

**Согласовано:**

Департамент  
образования  
администрации  
г.Кирова  
начальник  
департамента

Петрицкий А.Л.

“ 04 ” 04 2023г.

**Согласовано:**

Кировское областное  
государственное  
автономное  
учреждение  
социального  
обслуживания  
“Кировский центр  
социальной помощи  
семье и детям”

директор

Снигирева С.А.

“ 04 ” 04 2023г.

**Утверждаю:**

начальник КШП

МКУ КШП и СИ

Сунцов Ф.В.

“ 17 ” 04 2023г.

**примерное  
18-ти дневное меню  
для оздоровительных лагерей  
с дневным пребыванием детей,  
находящихся в трудной жизненной ситуации  
на период летних каникул 2023 г  
возрастной категории с 12 лет и старше**

05-40 1 неделя с 12 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Ккал	микроэлементы				витамины (мг)		№ рецептуры
		Б	Ж	У		Na	K	Ca	Fe	A	C	
<b>1 день</b>												
<b>1 июня четверг</b>												
<b>завтрак</b>												
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	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
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	100	8,00	3,00	55,00	276,00	313,00	99,00	17,00	1,00	9,00	0,00	930,00
<b>итого</b>	<b>600</b>	<b>26,00</b>	<b>31,00</b>	<b>114,00</b>	<b>822,00</b>	<b>1059,00</b>	<b>546,00</b>	<b>673,00</b>	<b>2,00</b>	<b>9,00</b>	<b>3,00</b>	
<b>обед</b>												
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
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 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	75	5,00	1,00	26,00	136,00	458,00	184,00	26,00	3,00	0,00	0,00	299,04
<b>итого</b>	<b>1090</b>	<b>123,00</b>	<b>77,00</b>	<b>279,00</b>	<b>1099,00</b>	<b>2361,00</b>	<b>1175,00</b>	<b>143,00</b>	<b>9,00</b>	<b>11,00</b>	<b>61,00</b>	
<b>всего</b>	<b>1690</b>	<b>149,00</b>	<b>108,00</b>	<b>393,00</b>	<b>1921,00</b>	<b>3420,00</b>	<b>1721,00</b>	<b>816,00</b>	<b>11,00</b>	<b>20,00</b>	<b>64,00</b>	
<b>2 день</b>												
<b>2 июня пятница</b>												
<b>завтрак</b>												
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 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
батон	100	8,00	3,00	55,00	276,00	313,00	99,00	17,00	1,00	9,00	0,00	930,00
<b>итого</b>	<b>577</b>	<b>45,00</b>	<b>43,00</b>	<b>129,00</b>	<b>1076,00</b>	<b>478,00</b>	<b>870,00</b>	<b>487,00</b>	<b>3,00</b>	<b>45,00</b>	<b>2,00</b>	
<b>обед</b>												
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
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	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
яблоки печеные	75	0,00	0,00	10,00	76,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	617/96
<b>итого</b>	<b>1040</b>	<b>37,00</b>	<b>24,00</b>	<b>166,00</b>	<b>1054,00</b>	<b>2964,00</b>	<b>2070,00</b>	<b>180,00</b>	<b>8,00</b>	<b>31,00</b>	<b>61,00</b>	
<b>всего</b>	<b>1617</b>	<b>82,00</b>	<b>67,00</b>	<b>295,00</b>	<b>2130,00</b>	<b>3442,00</b>	<b>2940,00</b>	<b>667,00</b>	<b>11,00</b>	<b>76,00</b>	<b>63,00</b>	

