Согласовано:

Директор школы (МБОУ СОШ №34 г. Кирова)

_____ Е.Г. Ивакумова

“20” 05 2025г.

Утверждаю:

Директор
МКУ “КШ и СП”

_____ Ситников Д.Н.

“05” 02 2025г

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

меню с 12 лет и старше **295-40**

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 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	¾
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 порционное	150	0,00	0,00	10,00	45,00	25,00	264,00	15,00	21,00	10,00	10,00	950.
батон	50	4,00	1,00	27,00	138,00	156,00	49,00	8,00	0,00	0,00	0,00	35.01
итого	**705**	**22,00**	**24,00**	**121,00**	**770,00**	**906,00**	**720,00**	**408,00**	**23,00**	**87,00**	**10,00**	
обед												
суп картофельный с бобовыми	250	6,00	5,00	20,00	148,00	604,00	469,00	37,00	2,00	1,00	12,00	139/4
поджарка из свинины	100/30	22,00	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	244.05
напиток из сока	200	0,00	0,00	27,00	102,00	3,00	27,00	2,00	0,00	4,00	2,00	649.96
кекс апельсинка	100	6,00	13,00	55,00	370,00	89,00	110,00	36,00	1,00	0,00	6,00	85.
батон	75	6,00	2,00	40,00	206,00	234,00	74,00	13,00	1,00	0,00	0,00	35.02
итого	**1035**	**57,00**	**88,00**	**188,00**	**1778,00**	**2193,00**	**2060,00**	**212,00**	**12,00**	**5,00**	**53,00**	
всего	**1740**	**79,00**	**112,00**	**309,00**	**2548,00**	**3099,00**	**2780,00**	**620,00**	**35,00**	**92,00**	**63,00**	
2 день												
3 июня вторник												
завтрак												
запеканка творожная	200	33,00	19,00	31,00	431,00	98,00	262,00	310,00	1,00	92,00	1,00	634.04
молоко сгущенное порционное	50	4,00	4,00	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	180	2,00	0,00	15,00	77,00	23,00	355,00	61,00	1,00	0,00	108,00	951.04
батон	50	4,00	1,00	27,00	138,00	156,00	49,00	8,00	0,00	0,00	0,00	35.01
итого	**680**	**43,00**	**24,00**	**116,00**	**867,00**	**343,00**	**1174,00**	**538,00**	**3,00**	**128,00**	**110,00**	
обед												
борщ с капустой и картофелем	250	2,00	4,00	13,00	98,00	600,00	330,00	41,00	1,00	1,00	20,00	110/4
сметана	10	0,00	2,00	0,00	16,00	4,00	12,00	9,00	0,00	10,00	0,00	629,00
жаркое по-домашнему со свининой	300	15,00	33,00	35,00	508,00	1222,00	1215,00	38,00	2,00	0,00	44,00	394/96
огурец свежий к гарниру	100	1,00	0,00	2,00	11,00	7,00	196,00	17,00	1,00	0,00	7,00	806.09
напиток из кураги	200	1,00	0,00	28,00	116,00	3,00	265,00	26,00	1,00	0,00	1,00	651/96
батон	50	4,00	1,00	27,00	138,00	156,00	49,00	8,00	0,00	0,00	0,00	35.01
хлеб ржаной	25	3,00	1,00	16,00	85,00	287,00	115,00	16,00	2,00	0,00	0,00	299.
итого	**935**	**26,00**	**41,00**	**121,00**	**972,00**	**2279,00**	**2182,00**	**155,00**	**7,00**	**11,00**	**72,00**	
всего	**1615**	**69,00**	**65,00**	**237,00**	**1839,00**	**2622,00**	**3356,00**	**693,00**	**10,00**	**139,00**	**182,00**	
3 день												
4 июня среда												
завтрак												
каша дружба	250	8,00	4,00	44,00	248,00	456,00	260,00	166,00	1,00	26,00	0,00	311/4
масло сливочное	10	0,00	8,00	0,00	75,00	1,00	2,00	1,00	0,00	0,00	0,00	22/97
какао на молоке	200	4,00	4,00	26,00	141,00	51,00	214,00	123,00	1,00	0,00	1,00	693/4
яблоко порционное	150	0,00	0,00	10,00	45,00	25,00	264,00	15,00	21,00	10,00	10,00	950.
батон	50	4,00	1,00	27,00	138,00	156,00	49,00	8,00	0,00	0,00	0,00	35.01
итого	**660**	**16,00**	**17,00**	**107,00**	**647,00**	**689,00**	**789,00**	**313,00**	**23,00**	**36,00**	**11,00**	
обед												
суп из овощей	250	2,00	4,00	11,00	97,00	629,00	367,00	30,00	1,00	1,00	21,00	132/96
сметана	10	0,00	2,00	0,00	16,00	4,00	12,00	9,00	0,00	10,00	0,00	629,00
котлета московская (говядина, свинина)	100	15,00	20,00	13,00	293,00	699,00	261,00	16,00	2,00	0,00	0,00	475/97
каша гречневая рассыпчатая	180	7,00	12,00	34,00	266,00	700,00	204,00	20,00	4,00	0,00	0,00	297/4
соус красный основной	50	0,00	1,00	3,00	22,00	195,00	31,00	5,00	0,00	0,00	1,00	528/96
помидоры свежие к гарниру	100	1,00	0,00	4,00	24,00	3,00	290,00	14,00	1,00	0,00	25,00	244.05
компот из изюма	200	0,00	0,00	28,00	109,00	24,00	32,00	16,00	1,00	0,00	0,00	702/97
пирожное кудрявое	100	6,00	11,00	68,00	391,00	11,00	110,00	17,00	1,00	0,00	0,00	154.
батон оздоровительный	75	6,00	3,00	36,00	183,00	351,00	69,00	12,00	1,00	0,00	0,00	882.06
итого	**1065**	**37,00**	**53,00**	**197,00**	**1401,00**	**2616,00**	**1376,00**	**139,00**	**11,00**	**11,00**	**47,00**	
всего	**1725**	**53,00**	**70,00**	**304,00**	**2048,00**	**3305,00**	**2165,00**	**452,00**	**34,00**	**47,00**	**58,00**	

