

Согласовано:



“20” 05 2025г.

Утверждаю:



2025г.

**примерное
18-ти дневное меню
для оздоровительных лагерей
с дневным пребыванием детей
на период летних каникул 2025 г
возрастной категории с 12 лет и старше**

1 неделя		Пищевые вещества (г)			Ккал	микроэлементы			витамины (мг)			№ рецептуры
Прием пищи,наименование блюда	Масса порции (г)	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	34
каша пшеничная	250	9.00	5.00	47.00	244.00	455.00	290.00	169.00	2.00	25.00	0.00	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	705	22.00	24.00	121.00	770.00	906.00	720.00	408.00	23.00	87.00	10.00	
обед												
суп картофельный с бобовыми	250	6.00	5.00	20.00	148.00	604.00	469.00	37.00	2.00	1.00	12.00	139/4
поджарка из свинины	100/30	22.00	51.00	5.00	661.00	866.00	532.00	32.00	3.00	0.00	8.00	376/96
рис отварной	180	16.00	7.00	37.00	267.00	392.00	528.00	78.00	4.00	0.00	0.00	465/96
помидоры свежие к гарниру	100	1.00	0.00	4.00	24.00	3.00	290.00	14.00	1.00	0.00	25.00	244.05
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	1035	57.00	88.00	188.00	1778.00	2193.00	2060.00	212.00	12.00	5.00	53.00	
всего	1740	79.00	112.00	309.00	2548.00	3099.00	2780.00	620.00	35.00	92.00	63.00	
2 день												
3 июня вторник												
завтрак												
запеканка творожная	200	33.00	19.00	31.00	431.00	98.00	262.00	310.00	1.00	92.00	1.00	634.04
молоко сгущенное порционное	50	4.00	4.00	26.00	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	680	43.00	24.00	116.00	867.00	343.00	1174.00	538.00	3.00	128.00	110.00	
обед												
борщ с капустой и картофелем	250	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
жаркое по-домашнему со свининой	300	15.00	33.00	35.00	508.00	1222.00	1215.00	38.00	2.00	0.00	44.00	394/96
огурец свежий к гарниру	100	1.00	0.00	2.00	11.00	7.00	196.00	17.00	1.00	0.00	7.00	806.09
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	935	26.00	41.00	121.00	972.00	2279.00	2182.00	155.00	7.00	11.00	72.00	
всего	1615	69.00	65.00	237.00	1839.00	2622.00	3356.00	693.00	10.00	139.00	182.00	
3 день												
4 июня среда												
завтрак												
каша дружба	250	8.00	4.00	44.00	248.00	456.00	260.00	166.00	1.00	26.00	0.00	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	660	16.00	17.00	107.00	647.00	689.00	789.00	313.00	23.00	36.00	11.00	
обед												
суп из овощей	250	2.00	4.00	11.00	97.00	629.00	367.00	30.00	1.00	1.00	21.00	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)	100	15.00	20.00	13.00	293.00	599.00	261.00	16.00	2.00	0.00	0.00	475/97
каша гречневая рассыпчатая	180	7.00	12.00	34.00	266.00	700.00	204.00	20.00	4.00	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	100	1.00	0.00	4.00	24.00	3.00	290.00	14.00	1.00	0.00	0.00	244.05
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	1065	37.00	53.00	197.00	1401.00	2516.00	1376.00	139.00	11.00	11.00	47.00	
всего	1725	53.00	70.00	304.00	2048.00	3305.00	2165.00	452.00	34.00	47.00	58.00	