2 неделя		Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Ккал	микроэлементы				витамины (мг)		№ рецептура
Прием пищи, наименование блюда	Б		Ж	У	Na		K	Ca	Fe	A	C		
<b>3 день</b>													
<b>5 июня понедельник</b>													
<b>завтрак</b>													
булерброд 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	
батон	100	8,00	3,00	55,00	276,00	313,00	99,00	17,00	1,00	9,00	0,00	930,00	
<b>итого</b>	<b>635</b>	<b>30,00</b>	<b>41,00</b>	<b>139,00</b>	<b>1015,00</b>	<b>1205,00</b>	<b>526,00</b>	<b>556,00</b>	<b>3,00</b>	<b>177,00</b>	<b>1,00</b>		
<b>обед</b>													
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 апельсиновый	200	0,00	0,00	26,00	100,00	3,00	44,00	8,00	0,00	0,00	13,00	312,00	
батон	125	10,00	4,00	67,00	344,00	390,00	123,00	21,00	1,00	0,00	0,00	35,03	
<b>итого</b>	<b>985</b>	<b>55,00</b>	<b>77,00</b>	<b>159,00</b>	<b>1544,00</b>	<b>2260,00</b>	<b>2016,00</b>	<b>190,00</b>	<b>11,00</b>	<b>1,00</b>	<b>58,00</b>		
<b>всего</b>	<b>1620</b>	<b>85,00</b>	<b>118,00</b>	<b>298,00</b>	<b>2559,00</b>	<b>3465,00</b>	<b>2542,00</b>	<b>746,00</b>	<b>14,00</b>	<b>178,00</b>	<b>59,00</b>		
<b>4 день</b>													
<b>6 июня вторник</b>													
<b>завтрак</b>													
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	
батон	100	8,00	3,00	55,00	276,00	313,00	99,00	17,00	1,00	9,00	0,00	930,00	
<b>итого</b>	<b>557</b>	<b>45,00</b>	<b>26,00</b>	<b>129,00</b>	<b>928,00</b>	<b>477,00</b>	<b>869,00</b>	<b>486,00</b>	<b>3,00</b>	<b>45,00</b>	<b>2,00</b>		
<b>обед</b>													
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	
филе новинка из говядины	100	25,00	22,00	5,00	319,00	647,00	452,00	25,00	2,00	0,00	1,00	387,04	
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	
<b>итого</b>	<b>965</b>	<b>42,00</b>	<b>37,00</b>	<b>147,00</b>	<b>1108,00</b>	<b>3085,00</b>	<b>1554,00</b>	<b>165,00</b>	<b>9,00</b>	<b>11,00</b>	<b>29,00</b>		
<b>всего</b>	<b>1522</b>	<b>87,00</b>	<b>63,00</b>	<b>276,00</b>	<b>2036,00</b>	<b>3562,00</b>	<b>2423,00</b>	<b>651,00</b>	<b>12,00</b>	<b>56,00</b>	<b>31,00</b>		
<b>5 день</b>													
<b>7 июня среда</b>													
<b>завтрак</b>													
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 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	663,4	
батон	100	8,00	3,00	55,00	276,00	313,00	99,00	17,00	1,00	9,00	0,00	930,00	
<b>итого</b>	<b>660</b>	<b>27,00</b>	<b>30,00</b>	<b>169,00</b>	<b>1117,00</b>	<b>1048,00</b>	<b>688,00</b>	<b>348,00</b>	<b>4,00</b>	<b>59,00</b>	<b>1,00</b>		
<b>обед</b>													
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	
бефстроганов	100/100	32,00	42,00	11,00	549,00	3118,00	132,00	80,00	1,00	0,00	5,00	425/4	
каша гречневая рассыпчатая	180	77,00	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 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 оздоровительный	100	7,00	2,00	49,00	245,00	467,00	94,00	17,00	1,00	0,00	0,00	69,13	
<b>итого</b>	<b>1040</b>	<b>121,00</b>	<b>62,00</b>	<b>136,00</b>	<b>1308,00</b>	<b>4928,00</b>	<b>1169,00</b>	<b>174,00</b>	<b>9,00</b>	<b>11,00</b>	<b>55,00</b>		
<b>всего</b>	<b>1700</b>	<b>148,00</b>	<b>92,00</b>	<b>305,00</b>	<b>2425,00</b>	<b>5976,00</b>	<b>1857,00</b>	<b>522,00</b>	<b>13,00</b>	<b>70,00</b>	<b>56,00</b>		

