.00	4.00	98.00	9.00	0.00	0.00	0.00	24/96
компот из яблок	200	0.00	0.00	28.00	109.00	11.00	112.00	7.00	1.00	0.00	7.00	585/96
батон	50	4.00	1.00	27.00	138.00	156.00	49.00	8.00	0.00	0.00	0.00	35.01
хлеб ржаной	25	3.00	1.00	16.00	85.00	287.00	115.00	16.00	2.00	0.00	0.00	299.
итого	785	25.00	22.00	124.00	802.00	2801.00	1686.00	130.00	5.00	27.00	50.00	
всего	1445	45.00	42.00	221.00	1461.00	3589.00	2380.00	596.00	7.00	69.00	160.00	
5 день												
6 июня пятница												
завтрак												
запеканка творожная	150	24.00	14.00	23.00	325.00	74.00	196.00	232.00	1.00	69.00	1.00	634.02
молоко сгущенное порционное	30	2.00	3.00	17.00	98.00	39.00	110.00	92.00	0.00	22.00	0.00	201.
чай с сахаром	200	0.00	0.00	15.00	57.00	1.00	25.00	5.00	1.00	0.00	0.00	629/96
яблоко порционное	150	0.00	0.00	10.00	45.00	25.00	264.00	15.00	21.00	10.00	10.00	950.
батон	50	4.00	1.00	27.00	138.00	156.00	49.00	8.00	0.00	0.00	0.00	35.01
итого	580	30.00	18.00	92.00	663.00	295.00	644.00	352.00	23.00	101.00	11.00	
обед												
щи из свежей капусты и картофеля	200	1.00	4.00	7.00	85.00	478.00	238.00	33.00	1.00	1.00	24.00	120/96
сметана	10	0.00	2.00	0.00	16.00	4.00	12.00	9.00	0.00	10.00	0.00	629.00
плов из куриного филе	250	26.00	29.00	46.00	550.00	2031.00	419.00	55.00	2.00	101.00	6.00	492/4
помидоры свежие к гарниру	60	1.00	0.00	2.00	14.00	2.00	174.00	8.00	1.00	0.00	15.00	241/96
напиток апельсиновый	200	0.00	0.00	26.00	100.00	3.00	44.00	8.00	0.00	0.00	13.00	312.
батон	50	4.00	1.00	27.00	138.00	156.00	49.00	8.00	0.00	0.00	0.00	35.01
хлеб ржаной	25	3.00	1.00	16.00	85.00	287.00	115.00	16.00	2.00	0.00	0.00	299.
итого	795	35.00	37.00	124.00	988.00	2961.00	1051.00	137.00	6.00	112.00	58.00	
всего	1375	65.00	55.00	216.00	1651.00	3256.00	1695.00	489.00	29.00	213.00	69.00	