4 день												
5 июня четверг												
завтрак												
сыр порциями	20	5,00	5,00	0,00	70,00	220,00	20,00	200,00	0,00	42,00	0,00	23/97
каша манная	250	11,00	4,00	40,00	227,00	454,00	243,00	170,00	1,00	26,00	0,00	262/96
масло сливочное	10	0,00	8,00	0,00	75,00	1,00	2,00	1,00	0,00	0,00	0,00	22/97
кофейный напиток	200	3,00	2,00	23,00	114,00	25,00	74,00	60,00	0,00	0,00	1,00	692/4
апельсин порционный	180	2,00	0,00	15,00	77,00	23,00	355,00	61,00	1,00	0,00	108,00	951.04
батон	50	4,00	1,00	27,00	138,00	156,00	49,00	8,00	0,00	0,00	0,00	35.01
итого	**710**	**25,00**	**20,00**	**105,00**	**701,00**	**879,00**	**743,00**	**500,00**	**2,00**	**68,00**	**109,00**	
обед												
рассольник ленинградский с перл.крупой	250	2,00	4,00	17,00	116,00	773,00	486,00	26,00	1,00	21,00	17,00	129/96
сметана	10	0,00	2,00	0,00	16,00	4,00	12,00	9,00	0,00	10,00	0,00	629,00
шницель из горбуши	100	13,00	10,00	14,00	196,00	507,00	58,00	33,00	0,00	0,00	0,00	324/96
пюре картофельное по-домашнему	180	3,00	5,00	24,00	159,00	1214,00	853,00	27,00	1,00	0,00	30,00	226.01
огурец свежий к гарниру	100	1,00	0,00	2,00	11,00	7,00	196,00	17,00	1,00	0,00	7,00	806.09
компот из яблок	200	0,00	0,00	28,00	109,00	11,00	112,00	7,00	1,00	0,00	7,00	585/96
батон	50	4,00	1,00	27,00	138,00	156,00	49,00	8,00	0,00	0,00	0,00	35.01
хлеб ржаной	25	3,00	1,00	16,00	85,00	287,00	115,00	16,00	2,00	0,00	0,00	
итого	**915**	**26,00**	**23,00**	**128,00**	**830,00**	**2959,00**	**1881,00**	**143,00**	**6,00**	**31,00**	**61,00**	
всего	**1625**	**51,00**	**43,00**	**233,00**	**1531,00**	**3838,00**	**2624,00**	**643,00**	**8,00**	**99,00**	**170,00**	
5 день												
6 июня пятница												
завтрак												
запеканка творожная	150	24,00	14,00	23,00	325,00	74,00	196,00	232,00	1,00	69,00	1,00	634.02
молоко сгущенное порционное	50	4,00	4,00	28,00	164,00	65,00	483,00	154,00	0,00	36,00	1,00	201.01
чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,00	57,00	1,00	25,00	5,00	1,00	0,00	0,00	685.
яблоко порционное	150	0,00	0,00	10,00	45,00	25,00	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	**600**	**32,00**	**19,00**	**103,00**	**729,00**	**321,00**	**1017,00**	**414,00**	**23,00**	**115,00**	**12,00**	
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	244.05
напиток апельсиновый	200	0,00	0,00	26,00	100,00	3,00	44,00	8,00	0,00	0,00	13,00	312.
батон	50	4,00	1,00	27,00	138,00	156,00	49,00	8,00	0,00	0,00	0,00	35.01
хлеб ржаной	25	3,00	1,00	16,00	85,00	287,00	115,00	16,00	2,00	0,00	0,00	
итого	**935**	**19,00**	**23,00**	**136,00**	**837,00**	**3393,00**	**1000,00**	**151,00**	**5,00**	**11,00**	**73,00**	
всего	**1535**	**51,00**	**42,00**	**239,00**	**1566,00**	**3714,00**	**2017,00**	**565,00**	**28,00**	**126,00**	**85,00**	

