Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №34
г. Кирова
Е.Б. Кислицева

"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

меню с 7 до 11лет **253-20**

Прием пищи,наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г) Б	Ж	У	Ккал	микроэлементы Na	K	Ca	Fe	витамины (мг) A	C	№ рецептуры
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	200	7,00	5,00	37,00	221,00	364,00	232,00	135,00	1,00	0,00	1,00	262/96
масло сливочное	10	0,00	8,00	0,00	75,00	1,00	2,00	1,00	0,00	0,00	0,00	22/97
кофейный напиток	200	3,00	2,00	23,00	114,00	25,00	74,00	60,00	0,00	0,00	1,00	692/4
яблоко порционное	150	0,00	0,00	10,00	45,00	25,00	264,00	15,00	21,00	10,00	10,00	950.
батон	50	4,00	1,00	27,00	138,00	156,00	49,00	8,00	0,00	0,00	0,00	35.01
итого	**655**	**20,00**	**24,00**	**111,00**	**747,00**	**815,00**	**662,00**	**374,00**	**22,00**	**62,00**	**12,00**	
обед												
суп картофельный с бобовыми	200	5,00	4,00	16,00	118,00	479,00	374,00	30,00	1,00	0,00	0,00	139/4
поджарка из свинины	90/30	20,00	57,00	5,00	610,00	802,00	519,00	29,00	3,00	0,00	7,00	376/96
рис отварной	150	14,00	6,00	31,00	223,00	588,00	440,00	65,00	4,00	0,00	0,00	465/96
помидоры свежие к гарниру	60	1,00	0,00	2,00	14,00	2,00	174,00	8,00	1,00	0,00	15,00	241/96
напиток из сока	200	0,00	0,00	27,00	102,00	3,00	27,00	2,00	0,00	4,00	2,00	649.96
кекс апельсинка	100	6,00	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	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	**660**	**61,00**	**44,00**	**109,00**	**1092,00**	**602,00**	**1404,00**	**576,00**	**8,00**	**105,00**	**110,00**	
обед												
борщ с капустой и картофелем	200	1,00	3,00	10,00	78,00	480,00	264,00	33,00	1,00	1,00	16,00	110/4
сметана	10	0,00	2,00	0,00	16,00	4,00	12,00	9,00	0,00	10,00	0,00	629,00
жаркое по-домашнему со свининой	250	13,00	28,00	30,00	425,00	1054,00	1191,00	36,00	3,00	0,00	37,00	394/96
огурец свежий к гарниру	60	0,00	0,00	1,00	6,00	4,00	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	85,00	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	35,00	201,00	365,00	208,00	133,00	1,00	0,00	1,00	311/4
масло сливочное	10	0,00	8,00	0,00	75,00	1,00	2,00	1,00	0,00	0,00	0,00	22/97
какао на молоке	200	4,00	4,00	26,00	141,00	51,00	214,00	123,00	1,00	0,00	1,00	693/4
яблоко порционное	150	0,00	0,00	10,00	45,00	25,00	264,00	15,00	21,00	10,00	10,00	950.
батон	50	4,00	1,00	27,00	138,00	156,00	49,00	8,00	0,00	0,00	0,00	35.01
итого	**610**	**14,00**	**17,00**	**98,00**	**600,00**	**598,00**	**737,00**	**280,00**	**23,00**	**10,00**	**12,00**	
обед												
суп из овощей	200	2,00	4,00	9,00	74,00	503,00	293,00	24,00	1,00	1,00	17,00	132/96
сметана	10	0,00	2,00	0,00	16,00	4,00	12,00	9,00	0,00	10,00	0,00	629,00
котлета московская (говядина, свинина)	90	13,00	18,00	12,00	266,00	632,00	235,00	15,00	2,00	0,00	0,00	475/97
каша гречневая рассыпчатая	150	6,00	10,00	28,00	222,00	583,00	170,00	17,00	3,00	0,00	0,00	297/4
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
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	**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												
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	262/96
масло сливочное	10	0,00	8,00	0,00	75,00	1,00	2,00	1,00	0,00	0,00	0,00	22/97
кофейный напиток	200	3,00	2,00	23,00	114,00	25,00	74,00	60,00	0,00	0,00	1,00	692/4
апельсин порционный	180	2,00	0,00	15,00	77,00	23,00	355,00	61,00	1,00	0,00	108,00	951.04
батон	50	4,00	1,00	27,00	138,00	156,00	49,00	8,00	0,00	0,00	0,00	35.01
итого	**660**	**20,00**	**20,00**	**97,00**	**659,00**	**788,00**	**694,00**	**466,00**	**2,00**	**42,00**	**110,00**	
обед												
рассольник ленинградский с перл.крупой	200	2,00	3,00	14,00	93,00	618,00	389,00	21,00	1,00	17,00	13,00	129/96
сметана	10	0,00	2,00	0,00	16,00	4,00	12,00	9,00	0,00	10,00	0,00	629,00
шницель из горбуши	90	13,00	10,00	14,00	196,00	507,00	58,00	33,00	0,00	0,00	0,00	324/96
пюре картофельное по-домашнему	150	3,00	5,00	24,00	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 яблок	200	0,00	0,00	28,00	109,00	11,00	112,00	7,00	1,00	0,00	7,00	585/96
батон	50	4,00	1,00	27,00	138,00	156,00	49,00	8,00	0,00	0,00	0,00	35.01
хлеб ржаной	25	3,00	1,00	16,00	85,00	287,00	115,00	16,00	2,00	0,00	0,00	299.