2 неделя													
Прием пищи,наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Ккал	Na	микроэлементы		витамины (мг)			№ рецептуры	
		Б	Ж	У			К	Ca	Fe	A	C		
6 день													
9 июня понедельник													
завтрак													
сыр порциями	40	9.00	12.00	0.00	144.00	328.00	46.00	400.00	0.00	0.00	1.00	23/97	
каша рисовая	200	5.00	4.00	33.00	136.00	366.00	185.00	132.00	0.00	0.00	1.00	262/96	
масло сливочное	10	0.00	8.00	0.00	75.00	1.00	2.00	1.00	0.00	0.00	0.00	22/97	
чай с сахаром	200	0.00	0.00	15.00	57.00	1.00	25.00	5.00	1.00	0.00	0.00	627/96	
апельсин порционный	180	2.00	0.00	15.00	77.00	23.00	355.00	61.00	1.00	0.00	108.00	951.04	
батон	50	4.00	1.00	27.00	138.00	156.00	49.00	8.00	0.00	0.00	0.00	35.01	
итого	680	20.00	25.00	90.00	677.00	875.00	662.00	607.00	2.00	0.00	110.00		
обед													
рассольник ленинградский с перл. крупой	200	2.00	3.00	14.00	93.00	618.00	389.00	21.00	1.00	17.00	13.00	129/96	
сметана	10	0.00	2.00	0.00	16.00	4.00	12.00	9.00	0.00	10.00	0.00	629.00	
гуляш из куриного филе	90/120	22.00	26.00	9.00	356.00	537.00	377.00	30.00	2.00	43.00	8.00	169.25	
вермишель отварная	150	5.00	5.00	36.00	211.00	1008.00	64.00	20.00	1.00	0.00	0.00	273/96	
огурец свежий к гарниру	60	0.00	0.00	1.00	6.00	4.00	98.00	9.00	0.00	0.00	0.00	24/96	
напиток из сока	200	0.00	0.00	27.00	102.00	3.00	27.00	2.00	0.00	4.00	2.00	649.96	
батон	75	6.00	2.00	40.00	206.00	234.00	74.00	13.00	1.00	0.00	0.00	35.02	
итого	905	35.00	38.00	127.00	990.00	2408.00	1041.00	104.00	5.00	74.00	23.00		
всего	1585	55.00	63.00	217.00	1667.00	3283.00	1703.00	711.00	7.00	74.00	133.00		
7 день													
10 июня вторник													
завтрак													
запеканка творожная	180	51.00	39.00	24.00	656.00	357.00	492.00	348.00	6.00	69.00	1.00	634.05	
молоко сгущенное порционное	50	4.00	4.00	28.00	164.00	65.00	483.00	154.00	0.00	36.00	1.00	201.01	
чай с сахаром и лимоном	200/7	0.00	0.00	15.00	57.00	1.00	25.00	5.00	1.00	0.00	0.00	629/96	
яблоко порционное	150	0.00	0.00	10.00	45.00	25.00	264.00	15.00	21.00	10.00	10.00	950.	
батон	50	4.00	1.00	27.00	138.00	156.00	49.00	8.00	0.00	0.00	0.00	35.01	
итого	637	59.00	44.00	104.00	1060.00	604.00	1313.00	530.00	28.00	115.00	12.00		
обед													
борщ с капустой и картофелем	200	2.00	4.00	13.00	98.00	600.00	330.00	41.00	1.00	1.00	20.00	110/4	
сметана	10	0.00	2.00	0.00	16.00	4.00	12.00	9.00	0.00	10.00	0.00	629.00	
клецки из свинины с сыром	90	17.00	31.00	5.00	362.00	706.00	268.00	164.00	2.00	30.00	1.00	348.1	
рис отварной	150	14.00	6.00	31.00	223.00	588.00	440.00	65.00	4.00	0.00	0.00	465/96	
помидоры свежие к гарниру	60	1.00	0.00	2.00	14.00	2.00	174.00	8.00	1.00	0.00	15.00	241/96	
напиток из из смеси сухофруктов	200	3.00	0.00	26.00	171.00	0.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	588/96	
батон	50	4.00	1.00	27.00	138.00	156.00	49.00	8.00	0.00	0.00	0.00	35.01	
хлеб ржаной	25	3.00	1.00	16.00	85.00	287.00	115.00	16.00	2.00	0.00	0.00	299.	
итого	785	44.00	45.00	120.00	1107.00	2343.00	1389.00	311.00	10.00	41.00	36.00		
всего	1422	103.00	89.00	224.00	2167.00	2947.00	2702.00	841.00	38.00	156.00	48.00		
8 день													
11 июня среда													
завтрак													
яйцо вареное	40	5.00	5.00	0.00	63.00	54.00	56.00	22.00	1.00	0.00	0.00	64/96	
каша овсяная	200	7.00	6.00	31.00	203.00	368.00	280.00	145.00	2.00	0.00	1.00	262/96	
масло сливочное	10	0.00	8.00	0.00	75.00	1.00	2.00	1.00	0.00	0.00	0.00	22/97	
кофейный напиток	200	3.00	2.00	23.00	114.00	25.00	74.00	60.00	0.00	0.00	1.00	692/4	
апельсин порционный	180	2.00	0.00	15.00	77.00	23.00	355.00	61.00	1.00	0.00	108.00	951.04	
батон	50	4.00	1.00	27.00	138.00	156.00	49.00	8.00	0.00	0.00	0.00	35.01	
итого	680	21.00	22.00	96.00	670.00	627.00	816.00	297.00	4.00	0.00	110.00		
обед													
суп картофельный с бобовыми	200	5.00	4.00	16.00	118.00	479.00	374.00	30.00	1.00	0.00	0.00	139/4	
горбуша нежность	100	4.00	8.00	4.00	109.00	924.00	78.00	127.00	0.00	0.00	3.00	3711.04	
пюре картофельное по-домашнему	150	3.00	5.00	24.00	159.00	1214.00	853.00	27.00	1.00	0.00	30.00	226.01	
огурец свежий к гарниру	60	0.00	0.00	1.00	6.00	4.00	98.00	9.00	0.00	0.00	0.00	24/96	
компот из изюма	200	0.00	0.00	28.00	109.00	24.00	32.00	16.00	1.00	0.00	0.00	702.97	
батон оздоровительный	75	6.00	3.00	36.00	183.00	351.00	69.00	12.00	1.00	0.00	0.00	882.06	
итого	785	18.00	20.00	109.00	684.00	2996.00	1504.00	221.00	4.00	0.00	33.00		
всего	1465	39.00	42.00	205.00	1354.00	3623.00	2320.00	518.00	8.00	0.00	143.00		