6 день												
8 июня четверг												
<b>завтрак</b>												
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 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
батон	100	8,00	3,00	55,00	276,00	313,00	99,00	17,00	1,00	9,00	0,00	930 00
<b>итого</b>	<b>577</b>	<b>45,00</b>	<b>43,00</b>	<b>129,00</b>	<b>1076,00</b>	<b>478,00</b>	<b>870,00</b>	<b>487,00</b>	<b>3,00</b>	<b>45,00</b>	<b>2,00</b>	
<b>обед</b>												
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
треска по-лугански	115	3,00	3,00	6,00	67,00	906,00	102,00	44,00	0,00	2,00	3,00	422 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
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	75	5,00	1,00	26,00	136,00	458,00	184,00	26,00	3,00	0,00	0,00	299 04
яблоки печеные	75	0,00	0,00	10,00	78,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	617/96
<b>итого</b>	<b>1055</b>	<b>21,00</b>	<b>43,00</b>	<b>287,00</b>	<b>750,00</b>	<b>3114,00</b>	<b>2052,00</b>	<b>162,00</b>	<b>6,00</b>	<b>33,00</b>	<b>63,00</b>	
<b>всего</b>	<b>1632</b>	<b>66,00</b>	<b>86,00</b>	<b>416,00</b>	<b>1826,00</b>	<b>3592,00</b>	<b>2922,00</b>	<b>649,00</b>	<b>9,00</b>	<b>78,00</b>	<b>65,00</b>	
7 день												
9 июня пятница												
<b>завтрак</b>												
котлета рубленая из говядины	100	17,00	16,00	18,00	247,00	664,00	72,00	643,00	0,00	0,00	3,00	451/4
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
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
кекс апельсинка	100	6,00	13,00	55,00	370,00	89,00	110,00	36,00	1,00	0,00	6,00	85 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
<b>итого</b>	<b>700</b>	<b>46,00</b>	<b>49,00</b>	<b>192,00</b>	<b>1355,00</b>	<b>1984,00</b>	<b>452,00</b>	<b>998,00</b>	<b>3,00</b>	<b>100,00</b>	<b>10,00</b>	
<b>обед</b>												
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
<b>итого</b>	<b>985</b>	<b>21,00</b>	<b>23,00</b>	<b>140,00</b>	<b>884,00</b>	<b>3561,00</b>	<b>1052,00</b>	<b>160,00</b>	<b>6,00</b>	<b>13,00</b>	<b>60,00</b>	
<b>всего</b>	<b>1685</b>	<b>67,00</b>	<b>72,00</b>	<b>332,00</b>	<b>2239,00</b>	<b>5545,00</b>	<b>1504,00</b>	<b>1158,00</b>	<b>9,00</b>	<b>113,00</b>	<b>70,00</b>	



