

Согласовано:

Департамент
образования
администрации
г.Кирова
начальник
департамент



Шарыгина

Утверждаю:

и.о.директора
МКУ «КПСИ СП»



2024г.

**примерное
18-ти дневное меню
для оздоровительных лагерей
с дневным пребыванием детей
на период летних каникул 2024 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												
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 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
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	75	6,00	2,00	40,00	206,00	234,00	74,00	13,00	1,00	0,00	0,00	35.02
итого	660	26,00	40,00	121,00	952,00	1052,00	619,00	528,00	16,00	150,00	9,00	
обед												
суп картофельный с бобовыми	200	5,00	4,00	16,00	118,00	479,00	374,00	30,00	1,00	0,00	0,00	139/4
поджарка из свинины	90/30	20,00	57,00	5,00	610,00	802,00	519,00	29,00	3,00	0,00	7,00	376/96
рис отварной	150	14,00	6,00	31,00	223,00	588,00	440,00	65,00	4,00	0,00	0,00	465/96
помидоры свежие к гарниру	60	1,00	0,00	2,00	14,00	2,00	174,00	8,00	1,00	0,00	15,00	241/96
напиток из сока	200	0,00	0,00	27,00	102,00	3,00	27,00	2,00	0,00	4,00	2,00	649.96
кекс апельсинка	100	6,00	13,00	55,00	370,00	89,00	110,00	36,00	1,00	0,00	6,00	85,
батон	75	6,00	2,00	40,00	206,00	234,00	74,00	13,00	1,00	0,00	0,00	35.02
итого	905	52,00	82,00	176,00	1643,00	2197,00	1718,00	183,00	11,00	4,00	30,00	
всего	1665	78,00	122,00	297,00	2595,00	3249,00	2337,00	711,00	27,00	154,00	39,00	
2 день												
4 июня вторник												
завтрак												
запеканка творожная	180	51,00	39,00	24,00	656,00	357,00	492,00	348,00	6,00	69,00	1,00	634.05
молоко сгущенное порционное	50	4,00	4,00	28,00	164,00	65,00	483,00	154,00	0,00	36,00	1,00	201.01
чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,00	57,00	1,00	25,00	5,00	1,00	0,00	0,00	627/96
апельсин порционный	100	1,00	0,00	8,00	43,00	13,00	179,00	34,00	0,00	8,00	60,00	605.00
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	605	62,00	45,00	115,00	1126,00	670,00	1253,00	554,00	8,00	113,00	62,00	
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
котлета домашняя	90	13,00	21,00	11,00	281,00	624,00	228,00	15,00	2,00	0,00	0,00	476/97
рожки отварные	150	4,00	6,00	39,00	229,00	1008,00	55,00	11,00	1,00	0,00	0,00	273/96
огурец свежий к гарниру	60	0,00	0,00	1,00	6,00	4,00	98,00	9,00	0,00	0,00	0,00	24/96
напиток из 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	25	2,00	1,00	13,00	69,00	78,00	25,00	4,00	0,00	0,00	0,00	35.00
хлеб ржаной	50	4,00	0,00	30,00	142,00	305,00	56,00	12,00	0,00	0,00	0,00	299.02
итого	785	25,00	33,00	132,00	937,00	2506,00	1003,00	119,00	5,00	11,00	17,00	
всего	1390	87,00	78,00	247,00	1063,00	3176,00	2256,00	673,00	13,00	124,00	79,00	
3 день												
5 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	100	0,00	0,00	7,00	30,00	17,00	176,00	10,00	14,00	7,00	7,00	950.02
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	585	16,00	18,00	108,00	653,00	668,00	674,00	280,00	17,00	7,00	9,00	
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
бифштекс домашний	90	21,00	26,00	7,00	343,00	566,00	410,00	33,00	3,00	2,00	2,00	384.09
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
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	50	3,00	5,00	24,00	190,00	58,00	53,00	10,00	1,00	0,00	0,00	154.01
батон оздоровительный	75	4,00	1,00	24,00	121,00	234,00	47,00	8,00	0,00	0,00	0,00	882.01
итого	835	37,00	48,00	122,00	1089,00	1974,00	1191,00	125,00	10,00	13,00	34,00	
всего	1420	53,00	66,00	230,00	1742,00	2642,00	1865,00	405,00	27,00	20,00	43,00	