3 неделя													
Прием пищи,наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Ккал	микроэлементы			витамины (мг)			№ рецептуры	
		Б	Ж	У		Na	К	Ca	Fe	А	С		
9 день													
16 июня понедельник													
завтрак													
бутерброд с сыром и маслом	30/20/25	10.00	23.00	14.00	306.00	411.00	61.00	309.00	0.00	143.00	0.00	45753.00	
каша ячневая	200	7.00	4.00	40.00	224.00	359.00	144.00	121.00	0.00	0.00	1.00	257/96	
масло сливочное	10	0.00	8.00	0.00	75.00	1.00	2.00	1.00	0.00	0.00	0.00	22/97	
чай с сахаром и лимоном	200/7	0.00	0.00	15.00	57.00	1.00	25.00	5.00	1.00	0.00	0.00	627/96	
яблоко порционное	150	0.00	0.00	10.00	45.00	25.00	264.00	15.00	21.00	10.00	10.00	950.	
батон	50	4.00	1.00	27.00	138.00	156.00	49.00	8.00	0.00	0.00	0.00	35.01	
итого	692	21.00	36.00	106.00	845.00	953.00	545.00	459.00	22.00	153.00	11.00		
обед													
суп крестьянский с рисом	200	2.00	4.00	12.00	91.00	477.00	196.00	25.00	0.00	1.00	16.00	134/4	
сметана	10	0.00	2.00	0.00	16.00	4.00	12.00	9.00	0.00	10.00	0.00	629.00	
филе новинка из свинины	90	18.00	47.00	5.00	515.00	567.00	366.00	21.00	2.00	0.00	1.00	387.16	
каша гречневая рассыпчатая	150	6.00	10.00	28.00	222.00	583.00	170.00	17.00	3.00	0.00	0.00	297/4	
огурец свежий к гарниру	60	0.00	0.00	1.00	6.00	4.00	98.00	9.00	0.00	0.00	0.00	24/96	
напиток из из смеси сухофруктов	200	3.00	0.00	26.00	171.00	0.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	588/96	
батон	75	6.00	2.00	40.00	206.00	234.00	74.00	13.00	1.00	0.00	0.00	35.02	
итого	785	35.00	65.00	112.00	1227.00	1869.00	917.00	94.00	6.00	11.00	17.00		
всего	1477	56.00	101.00	218.00	2072.00	2822.00	1462.00	553.00	28.00	164.00	28.00		
10 день													
17 июня вторник													
завтрак													
запеканка творожная	180	51.00	39.00	24.00	656.00	357.00	492.00	348.00	6.00	69.00	1.00	634.05	
молоко сгущенное порционное	50	4.00	4.00	28.00	164.00	65.00	483.00	154.00	0.00	36.00	1.00	201.01	
чай с молоком и сахаром	200	2.00	2.00	30.00	86.00	26.00	98.00	65.00	1.00	0.00	1.00	685/4	
апельсин порционный	180	2.00	0.00	15.00	77.00	23.00	355.00	61.00	1.00	0.00	108.00	951.04	
батон	50	4.00	1.00	27.00	138.00	156.00	49.00	8.00	0.00	0.00	0.00	35.01	
итого	660	63.00	46.00	124.00	1121.00	627.00	1477.00	636.00	8.00	105.00	111.00		