2 неделя												
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 порциями	40	9,00	12,00	0,00	144,00	328,00	46,00	400,00	0,00	0,00	1,00	23/97
каша рисовая	250	7,00	4,00	42,00	229,00	458,00	232,00	165,00	0,00	26,00	0,00	262/96
масло сливочное	10	0,00	8,00	0,00	75,00	1,00	2,00	1,00	0,00	0,00	0,00	22/97
чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,00	57,00	1,00	25,00	5,00	1,00	0,00	0,00	627/96
апельсин порционный	180	2,00	0,00	15,00	77,00	23,00	355,00	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	**730**	**22,00**	**25,00**	**99,00**	**720,00**	**967,00**	**709,00**	**640,00**	**2,00**	**26,00**	**109,00**	
обед												
рассольник ленинградский с перл.крупой	250	2,00	4,00	17,00	116,00	773,00	486,00	26,00	1,00	21,00	17,00	129/96
сметана	10	0,00	2,00	0,00	16,00	4,00	12,00	9,00	0,00	10,00	0,00	629,00
гуляш из куриного филе	100/120	22,00	26,00	9,00	356,00	537,00	377,00	30,00	2,00	43,00	8,00	169.25
вермишель отварная	180	5,00	5,00	36,00	211,00	1008,00	64,00	20,00	1,00	0,00	0,00	7273.
огурец свежий к гарниру	100	1,00	0,00	2,00	11,00	7,00	196,00	17,00	1,00	0,00	7,00	806.09
напиток из сока	200	0,00	0,00	27,00	102,00	3,00	27,00	2,00	0,00	4,00	2,00	649.96
батон	75	6,00	2,00	40,00	206,00	234,00	74,00	13,00	1,00	0,00	0,00	35.02
итого	**1035**	**36,00**	**39,00**	**131,00**	**1018,00**	**2566,00**	**1236,00**	**117,00**	**6,00**	**78,00**	**34,00**	
всего	**1765**	**58,00**	**64,00**	**230,00**	**1738,00**	**3533,00**	**1945,00**	**757,00**	**8,00**	**104,00**	**143,00**	
7 день												
10 июня вторник												
завтрак												
запеканка творожная	200	33,00	19,00	31,00	431,00	98,00	262,00	310,00	1,00	92,00	1,00	634.04
молоко сгущенное порционное	50	4,00	4,00	28,00	164,00	65,00	483,00	154,00	0,00	36,00	1,00	201.01
чай с сахаром и лимоном	200/7	0,00	0,00	15,00	57,00	1,00	25,00	5,00	1,00	0,00	0,00	629/96
яблоко порционное	150	0,00	0,00	10,00	45,00	25,00	264,00	15,00	21,00	10,00	10,00	950.
батон	50	4,00	1,00	27,00	138,00	156,00	49,00	8,00	0,00	0,00	0,00	35.01
итого	**657**	**41,00**	**24,00**	**111,00**	**835,00**	**345,00**	**1083,00**	**492,00**	**23,00**	**138,00**	**12,00**	
обед												
борщ с капустой и картофелем	250	2,00	4,00	13,00	98,00	600,00	330,00	41,00	1,00	1,00	20,00	110/4
сметана	10	0,00	2,00	0,00	16,00	4,00	12,00	9,00	0,00	10,00	0,00	629,00
клецки из свинины с сыром	100	19,00	34,00	5,00	403,00	785,00	298,00	182,00	2,00	34,00	1,00	348.13
рис отварной	180	14,00	6,00	31,00	223,00	588,00	440,00	65,00	4,00	0,00	0,00	465.96
помидоры свежие к гарниру	100	1,00	0,00	4,00	24,00	3,00	290,00	14,00	1,00	0,00	25,00	244.05
напиток из из смеси сухофруктов	200	3,00	0,00	26,00	171,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	588/96
батон	50	4,00	1,00	27,00	138,00	156,00	49,00	8,00	0,00	0,00	0,00	35.01
хлеб ржаной	25	3,00	1,00	16,00	85,00	287,00	115,00	16,00	2,00	0,00	0,00	
итого	**915**	**46,00**	**48,00**	**122,00**	**1158,00**	**2423,00**	**1535,00**	**335,00**	**10,00**	**45,00**	**46,00**	
всего	**1572**	**87,00**	**72,00**	**233,00**	**1993,00**	**2768,00**	**2618,00**	**827,00**	**33,00**	**183,00**	**58,00**	
8 день												
11 июня среда												
завтрак												
яйцо вареное	40	5,00	5,00	0,00	63,00	54,00	56,00	22,00	1,00	0,00	0,00	64/96
каша овсяная	250	10,00	6,00	44,00	269,00	460,00	350,00	181,00	2,00	25,00	0,00	262.96
масло сливочное	10	0,00	8,00	0,00	75,00	1,00	2,00	1,00	0,00	0,00	0,00	22/97
кофейный напиток	200	3,00	2,00	23,00	114,00	25,00	74,00	60,00	0,00	0,00	1,00	692/4
апельсин порционный	180	2,00	0,00	15,00	77,00	23,00	355,00	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	**730**	**24,00**	**22,00**	**109,00**	**736,00**	**719,00**	**886,00**	**333,00**	**4,00**	**25,00**	**109,00**	
обед												
суп картофельный с бобовыми	250	0,00	5,00	20,00	148,00	604,00	469,00	37,00	2,00	1,00	12,00	139/4
горбуша нежность	100	4,00	8,00	4,00	109,00	924,00	78,00	127,00	0,00	0,00	3,00	3711.04
пюре картофельное по-домашнему	180	3,00	6,00	28,00	190,00	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	806.09
компот из изюма	200	0,00	0,00	28,00	109,00	24,00	32,00	16,00	1,00	0,00	0,00	702.97
батон оздоровительный	75	6,00	3,00	36,00	183,00	351,00	69,00	12,00	1,00	0,00	0,00	882.06
итого	**905**	**14,00**	**22,00**	**118,00**	**750,00**	**2719,00**	**1867,00**	**241,00**	**6,00**	**1,00**	**58,00**	
всего	**1635**	**38,00**	**44,00**	**227,00**	**1486,00**	**3438,00**	**2753,00**	**574,00**	**10,00**	**26,00**	**167,00**	