3 неделя		Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Ккал	микроэлементы				витамины (мг)		№ рецептуры
Прием пищи,наименование блюда			Б	Ж	У		Na	К	Ca	Fe	A	C	
8 день													
13 июня вторник													
завтрак													
сыр порциями	30	7,00	9,00	0,00	108,00	246,00	35,00	300,00	0,00	0,00	0,00	23/97	
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	
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	
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	590	25,00	26,00	111,00	793,00	1042,00	494,00	549,00	3,00	9,00	1,00		
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	
биштекс 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	77,00	12,00	34,00	266,00	700,00	204,00	20,00	4,00	0,00	0,00	297/4	
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	
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	125	10,00	4,00	67,00	344,00	390,00	123,00	21,00	1,00	0,00	0,00	35,03	
яблоки печеные	75	0,00	0,00	10,00	76,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	617/96	
итого	1040	118,00	53,00	168,00	1370,00	2278,00	1095,00	138,00	9,00	1,00	22,00		
всего	1630	143,00	79,00	279,00	2163,00	3320,00	1589,00	687,00	12,00	10,00	23,00		
9 день													
14 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	
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	
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	
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	38,00	41,00	192,00	1277,00	1814,00	587,00	446,00	4,00	150,00	3,00		
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	
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	169/29	
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 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	52,00	99,00	279,00	1288,00	2045,00	1829,00	210,00	10,00	11,00	78,00		
всего	1715	90,00	140,00	471,00	2565,00	3859,00	2416,00	656,00	14,00	161,00	81,00		
10 день													
15 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 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	
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	577	45,00	43,00	129,00	1076,00	478,00	870,00	487,00	3,00	45,00	2,00		
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	
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	
яблоки печеные	75	0,00	0,00	10,00	76,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	617/96	
итого	1040	33,00	24,00	137,00	956,00	3155,00	2189,00	298,00	8,00	11,00	69,00		
всего	1617	78,00	67,00	266,00	2032,00	3633,00	3059,00	785,00	11,00	56,00	71,00		
11 день													
16 июня пятница													
завтрак													
сыр порциями	30	7,00	9,00	0,00	108,00	246,00	35,00	300,00	0,00	0,00	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	
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	
кекс апельсинка	100	6,00	13,00	55,00	370,00	89,00	110,00	36,00	1,00	0,00	6,00	85,00	
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	29,00	39,00	166,00	1129,00	1040,00	505,00	546,00	2,00	9,00	8,00		
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. зап. со сладким перцем	150	27,00	20,00	5,00	308,00	1482,00	343,00	192,00	2,00	0,00	1,00	532,22	
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	0,00	311,00	
напиток из плодов шиповника	200	0,00	0,00	20,00	98,00	0,00	27,00	7,00	0,00	0,00	0,00	35,01	
батон	50	4,00	1,00	27,00	138,00	156,00	49,00	8,00	0,00	0,00	0,00	299,04	
хлеб ржаной	75	5,00	1,00	26,00	136,00	458,00	184,00	26,00	3,00	0,00	0,00	617/96	
итого	1015	45,00	34,00	142,00	1087,00	4086,00	1468,00	306,00	8,00	31,00	43,00		
всего	1705	74,00	73,00	308,00	2216,00	5126,00	1973,00	852,00	10,00	30,00	51,00		