обед													
борщ с капустой и картофелем	200	1.00	3.00	10.00	78.00	480.00	264.00	33.00	1.00	1.00	16.00	110/4	
сметана	10	0.00	2.00	0.00	16.00	4.00	12.00	9.00	0.00	10.00	0.00	629.00	
колбаски школьные из свинины	90	13.00	34.00	10.00	401.00	518.00	248.00	14.00	2.00	0.00	0.00	358.12	
вермишель отварная	150	5.00	5.00	36.00	211.00	1008.00	64.00	20.00	1.00	0.00	0.00	273/96	
помидоры свежие к гарниру	60	1.00	0.00	2.00	14.00	2.00	174.00	8.00	1.00	0.00	15.00	241/96	
напиток из сока	200	0.00	0.00	27.00	102.00	3.00	27.00	2.00	0.00	4.00	2.00	649.96	
батон	50	4.00	1.00	27.00	138.00	156.00	49.00	8.00	0.00	0.00	0.00	35.01	
хлеб ржаной	25	3.00	1.00	16.00	85.00	287.00	115.00	16.00	2.00	0.00	0.00	299.	
итого	785	27.00	46.00	101.00	1045.00	2458.00	953.00	110.00	7.00	15.00	33.00		
всего	1445	90.00	92.00	225.00	2166.00	3085.00	2430.00	746.00	15.00	120.00	144.00		
11 день													
18 июня среда													
завтрак													
запеканка черепашка (манник)	100	7.00	11.00	62.00	377.00	227.00	113.00	41.00	1.00	5.00	0.00	93.01	
каша пшенная	200	7.00	5.00	37.00	221.00	364.00	232.00	135.00	1.00	0.00	1.00	262/96	
масло сливочное	10	0.00	8.00	0.00	75.00	1.00	2.00	1.00	0.00	0.00	0.00	22/97	
какао на молоке	200	4.00	4.00	26.00	141.00	51.00	214.00	123.00	1.00	0.00	1.00	693/4	
батон	50	4.00	1.00	27.00	138.00	156.00	49.00	8.00	0.00	0.00	0.00	35.01	
итого	560	22.00	29.00	152.00	952.00	799.00	610.00	308.00	3.00	5.00	2.00		
обед													
суп из овощей	200	2.00	4.00	9.00	74.00	503.00	293.00	24.00	1.00	1.00	17.00	132/96	
сметана	10	0.00	2.00	0.00	16.00	4.00	12.00	9.00	0.00	10.00	0.00	629.00	
шницель из горбуши натуральный	90	18.00	15.00	9.00	249.00	534.00	68.00	24.00	1.00	1.00	2.00	767.1	
пюре картофельное по-домашнему	150	3.00	5.00	24.00	159.00	1214.00	853.00	27.00	1.00	0.00	30.00	226.01	
огурец свежий к гарниру	60	0.00	0.00	1.00	6.00	4.00	98.00	9.00	0.00	0.00	0.00	24/96	
компот из изюма	200	0.00	0.00	28.00	109.00	24.00	32.00	16.00	1.00	0.00	0.00	702/97	
батон оздоровительный	75	6.00	3.00	36.00	183.00	351.00	69.00	12.00	1.00	0.00	0.00	882.06	
итого	785	29.00	29.00	107.00	796.00	2634.00	1425.00	121.00	5.00	12.00	49.00		
всего	1345	51.00	58.00	259.00	1748.00	3433.00	2035.00	429.00	8.00	17.00	51.00		