3 неделя												
Прием пищи,наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Ккал	микроэлементы				витамины (мг)		№ рецептуры
		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	45753,00
каша ячневая	250	13,00	8,00	50,00	270,00	457,00	294,00	196,00	1,00	25,00	0,00	257/96
масло сливочное	10	0,00	8,00	0,00	75,00	1,00	2,00	1,00	0,00	0,00	0,00	22/97
чай с сахаром и лимоном	207	0,00	0,00	15,00	57,00	1,00	25,00	5,00	1,00	0,00	0,00	627/96
яблоко порционное	150	0,00	0,00	10,00	45,00	25,00	264,00	15,00	21,00	10,00	10,00	950.
батон	50	4,00	1,00	27,00	138,00	156,00	49,00	8,00	0,00	0,00	0,00	35.01
итого	**742**	**27,00**	**40,00**	**116,00**	**891,00**	**1051,00**	**695,00**	**534,00**	**23,00**	**178,00**	**10,00**	
обед												
суп крестьянский с рисом	250	2,00	5,00	14,00	114,00	597,00	245,00	31,00	1,00	1,00	20,00	134/4
сметана	10	0,00	2,00	0,00	16,00	4,00	12,00	9,00	0,00	10,00	0,00	629,00
филе новинка из свинины	100	20,00	52,00	5,00	573,00	630,00	407,00	23,00	3,00	0,00	1,00	387.2
каша гречневая рассыпчатая	180	7,00	12,00	34,00	266,00	700,00	204,00	20,00	4,00	0,00	0,00	297/4
огурец свежий к гарниру	100	1,00	0,00	2,00	11,00	7,00	196,00	17,00	1,00	0,00	7,00	806.09
напиток из из смеси сухофруктов	200	3,00	0,00	26,00	171,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	588/96
батон	75	6,00	2,00	40,00	206,00	234,00	74,00	13,00	1,00	0,00	0,00	35.02
итого	**915**	**39,00**	**73,00**	**121,00**	**1357,00**	**2172,00**	**1139,00**	**113,00**	**10,00**	**11,00**	**28,00**	
всего	**1657**	**66,00**	**113,00**	**237,00**	**2248,00**	**3223,00**	**1834,00**	**647,00**	**33,00**	**189,00**	**38,00**	
10 день												
17 июня вторник												
завтрак												
запеканка творожная	200	33,00	19,00	31,00	431,00	98,00	262,00	310,00	1,00	92,00	1,00	634.04
молоко сгущенное порционное	50	4,00	4,00	28,00	164,00	65,00	483,00	154,00	0,00	36,00	1,00	201.01
чай с молоком и сахаром	200	2,00	2,00	30,00	86,00	26,00	98,00	65,00	1,00	0,00	1,00	685/4
апельсин порционный	180	2,00	0,00	15,00	77,00	23,00	355,00	61,00	1,00	0,00	108,00	951.04
батон	50	4,00	1,00	27,00	138,00	156,00	49,00	8,00	0,00	0,00	0,00	35.01
итого	**680**	**45,00**	**26,00**	**131,00**	**896,00**	**368,00**	**1247,00**	**598,00**	**3,00**	**128,00**	**111,00**	
обед												
борщ с капустой и картофелем	250	2,00	4,00	13,00	98,00	600,00	330,00	41,00	1,00	1,00	20,00	110/4
сметана	10	0,00	2,00	0,00	16,00	4,00	12,00	9,00	0,00	10,00	0,00	629,00
колбаски школьные из свинины	100	15,00	38,00	11,00	424,00	524,00	21,00	20,00	0,00	0,00	1,00	358.08
вермишель отварная	180	6,00	6,00	43,00	253,00	1210,00	77,00	24,00	1,00	0,00	0,00	273/96
помидоры свежие к гарниру	100	1,00	0,00	4,00	24,00	3,00	290,00	14,00	1,00	0,00	25,00	244.05
напиток из сока	200	0,00	0,00	27,00	102,00	3,00	27,00	2,00	0,00	4,00	2,00	649.96
батон	50	4,00	1,00	27,00	138,00	156,00	49,00	8,00	0,00	0,00	0,00	35.01
хлеб ржаной	25	3,00	1,00	16,00	85,00	287,00	115,00	16,00	2,00	0,00	0,00	
итого	**915**	**31,00**	**52,00**	**141,00**	**1140,00**	**2787,00**	**921,00**	**134,00**	**5,00**	**15,00**	**48,00**	
всего	**1595**	**76,00**	**78,00**	**272,00**	**2036,00**	**3155,00**	**2168,00**	**732,00**	**8,00**	**143,00**	**159,00**	
11 день												
18 июня среда												
запеканка черепашка (манник)	100	7,00	11,00	62,00	377,00	227,00	113,00	41,00	1,00	5,00	0,00	93.01
каша 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
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	**610**	**24,00**	**29,00**	**162,00**	**975,00**	**890,00**	**668,00**	**342,00**	**4,00**	**30,00**	**1,00**	
обед												
суп из овощей	250	2,00	4,00	11,00	97,00	629,00	367,00	30,00	1,00	1,00	21,00	132/96
сметана	10	0,00	2,00	0,00	16,00	4,00	12,00	9,00	0,00	10,00	0,00	629,00
шницель из горбуши натуральный	100	4,00	10,00	9,00	152,00	593,00	75,00	27,00	1,00	0,00	2,00	767.01
пюре картофельное по-домашнему	180	3,00	6,00	28,00	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	806.09
компот из изюма	200	0,00	0,00	28,00	109,00	24,00	32,00	16,00	1,00	0,00	0,00	702/97
батон оздоровительный	75	6,00	3,00	36,00	183,00	351,00	69,00	12,00	1,00	0,00	0,00	882.06
итого	**915**	**16,00**	**25,00**	**114,00**	**758,00**	**2417,00**	**1774,00**	**143,00**	**6,00**	**11,00**	**66,00**	
всего	**1525**	**40,00**	**54,00**	**276,00**	**1733,00**	**3307,00**	**2442,00**	**845,00**	**10,00**	**31,00**	**67,00**	

