

Согласовано:

Департамент
образования
администрации
г.Кирова
начальник
департамента

Шарыгина



2024г.

Утверждаю:

и.о.директора
МКУ "РДЦи СП"



2024г.

**примерное
18-ти дневное меню
для оздоровительных лагерей
с дневным пребыванием детей
на период летних каникул 2024 г
возрастной категории с 12 лет и старше**

295-40 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												
3 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	45022,00
каша пшенная	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 порционные	100	0,00	0,00	7,00	30,00	17,00	176,00	10,00	14,00	7,00	7,00	950,02
батон	100	8,00	3,00	55,00	276,00	313,00	99,00	17,00	1,00	9,00	0,00	930,00
итого	735	30,00	41,00	146,00	1045,00	1222,00	702,00	566,00	17,00	184,00	8,00	
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	61,00	5,00	661,00	868,00	562,00	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	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
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	125	10,00	4,00	67,00	344,00	390,00	123,00	21,00	1,00	0,00	0,00	35,03
итого	1085	61,00	90,00	215,00	1916,00	2349,00	2109,00	220,00	12,00	5,00	53,00	
всего	1820	91,00	131,00	361,00	2961,00	3571,00	2811,00	786,00	29,00	189,00	61,00	
2 день												
4 июня вторник												
завтрак												
запеканка творожная	200	33,00	19,00	31,00	431,00	98,00	262,00	310,00	1,00	0,00	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	200	0,00	0,00	15,00	57,00	1,00	25,00	5,00	1,00	0,00	0,00	629/96
апельсин порционный	100	1,00	0,00	8,00	43,00	13,00	179,00	34,00	0,00	8,00	60,00	605,00
батон	100	8,00	3,00	55,00	276,00	313,00	99,00	17,00	1,00	9,00	0,00	930,00
итого	650	46,00	26,00	137,00	971,00	490,00	1048,00	520,00	3,00	53,00	62,00	
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
котлета домашняя	100	14,00	19,00	12,00	247,00	695,00	254,00	16,00	2,00	0,00	0,00	476/97
рожки отварные	180	4,00	7,00	46,00	274,00	1210,00	66,00	13,00	1,00	0,00	0,00	273/96
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	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	75	5,00	1,00	26,00	136,00	458,00	184,00	26,00	3,00	0,00	0,00	299,04
итого	965	31,00	34,00	154,00	1036,00	3133,00	1356,00	156,00	9,00	11,00	28,00	
всего	1615	77,00	60,00	291,00	2007,00	3623,00	2404,00	676,00	12,00	64,00	90,00	
3 день												
5 июня среда												
завтрак												
каша дружба	250	8,00	4,00	26,00	248,00	456,00	260,00	166,00	1,00	0,00	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 порционные	100	0,00	0,00	7,00	30,00	17,00	176,00	10,00	14,00	7,00	7,00	950,02
батон	100	8,00	3,00	55,00	276,00	313,00	99,00	17,00	1,00	9,00	0,00	930,00
итого	660	20,00	19,00	114,00	770,00	838,00	751,00	317,00	17,00	16,00	8,00	
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
бифштекс домашний	100	24,00	24,00	7,00	341,00	552,00	69,00	26,00	0,00	0,00	3,00	384,02
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
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	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
пирожное кудрявое	100	6,00	1,00	68,00	391,00	11,00	110,00	17,00	1,00	0,00	0,00	154
батон оздоровительный	100	7,00	2,00	49,00	245,00	467,00	94,00	17,00	1,00	0,00	0,00	69,13
итого	1040	47,00	45,00	201,00	1489,00	2390,00	1178,00	149,00	9,00	11,00	49,00	
всего	1700	67,00	64,00	315,00	2259,00	3228,00	1929,00	466,00	26,00	27,00	57,00	