итого	**785**	**25,00**	**22,00**	**124,00**	**802,00**	**2801,00**	**1686,00**	**130,00**	**5,00**	**27,00**	**50,00**	
всего	**1445**	**45,00**	**42,00**	**221,00**	**1461,00**	**3589,00**	**2380,00**	**596,00**	**7,00**	**69,00**	**160,00**	
5 день												
6 июня пятница												
завтрак												
запеканка творожная	150	24,00	14,00	23,00	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												
щи из свежей капусты и картофеля	200	1,00	4,00	7,00	85,00	478,00	238,00	33,00	1,00	1,00	24,00	120/96
сметана	10	0,00	2,00	0,00	16,00	4,00	12,00	9,00	0,00	10,00	0,00	629,00
плов из куриного филе	250	26,00	29,00	46,00	550,00	2031,00	419,00	55,00	2,00	101,00	6,00	492/4
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 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	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												
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
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
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	**637**	**59,00**	**44,00**	**104,00**	**1060,00**	**604,00**	**1313,00**	**530,00**	**28,00**	**115,00**	**12,00**	
обед												
борщ с капустой и картофелем	200	2,00	4,00	13,00	98,00	600,00	330,00	41,00	1,00	1,00	20,00	110/4
сметана	10	0,00	2,00	0,00	16,00	4,00	12,00	9,00	0,00	10,00	0,00	629,00
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	348.1
рис отварной	150	14,00	6,00	31,00	223,00	588,00	440,00	65,00	4,00	0,00	0,00	465/96
помидоры свежие к гарниру	60	1,00	0,00	2,00	14,00	2,00	174,00	8,00	1,00	0,00	15,00	241/96
напиток из из смеси сухофруктов	200	3,00	0,00	26,00	171,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	588/96
батон	50	4,00	1,00	27,00	138,00	156,00	49,00	8,00	0,00	0,00	0,00	35.01
хлеб ржаной	25	3,00	1,00	16,00	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												
яйцо вареное	40	5,00	5,00	0,00	63,00	54,00	56,00	22,00	1,00	0,00	0,00	64/96
каша овсяная	200	7,00	6,00	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	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 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	150	3,00	5,00	24,00	159,00	1214,00	853,00	27,00	1,00	0,00	30,00	226.01
огурец свежий к гарниру	60	0,00	0,00	1,00	6,00	4,00	98,00	9,00	0,00	0,00	0,00	24/96
компот из изюма	200	0,00	0,00	28,00	109,00	24,00	32,00	16,00	1,00	0,00	0,00	702.97
батон оздоровительный	75	6,00	3,00	36,00	183,00	351,00	69,00	12,00	1,00	0,00	0,00	882.06
итого	**785**	**18,00**	**20,00**	**109,00**	**684,00**	**2996,00**	**1504,00**	**221,00**	**4,00**	**0,00**	**33,00**	
всего	**1465**	**39,00**	**42,00**	**205,00**	**1354,00**	**3623,00**	**2320,00**	**518,00**	**8,00**	**0,00**	**143,00**	

3 неделя												
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	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.