12 день												
19 июня четверг												
завтрак												
запеканка творожная	150	24,00	14,00	23,00	325,00	74,00	196,00	232,00	1,00	69,00	1,00	634.02
молоко сгущенное порционное	50	4,00	4,00	28,00	164,00	65,00	483,00	154,00	0,00	36,00	1,00	201.01
чай с сахаром и лимоном	200/7	0,00	0,00	15,00	57,00	1,00	25,00	5,00	1,00	0,00	0,00	629/96
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	**637**	**34,00**	**19,00**	**108,00**	**761,00**	**319,00**	**1108,00**	**460,00**	**3,00**	**105,00**	**110,00**	
обед												
рассольник ленинградский с перл.крупой	250	2,00	4,00	17,00	116,00	773,00	486,00	26,00	1,00	21,00	17,00	129/96
сметана	10	0,00	2,00	0,00	16,00	4,00	12,00	9,00	0,00	10,00	0,00	629,00
кнели из кур	100	19,00	19,00	6,00	250,00	1422,00	262,00	60,00	2,00	57,00	2,00	505.14
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	244.05
напиток из сока	200	0,00	0,00	27,00	102,00	3,00	27,00	2,00	0,00	4,00	2,00	649.96
батон	50	4,00	1,00	27,00	138,00	156,00	49,00	8,00	0,00	0,00	0,00	35.01
хлеб ржаной	25	3,00	1,00	16,00	85,00	287,00	115,00	16,00	2,00	0,00	0,00	
итого	**915**	**33,00**	**34,00**	**143,00**	**1005,00**	**3858,00**	**1307,00**	**148,00**	**7,00**	**92,00**	**46,00**	
всего	**1552**	**67,00**	**53,00**	**251,00**	**1766,00**	**4177,00**	**2415,00**	**608,00**	**10,00**	**197,00**	**156,00**	
13 день												
20 июня пятница												
завтрак												
бутерброд с сыром и маслом	15/5/25	6,00	8,00	14,00	154,00	244,00	41,00	155,00	0,00	52,00	0,00	¾
каша дружба	250	8,00	4,00	44,00	248,00	456,00	260,00	166,00	1,00	26,00	0,00	311/4
масло сливочное	10	0,00	8,00	0,00	75,00	1,00	2,00	1,00	0,00	0,00	0,00	22/97
кофейный напиток	200	3,00	2,00	23,00	114,00	25,00	74,00	60,00	0,00	0,00	1,00	692/4
яблоко порционное	150	0,00	0,00	10,00	45,00	25,00	264,00	15,00	21,00	10,00	10,00	950.
батон	50	4,00	1,00	27,00	138,00	156,00	49,00	8,00	0,00	0,00	0,00	35.01
итого	**705**	**21,00**	**23,00**	**118,00**	**774,00**	**882,00**	**690,00**	**405,00**	**22,00**	**88,00**	**11,00**	
обед												
щи из свежей капусты и картофеля	250	2,00	5,00	9,00	91,00	600,00	315,00	51,00	1,00	1,00	30,00	120/96
сметана	10	0,00	2,00	0,00	16,00	4,00	12,00	9,00	0,00	10,00	0,00	629,00
жаркое по-домашнему с говядиной	300	19,00	19,00	35,00	393,00	1222,00	1215,00	38,00	2,00	0,00	44,00	394/96
огурец свежий к гарниру	100	1,00	0,00	2,00	11,00	7,00	196,00	17,00	1,00	0,00	7,00	806.09
напиток из кураги	200	1,00	0,00	28,00	116,00	3,00	265,00	26,00	1,00	0,00	1,00	651/96
батон	50	4,00	1,00	27,00	138,00	156,00	49,00	8,00	0,00	0,00	0,00	35.01
хлеб ржаной	25	3,00	1,00	16,00	85,00	287,00	115,00	16,00	2,00	0,00	0,00	
итого	**935**	**30,00**	**28,00**	**117,00**	**850,00**	**2279,00**	**2167,00**	**165,00**	**7,00**	**11,00**	**82,00**	
всего	**1640**	**51,00**	**51,00**	**235,00**	**1624,00**	**3161,00**	**2857,00**	**570,00**	**29,00**	**99,00**	**93,00**	