4 день												
6 июня четверг												
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	100	1,00	0,00	8,00	43,00	13,00	179,00	34,00	0,00	8,00	60,00	605,00
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	612	62,00	45,00	115,00	1126,00	670,00	1253,00	554,00	8,00	113,00	62,00	
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
щницель из трески натуральный	90	15,00	10,00	9,00	186,00	499,00	62,00	22,00	1,00	1,00	2,00	330/96
люре 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
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	25	2,00	1,00	13,00	69,00	78,00	25,00	4,00	0,00	0,00	0,00	35,00
хлеб ржаной	50	4,00	0,00	30,00	142,00	305,00	56,00	12,00	0,00	0,00	0,00	299,02
итого	785	26,00	21,00	118,00	773,00	2725,00	1522,00	106,00	3,00	32,00	47,00	
всего	1397	88,00	66,00	233,00	1899,00	3395,00	2775,00	660,00	11,00	145,00	109,00	
5 день												
7 июня пятница												
завтрак												
котлета рубленая из говядины	50	8,00	10,00	9,00	156,00	358,00	157,00	23,00	1,00	2,00	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	75	6,00	2,00	40,00	206,00	234,00	74,00	13,00	1,00	0,00	0,00	35,02
итого	625	29,00	29,00	120,00	854,00	1527,00	578,00	348,00	17,00	100,00	8,00	
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	300	9,00	14,00	54,00	383,00	2340,00	175,00	451,00	1,00	2,00	5,00	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 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	25	2,00	1,00	13,00	69,00	78,00	25,00	4,00	0,00	0,00	0,00	35,00
хлеб ржаной	50	4,00	0,00	30,00	142,00	305,00	56,00	12,00	0,00	0,00	0,00	299,02
итого	845	17,00	21,00	126,00	805,00	3207,00	707,00	524,00	3,00	13,00	44,00	
всего	1470	46,00	50,00	246,00	1659,00	4734,00	1285,00	872,00	20,00	113,00	52,00	

