

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 КМЦП

МК КИРОВО

Сунцов Ф.В.

“ 17 ” 03 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 7 до 11 лет**

| 253-20 1 неделя с 7 до 11 лет | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------------------|------------------|---------------------|---------------|---------------|----------------|----------------|----------------|---------------|--------------|---------------|--------------|-------------|
| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества(г) | | | Ккал | микроэлементы | | | | витамины (мг) | | № рецептуры |
| | | Б | Ж | У | | Na | К | Ca | Fe | А | С | |
| 1 день | | | | | | | | | | | | |
| 1 июня четверг | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 5,00 | 4,00 | 33,00 | 186,00 | 366,00 | 185,00 | 132,00 | 0,00 | 0,00 | 1,00 | 267/96 |
| 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 | 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 | 24,00 | 30,00 | 99,00 | 752,00 | 980,00 | 521,00 | 669,00 | 2,00 | 0,00 | 3,00 | |
| 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 |
| 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 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 | 860 | 43,00 | 71,00 | 256,00 | 927,00 | 1812,00 | 1181,00 | 104,00 | 9,00 | 11,00 | 43,00 | |
| всего | 1435 | 67,00 | 101,00 | 355,00 | 1679,00 | 2792,00 | 1702,00 | 773,00 | 11,00 | 11,00 | 46,00 | |
| 2 день | | | | | | | | | | | | |
| 2 июня пятница | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 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 |
| 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 | 532 | 61,00 | 62,00 | 107,00 | 1231,00 | 658,00 | 1075,00 | 521,00 | 8,00 | 105,00 | 2,00 | |
| 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 мясная | 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 |
| 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 | 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 |
| 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 | 860 | 28,00 | 30,00 | 137,00 | 982,00 | 2886,00 | 1709,00 | 150,00 | 5,00 | 60,00 | 44,00 | |
| всего | 1392 | 89,00 | 92,00 | 244,00 | 2213,00 | 3544,00 | 2784,00 | 671,00 | 13,00 | 165,00 | 46,00 | |

| 2 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 | |
| 3 день | | | | | | | | | | | | | |
| 5 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 | |
| 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 | 560 | 26,00 | 40,00 | 114,00 | 922,00 | 1035,00 | 443,00 | 518,00 | 2,00 | 143,00 | 2,00 | | |
| 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 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 | 75 | 6,00 | 2,00 | 40,00 | 206,00 | 234,00 | 74,00 | 13,00 | 1,00 | 0,00 | 0,00 | 35,02 | |
| итого | 805 | 46,00 | 69,00 | 120,00 | 1271,00 | 2108,00 | 1625,00 | 153,00 | 10,00 | 0,00 | 35,00 | | |
| всего | 1365 | 72,00 | 109,00 | 234,00 | 2193,00 | 3143,00 | 2068,00 | 671,00 | 12,00 | 143,00 | 37,00 | | |
| 4 день | | | | | | | | | | | | | |
| 6 июня вторник | | | | | | | | | | | | | |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| масло сливочное порционное | 20 | 0,00 | 17,00 | 0,00 | 148,00 | 1,00 | 1,00 | 1,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 22/97 | |
| запеканка творожная | 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 | |
| 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 | 532 | 61,00 | 62,00 | 107,00 | 1231,00 | 658,00 | 1075,00 | 521,00 | 8,00 | 105,00 | 2,00 | | |
| 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 | |
| филе новинка из говядины | 90 | 23,00 | 27,00 | 5,00 | 353,00 | 575,00 | 414,00 | 23,00 | 4,00 | 0,00 | 1,00 | 387,15 | |
| рожики 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 | 35,00 | 39,00 | 126,00 | 1009,00 | 2457,00 | 1189,00 | 127,00 | 7,00 | 11,00 | 18,00 | | |
| всего | 1317 | 96,00 | 101,00 | 233,00 | 2240,00 | 3115,00 | 2264,00 | 648,00 | 15,00 | 116,00 | 20,00 | | |
| 5 день | | | | | | | | | | | | | |
| 7 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 | |
| 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 | |
| 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 | 23,00 | 29,00 | 163,00 | 1000,00 | 878,00 | 611,00 | 311,00 | 4,00 | 50,00 | 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 | |
| бефстроганов | 90/90 | 29,00 | 37,00 | 10,00 | 491,00 | 2902,00 | 590,00 | 86,00 | 5,00 | 36,00 | 4,00 | 423/4 | |
| 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 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 | 75 | 4,00 | 1,00 | 24,00 | 121,00 | 234,00 | 47,00 | 8,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 882,01 | |
| итого | 875 | 44,00 | 54,00 | 100,00 | 1049,00 | 4235,00 | 1356,00 | 156,00 | 11,00 | 47,00 | 40,00 | | |
| всего | 1460 | 67,00 | 83,00 | 263,00 | 2049,00 | 5113,00 | 1967,00 | 467,00 | 15,00 | 97,00 | 42,00 | | |