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	250	11,00	4,00	40,00	227,00	454,00	243,00	170,00	1,00	26,00	0,00	362/96
масло сливочное	10	0,00	8,00	0,00	75,00	1,00	2,00	1,00	0,00	0,00	0,00	22/97
чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,00	57,00	1,00	25,00	5,00	1,00	0,00	0,00	627/96
батон	50	4,00	1,00	27,00	138,00	156,00	49,00	8,00	0,00	0,00	0,00	35.01
апельсин порционный	180	2,00	0,00	15,00	77,00	23,00	355,00	61,00	1,00	0,00	108,00	951.04
итого	**710**	**22,00**	**18,00**	**97,00**	**644,00**	**855,00**	**694,00**	**445,00**	**3,00**	**68,00**	**108,00**	
обед												
суп картофельный с бобовыми	250	6,00	5,00	20,00	148,00	604,00	469,00	37,00	2,00	1,00	12,00	139.14
кнели колобок	100	21,00	30,00	1,00	308,00	681,00	308,00	268,00	2,00	70,00	2,00	363.02
рожки отварные	180	4,00	7,00	46,00	274,00	1210,00	66,00	13,00	1,00	0,00	0,00	273,00
огурец свежий к гарниру	100	1,00	0,00	2,00	11,00	7,00	196,00	17,00	1,00	0,00	7,00	806.09
напиток из сока	200	0,00	0,00	27,00	102,00	3,00	27,00	2,00	0,00	4,00	2,00	649.96
батон	75	6,00	2,00	40,00	206,00	234,00	74,00	13,00	1,00	0,00	0,00	35.02
итого	**905**	**38,00**	**44,00**	**136,00**	**1049,00**	**2739,00**	**1140,00**	**350,00**	**7,00**	**75,00**	**23,00**	
всего	**1615**	**60,00**	**62,00**	**233,00**	**1693,00**	**3594,00**	**1834,00**	**795,00**	**10,00**	**143,00**	**131,00**	
15 день												
24 июня вторник												
завтрак												
запеканка творожная	200	33,00	19,00	31,00	431,00	98,00	262,00	310,00	1,00	92,00	1,00	634.04
молоко сгущенное порционное	50	4,00	4,00	28,00	164,00	65,00	483,00	154,00	0,00	36,00	1,00	201.01
чай с сахаром и лимоном	200/7	0,00	0,00	15,00	57,00	1,00	25,00	5,00	1,00	0,00	0,00	629/96
яблоко порционное	150	0,00	0,00	10,00	45,00	25,00	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	**657**	**41,00**	**24,00**	**111,00**	**835,00**	**345,00**	**1083,00**	**492,00**	**23,00**	**138,00**	**12,00**	
обед												
борщ с капустой и картофелем	250	2,00	4,00	13,00	98,00	600,00	330,00	41,00	1,00	1,00	20,00	110/4
сметана	10	0,00	2,00	0,00	16,00	4,00	12,00	9,00	0,00	10,00	0,00	629,00
шницель рубленый из свинины	100	14,00	31,00	18,00	405,00	706,00	283,00	45,00	2,00	5,00	0,00	416/96
картофель запеченный	180	6,00	14,00	25,00	254,00	905,00	884,00	140,00	2,00	0,00	30,00	836.