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
филе новинка из свинины	90	18,00	47,00	5,00	515,00	567,00	366,00	21,00	2,00	0,00	1,00	387.16
каша гречневая рассыпчатая	150	6,00	10,00	28,00	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	75	6,00	2,00	40,00	206,00	234,00	74,00	13,00	1,00	0,00	0,00	35.02
итого	**785**	**35,00**	**65,00**	**112,00**	**1227,00**	**1869,00**	**917,00**	**94,00**	**6,00**	**11,00**	**17,00**	
всего	**1477**	**56,00**	**101,00**	**218,00**	**2072,00**	**2822,00**	**1462,00**	**553,00**	**28,00**	**164,00**	**28,00**	
10 день												
17 июня вторник												
завтрак												
запеканка творожная	180	51,00	39,00	24,00	656,00	357,00	492,00	348,00	6,00	69,00	1,00	634.05
молоко сгущенное порционное	50	4,00	4,00	28,00	164,00	65,00	483,00	154,00	0,00	36,00	1,00	201.01
чай с молоком и сахаром	200	2,00	2,00	30,00	86,00	26,00	98,00	65,00	1,00	0,00	1,00	685/4
апельсин порционный	180	2,00	0,00	15,00	77,00	23,00	355,00	61,00	1,00	0,00	108,00	951.04
батон	50	4,00	1,00	27,00	138,00	156,00	49,00	8,00	0,00	0,00	0,00	35.01
итого	**660**	**63,00**	**46,00**	**124,00**	**1121,00**	**627,00**	**1477,00**	**636,00**	**8,00**	**105,00**	**111,00**	
обед												
борщ с капустой и картофелем	200	1,00	3,00	10,00	78,00	480,00	264,00	33,00	1,00	1,00	16,00	110/4
сметана	10	0,00	2,00	0,00	16,00	4,00	12,00	9,00	0,00	10,00	0,00	629,00
колбаски школьные из свинины	90	13,00	34,00	10,00	401,00	518,00	248,00	14,00	2,00	0,00	0,00	358.12
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
помидоры свежие к гарниру	60	1,00	0,00	2,00	14,00	2,00	174,00	8,00	1,00	0,00	15,00	241/96
напиток из сока	200	0,00	0,00	27,00	102,00	3,00	27,00	2,00	0,00	4,00	2,00	649.96
батон	50	4,00	1,00	27,00	138,00	156,00	49,00	8,00	0,00	0,00	0,00	35.01
хлеб ржаной	25	3,00	1,00	16,00	85,00	287,00	115,00	16,00	2,00	0,00	0,00	299.
итого	**785**	**27,00**	**46,00**	**101,00**	**1045,00**	**2458,00**	**953,00**	**110,00**	**7,00**	**15,00**	**33,00**	
всего	**1445**	**90,00**	**92,00**	**225,00**	**2166,00**	**3085,00**	**2430,00**	**746,00**	**15,00**	**120,00**	**144,00**	
11 день												
18 июня среда												
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
батон	50	4,00	1,00	27,00	138,00	156,00	49,00	8,00	0,00	0,00	0,00	35.01
итого	**560**	**22,00**	**29,00**	**152,00**	**952,00**	**799,00**	**610,00**	**308,00**	**3,00**	**5,00**	**2,00**	
обед												
суп из овощей	200	2,00	4,00	9,00	74,00	503,00	293,00	24,00	1,00	1,00	17,00	132/96
сметана	10	0,00	2,00	0,00	16,00	4,00	12,00	9,00	0,00	10,00	0,00	629,00
шницель из горбуши натуральный	90	18,00	15,00	9,00	249,00	534,00	68,00	24,00	1,00	1,00	2,00	767.1
пюре картофельное по-домашнему	150	3,00	5,00	24,00	159,00	1214,00	853,00	27,00	1,00	0,00	30,00	226.01
огурец свежий к гарниру	60	0,00	0,00	1,00	6,00	4,00	98,00	9,00	0,00	0,00	0,00	24/96
компот из изюма	200	0,00	0,00	28,00	109,00	24,00	32,00	16,00	1,00	0,00	0,00	702/97
батон оздоровительный	75	6,00	3,00	36,00	183,00	351,00	69,00	12,00	1,00	0,00	0,00	882.06
итого	**785**	**29,00**	**29,00**	**107,00**	**796,00**	**2634,00**	**1425,00**	**121,00**	**5,00**	**12,00**	**49,00**	
всего	**1345**	**51,00**	**58,00**	**259,00**	**1748,00**	**3433,00**	**2035,00**	**429,00**	**8,00**	**17,00**	**51,00**	

12 день												
19 июня четверг												
завтрак												
запеканка творожная	150	24,00	14,00	23,00	325,00	74,00	196,00	232,00	1,00	69,00	1,00	634.02
молоко сгущенное порционное	30	2,00	3,00	17,00	98,00	39,00	110,00	92,00	0,00	22,00	0,00	201.