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	250	11,00	4,00	40,00	227,00	454,00	243,00	170,00	1,00	26,00	0,00	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	710	25,00	20,00	105,00	701,00	879,00	743,00	500,00	2,00	68,00	109,00	
обед												
рассольник ленинградский с перл. крупой	250	2,00	4,00	17,00	116,00	773,00	486,00	26,00	1,00	21,00	17,00	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	100	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	180	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	100	1,00	0,00	2,00	11,00	7,00	196,00	17,00	1,00	0,00	7,00	806.09
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	
итого	915	26,00	23,00	128,00	830,00	2959,00	1881,00	143,00	6,00	31,00	61,00	
всего	1625	51,00	43,00	233,00	1531,00	3838,00	2624,00	643,00	8,00	99,00	170,00	
5 день												
6 июня пятница												
завтрак												
запеканка творожная	150	24,00	14,00	23,00	325,00	74,00	136,00	232,00	1,00	69,00	1,00	634.02
молоко сгущенное порционное	50	4,00	4,00	28,00	164,00	65,00	433,00	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	685.
яблоко порционное	150	0,00	0,00	10,00	45,00	25,00	234,00	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	600	32,00	19,00	103,00	729,00	321,00	1017,00	414,00	23,00	115,00	12,00	
обед												
салат из свежей капусты и картофеля	250	2,00	5,00	9,00	91,00	600,00	315,00	51,00	1,00	1,00	30,00	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	300	9,00	14,00	54,00	383,00	2340,00	175,00	45,00	1,00	2,00	5,00	492/4
помидоры свежие к гарниру	100	1,00	0,00	4,00	24,00	3,00	290,00	14,00	1,00	0,00	25,00	244.05
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	
итого	935	19,00	23,00	136,00	837,00	3393,00	1000,00	151,00	5,00	11,00	73,00	
всего	1535	51,00	42,00	239,00	1566,00	3714,00	2017,00	565,00	28,00	126,00	85,00	

2 неделя		Пищевые вещества(г)				микроэлементы			витамины (мг)			№
Прием пищи,наименование блюда	Масса порции (г)	Б	Ж	У	Ккал	Na	K	Ca	Fe	A	C	рецептуры
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	250	7.00	4.00	42.00	229.00	458.00	232.00	155.00	0.00	26.00	0.00	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	51.00	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	730	22.00	25.00	99.00	720.00	967.00	709.00	640.00	2.00	26.00	109.00	
обед												
рассольник ленинградский с перл.крупой	250	2.00	4.00	17.00	116.00	773.00	486.00	26.00	1.00	21.00	17.00	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	100/120	22.00	26.00	9.00	356.00	537.00	377.00	30.00	2.00	43.00	8.00	169.25
вермишель отварная	180	5.00	5.00	36.00	211.00	1008.00	34.00	20.00	1.00	0.00	0.00	7273.
огурец свежий к гарниру	100	1.00	0.00	2.00	11.00	7.00	196.00	17.00	1.00	0.00	7.00	806.09
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	1035	36.00	39.00	131.00	1018.00	2566.00	1236.00	117.00	6.00	78.00	34.00	
всего	1765	58.00	64.00	230.00	1738.00	3533.00	1945.00	757.00	8.00	104.00	143.00	
7 день												
10 июня вторник												
завтрак												
запеканка творожная	200	33.00	19.00	31.00	431.00	98.00	262.00	310.00	1.00	92.00	1.00	634.04
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	5.00	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	657	41.00	24.00	111.00	835.00	345.00	1083.00	492.00	23.00	138.00	12.00	
обед												
борщ с капустой и картофелем	250	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	100	19.00	34.00	5.00	403.00	785.00	298.00	182.00	2.00	34.00	1.00	348.13
рис отварной	180	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	100	1.00	0.00	4.00	24.00	3.00	290.00	14.00	1.00	0.00	25.00	244.05
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	15.00	16.00	16.00	2.00	0.00	0.00	
итого	915	46.00	48.00	122.00	1158.00	2423.00	1535.00	335.00	10.00	45.00	46.00	
всего	1572	87.00	72.00	233.00	1993.00	2768.00	2618.00	827.00	33.00	183.00	58.00	
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	250	10.00	6.00	44.00	269.00	460.00	350.00	181.00	2.00	25.00	0.00	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	51.00	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	730	24.00	22.00	109.00	736.00	719.00	886.00	333.00	4.00	25.00	109.00	
обед												
суп картофельный с бобовыми	250	0.00	5.00	20.00	148.00	504.00	469.00	37.00	2.00	1.00	12.00	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	180	3.00	6.00	28.00	190.00	309.00	1023.00	32.00	1.00	0.00	36.00	226.03
огурец свежий к гарниру	100	1.00	0.00	2.00	11.00	7.00	196.00	17.00	1.00	0.00	7.00	806.09
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	905	14.00	22.00	118.00	750.00	2719.00	1867.00	241.00	6.00	1.00	58.00	
всего	1635	38.00	44.00	227.00	1486.00	3438.00	2753.00	574.00	10.00	26.00	167.00	