помидоры свежие к гарниру	100	1,00	0,00	4,00	24,00	3,00	290,00	14,00	1,00	0,00	25,00	244.05
напиток из кураги	200	1,00	0,00	28,00	116,00	3,00	265,00	26,00	1,00	0,00	1,00	651/96
батон	50	4,00	1,00	27,00	138,00	156,00	49,00	8,00	0,00	0,00	0,00	35.01
хлеб ржаной	25	3,00	1,00	16,00	85,00	287,00	115,00	16,00	2,00	0,00	0,00	
итого	**915**	**31,00**	**53,00**	**131,00**	**1136,00**	**2664,00**	**2228,00**	**299,00**	**9,00**	**16,00**	**76,00**	
всего	**1572**	**72,00**	**77,00**	**242,00**	**1971,00**	**3009,00**	**3311,00**	**791,00**	**32,00**	**154,00**	**88,00**	
16 день												
25 июня среда												
завтрак												
сыр порциями	30	8,00	8,00	0,00	105,00	330,00	30,00	300,00	0,00	63,00	0,00	23/97
запеканка черепашка (манник)	100	7,00	11,00	62,00	377,00	227,00	113,00	41,00	1,00	50,00	0,00	93.01
каша ячневая	250	13,00	8,00	50,00	270,00	457,00	294,00	196,00	1,00	25,00	0,00	257/96
масло сливочное	10	0,00	8,00	0,00	75,00	1,00	2,00	1,00	0,00	0,00	0,00	22/97
кофейный напиток	200	3,00	2,00	23,00	114,00	25,00	74,00	60,00	0,00	0,00	1,00	692/4
батон	50	4,00	1,00	27,00	138,00	156,00	49,00	8,00	0,00	0,00	0,00	35.01
апельсин порционный	180	2,00	0,00	15,00	77,00	23,00	355,00	61,00	1,00	0,00	108,00	951.04
итого	**820**	**37,00**	**38,00**	**177,00**	**1156,00**	**1219,00**	**917,00**	**667,00**	**3,00**	**138,00**	**109,00**	
обед												
суп из овощей	250	2,00	4,00	11,00	97,00	629,00	367,00	30,00	1,00	1,00	21,00	132/96
сметана	10	0,00	2,00	0,00	16,00	4,00	12,00	9,00	0,00	10,00	0,00	629,00
гуляш из свинины	100/125	23,00	57,00	9,00	641,00	576,00	544,00	26,00	3,00	0,00	6,00	401/96
каша гречневая рассыпчатая	180	7,00	12,00	34,00	266,00	700,00	204,00	20,00	4,00	0,00	0,00	297/4
огурец свежий к гарниру	100	1,00	0,00	2,00	11,00	7,00	196,00	17,00	1,00	0,00	7,00	806.09
напиток из из смеси сухофруктов	200	3,00	0,00	26,00	171,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	588/96
батон оздоровительный	75	6,00	3,00	36,00	183,00	351,00	69,00	12,00	1,00	0,00	0,00	882.06
итого	**1040**	**42,00**	**78,00**	**118,00**	**1385,00**	**2267,00**	**1393,00**	**114,00**	**10,00**	**11,00**	**34,00**	
всего	**1860**	**79,00**	**116,00**	**295,00**	**2541,00**	**3486,00**	**2310,00**	**781,00**	**13,00**	**149,00**	**143,00**	