4 день													
6 июня четверг													
завтрак													
запеканка творожная	200	33,00	19,00	31,00	431,00	98,00	262,00	310,00	1,00	0,00	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	
апельсин порционный	100	1,00	0,00	8,00	43,00	13,00	179,00	34,00	0,00	8,00	60,00	605,00	
батон	100	8,00	3,00	55,00	276,00	313,00	99,00	17,00	1,00	9,00	0,00	930,00	
итого	657	46,00	26,00	137,00	971,00	490,00	1048,00	520,00	3,00	53,00	62,00		
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 трески натуральный	100	16,00	11,00	10,00	208,00	555,00	69,00	25,00	1,00	0,00	2,00	330/96	
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	
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	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	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	75	5,00	1,00	26,00	136,00	458,00	184,00	26,00	3,00	0,00	0,00	299,04	
итого	965	31,00	25,00	137,00	917,00	2766,00	2046,00	145,00	7,00	35,00	64,00		
всего	1622	77,00	51,00	274,00	1888,00	3255,00	3094,00	665,00	10,00	88,00	126,00		
5 день													
7 июня пятница													
завтрак													
котлета рубленая из говядины	90	15,00	17,00	16,00	280,00	640,00	282,00	42,00	2,00	4,00	0,00	451/4	
макароны с сыром	200	12,00	15,00	41,00	348,00	893,00	97,00	242,00	1,00	91,00	0,00	277/96	
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	100	0,00	0,00	7,00	30,00	17,00	176,00	10,00	14,00	7,00	7,00	950,02	
батон	100	8,00	3,00	55,00	276,00	313,00	99,00	17,00	1,00	9,00	0,00	930,00	
итого	690	38,00	37,00	142,00	1048,00	1888,00	728,00	371,00	18,00	111,00	8,00		
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	
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	24/96	
напиток из плодов шиповника	200	0,00	0,00	20,00	96,00	0,00	27,00	7,00	0,00	0,00	0,00	311,00	
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	75	5,00	1,00	26,00	136,00	458,00	184,00	26,00	3,00	0,00	0,00	299,04	
итого	985	21,00	23,00	140,00	884,00	3561,00	1052,00	160,00	6,00	13,00	60,00		
всего	1675	59,00	60,00	282,00	1932,00	5449,00	1780,00	531,00	24,00	124,00	68,00		

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	С	
6 день													
10 июня понедельник													
завтрак													
сыр порциями	30	0,00	8,00	0,00	105,00	330,00	30,00	300,00	0,00	63,00	0,00	23/97	
каша рисовая	250	5,00	4,00	33,00	186,00	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	3,00	2,00	23,00	114,00	25,00	74,00	60,00	0,00	0,00	1,00	692/4	
апельсин порционный	100	1,00	0,00	8,00	43,00	13,00	179,00	34,00	0,00	8,00	60,00	605,00	
батон	100	8,00	3,00	55,00	276,00	313,00	99,00	17,00	1,00	9,00	0,00	930,00	
итого	690	17,00	25,00	119,00	799,00	1048,00	569,00	544,00	1,00	80,00	62,00		
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	100/125	23,00	28,00	9,00	380,00	575,00	403,00	32,00	2,00	46,00	9,00	169,26	
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	
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	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	
кекс детский	100	6,00	11,00	56,00	343,00	178,00	133,00	64,00	2,00	0,00	0,00	75	
батон	125	10,00	4,00	67,00	344,00	390,00	123,00	21,00	1,00	0,00	0,00	35,03	
итого	1190	48,00	55,00	221,00	1565,00	3140,00	1457,00	195,00	8,00	81,00	35,00		
всего	1880	65,00	80,00	340,00	2364,00	4188,00	2026,00	739,00	9,00	161,00	97,00		
7 день													
11 июня вторник													
завтрак													
запеканка творожная	200	33,00	19,00	31,00	431,00	98,00	262,00	310,00	1,00	0,00	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	100	0,00	0,00	7,00	30,00	17,00	176,00	10,00	14,00	7,00	7,00	950,02	
батон	100	8,00	3,00	55,00	276,00	313,00	99,00	17,00	1,00	9,00	0,00	930,00	
итого	657	45,00	26,00	136,00	958,00	494,00	1045,00	496,00	17,00	52,00	9,00		
обед													
борщ волынский	250	2,00	5,00	9,00	95,00	602,00	361,00	66,00	1,00	1,00	47,00	166/97	
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	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	24/96	
напиток из смеси сухофруктов	200	3,00	26,00	171,00	0,00	1,00	0,00	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	50	5,00	1,00	26,00	136,00	458,00	184,00	26,00	3,00	0,00	0,00	299,04	
итого	940	50,00	76,00	279,00	1079,00	2401,00	1722,00	383,00	11,00	45,00	73,00		
всего	1597	95,00	102,00	415,00	2037,00	2895,00	2767,00	879,00	28,00	97,00	82,00		
8 день													
13 июня четверг													
завтрак													
бутерброд с сыром и маслом	30/20/25	10,00	23,00	14,00	306,00	411,00	61,00	303,00	0,00	143,00	0,00	6/4	
каша овсяная	250	10,00	6,00	14,00	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	2,00	2,00	30,00	86,00	26,00	98,00	65,00	1,00	0,00	1,00	685/4	
апельсин порционный	100	1,00	0,00	8,00	43,00	13,00	179,00	34,00	0,00	8,00	60,00	605,00	
батон	100	8,00	3,00	55,00	276,00	313,00	99,00	17,00	1,00	9,00	0,00	930,00	
итого	735	31,00	42,00	121,00	1055,00	1224,00	789,00	601,00	4,00	185,00	61,00		
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	
колбаски школьные	100	18,00	18,00	11,00	273,00	589,00	306,00	18,00	1,00	0,00	0,00	358,04	
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	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	125	10,00	4,00	67,00	344,00	390,00	123,00	21,00	1,00	0,00	0,00	35,03	
итого	955	42,00	39,00	161,00	1144,00	2293,00	1325,00	115,00	9,00	5,00	21,00		
всего	1690	73,00	81,00	282,00	2199,00	3517,00	2114,00	716,00	13,00	190,00	82,00		
9 день													
14 июня пятница													
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	
зразы ленивые	90	10,00	25,00	23,00	240,00	624,00	272,00	45,00	2,00	3,00	3,00	300,08	
макароны с сыром	200	12,00	15,00	41,00	348,00	893,00	97,00	242,00	1,00	91,00	0,00	277/96	
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	100	0,00	0,00	7,00	30,00	17,00	176,00	10,00	14,00	7,00	7,00	950,02	
батон	100	8,00	3,00	55,00	276,00	313,00	99,00	17,00	1,00	9,00	0,00	930,00	
итого	790	41,00	58,00	214,00	1412,00	2125,00	971,00	478,00	20,00	160,00	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	
треска нежность	100	17,00	10,00	5,00	176,00	1089,00	93,00	150,00	1,00	0,00	4,00	503,02	
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	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	125	10,00	4,00	67,00	344,00	390,00	123,00	21,00	1,00	0,00	0,00	35,03	
итого	965	34,00	26,00	143,00	963,00	2927,00	2173,00	282,00	6,00	11,00	87,00		
всего	1755	75,00	84,00	357,00	2375,00	5052,00	3144,00	760,00	26,00	171,00	98,00		