4 неделя		Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Ккал	микроэлементы				витамины (мг)		№ рецептуры
Прием пищи,наименование блюда			Б	Ж	У		Na	K	Ca	Fe	A	C	
<b>12 день</b>													
<b>19 июня понедельник</b>													
<b>завтрак</b>													
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-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	
батон	100	8,00	3,00	55,00	276,00	313,00	99,00	17,00	1,00	9,00	0,00	930/00	
<b>итого</b>	<b>635</b>	<b>31,00</b>	<b>42,00</b>	<b>134,00</b>	<b>984,00</b>	<b>1183,00</b>	<b>481,00</b>	<b>528,00</b>	<b>3,00</b>	<b>177,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>обед</b>													
суп крестьянский с пшеном	250	2,00	5,00	10,00	98,00	598,00	246,00	32,00	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	77,00	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	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	125	10,00	4,00	67,00	344,00	390,00	123,00	21,00	1,00	0,00	0,00	35/03	
яблоки печеные	75	0,00	0,00	10,00	76,00	30,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	617/96	
<b>итого</b>	<b>1040</b>	<b>115,00</b>	<b>67,00</b>	<b>305,00</b>	<b>1108,00</b>	<b>2063,00</b>	<b>1165,00</b>	<b>118,00</b>	<b>9,00</b>	<b>11,00</b>	<b>27,00</b>		
<b>всего</b>	<b>1675</b>	<b>146,00</b>	<b>109,00</b>	<b>439,00</b>	<b>2092,00</b>	<b>3246,00</b>	<b>1646,00</b>	<b>646,00</b>	<b>12,00</b>	<b>188,00</b>	<b>27,00</b>		
<b>13 день</b>													
<b>20 июня вторник</b>													
<b>завтрак</b>													
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 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	
батон	100	8,00	3,00	55,00	276,00	313,00	99,00	17,00	1,00	9,00	0,00	930/00	
<b>итого</b>	<b>577</b>	<b>45,00</b>	<b>43,00</b>	<b>129,00</b>	<b>1076,00</b>	<b>478,00</b>	<b>870,00</b>	<b>487,00</b>	<b>3,00</b>	<b>45,00</b>	<b>2,00</b>		
<b>обед</b>													
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 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	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	
<b>итого</b>	<b>995</b>	<b>52,00</b>	<b>76,00</b>	<b>139,00</b>	<b>1451,00</b>	<b>2488,00</b>	<b>2025,00</b>	<b>212,00</b>	<b>13,00</b>	<b>11,00</b>	<b>57,00</b>		
<b>всего</b>	<b>1572</b>	<b>97,00</b>	<b>119,00</b>	<b>268,00</b>	<b>2527,00</b>	<b>2966,00</b>	<b>2895,00</b>	<b>699,00</b>	<b>16,00</b>	<b>56,00</b>	<b>59,00</b>		
<b>14 день</b>													
<b>21 июня среда</b>													
<b>завтрак</b>													
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 пшеничная	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	100	8,00	3,00	55,00	276,00	313,00	99,00	17,00	1,00	9,00	0,00	930/00	
<b>итого</b>	<b>660</b>	<b>28,00</b>	<b>31,00</b>	<b>190,00</b>	<b>1113,00</b>	<b>1047,00</b>	<b>718,00</b>	<b>351,00</b>	<b>5,00</b>	<b>39,00</b>	<b>1,00</b>		
<b>обед</b>													
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	
люле 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	
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	
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	69/12	
яблоки печеные	75	0,00	0,00	10,00	76,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	617/96	
<b>итого</b>	<b>1025</b>	<b>18,00</b>	<b>34,00</b>	<b>140,00</b>	<b>997,00</b>	<b>2809,00</b>	<b>1812,00</b>	<b>161,00</b>	<b>6,00</b>	<b>11,00</b>	<b>59,00</b>		
<b>всего</b>	<b>1685</b>	<b>46,00</b>	<b>65,00</b>	<b>330,00</b>	<b>2110,00</b>	<b>3856,00</b>	<b>2530,00</b>	<b>512,00</b>	<b>11,00</b>	<b>50,00</b>	<b>60,00</b>		

15 день												
22 июня четверг												
<b>завтрак</b>												
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	231,01
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
батон	100	8,00	3,00	55,00	276,00	313,00	99,00	17,00	1,00	9,00	0,00	930,00
<b>итого</b>	<b>577</b>	<b>50,00</b>	<b>32,00</b>	<b>129,00</b>	<b>1000,00</b>	<b>641,00</b>	<b>892,00</b>	<b>686,00</b>	<b>3,00</b>	<b>36,00</b>	<b>2,00</b>	
<b>обед</b>												
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 апельсиновый	200	0,00	0,00	26,00	100,00	3,00	44,00	8,00	0,00	0,00	13,00	312,00
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
<b>итого</b>	<b>1015</b>	<b>42,00</b>	<b>35,00</b>	<b>151,00</b>	<b>1111,00</b>	<b>4092,00</b>	<b>1579,00</b>	<b>301,00</b>	<b>8,00</b>	<b>32,00</b>	<b>65,00</b>	
<b>всего</b>	<b>1592</b>	<b>92,00</b>	<b>67,00</b>	<b>280,00</b>	<b>2111,00</b>	<b>4733,00</b>	<b>2471,00</b>	<b>987,00</b>	<b>11,00</b>	<b>68,00</b>	<b>67,00</b>	
16 день												
23 июня пятница												
<b>завтрак</b>												
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
батон	100	8,00	3,00	55,00	276,00	313,00	99,00	17,00	1,00	9,00	0,00	930,00
<b>итого</b>	<b>635</b>	<b>29,00</b>	<b>40,00</b>	<b>118,00</b>	<b>1019,00</b>	<b>1206,00</b>	<b>496,00</b>	<b>553,00</b>	<b>2,00</b>	<b>152,00</b>	<b>1,00</b>	
<b>обед</b>												
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
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
яблоки печеные	75	0,00	0,00	10,00	76,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	617/96
<b>итого</b>	<b>1060</b>	<b>32,00</b>	<b>28,00</b>	<b>137,00</b>	<b>977,00</b>	<b>2450,00</b>	<b>2236,00</b>	<b>175,00</b>	<b>8,00</b>	<b>11,00</b>	<b>82,00</b>	
<b>всего</b>	<b>1695</b>	<b>61,00</b>	<b>68,00</b>	<b>255,00</b>	<b>1996,00</b>	<b>3656,00</b>	<b>2732,00</b>	<b>728,00</b>	<b>10,00</b>	<b>163,00</b>	<b>83,00</b>	