17 день												
26 июня четверг												
завтрак												
бутерброд с сыром и маслом	15/5/25	6,00	8,00	14,00	154,00	244,00	41,00	155,00	0,00	52,00	0,00	¾
каша овсяная	250	10,00	6,00	44,00	269,00	460,00	350,00	181,00	2,00	25,00	0,00	262/96
масло сливочное	10	0,00	8,00	0,00	75,00	1,00	2,00	1,00	0,00	0,00	0,00	22/97
какао на молоке	200	4,00	4,00	26,00	141,00	51,00	214,00	123,00	1,00	0,00	1,00	693/4
батон	50	4,00	1,00	27,00	138,00	156,00	49,00	8,00	0,00	0,00	0,00	35.01
яблоко порционное	150	0,00	0,00	10,00	45,00	25,00	264,00	15,00	21,00	10,00	10,00	950.
итого	**705**	**24,00**	**27,00**	**121,00**	**822,00**	**937,00**	**920,00**	**483,00**	**24,00**	**87,00**	**11,00**	
обед												
рассольник ленинградский с перл.крупой	250	2,00	4,00	17,00	116,00	773,00	486,00	26,00	1,00	1,00	17,00	129/96
сметана	10	0,00	2,00	0,00	16,00	4,00	12,00	9,00	0,00	10,00	0,00	629,00
котлета из горбуши	100	4,00	6,00	14,00	130,00	663,00	57,00	37,00	0,00	0,00	0,00	324/96
пюре картофельное по-домашнему	180	3,00	6,00	28,00	190,00	809,00	1023,00	32,00	1,00	0,00	36,00	226.03
помидоры свежие к гарниру	100	1,00	0,00	4,00	24,00	3,00	290,00	14,00	1,00	0,00	25,00	244.05
компот из яблок	200	0,00	0,00	28,00	109,00	11,00	112,00	7,00	1,00	0,00	7,00	585/96
батон	50	4,00	1,00	27,00	138,00	156,00	49,00	8,00	0,00	0,00	0,00	35.01
хлеб ржаной	25	3,00	1,00	16,00	85,00	287,00	115,00	16,00	2,00	0,00	0,00	
итого	**915**	**17,00**	**20,00**	**134,00**	**808,00**	**2706,00**	**2144,00**	**149,00**	**6,00**	**11,00**	**85,00**	
всего	**1620**	**41,00**	**47,00**	**255,00**	**1630,00**	**3643,00**	**3064,00**	**632,00**	**30,00**	**98,00**	**96,00**	
18 день												
27 июня пятница												
завтрак												
запеканка творожная	150	24,00	14,00	23,00	325,00	74,00	196,00	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												
щи из свежей капусты и картофеля	250	2,00	5,00	9,00	91,00	600,00	315,00	5,00	1,00	1,00	30,00	120/96
сметана	10	0,00	2,00	0,00	16,00	4,00	12,00	9,00	0,00	10,00	0,00	629,00
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
огурец свежий к гарниру	100	1,00	0,00	2,00	11,00	7,00	196,00	17,00	1,00	0,00	7,00	806.09
напиток апельсиновый	200	0,00	0,00	26,00	100,00	3,00	44,00	8,00	0,00	0,00	13,00	312.
батон	50	4,00	1,00	27,00	138,00	156,00	49,00	8,00	0,00	0,00	0,00	35.01
хлеб ржаной	25	3,00	1,00	16,00	85,00	287,00	115,00	16,00	2,00	0,00	0,00	
итого	**935**	**19,00**	**23,00**	**134,00**	**824,00**	**3397,00**	**906,00**	**108,00**	**5,00**	**13,00**	**55,00**	
всего	**1545**	**51,00**	**41,00**	**231,00**	**1519,00**	**3690,00**	**1641,00**	**506,00**	**8,00**	**104,00**	**164,00**	

Примечание:
Для приготовления блюд
используются:
- соль йодированная
- рекицен "РД"

При составлении меню использована нормативная документация: сборники рецептур 1996г. 1997г, 2004г, ТТК.
В примерном меню допускается замена продуктов, блюд и кулинарных изделий на другие при условии их соответствия по пищевой ценности и в соответствии с таблицей замены пищевых продуктов

заместитель директора Шуплецов В.В.

начальник КШП Миргородская Е.Г.

главный технолог Исупова Л.И.