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	**617**	**32,00**	**18,00**	**97,00**	**695,00**	**293,00**	**735,00**	**398,00**	**3,00**	**91,00**	**109,00**	
обед												
рассольник ленинградский с перл.крупой	200	2,00	3,00	14,00	93,00	618,00	389,00	21,00	1,00	17,00	13,00	129/96
сметана	10	0,00	2,00	0,00	16,00	4,00	12,00	9,00	0,00	10,00	0,00	629,00
кнели из кур	90	19,00	19,00	6,00	250,00	1422,00	262,00	60,00	2,00	57,00	2,00	174.33
рожки отварные	150	4,00	6,00	39,00	229,00	1008,00	55,00	11,00	1,00	0,00	0,00	273/96
помидоры свежие к гарниру	60	1,00	0,00	2,00	14,00	2,00	174,00	8,00	1,00	0,00	15,00	241/96
напиток из сока	200	0,00	0,00	27,00	102,00	3,00	27,00	2,00	0,00	4,00	2,00	649.96
батон	50	4,00	1,00	27,00	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**	**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												
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	200	6,00	4,00	35,00	201,00	365,00	208,00	133,00	1,00	0,00	1,00	311/4
масло сливочное	10	0,00	8,00	0,00	75,00	1,00	2,00	1,00	0,00	0,00	0,00	22/97
кофейный напиток	200	3,00	2,00	23,00	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**	**19,00**	**23,00**	**109,00**	**727,00**	**816,00**	**638,00**	**372,00**	**22,00**	**62,00**	**12,00**	
обед												
щи из свежей капусты и картофеля	200	1,00	4,00	7,00	85,00	478,00	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
жаркое по-домашнему с говядиной	250	16,00	15,00	29,00	338,00	1018,00	1008,00	32,00	2,,0	0,00	37,00	394/96
огурец свежий к гарниру	60	0,00	0,00	1,00	6,00	4,00	98,00	9,00	0,00	0,00	0,00	24/96
напиток из кураги	200	1,00	0,00	28,00	116,00	3,00	265,00	26,00	1,00	0,00	1,00	651/96
батон	50	4,00	1,00	27,00	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**	**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**	

Прием пищи,наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Ккал	микроэлементы				витамины (мг)		№ рецептуры
		Б	Ж	У		Na	K	Ca	Fe	A	C	
4 неделя												
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 колобок	90	21,00	30,00	1,00	308,00	681,00	308,00	268,00	2,00	70,00	2,00	363.02
рожки отварные	150	4,00	6,00	39,00	229,00	1008,00	55,00	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 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	483,00	154,00	0,00	36,00	1,00	201.01
чай с сахаром и лимоном	200/7	0,00	0,00	15,00	57,00	1,00	25,00	5,00	1,00	0,00	0,00	629/96
яблоко порционное	150	0,00	0,00	10,00	45,00	25,00	264,00	15,00	21,00	10,00	10,00	950.