3 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	
10 день												
17 июня понедельник												
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
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	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	100	1,00	0,00	8,00	43,00	13,00	179,00	34,00	0,00	8,00	60,00	605,00
батон	100	8,00	3,00	55,00	276,00	313,00	99,00	17,00	1,00	9,00	0,00	930,00
итого	690	30,00	27,00	128,00	826,00	1115,00	629,00	553,00	3,00	105,00	60,00	
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
шницель нат.рубленный из говядины	100	22,00	18,00	11,00	297,00	363,00	384,00	19,00	2,00	0,00	0,00	370,05
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	24/96
напиток из смеси сухофруктов	200	3,00	26,00	171,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	588/96
батон	125	10,00	4,00	67,00	344,00	390,00	123,00	21,00	1,00	0,00	0,00	35,03
итого	965	45,00	67,00	299,00	1048,00	2062,00	1164,00	117,00	9,00	11,00	27,00	
всего	1655	75,00	94,00	427,00	1874,00	3177,00	1793,00	670,00	12,00	116,00	87,00	
11 день												
18 июня вторник												
завтрак												
масло сливочное порционное	20	0,00	17,00	0,00	148,00	1,00	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	22/97
запеканка творожная	200	33,00	19,00	31,00	431,00	98,00	262,00	310,00	1,00	0,00	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 молоком	200	2,00	2,00	30,00	86,00	26,00	98,00	65,00	1,00	0,00	1,00	685/4
яблоко порционное	100	0,00	0,00	7,00	30,00	17,00	176,00	10,00	14,00	7,00	7,00	950,02
батон	100	8,00	3,00	55,00	276,00	313,00	99,00	17,00	1,00	9,00	0,00	930,00
итого	670	47,00	45,00	151,00	1135,00	520,00	1119,00	557,00	17,00	52,00	10,00	
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
поджарка из свинины	100/30	22,00	61,00	5,00	661,00	868,00	562,00	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	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	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	75	5,00	1,00	26,00	136,00	458,00	184,00	26,00	3,00	0,00	0,00	299,04
итого	995	50,00	76,00	139,00	1442,00	2484,00	1982,00	210,00	12,00	15,00	55,00	
всего	1665	97,00	121,00	290,00	2577,00	3004,00	3101,00	767,00	29,00	67,00	65,00	
12 день												
19 июня среда												
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	6/4
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	250	9,00	5,00	47,00	224,00	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	26,00	141,00	51,00	214,00	123,00	1,00	0,00	1,00	693/4
апельсин порционный	100	1,00	0,00	8,00	43,00	13,00	179,00	34,00	0,00	8,00	60,00	605,00
батон	100	8,00	3,00	55,00	276,00	313,00	99,00	17,00	1,00	9,00	0,00	930,00
итого	835	39,00	54,00	212,00	1442,00	1471,00	958,00	694,00	5,00	190,00	61,00	
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
сосиска рыбная из трески	100	5,00	12,00	12,00	178,00	868,00	86,00	39,00	1,00	0,00	2,00	750,00
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
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	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	100	7,00	2,00	49,00	245,00	467,00	94,00	17,00	1,00	0,00	0,00	69,13
итого	940	18,00	26,00	130,00	846,00	2808,00	1810,00	160,00	6,00	11,00	66,00	
всего	1775	57,00	80,00	342,00	2288,00	4279,00	2768,00	854,00	11,00	201,00	127,00	