3 неделя		Пищевые вещества (г)				микроэлементы			витамины (мг)			№ рецептуры
Прием пищи,наименование блюда	Масса порции (г)	Б	Ж	У	Ккал	Na	K	Ca	Fe	A	C	
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	250	13.00	8.00	50.00	270.00	457.00	294.00	196.00	1.00	25.00	0.00	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	207	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	742	27.00	40.00	116.00	891.00	1051.00	695.00	534.00	23.00	178.00	10.00	
обед												
суп крестьянский с рисом	250	2.00	5.00	14.00	114.00	597.00	245.00	31.00	1.00	1.00	20.00	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	100	20.00	52.00	5.00	673.00	630.00	407.00	23.00	3.00	0.00	1.00	387.2
каша гречневая рассыпчатая	180	7.00	12.00	34.00	286.00	700.00	204.00	20.00	4.00	0.00	0.00	297/4
огурец свежий к гарниру	100	1.00	0.00	2.00	11.00	7.00	196.00	17.00	1.00	0.00	7.00	806.09
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	915	39.00	73.00	121.00	1357.00	2172.00	1139.00	113.00	10.00	11.00	28.00	
всего	1657	66.00	113.00	237.00	2248.00	3223.00	1834.00	647.00	33.00	189.00	38.00	
10 день												
17 июня вторник												
завтрак												
запеканка творожная	200	33.00	19.00	31.00	431.00	98.00	262.00	310.00	1.00	92.00	1.00	634.04
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	680	45.00	26.00	131.00	896.00	368.00	1247.00	598.00	3.00	128.00	111.00	
обед												
борщ с капустой и картофелем	250	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
колбаски школьные из свинины	100	15.00	38.00	11.00	424.00	524.00	21.00	20.00	0.00	0.00	1.00	358.08
вермишель отварная	180	6.00	6.00	43.00	253.00	1210.00	77.00	24.00	1.00	0.00	0.00	273/96
помидоры свежие к гарниру	100	1.00	0.00	4.00	24.00	3.00	290.00	14.00	1.00	0.00	25.00	244.05
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	35.00	287.00	115.00	16.00	2.00	0.00	
итого	915	31.00	52.00	141.00	1140.00	2787.00	921.00	134.00	5.00	15.00	48.00	
всего	1595	76.00	78.00	272.00	2036.00	3155.00	2168.00	732.00	8.00	143.00	159.00	
11 день												
18 июня среда												
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 пшеничная	250	9.00	5.00	47.00	244.00	455.00	290.00	169.00	2.00	25.00	0.00	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	25.00	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	610	24.00	29.00	162.00	975.00	890.00	668.00	342.00	4.00	30.00	1.00	
обед												
суп из овощей	250	2.00	4.00	11.00	97.00	629.00	367.00	30.00	1.00	1.00	21.00	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	100	4.00	10.00	9.00	52.00	593.00	75.00	27.00	1.00	0.00	2.00	767.01
пюре картофельное по-домашнему	180	3.00	6.00	28.00	90.00	309.00	1023.00	32.00	1.00	0.00	36.00	226.03
огурец свежий к гарниру	100	1.00	0.00	2.00	11.00	7.00	196.00	17.00	1.00	0.00	7.00	806.09
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	35.00	133.00	351.00	69.00	12.00	1.00	0.00	0.00	882.06
итого	915	16.00	25.00	114.00	758.00	2417.00	1774.00	143.00	6.00	11.00	66.00	
всего	1525	40.00	54.00	276.00	1733.00	3307.00	2442.00	845.00	10.00	31.00	67.00	