12 день												
19 июня четверг												
завтрак												
запеканка творожная	150	24 00	14 00	23,00	325,00	74,00	196 00	232,00	1,00	69,00	1,00	634.02
молоко сгущенное порционное	30	2 00	3 00	17,00	98,00	39,00	110,00	92,00	0,00	22,00	0,00	201.
чай с сахаром и лимоном	200/7	0 00	0 00	15,00	57,00	1,00	25 00	5,00	1,00	0,00	0,00	629/96
апельсин порционный	180	2 00	0 00	15,00	77,00	23,00	355,00	61,00	1,00	0,00	108,00	951.04
батон	50	4 00	1 00	27,00	138,00	156 00	49 00	8,00	0,00	0,00	0,00	35.01
итого	617	32 00	18 00	97,00	695,00	293,00	735,00	398,00	3,00	91,00	109,00	
обед												
рассольник ленинградский с перл. крупой	200	2 00	3 00	14,00	93,00	618 00	389 00	21,00	1,00	17,00	13,00	129/96
сметана	10	0 00	2 00	0,00	16,00	4 00	12 00	9,00	0,00	10,00	0,00	629,00
кнели из кур	90	19 00	19 00	6,00	250,00	1422 00	262 00	60,00	2,00	57,00	2,00	174.33
рожки отварные	150	4 00	6 00	39,00	229,00	1008 00	55 00	11,00	1,00	0,00	0,00	273/96
помидоры свежие к гарниру	60	1 00	0 00	2,00	14,00	2 00	174 00	8,00	1,00	0,00	15,00	241/96
напиток из сока	200	0 00	0 00	27,00	102,00	3 00	27 00	2,00	0,00	4,00	2,00	649.96
батон	50	4 00	1 00	27,00	138,00	156 00	49 00	8,00	0,00	0,00	0,00	35.01
хлеб ржаной	25	3 00	1 00	16,00	85,00	287 00	115 00	16,00	2,00	0,00	0,00	299.
итого	785	33 00	32 00	131,00	927,00	3500,00	1083,00	135,00	7,00	88,00	32,00	
всего	1402	65 00	50 00	228,00	1622,00	3793,00	1818,00	533,00	10,00	179,00	141,00	
13 день												
20 июня пятница												
завтрак												
бутерброд с сыром и маслом	15/5/25	6 00	8 00	14,00	154,00	244 00	41 00	155,00	0,00	52,00	0,00	¾
каша дружба	200	6 00	4 00	35,00	201,00	365 00	208 00	133,00	1,00	0,00	1,00	311/4
масло сливочное	10	0 00	8 00	0,00	75,00	1 00	2 00	1,00	0,00	0,00	0,00	22/97
кофейный напиток	200	3 00	2 00	23,00	114,00	25 00	74 00	60,00	0,00	0,00	1,00	692/4
яблоко порционное	150	0 00	0 00	10,00	45,00	25 00	264 00	15,00	21,00	10,00	10,00	950.
батон	50	4 00	1 00	27,00	138,00	156 00	49 00	8,00	0,00	0,00	0,00	35.01
итого	655	19 00	23 00	109,00	727,00	816,00	638,00	372,00	22,00	62,00	12,00	
обед												
щи из свежей капусты и картофеля	200	1 00	4 00	7,00	85,00	478 00	238 00	33,00	1,00	1,00	24,00	120/96
сметана	10	0 00	2 00	0,00	16,00	4 00	12 00	9,00	0,00	10,00	0,00	629,00
жаркое по-домашнему с говядиной	250	16 00	15 00	29,00	338,00	1018 00	1008 00	32,00	2,0	0,00	37,00	394/96
огурец свежий к гарниру	60	0 00	0 00	1,00	6,00	4 00	98 00	9,00	0,00	0,00	0,00	24/96
напиток из кураги	200	1 00	0 00	28,00	116,00	3 00	265 00	26,00	1,00	0,00	1,00	651/96
батон	50	4 00	1 00	27,00	138,00	156 00	49 00	8,00	0,00	0,00	0,00	35.01
хлеб ржаной	25	3 00	1 00	16,00	85,00	287 00	115 00	16,00	2,00	0,00	0,00	299.
итого	795	25 00	23 00	108,00	784,00	1950,00	1785,00	133,00	6,00	11,00	62,00	
всего	1450	44 00	46 00	217,00	1511,00	2766,00	2423,00	505,00	28,00	73,00	74,00	

