

Согласовано:



“ 20 ” 05 2025г.

Утверждаю:

Директор
МКУ «КП и СП»

Ситников Д.Н.

“ 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													
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		
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	
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	3,00	56,00	170,00	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	154,00	65,00	493,00	134,00	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	18,00	77,00	23,00	356,00	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	96,00	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	35,00	287,00	115,00	16,00	2,00	0,00	0,00	299	
итого	795	22,00	35,00	112,00	664,00	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	532,00	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	
сус 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	1,00	58,00	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	1697,00	2903,00	1863,00	403,00	33,00	21,00	44,00		

4 день													
5 июня четверг													
завтрак													
сыр порционными	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	59.00	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	525.00	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	560.00	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		Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Ккал	микроэлементы				витамины (мг)		№ рецептуры
Прием пищи	наименование блюда		Б	Ж	У		Na	K	Ca	Fe	A	C	
6 день													
9 июня понедельник													
завтрак													
	сыр порциями	40	9,00	12,00	0,00	44,00	328,00	46,00	400,00	0,00	0,00	1,00	23/97
	каша рисовая	200	5,00	4,00	33,00	36,00	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													
	растолченный ленинградский с перл. крупой	200	2,00	3,00	14,00	93,00	318,00	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	636,00	357,00	492,00	348,00	6,00	69,00	1,00	634.05
	молоко сгущенное порционное	50	4,00	4,00	28,00	64,00	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	18,00	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
	кнели 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	35,00	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	3,00	103,00	368,00	290,00	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
	корейский напиток	200	3,00	2,00	23,00	14,00	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 нежирная	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		Пищевые вещества (г)			Кал	микроэлементы			витамины (мг)			№ рецептуры		
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Б	Ж	У		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	457/53,00		
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	13,00	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	1,00	16,00	4,00	12,00	9,00	0,00	10,00	0,00	629,00		
шницель новинка из свинины	90	18,00	17,00	5,00	115,00	567,00	366,00	21,00	2,00	0,00	1,00	387,16		
каша гречневая рассыпчатая	150	6,00	10,00	28,00	122,00	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 смеси сухофруктов	200	3,00	0,00	28,00	71,00	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		
котлетки 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		
вареники отварные	150	5,00	5,00	30,00	211,00	1308,00	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 черешневая (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	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	66,00	24,00	1,00	1,00	2,00	767,1		
диск картофельный по-домашнему	150	3,00	5,00	24,00	169,00	1214,00	653,00	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	38,00	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	32,00	0,00	22,00	0,00	201,00	
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	
ягельсин порционный	180	2,00	0,00	15,00	77,00	23,00	155,00	61,00	1,00	0,00	108,00	951,04	
батон	50	4,00	1,00	27,00	38,00	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	38,00	156,00	49,00	8,00	0,00	0,00	0,00	35,01	
хлеб ржаной	25	3,00	1,00	16,00	35,00	287,00	15,00	16,00	2,00	0,00	0,00	299,00	
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	1816,00	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	54,00	244,00	41,00	165,00	0,00	52,00	0,00	3/4	
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	14,00	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	950,00	
батон	50	4,00	1,00	27,00	38,00	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	236,00	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	5,00	29,00	338,00	1018,00	1006,00	32,00	2,00	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	38,00	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	299,00	
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	K	Ca	Fe	A	C		
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	135.00	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	1.00	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	3.00	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	154.00	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	27.00	197.00	831.00	187.00	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	26.00	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	35.00	287.00	115.00	6.00	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 смеси сухофруктов	200	3.00	0.00	26.00	71.00	0.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	588/96	
батон оздоровительный	75	6.00	3.00	36.00	133.00	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	684.00	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	54 00	244 00	41 00	155 00	0 00	52 00	0 00	1 00	262/96
каша овсяная	200	7 00	6 00	31 00	203 00	368 00	280 00	145 00	2 00	0 00	1 00	22/97	
масло сливочное	10	0 00	8 00	0 00	75 00	1 00	2 00	1 00	0 00	0 00	0 00	0 00	
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 с 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	15 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	32 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 с гарниру	60	0 00	0 00	1 00	6 00	4 00	96 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	15 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 рецептов 1956г, 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.