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	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
алельсин 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	637	34.00	19.00	108.00	761.00	319.00	1108.00	460.00	3.00	105.00	110.00	
обед												
рассольник ленинградский с перл. крупой	250	2.00	4.00	17.00	116.00	773.00	486.00	26.00	1.00	21.00	17.00	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	100	19.00	19.00	6.00	250.00	1422.00	232.00	60.00	2.00	57.00	2.00	505.14
рожки отварные	180	4.00	7.00	46.00	274.00	1210.00	36.00	13.00	1.00	0.00	0.00	273/96
помидоры свежие к гарниру	100	1.00	0.00	4.00	24.00	3.00	230.00	14.00	1.00	0.00	25.00	244.05
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	
итого	915	33.00	34.00	143.00	1005.00	3858.00	1307.00	148.00	7.00	92.00	46.00	
всего	1552	67.00	53.00	251.00	1766.00	4177.00	2415.00	608.00	10.00	197.00	156.00	
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	3/4
каша дружба	250	8.00	4.00	44.00	248.00	456.00	230.00	166.00	1.00	26.00	0.00	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	705	21.00	23.00	118.00	774.00	882.00	690.00	405.00	22.00	88.00	11.00	
обед												
щи из свежей капусты и картофеля	250	2.00	5.00	9.00	91.00	600.00	315.00	51.00	1.00	1.00	30.00	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	300	19.00	19.00	35.00	393.00	1222.00	1215.00	38.00	2.00	0.00	44.00	394/96
огурец свежий к гарниру	100	1.00	0.00	2.00	11.00	7.00	196.00	17.00	1.00	0.00	7.00	806.09
напиток из кураги	200	1.00	0.00	28.00	116.00	3.00	235.00	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	
итого	935	30.00	28.00	117.00	850.00	2279.00	2167.00	165.00	7.00	11.00	82.00	
всего	1640	51.00	51.00	235.00	1624.00	3161.00	2657.00	570.00	29.00	99.00	93.00	

4 неделя						микроэлементы			витамины (мг)			№ рецептуры
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Ккал	Na	K	Ca	Fe	A	C	
— 14 день		Б	Ж	У								
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	250	11,00	4,00	40,00	227,00	454,00	243,00	170,00	1,00	26,00	0,00	362/96
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	710	22,00	18,00	97,00	644,00	855,00	694,00	445,00	3,00	68,00	108,00	
обед												
суп картофельный с бобовыми	250	6,00	5,00	20,00	148,00	604,00	469,00	37,00	2,00	1,00	12,00	139.14
кнели колобок	100	21,00	30,00	1,00	308,00	681,00	308,00	268,00	2,00	70,00	2,00	363.02
рожки отварные	180	4,00	7,00	46,00	274,00	1210,00	56,00	13,00	1,00	0,00	0,00	273.00
огурец свежий к гарниру	100	1,00	0,00	2,00	11,00	7,00	196,00	17,00	1,00	0,00	7,00	806.09
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	38,00	44,00	136,00	1049,00	2739,00	1140,00	350,00	7,00	75,00	23,00	
всего	1615	60,00	62,00	233,00	1693,00	3594,00	1834,00	795,00	10,00	143,00	131,00	
15 день												
24 июня вторник												
завтрак												
запеканка творожная	200	33,00	19,00	31,00	431,00	98,00	262,00	310,00	1,00	92,00	1,00	634.04
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	294,00	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	657	41,00	24,00	111,00	835,00	345,00	1083,00	492,00	23,00	138,00	12,00	
обед												
борщ с капустой и картофелем	250	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
шницель рубленый из свинины	100	14,00	31,00	18,00	405,00	706,00	283,00	45,00	2,00	5,00	0,00	416/96
картофель запеченный	180	6,00	14,00	25,00	254,00	905,00	884,00	140,00	2,00	0,00	30,00	836.
помидоры свежие к гарниру	100	1,00	0,00	4,00	24,00	3,00	290,00	14,00	1,00	0,00	25,00	244.05
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	
итого	915	31,00	53,00	131,00	1136,00	2664,00	2228,00	299,00	9,00	16,00	76,00	
всего	1572	72,00	77,00	242,00	1971,00	3009,00	3311,00	791,00	32,00	154,00	88,00	
16 день												
25 июня среда												
завтрак												
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
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
каша ячневая	250	13,00	8,00	50,00	270,00	457,00	294,00	196,00	1,00	25,00	0,00	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
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	820	37,00	38,00	177,00	1156,00	1219,00	917,00	667,00	3,00	138,00	109,00	
обед												
суп из овощей	250	2,00	4,00	11,00	97,00	629,00	367,00	30,00	1,00	1,00	21,00	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	100/125	23,00	57,00	9,00	641,00	576,00	544,00	26,00	3,00	0,00	6,00	401/96
каша гречневая рассыпчатая	180	7,00	12,00	34,00	266,00	700,00	204,00	20,00	4,00	0,00	0,00	297/4
огурец свежий к гарниру	100	1,00	0,00	2,00	11,00	7,00	196,00	17,00	1,00	0,00	7,00	806.09
напиток 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	1040	42,00	78,00	118,00	1385,00	2267,00	1393,00	114,00	10,00	11,00	34,00	
всего	1860	79,00	116,00	295,00	2541,00	3486,00	2310,00	781,00	13,00	149,00	143,00	