2 неделя		Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Ккал	микроэлементы				витамины (мг)		№ рецептуры
Прием пищи,наименование блюда			Б	Ж	У		Na	К	Ca	Fe	А	С	
6 день													
10 июня понедельник													
завтрак													
сыр порциями	40	9,00	12,00	0,00	144,00	328,00	46,00	400,00	0,00	0,00	1,00	23/97	
каша рисовая	200	5,00	4,00	33,00	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	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	75	6,00	2,00	40,00	206,00	234,00	74,00	13,00	1,00	0,00	0,00	35,02	
итого	625	21,00	26,00	96,00	711,00	943,00	511,00	585,00	2,00	8,00	62,00		
обед													
рассольник ленинградский с перл.крупой	200	2,00	3,00	14,00	93,00	618,00	389,00	21,00	1,00	17,00	13,00	129/96	
сметана	10	0,00	2,00	0,00	16,00	4,00	12,00	9,00	0,00	10,00	0,00	629,00	
гуляш из куриного филе	90/120	22,00	26,00	9,00	356,00	537,00	377,00	30,00	2,00	43,00	8,00	169,25	
вермишель отварная	150	5,00	5,00	36,00	211,00	1008,00	64,00	20,00	1,00	0,00	0,00	273/96	
огурец свежий к гарниру	60	0,00	0,00	1,00	6,00	4,00	98,00	9,00	0,00	0,00	0,00	24/96	
напиток из сока	200	0,00	0,00	27,00	102,00	3,00	27,00	2,00	0,00	4,00	2,00	649,96	
кекс детский	100	6,00	11,00	56,00	343,00	178,00	133,00	64,00	2,00	0,00	0,00	75,00	
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	1005	41,00	49,00	183,00	1333,00	2586,00	1174,00	168,00	7,00	74,00	23,00		
всего	1630	62,00	75,00	279,00	2044,00	3529,00	1685,00	753,00	9,00	82,00	85,00		
7 день													
11 июня вторник													
завтрак													
запеканка творожная	180	51,00	39,00	24,00	656,00	357,00	492,00	348,00	6,00	69,00	1,00	634,05	
молоко сгущенное порционное	50	4,00	4,00	28,00	164,00	65,00	483,00	154,00	0,00	36,00	1,00	201,01	
чай с сахаром и лимоном	200/7	0,00	0,00	15,00	57,00	1,00	25,00	5,00	1,00	0,00	0,00	629,96	
яблоко порционное	100	0,00	0,00	7,00	30,00	17,00	176,00	10,00	14,00	7,00	7,00	950,02	
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	612	61,00	45,00	114,00	1113,00	674,00	1250,00	530,00	22,00	112,00	9,00		
обед													
борщ волынский	200	2,00	4,00	7,00	72,00	481,00	290,00	53,00	1,00	21,00	38,00	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	90	17,00	31,00	5,00	362,00	706,00	268,00	164,00	2,00	30,00	1,00	348,10	
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	26,00	171,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	588/96	
батон	25	2,00	1,00	13,00	69,00	78,00	25,00	4,00	0,00	0,00	0,00	35,00	
хлеб ржаной	50	4,00	0,00	30,00	142,00	305,00	56,00	12,00	0,00	0,00	0,00	299,02	
итого	785	43,00	70,00	259,00	898,00	2165,00	1265,00	315,00	8,00	61,00	54,00		
всего	1397	104,00	115,00	373,00	2011,00	2839,00	2515,00	845,00	30,00	173,00	63,00		
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	309,00	0,00	143,00	0,00	6/4	
каша овсяная	200	7,00	6,00	31,00	203,00	368,00	280,00	145,00	2,00	0,00	1,00	262/96	
масло сливочное	10	0,00	8,00	0,00	75,00	1,00	2,00	1,00	0,00	0,00	0,00	22/97	
кофейный напиток	200	3,00	2,00	23,00	114,00	25,00	74,00	60,00	0,00	0,00	1,00	692/4	
апельсин порционный	100	1,00	0,00	8,00	43,00	13,00	179,00	34,00	0,00	8,00	60,00	605,00	
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	660	27,00	41,00	116,00	947,00	1052,00	670,00	562,00	3,00	151,00	62,00		
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	
колбаски школьные	90	17,00	21,00	10,00	291,00	523,00	280,00	16,00	2,00	0,00	0,00	358,10	
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 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	34,00	37,00	122,00	945,00	1826,00	1023,00	87,00	7,00	4,00	2,00		
всего	1435	61,00	78,00	238,00	1892,00	2878,00	1693,00	649,00	10,00	155,00	64,00		
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	50	7,00	8,00	8,00	135,00	330,00	64,00	23,00	0,00	0,00	2,00	300,03	
макароны с сыром	180	10,00	15,00	37,00	324,00	747,00	89,00	217,00	1,00	0,00	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	75	6,00	2,00	40,00	206,00	234,00	74,00	13,00	1,00	0,00	0,00	35,02	
итого	705	34,00	40,00	180,00	1213,00	1606,00	730,00	427,00	18,00	57,00	10,00		
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	
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	
люре картофельное по-домашнему	150	3,00	5,00	24,00	159,00	1214,00	853,00	27,00	1,00	0,00	30,00	226,01	
помидоры свежие к гарниру	60	1,00	0,00	2,00	14,00	2,00	174,00	8,00	1,00	0,00	15,00	241/96	
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	75	6,00	2,00	40,00	206,00	234,00	74,00	13,00	1,00	0,00	0,00	35,02	
итого	795	30,00	23,00	108,00	761,00	3049,00	1764,00	257,00	6,00	11,00	67,00		
всего	1500	64,00	63,00	288,00	1974,00	4655,00	2494,00	684,00	24,00	68,00	77,00		