4 неделя													
Прием пищи,наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Ккал	микроэлементы			витамины (мг)			№ рецептуры	
		Б	Ж	У		Na	К	Ca	Fe	А	С		
14 день													
23 июня понедельник													
завтрак													
сыр порциями	20	5.00	5.00	0.00	70.00	220.00	20.00	200.00	0.00	42.00	0.00	23/97	
каша манная	200	6.00	4.00	32.00	185.00	363.00	194.00	136.00	1.00	0.00	1.00	252/96	
масло сливочное	10	0.00	8.00	0.00	75.00	1.00	2.00	1.00	0.00	0.00	0.00	22/97	
чай с сахаром	200	0.00	0.00	15.00	57.00	1.00	25.00	5.00	1.00	0.00	0.00	627/96	
батон	50	4.00	1.00	27.00	138.00	156.00	49.00	8.00	0.00	0.00	0.00	35.01	
апельсин порционный	180	2.00	0.00	15.00	77.00	23.00	355.00	61.00	1.00	0.00	108.00	951.04	
итого	660	17.00	18.00	89.00	602.00	764.00	645.00	411.00	3.00	42.00	109.00		
обед													
суп картофельный с бобовыми	200	5.00	4.00	16.00	118.00	479.00	374.00	30.00	1.00	0.00	0.00	139/4	
кнели колобок	90	21.00	30.00	1.00	308.00	681.00	308.00	268.00	2.00	70.00	2.00	363.02	
рожки отварные	150	4.00	6.00	39.00	229.00	1008.00	55.00	11.00	1.00	0.00	0.00	273/96	
огурец свежий к гарниру	60	0.00	0.00	1.00	6.00	4.00	98.00	9.00	0.00	0.00	0.00	24/96	
напиток из сока	200	0.00	0.00	27.00	102.00	3.00	27.00	2.00	0.00	4.00	2.00	649.96	
батон	75	6.00	2.00	40.00	206.00	234.00	74.00	13.00	1.00	0.00	0.00	35.02	
итого	775	36.00	42.00	124.00	969.00	2409.00	936.00	333.00	5.00	74.00	4.00		
всего	1435	53.00	60.00	213.00	1571.00	3173.00	1581.00	744.00	8.00	116.00	113.00		
15 день													
24 июня вторник													
завтрак													
запеканка творожная	150	24.00	14.00	23.00	325.00	74.00	196.00	232.00	1.00	69.00	1.00	634.02	
молоко сгущенное порционное	50	4.00	4.00	28.00	164.00	65.00	483.00	154.00	0.00	36.00	1.00	201.01	
чай с сахаром и лимоном	200/7	0.00	0.00	15.00	57.00	1.00	25.00	5.00	1.00	0.00	0.00	629/96	
яблоко порционное	150	0.00	0.00	10.00	45.00	25.00	264.00	15.00	21.00	10.00	10.00	950.	
батон	50	4.00	1.00	27.00	138.00	156.00	49.00	8.00	0.00	0.00	0.00	35.01	
итого	607	32.00	19.00	103.00	729.00	321.00	1017.00	414.00	23.00	115.00	12.00		
обед													
борщ с капустой и картофелем	200	1.00	3.00	10.00	78.00	480.00	264.00	33.00	1.00	1.00	16.00	110/4	
сметана	10	0.00	2.00	0.00	16.00	4.00	12.00	9.00	0.00	10.00	0.00	629.00	