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	74,00	262/96
каша овсяная	250	0,00	6,00	44,00	259,00	460,00	350,00	181,00	2,00	25,00	0,00	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	705	24,00	27,00	121,00	822,00	937,00	920,00	483,00	24,00	87,00	11,00		
обед													
рассолник ленинградский с перл. крупой	250	2,00	4,00	17,00	116,00	773,00	486,00	26,00	1,00	1,00	17,00	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	100	4,00	6,00	14,00	130,00	663,00	57,00	37,00	0,00	0,00	0,00	324/96	
пюре картофельное по-домашнему	180	3,00	6,00	28,00	190,00	809,00	1023,00	32,00	1,00	0,00	36,00	226,03	
помидоры свежие к гарниру	100	1,00	0,00	4,00	24,00	3,00	290,00	14,00	1,00	0,00	25,00	244,05	
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	6,00	2,00	0,00	0,00		
итого	915	17,00	20,00	134,00	808,00	2706,00	2144,00	149,00	6,00	11,00	85,00		
всего	1620	41,00	47,00	255,00	1630,00	3643,00	3064,00	632,00	30,00	98,00	96,00		
18 день													
27 июня пятница													
завтрак													
запеканка творожная	150	24,00	14,00	23,00	325,00	74,00	196,00	242,00	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	51,00	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	250	2,00	5,00	9,00	91,00	600,00	315,00	5,00	1,00	1,00	30,00	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	
глов из куриного филе	300	9,00	14,00	54,00	383,00	2340,00	175,00	45,00	1,00	2,00	5,00	492/4	
огурец свежий к гарниру	100	1,00	0,00	2,00	11,00	7,00	196,00	17,00	1,00	0,00	7,00	806,09	
напиток апельсиновый	200	0,00	0,00	28,00	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	6,00	2,00	0,00	0,00		
итого	935	19,00	23,00	134,00	824,00	3397,00	906,00	108,00	5,00	13,00	55,00		
всего	1545	51,00	41,00	231,00	1519,00	3690,00	1641,00	506,00	8,00	104,00	164,00		

Примечание:

Для приготовления блюд

используются:

- соль йодированная

- рекицен "РД"

При составлении меню использована нормативная документация: сборники рецептов 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 Е.В.

начальник КШП

Миргородская Е.Г.

главный технолог

Исупова Л.И.