3 неделя		Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Ккал	микроэлементы				витамины (мг)		№ рецептуры
Прием пищи,наименование блюда			Б	Ж	У		Na	К	Ca	Fe	А	С	
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	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	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	75	6,00	2,00	40,00	206,00	234,00	74,00	13,00	1,00	0,00	0,00	35,02	
итого	615	22,00	22,00	103,00	710,00	938,00	454,00	474,00	2,00	71,00	61,00		
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 нат.рубленый из говядины	90	20,00	22,00	10,00	332,00	321,00	351,00	18,00	3,00	0,00	0,00	370,14	
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	26,00	171,00	0,00	1,00	0,00	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	37,00	66,00	262,00	873,00	1624,00	901,00	91,00	7,00	11,00	16,00		
всего	1400	59,00	88,00	365,00	1583,00	2562,00	1355,00	565,00	9,00	82,00	77,00		
11 день													
18 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 гущенное 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	
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	75	6,00	2,00	40,00	206,00	234,00	74,00	13,00	1,00	0,00	0,00	35,02	
итого	575	36,00	22,00	128,00	811,00	416,00	1027,00	474,00	17,00	112,00	10,00		
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	
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	
батон	25	2,00	1,00	13,00	69,00	78,00	25,00	4,00	0,00	0,00	0,00	35,00	
хлеб ржаной	50	4,00	0,00	30,00	142,00	305,00	56,00	12,00	0,00	0,00	0,00	299,02	
итого	815	42,00	69,00	118,00	1254,00	2262,00	1517,00	162,00	9,00	15,00	40,00		
всего	1390	78,00	91,00	246,00	2065,00	2678,00	2544,00	636,00	26,00	127,00	50,00		
12 день													
19 июня среда													
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	
запеканка черепашка (манник)	100	7,00	11,00	62,00	377,00	227,00	113,00	41,00	1,00	5,00	0,00	93,01	
каша пшенная	200	7,00	5,00	37,00	221,00	364,00	232,00	135,00	1,00	0,00	1,00	262/96	
масло сливочное	10	0,00	8,00	0,00	75,00	1,00	2,00	1,00	0,00	0,00	0,00	22/97	
какао на молоке	200	4,00	4,00	26,00	141,00	51,00	214,00	123,00	1,00	0,00	1,00	693/4	
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	75	6,00	2,00	40,00	206,00	234,00	74,00	13,00	1,00	0,00	0,00	35,02	
итого	730	31,00	38,00	187,00	1217,00	1134,00	855,00	502,00	4,00	65,00	62,00		
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	
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	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	5,00	2,00	36,00	182,00	350,00	70,00	13,00	1,00	0,00	0,00	882,06	
итого	795	15,00	25,00	110,00	724,00	2967,00	1444,00	137,00	5,00	11,00	49,00		
всего	1525	46,00	63,00	297,00	1941,00	4101,00	2299,00	639,00	9,00	76,00	111,00		

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	180	51,00	39,00	24,00	656,00	357,00	492,00	348,00	6,00	69,00	1,00	634,06
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

батон	25	2,00	1,00	13,00	69,00	78,00	25,00	4,00	0,00	0,00	0,00	35,00
хлеб ржаной	50	4,00	0,00	30,00	142,00	305,00	56,00	12,00	0,00	0,00	0,00	299,02
итого	895	30,00	33,00	164,00	1115,00	2068,00	1835,00	189,00	6,00	11,00	62,00	
всего	1555	56,00	72,00	284,00	2060,00	3117,00	2433,00	739,00	8,00	162,00	124,00	

