

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													
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	34	
каша пшенная	200	7.00	5.00	37.00	221.00	364.00	232.00	135.00	1.00	0.00	1.00	252/96	
молоко сливочное	10	0.00	8.00	0.00	75.00	1.00	2.00	1.00	0.00	0.00	0.00	22/97	
фруктовый 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	
суп 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	
секс 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	23.00	64.00	65.00	483.00	154.00	0.00	36.00	1.00	201/01	
молоко 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	
мясо 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	
супец 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	35.00	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	38.00	201.00	365.00	208.00	133.00	1.00	0.00	1.00	311/4	
молоко сливочное	10	0.00	8.00	0.00	75.00	1.00	2.00	1.00	0.00	0.00	0.00	22/97	
молоко 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	
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	29.00	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	
мороженое 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	38.00	183.00	351.00	89.00	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													
суп 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													
картошкой	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 говядины	90	13,00	10,00	14,00	196,00	507,00	58,00	33,00	0,00	0,00	0,00	324/96	
суп картофельный 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	602,00	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													
суп 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	
фарш 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	Микроэлементы				Витамины (мг)			№ рецептуры
		Б	Ж	У		Na	K	Ca	Fe	A	C		
6 день													
9 июня понедельник													
завтрак													
сыр порционными	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													
ассольник ленинградский с пекол. крупой	200	2,00	3,00	14,00	93,00	618,00	389,00	21,00	1,00	17,00	13,00		129/96
омлетта	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
вареники отварная	150	5,00	5,00	36,00	211,00	1908,00	64,00	20,00	1,00	0,00	0,00		273/96
гурец 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
апельсин порционный	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	500,00	330,00	41,00	1,00	1,00	20,00		110/4
омлетта	10	0,00	2,00	0,00	16,00	4,00	12,00	9,00	0,00	10,00	0,00		629,00
картошки из свинины с сыром	90	17,00	31,00	5,00	362,00	706,00	266,00	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 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													
кисель вареный	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	230,00	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 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	653,00	27,00	1,00	0,00	30,00		226.01
гурец 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	26,00	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													
	булгур 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	950,1
	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
	шницель новинка из свинины	90	18,00	47,00	5,00	815,00	567,00	366,00	21,00	2,00	0,00	1,00	387,16
	каша гречневая рассыпчатая	150	6,00	10,00	25,00	222,00	583,00	170,00	17,00	3,00	0,00	0,00	297/4
	шурец свежий к жарену	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	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													
	завтрак 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	25,00	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
	завтрак 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													
	булгур с капустой и картофелем	200	1,00	3,00	10,00	78,00	480,00	284,00	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 школьный 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
	шницель отварной	150	5,00	5,00	36,00	211,00	1008,00	64,00	20,00	1,00	0,00	0,00	273/96
	шницель свежие к жарену	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	35,00	287,00	115,00	16,00	2,00	0,00	0,00	299,1
	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 черешня (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
	чай 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	162,00	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
	шницель картофельный 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
	шурец свежий к жарену	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 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	133,00	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												
пшеничная 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	201,00
чай с сахаром и лимоном	200/7	0,00	0,00	18,00	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	355,00	81,00	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 перловой	200	2,00	3,00	14,00	93,00	818,00	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
картофель 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
картофель 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	32,00	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	85,00	287,00	115,00	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	1818,00	533,00	10,00	179,00	141,00	
13 день												
20 июня пятница												
завтрак												
бублик 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	34,00
чай с сахаром	200	6,00	4,00	35,00	201,00	365,00	208,00	133,00	1,00	0,00	1,00	311/4
молоко 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 лимоном	200	3,00	2,00	23,00	14,00	25,00	74,00	60,00	0,00	0,00	1,00	692/4
молоко 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												
салат из свежей капусты и картофеля	200	1,00	4,00	7,00	95,00	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
картофель домашнему с говядиной	250	16,00	15,00	29,00	338,00	1018,00	1006,00	32,00	2,00	0,00	37,00	394/96
картофель 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		Пищевые вещества (г)				Ккал	микроэлементы			витамины (мг)			№ рецептуры
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	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	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 колбасный	90	21,00	30,00	1,00	308,00	681,00	308,00	268,00	2,00	70,00	2,00		363,02
печенье 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	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	433,00	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
молоко порционное	150	0,00	0,00	10,00	45,00	25,00	264,00	15,00	21,00	10,00	10,00		950,1
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
огурцы 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	85,00	287,00	115,00	16,00	2,00	0,00	0,00		299,1
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 черешковая (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
котлет 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												
бисквит 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
аэро 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
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	846,00	850,00	447,00	24,00	62,00	12,00	
обед												
пассолытик ленинградский с перл. крупой	200	2 00	3 00	14,00	93,00	518,00	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	15,00	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
омидоры свежие в 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	25,00	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												
салат из свежей капусты и картофеля	200	1 00	4 00	7,00	35,00	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
филе из куриного филе	250	26 00	29 00	45,00	550,00	2031 00	419 00	55,00	2,00	101,00	6,00	492/4
шурец 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
компот апельсиновый	200	0 00	0 00	25,00	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
- специи "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

Шупленов В.В.

начальник КШП

Миргородская Е.Г.

главный технолог

Исупова Л.И.