13 день												
20 июня четверг												
завтрак												
сыр порциями	20	5,00	6,00	0,00	72,00	164,00	23,00	200,00	0,00	0,00	0,00	23/97
запеканка творожная	200	33,00	19,00	31,00	431,00	98,00	262,00	310,00	1,00	0,00	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	100	0,00	0,00	7,00	30,00	17,00	176,00	10,00	14,00	7,00	7,00	950,02
батон	100	8,00	3,00	55,00	276,00	313,00	99,00	17,00	1,00	9,00	0,00	930,00
итого	677	50,00	32,00	136,00	1030,00	658,00	1068,00	696,00	17,00	52,00	9,00	
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
филе кур. запеченное с помидорами	150	26,00	20,00	5,00	307,00	1485,00	448,00	197,00	2,00	1,00	10,00	532,21
рожки отварные	180	4,00	7,00	46,00	274,00	1210,00	66,00	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	290,00	14,00	1,00	0,00	25,00	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	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	75	5,00	1,00	26,00	136,00	458,00	184,00	26,00	3,00	0,00	0,00	299,04
итого	1015	42,00	35,00	152,00	1113,00	4092,00	1562,00	295,00	8,00	38,00	54,00	
всего	1692	92,00	67,00	288,00	2143,00	4750,00	2630,00	991,00	25,00	88,00	63,00	
14 день												
21 июня пятница												
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	45022,00
каша дружба	250	8,00	4,00	26,00	248,00	456,00	260,00	166,00	1,00	0,00	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
алельсин порционный	100	1,00	0,00	8,00	43,00	13,00	179,00	34,00	0,00	8,00	60,00	605,00
батон	100	8,00	3,00	55,00	276,00	313,00	99,00	17,00	1,00	9,00	0,00	930,00
итого	735	30,00	40,00	126,00	1062,00	1219,00	675,00	587,00	2,00	160,00	61,00	
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	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
пирожное кудрявое	100	6,00	1,00	68,00	391,00	11,00	110,00	17,00	1,00	0,00	0,00	154,00
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	75	5,00	1,00	26,00	136,00	458,00	184,00	26,00	3,00	0,00	0,00	299,04
итого	1085	38,00	29,00	195,00	1292,00	2461,00	2346,00	192,00	9,00	11,00	82,00	
всего	1820	68,00	69,00	321,00	2354,00	3680,00	3021,00	779,00	11,00	171,00	143,00	