5 неделя		Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Ккал	микроэлементы				витамины (мг)		№ рецептур
Прием пищи,наименование блюда			Б	Ж	У		Na	К	Ca	Fe	А	С	
17 день													
26 июня понедельник													
<b>завтрак</b>													
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	22/96	
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	
батон	100	8,00	3,00	55,00	276,00	313,00	99,00	17,00	1,00	9,00	0,00	930,00	
<b>итого</b>	<b>560</b>	<b>29,0</b>	<b>44,0</b>	<b>122,0</b>	<b>976,0</b>	<b>1312,0</b>	<b>467,0</b>	<b>405,0</b>	<b>4,0</b>	<b>100,0</b>	<b>1,0</b>		
<b>обед</b>													
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 сибирская из говядины	100	25,00	21,00	7,00	316,00	544,00	31,00	10,00	0,00	0,00	1,00	360,07	
каша гречневая рассыпчатая	180	77,00	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 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	
яблоки печеные	75	0,00	0,00	10,00	76,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	617,96	
батон	125	10,00	4,00	67,00	344,00	390,00	123,00	21,00	1,00	0,00	0,00	35,03	
<b>итого</b>	<b>1040</b>	<b>118,00</b>	<b>69,00</b>	<b>304,00</b>	<b>1139,00</b>	<b>2271,00</b>	<b>1027,00</b>	<b>104,00</b>	<b>7,00</b>	<b>11,00</b>	<b>47,00</b>		
<b>всего</b>	<b>1600</b>	<b>147,00</b>	<b>113,00</b>	<b>426,00</b>	<b>2115,00</b>	<b>3583,00</b>	<b>1494,00</b>	<b>509,00</b>	<b>11,00</b>	<b>111,00</b>	<b>48,00</b>		
18 день													
27 июня вторник													
<b>завтрак</b>													
сыр порциями	30	7,00	9,00	0,00	108,00	246,00	35,00	300,00	0,00	0,00	0,00	23/96	
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	
батон	100	8,00	3,00	55,00	276,00	313,00	99,00	17,00	1,00	9,00	0,00	930,00	
<b>итого</b>	<b>587</b>	<b>52,00</b>	<b>35,00</b>	<b>129,00</b>	<b>1036,00</b>	<b>723,00</b>	<b>904,00</b>	<b>786,00</b>	<b>3,00</b>	<b>45,00</b>	<b>2,00</b>		
<b>обед</b>													
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 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	35,04	
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	
<b>итого</b>	<b>965</b>	<b>46,00</b>	<b>49,00</b>	<b>130,00</b>	<b>1164,00</b>	<b>2309,00</b>	<b>1387,00</b>	<b>362,00</b>	<b>10,00</b>	<b>11,00</b>	<b>28,00</b>		
<b>всего</b>	<b>1552</b>	<b>98,00</b>	<b>84,00</b>	<b>259,00</b>	<b>2200,00</b>	<b>3032,00</b>	<b>2291,00</b>	<b>1148,00</b>	<b>13,00</b>	<b>56,00</b>	<b>30,00</b>		

Примечание:

Для приготовления блюд используются:

- соль йодированная

- режисен "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

*ИСУЛОВА*

Исупова Л.И.