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
макаронны 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	75	6,00	2,00	40,00	206,00	234,00	74,00	13,00	1,00	0,00	0,00	35.02
итого	635	27,0	43,0	114,0	936,0	1250,0	618,0	411,0	18,0	98,0	8,0	
обед												
суп картофельный с бобовыми	200	5,00	4,00	16,00	118,00	479,00	374,00	30,00	2,00	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
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
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	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	39,00	46,00	114,00	970,00	1982,00	1127,00	338,00	9,00	74,00	19,00	
всего	1410	66,00	89,00	228,00	1906,00	3232,00	1745,00	749,00	27,00	172,00	27,00	
16 день												
25 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	100	1,00	0,00	8,00	43,00	13,00	179,00	34,00	0,00	8,00	60,00	605.00
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	612	62,00	45,00	115,00	1126,00	670,00	1253,00	554,00	8,00	113,00	62,00	
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
клецки из свинины с сыром	90	17,00	31,00	47,00	247,00	706,00	268,00	164,00	2,00	30,00	1,00	348.04
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
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 яблочный	200	2,00	0,00	27,00	111,00	7,00	70,00	4,00	1,00	0,00	4,00	190.00
батон	25	2,00	1,00	13,00	69,00	78,00	25,00	4,00	0,00	0,00	0,00	35.00
хлеб ржаной	50	4,00	0,00	30,00	142,00	305,00	56,00	12,00	0,00	0,00	0,00	299.02
итого	785	40,00	43,00	159,00	892,00	2172,00	1233,00	300,00	8,00	41,00	21,00	
всего	1397	102,00	88,00	274,00	2018,00	2842,00	2486,00	854,00	16,00	154,00	83,00	
17 день												
26 июня среда												
завтрак												
каша рисовая	200	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	80,00	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	75	6,00	2,00	40,00	206,00	234,00	74,00	13,00	1,00	0,00	0,00	35.02
итого	585	14,00	16,00	103,00	611,00	643,00	511,00	216,00	15,00	7,00	9,00	
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
гуляш из говядины	90/75	26,00	28,00	5,00	379,00	361,00	506,00	21,00	4,00	0,00	4,00	401/96
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 апельсиновый	200	0,00	0,00	26,00	100,00	3,00	44,00	8,00	0,00	0,00	13,00	312.0
батон оздоровительный	75	5,00	2,00	36,00	182,00	350,00	70,00	13,00	1,00	0,00	0,00	882.06
итого	860	37,00	42,00	115,00	1005,00	2206,00	1099,00	103,00	8,00	11,00	58,00	
всего	1445	51,00	58,00	218,00	1616,00	2849,00	1610,00	319,00	23,00	18,00	65,00	
18 день												
27 июня четверг												
завтрак												
запеканка творожная	180	51,00	39,00	24,00	656,00	357,00	492,00	348,00	6,00	69,00	1,00	634.05
молоко сгущенное порционное	50	4,00	4,00	28,00	164,00	65,00	483,00	154,00	0,00	36,00	1,00	201.01
чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,00	57,00	1,00	25,00	5,00	1,00	0,00	0,00	627/96
апельсин порционный	100	1,00	0,00	8,00	43,00	13,00	179,00	34,00	0,00	8,00	60,00	605.00
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	605	62,00	45,00	115,00	1126,00	670,00	1253,00	554,00	8,00	113,00	62,00	
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 рябушка	90	17,00	19,00	17,00	312,00	639,00	244,00	52,00	2,00	33,00	1,00	526.09
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
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	25	2,00	1,00	13,00	69,00	78,00	25,00	4,00	0,00	0,00	0,00	35.00
хлеб ржаной	50	4,00	0,00	30,00	142,00	305,00	56,00	12,00	0,00	0,00	0,00	299.02
итого	885	34,00	43,00	181,00	1269,00	2954,00	1814,00	172,00	6,00	64,00	52,00	
всего	1490	96,00	88,00	296,00	2395,00	3624,00	3067,00	726,00	14,00	177,00	114,00	

Примечание:

Для приготовления блюд используются:

- соль йодированная

- режисер "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.