батон	50	4,00	1,00	27,00	138,00	156,00	49,00	8,00	0,00	0,00	0,00	35.01
итого	**607**	**32,00**	**19,00**	**103,00**	**729,00**	**321,00**	**1017,00**	**414,00**	**23,00**	**115,00**	**12,00**	
обед												
борщ с капустой и картофелем	200	1,00	3,00	10,00	78,00	480,00	264,00	33,00	1,00	1,00	16,00	110/4
сметана	10	0,00	2,00	0,00	16,00	4,00	12,00	9,00	0,00	10,00	0,00	629,00
шницель рубленый из свинины	90	12,00	28,00	16,00	364,00	635,00	254,00	41,00	2,00	4,00	0,00	416/96
картофель запеченный	160	5,00	9,00	22,00	197,00	831,00	787,00	126,00	1,00	55,00	27,00	836.01
помидоры свежие к гарниру	60	1,00	0,00	2,00	14,00	2,00	174,00	8,00	1,00	0,00	15,00	241/96
напиток из кураги	200	1,00	0,00	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	**795**	**27,00**	**44,00**	**121,00**	**1008,00**	**2398,00**	**1920,00**	**267,00**	**8,00**	**70,00**	**59,00**	
всего	**1402**	**59,00**	**63,00**	**224,00**	**1737,00**	**2719,00**	**2937,00**	**681,00**	**31,00**	**185,00**	**71,00**	
16 день												
25 июня среда												
завтрак												
запеканка черепашка (манник)	100	7,00	11,00	62,00	377,00	227,00	113,00	41,00	1,00	50,00	0,00	93.01
сыр порциями	30	8,00	8,00	0,00	105,00	330,00	30,00	300,00	0,00	63,00	0,00	23/97
каша ячневая	200	7,00	4,00	40,00	224,00	359,00	144,00	121,00	0,00	0,00	1,00	257/96
масло сливочное	10	0,00	8,00	0,00	75,00	1,00	2,00	1,00	0,00	0,00	0,00	22/97
кофейный напиток	200	3,00	2,00	23,00	114,00	25,00	74,00	60,00	0,00	0,00	1,00	692/4
апельсин порционный	180	2,00	0,00	15,00	77,00	23,00	355,00	61,00	1,00	0,00	108,00	951.04
батон	50	4,00	1,00	27,00	138,00	156,00	49,00	8,00	0,00	0,00	0,00	35.01
итого	**770**	**31,00**	**34,00**	**167,00**	**1110,00**	**1121,00**	**767,00**	**592,00**	**2,00**	**113,00**	**110,00**	
обед												
суп из овощей	200	2,00	4,00	9,00	74,00	503,00	293,00	24,00	1,00	1,00	17,00	132/96
сметана	10	0,00	2,00	0,00	16,00	4,00	12,00	9,00	0,00	10,00	0,00	629,00
гуляш из свинины	90/75	20,00	52,00	5,00	565,00	352,00	453,00	18,00	3,00	0,00	4,00	401/96
каша гречневая рассыпчатая	150	6,00	10,00	28,00	222,00	583,00	170,00	17,00	3,00	0,00	0,00	297/4
огурец свежий к гарниру	60	0,00	0,00	1,00	6,00	4,00	98,00	9,00	0,00	0,00	0,00	24/96
напиток из 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												
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	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
какао на молоке	200	4,00	4,00	26,00	141,00	51,00	214,00	123,00	1,00	0,00	1,00	693/4
батон	50	4,00	1,00	27,00	138,00	156,00	49,00	8,00	0,00	0,00	0,00	35.01
яблоко порционное	150	0,00	0,00	10,00	45,00	25,00	264,00	15,00	21,00	10,00	10,00	950.
итого	**655**	**21,00**	**27,00**	**108,00**	**756,00**	**845,00**	**850,00**	**447,00**	**24,00**	**62,00**	**12,00**	
обед												
рассольник ленинградский с перл.крупой	200	2,00	3,00	14,00	93,00	618,00	389,00	21,00	1,00	17,00	13,00	129/96
сметана	10	0,00	2,00	0,00	16,00	4,00	12,00	9,00	0,00	10,00	0,00	629,00
котлета из горбуши	90	15,00	11,00	16,00	224,00	597,00	66,00	37,00	1,00	5,00	0,00	324/96
пюре картофельное по-домашнему	150	3,00	5,00	24,00	159,00	1214,00	853,00	27,00	1,00	0,00	30,00	226.01
помидоры свежие 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 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**	**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												
щи из свежей капусты и картофеля	200	1,00	4,00	7,00	85,00	478,00	238,00	33,00	1,00	1,00	24,00	120/96
сметана	10	0,00	2,00	0,00	16,00	4,00	12,00	9,00	0,00	10,00	0,00	629,00
плов из куриного филе	250	26,00	29,00	46,00	550,00	2031,00	419,00	55,00	2,00	101,00	6,00	492/4
огурец свежий 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 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**	**34,00**	**37,00**	**123,00**	**980,00**	**2963,00**	**975,00**	**138,00**	**5,00**	**112,00**	**43,00**	
всего	**1405**	**66,00**	**55,00**	**220,00**	**1675,00**	**3256,00**	**1710,00**	**536,00**	**8,00**	**203,00**	**152,00**	

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

При составлении меню использована нормативная документация: сборники 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.