шницель рубленый из свинины	90	12.00	28.00	16.00	364.00	635.00	254.00	41.00	2.00	4.00	0.00	416/96	
картофель запеченный	160	5.00	9.00	22.00	197.00	831.00	787.00	126.00	1.00	55.00	27.00	836.01	
помидоры свежие к гарниру	60	1.00	0.00	2.00	14.00	2.00	174.00	8.00	1.00	0.00	15.00	241/96	
напиток из кураги	200	1.00	0.00	28.00	116.00	3.00	265.00	26.00	1.00	0.00	1.00	651/96	
батон	50	4.00	1.00	27.00	138.00	156.00	49.00	8.00	0.00	0.00	0.00	35.01	
хлеб ржаной	25	3.00	1.00	16.00	85.00	287.00	115.00	16.00	2.00	0.00	0.00	299.	
итого	795	27.00	44.00	121.00	1008.00	2398.00	1920.00	267.00	8.00	70.00	59.00		
всего	1402	59.00	63.00	224.00	1737.00	2719.00	2937.00	681.00	31.00	185.00	71.00		
16 день													
25 июня среда													
завтрак													
запеканка черепашка (манник)	100	7.00	11.00	62.00	377.00	227.00	113.00	41.00	1.00	50.00	0.00	93.01	
сыр порциями	30	8.00	8.00	0.00	105.00	330.00	30.00	300.00	0.00	63.00	0.00	23/97	
каша ячневая	200	7.00	4.00	40.00	224.00	359.00	144.00	121.00	0.00	0.00	1.00	257/96	
масло сливочное	10	0.00	8.00	0.00	75.00	1.00	2.00	1.00	0.00	0.00	0.00	22/97	
кофейный напиток	200	3.00	2.00	23.00	114.00	25.00	74.00	60.00	0.00	0.00	1.00	692/4	
апельсин порционный	180	2.00	0.00	15.00	77.00	23.00	355.00	61.00	1.00	0.00	108.00	951.04	
батон	50	4.00	1.00	27.00	138.00	156.00	49.00	8.00	0.00	0.00	0.00	35.01	
итого	770	31.00	34.00	167.00	1110.00	1121.00	767.00	592.00	2.00	113.00	110.00		
обед													
суп из овощей	200	2.00	4.00	9.00	74.00	503.00	293.00	24.00	1.00	1.00	17.00	132/96	
сметана	10	0.00	2.00	0.00	16.00	4.00	12.00	9.00	0.00	10.00	0.00	629.00	
гуляш из свинины	90/75	20.00	52.00	5.00	565.00	352.00	453.00	18.00	3.00	0.00	4.00	401/96	
каша гречневая рассыпчатая	150	6.00	10.00	28.00	222.00	583.00	170.00	17.00	3.00	0.00	0.00	297/4	
огурец свежий к гарниру	60	0.00	0.00	1.00	6.00	4.00	98.00	9.00	0.00	0.00	0.00	24/96	
напиток из из смеси сухофруктов	200	3.00	0.00	26.00	171.00	0.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	588/96	
батон оздоровительный	75	6.00	3.00	36.00	183.00	351.00	69.00	12.00	1.00	0.00	0.00	882.06	
итого	860	37.00	71.00	105.00	1237.00	1797.00	1096.00	89.00	8.00	11.00	21.00		
всего	1630	68.00	105.00	272.00	2347.00	2918.00	1863.00	681.00	10.00	124.00	131.00		