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		
15 день													
24 июня понедельник													
завтрак													
яйцо вареное	1шт (40)	5,0	5,0	0,0	63,0	54,0	56,0	22,0	1,0	0,0	0,0	64/96	
масло сливочное порционное	20	0,00	17,00	0,00	148,00	1,00	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	22/97	
макароны с сыром	200	12,00	15,00	41,00	348,00	893,00	97,00	242,00	1,00	91,00	0,00	277/96	
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	100	0,00	0,00	7,00	30,00	17,00	176,00	10,00	14,00	7,00	7,00	950.02	
батон	100	8,00	3,00	55,00	276,00	313,00	99,00	17,00	1,00	9,00	0,00	930,00	
итого	660	29,0	44,0	129,0	1006,0	1329,0	643,0	415,0	18,0	107,0	8,0		
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	
хнели колобок	100	23,00	34,00	2,00	404,00	757,00	343,00	298,00	2,00	78,00	2,00	363.03	
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	
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	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	125	10,00	4,00	67,00	344,00	390,00	123,00	21,00	1,00	0,00	0,00	35.03	
итого	955	76,00	55,00	154,00	1288,00	2457,00	1456,00	392,00	10,00	83,00	41,00		
всего	1615	105,00	99,00	283,00	2294,00	3786,00	2099,00	807,00	28,00	190,00	49,00		
16 день													
25 июня вторник													
завтрак													
запеканка творожная	200	33,00	19,00	31,00	431,00	98,00	262,00	310,00	1,00	0,00	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	
апельсин порционный	100	1,00	0,00	8,00	43,00	13,00	179,00	34,00	0,00	8,00	60,00	605,00	
батон	100	8,00	3,00	55,00	276,00	313,00	99,00	17,00	1,00	9,00	0,00	930,00	
итого	657	46,00	26,00	137,00	971,00	490,00	1048,00	520,00	3,00	53,00	62,00		
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	18,00	34,00	5,00	402,00	692,00	61,00	176,00	1,00	0,00	1,00	348.02	
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	
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	24/96	
напиток яблочный	200	2,00	0,00	27,00	111,00	7,00	70,00	4,00	1,00	0,00	4,00	190.	
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	75	5,00	1,00	26,00	136,00	458,00	184,00	26,00	3,00	0,00	0,00	299.04	
итого	965	48,00	49,00	137,00	1179,00	2316,00	1430,00	359,00	11,00	11,00	32,00		
всего	1622	94,00	75,00	274,00	2150,00	2806,00	2478,00	879,00	14,00	64,00	94,00		
17 день													
26 июня среда													
завтрак													
каша рисовая	250	5,00	4,00	33,00	186,00	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	
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	100	0,00	0,00	7,00	30,00	17,00	176,00	10,00	14,00	7,00	7,00	950.02	
батон	100	8,00	3,00	55,00	276,00	313,00	99,00	17,00	1,00	9,00	0,00	930,00	
итого	660	16,00	17,00	118,00	681,00	722,00	536,00	220,00	15,00	16,00	9,00		
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	
гуляш из говядины	100/125	31,00	30,00	8,00	428,00	439,00	121,00	15,00	0,00	0,00	6,00	401/96	
рожки отварные	180	4,00	7,00	46,00	274,00	1210,00	66,00	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	290,00	14,00	1,00	0,00	25,00	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 оздоровительный	100	7,00	2,00	49,00	245,00	467,00	94,00	17,00	1,00	0,00	0,00	69.13	
итого	1065	45,00	46,00	142,00	1178,00	2726,00	942,00	127,00	4,00	11,00	74,00		
всего	1725	61,00	63,00	260,00	1859,00	3448,00	1478,00	347,00	19,00	27,00	83,00		
18 день													
27 июня четверг													
завтрак													
масло сливочное порционное	20	0,00	17,00	0,00	148,00	1,00	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	22/97	
запеканка творожная	200	33,00	19,00	31,00	431,00	98,00	262,00	310,00	1,00	0,00	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	200	0,00	0,00	15,00	57,00	1,00	25,00	5,00	1,00	0,00	0,00	685/96	
апельсин порционный	100	1,00	0,00	8,00	43,00	13,00	179,00	34,00	0,00	8,00	60,00	605,00	
батон	100	8,00	3,00	55,00	276,00	313,00	99,00	17,00	1,00	9,00	0,00	930,00	
итого	670	46,00	43,00	137,00	1119,00	491,00	1049,00	521,00	3,00	53,00	62,00		
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	
котлета рябушка	100	22,00	10,00	28,00	262,00	733,00	88,00	46,00	1,00	0,00	1,00	526.06	
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	
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	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	
кекс апельсиновый	100	6,00	13,00	55,00	370,00	89,00	110,00	36,00	1,00	0,00	6,00	85.	
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	75	5,00	1,00	26,00	136,00	458,00	184,00	26,00	3,00	0,00	0,00	299.04	
итого	1065	43,00	37,00	210,00	1341,00	3032,00	2175,00	202,00	8,00	35,00	69,00		
всего	1735	89,00	80,00	347,00	2460,00	3523,00	3224,00	723,00	11,00	88,00	131,00		

Примечание:

Для приготовления блюд используются:

- соль йодированная

- режиссер "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.

главный технолог

Исупова Л.И.

Исупова Л.И.