17 день												
26 июня четверг												
завтрак												
бутерброд с сыром и маслом	15/5/25	6 00	8 00	14,00	154,00	244 00	41,00	155,00	0,00	52,00	0,00	34
каша овсяная	200	7 00	6 00	31,00	203,00	368 00	280,00	145,00	2,00	0,00	1,00	262/96
масло сливочное	10	0 00	8 00	0,00	75,00	1 00	2 00	1,00	0,00	0,00	0,00	22/97
какао на молоке	200	4 00	4 00	26,00	141,00	51 00	214,00	123,00	1,00	0,00	1,00	693/4
батон	50	4 00	1 00	27,00	138,00	156 00	49 00	8,00	0,00	0,00	0,00	35.01
яблоко порционное	150	0 00	0 00	10,00	45,00	25 00	264 00	15,00	21,00	10,00	10,00	950.
итого	655	21,00	27,00	108,00	756,00	845,00	850,00	447,00	24,00	62,00	12,00	
обед												
рассольник ленинградский с перл. крупой	200	2 00	3 00	14,00	93,00	618 00	389 00	21,00	1,00	17,00	13,00	129/96
сметана	10	0 00	2 00	0,00	16,00	4 00	12 00	9,00	0,00	10,00	0,00	629,00
котлета из горбуши	90	15 00	11 00	16,00	224,00	597 00	66 00	37,00	1,00	5,00	0,00	324/96
пюре картофельное по-домашнему	150	3 00	5 00	24,00	159,00	1214 00	853 00	27,00	1,00	0,00	30,00	226.01
помидоры свежие к гарниру	60	1 00	0 00	2,00	14,00	2 00	174 00	8,00	1,00	0,00	15,00	241/96
компот из яблок	200	0 00	0 00	28,00	109,00	11 00	112 00	7,00	1,00	0,00	7,00	585/96
батон	50	4 00	1 00	27,00	138,00	156 00	49 00	8,00	0,00	0,00	0,00	35.01
хлеб ржаной	25	3 00	1 00	16,00	85,00	287 00	115 00	16,00	2,00	0,00	0,00	299.
итого	785	28,00	23,00	127,00	838,00	2889,00	1770,00	133,00	7,00	32,00	65,00	
всего	1440	49,00	50,00	235,00	1594,00	3734,00	2620,00	580,00	31,00	94,00	77,00	
18 день												
27 июня пятница												
завтрак												
запеканка творожная	150	24 00	14 00	23,00	325,00	74 00	196 00	232,00	1,00	69,00	1,00	634.02
молоко сгущенное порционное	30	2 00	3 00	17,00	98,00	39 00	110 00	92,00	0,00	22,00	0,00	201.
чай с сахаром	200	0 00	0 00	15,00	57,00	1 00	25 00	5,00	1,00	0,00	0,00	685.
апельсин порционный	180	2 00	0 00	15,00	77,00	23 00	355 00	61,00	1,00	0,00	108,00	951.04
батон	50	4 00	1 00	27,00	138,00	156 00	49 00	8,00	0,00	0,00	0,00	35.01
итого	610	32,00	18,00	97,00	695,00	293,00	735,00	398,00	3,00	91,00	109,00	
обед												
щи из свежей капусты и картофеля	200	1 00	4 00	7,00	85,00	478 00	238 00	33,00	1,00	1,00	24,00	120/96
сметана	10	0 00	2 00	0,00	16,00	4 00	12 00	9,00	0,00	10,00	0,00	629,00
плов из куриного филе	250	26 00	29 00	46,00	550,00	2031 00	419 00	55,00	2,00	101,00	6,00	492/4
огурец свежий к гарниру	60	0 00	0 00	1,00	6,00	4 00	98 00	9,00	0,00	0,00	0,00	24/96
напиток апельсиновый	200	0 00	0 00	26,00	100,00	3 00	44 00	8,00	0,00	0,00	13,00	312.
батон	50	4 00	1 00	27,00	138,00	156 00	49 00	8,00	0,00	0,00	0,00	35.01
хлеб ржаной	25	3 00	1 00	16,00	85,00	287 00	115 00	16,00	2,00	0,00	0,00	299.
итого	795	34,00	37,00	123,00	980,00	2963,00	975,00	138,00	5,00	112,00	43,00	
всего	1405	66,00	55,00	220,00	1675,00	3256,00	1710,00	536,00	8,00	203,00	152,00	

Примечание:

Для приготовления блюд

используются:

- соль йодированная

- рекицен "РД"

При составлении меню использована нормативная документация: сборники рецептур 1996г, 1997г, 2004г, ТТК.

В примерном меню допускается замена продуктов, блюд и кулинарных изделий на другие при условии их соответствия по пищевой ценности и в соответствии с таблицей замены пищевых продуктов.

заместитель директора

Шуплецов В.В.

начальник КШП

Миргородская Е.Г.

главный технолог

Исупова Л.И.