| 6 день | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------------------|-------|-------|--------|--------|---------|---------|---------|--------|-------|--------|-------|--------|
| 8 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 | 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 |
| 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 | 532 | 61,00 | 62,00 | 107,00 | 1231,00 | 658,00 | 1075,00 | 521,00 | 8,00 | 105,00 | 2,00 | |
| 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 |
| 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 | 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 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 |
| 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 | 885 | 17,00 | 40,00 | 269,00 | 628,00 | 3130,00 | 1535,00 | 126,00 | 2,00 | 29,00 | 46,00 | |
| всего | 1417 | 78,00 | 102,00 | 376,00 | 1859,00 | 3788,00 | 2610,00 | 647,00 | 10,00 | 134,00 | 48,00 | |
| 7 день | | | | | | | | | | | | |
| 9 июня пятница | | | | | | | | | | | | |
| завтрак | | | | | | | | | | | | |
| котлета рубленая из говядины | 90 | 15,00 | 17,00 | 16,00 | 280,00 | 640,00 | 282,00 | 42,00 | 2,00 | 4,00 | 0,00 | 451/4 |
| макароны с сыром | 200 | 12,00 | 15,00 | 41,00 | 348,00 | 893,00 | 97,00 | 242,00 | 1,00 | 91,00 | 0,00 | 277/96 |
| кофейный напиток | 200 | 3,00 | 2,00 | 23,00 | 114,00 | 25,00 | 74,00 | 60,00 | 0,00 | 0,00 | 1,00 | 692/4 |
| 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 | 75 | 6,00 | 2,00 | 40,00 | 206,00 | 234,00 | 74,00 | 13,00 | 1,00 | 0,00 | 0,00 | 35,02 |
| итого | 665 | 42,00 | 49,00 | 175,00 | 1318,00 | 1881,00 | 637,00 | 393,00 | 5,00 | 95,00 | 7,00 | |
| 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 | 45,00 | 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 | 118,00 | 3,00 | 13,00 | 44,00 | |
| всего | 1510 | 59,00 | 70,00 | 301,00 | 2123,00 | 5088,00 | 1344,00 | 511,00 | 8,00 | 108,00 | 51,00 | |

| 4 неделя | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------------|------------------|---------------------|---------------|---------------|----------------|----------------|----------------|---------------|--------------|---------------|--------------|-------------|
| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества(г) | | | Ккал | микроэлементы | | | | витамины (мг) | | № рецептуры |
| | | Б | Ж | У | | Na | К | Ca | Fe | А | С | |
| 12 день | | | | | | | | | | | | |
| 19 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 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 |
| 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 | 560 | 23,00 | 37,00 | 109,00 | 868,00 | 1006,00 | 306,00 | 449,00 | 2,00 | 143,00 | 1,00 | |
| обед | | | | | | | | | | | | |
| суп крестьянский с пшеном | 200 | 2,00 | 6,00 | 8,00 | 78,00 | 479,00 | 197,00 | 26,00 | 1,00 | 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.рубленный 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 | 28,00 | 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 |
| 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 | 860 | 37,00 | 68,00 | 268,00 | 936,00 | 1626,00 | 902,00 | 92,00 | 8,00 | 11,00 | 16,00 | |
| всего | 1420 | 60,00 | 105,00 | 377,00 | 1804,00 | 2632,00 | 1208,00 | 541,00 | 10,00 | 154,00 | 17,00 | |
| 13 день | | | | | | | | | | | | |
| 20 июня вторник | | | | | | | | | | | | |
| завтрак | | | | | | | | | | | | |
| масло сливочное порционное | 20 | 0,00 | 17,00 | 0,00 | 148,00 | 1,00 | 1,00 | 1,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 22/97 |
| запеканка творожная | 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 |
| 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 | 532 | 61,00 | 62,00 | 107,00 | 1231,00 | 658,00 | 1075,00 | 521,00 | 8,00 | 105,00 | 2,00 | |
| 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 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 | 815 | 44,00 | 69,00 | 118,00 | 1263,00 | 2266,00 | 1560,00 | 164,00 | 10,00 | 11,00 | 42,00 | |
| всего | 1347 | 105,00 | 131,00 | 225,00 | 2494,00 | 2924,00 | 2635,00 | 685,00 | 18,00 | 116,00 | 44,00 | |
| 14 день | | | | | | | | | | | | |
| 21 июня среда | | | | | | | | | | | | |
| завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 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 | 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 | 24,00 | 30,00 | 165,00 | 1020,00 | 877,00 | 635,00 | 313,00 | 4,00 | 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 |
| 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 |
| 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 | 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 |
| 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 | 880 | 15,00 | 33,00 | 120,00 | 875,00 | 2968,00 | 1446,00 | 138,00 | 5,00 | 11,00 | 49,00 | |
| всего | 1465 | 39,00 | 63,00 | 285,00 | 1895,00 | 3845,00 | 2081,00 | 451,00 | 9,00 | 16,00 | 51,00 | |

| 5 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 | |
| 17 день | | | | | | | | | | | | |
| 26 июня понедельник | | | | | | | | | | | | |
| завтрак | | | | | | | | | | | | |
| яйцо вареное | 1шт (40) | 5,0 | 5,0 | 0,0 | 63,0 | 54,0 | 56,0 | 22,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 64/96 |
| масло сливочное порционное | 20 | 0,00 | 17,00 | 0,00 | 148,00 | 1,00 | 1,00 | 1,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 22/97 |
| макароны с сыром | 200 | 12,00 | 15,00 | 41,00 | 348,00 | 893,00 | 97,00 | 242,00 | 1,00 | 91,00 | 0,00 | 277/96 |
| какао на молоке | 200 | 4,00 | 4,00 | 26,00 | 141,00 | 51,00 | 214,00 | 123,00 | 1,00 | 0,00 | 1,00 | 693/4 |
| 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 | 535 | 27,0 | 43,0 | 107,0 | 906,0 | 1233,0 | 442,0 | 401,0 | 4,0 | 91,0 | 1,0 | |
| 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 сибирская из говядины | 90 | 22,00 | 23,00 | 6,00 | 320,00 | 565,00 | 404,00 | 20,00 | 3,00 | 0,00 | 1,00 | 360.11 |
| 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 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 | 75 | 6,00 | 2,00 | 40,00 | 206,00 | 234,00 | 74,00 | 13,00 | 1,00 | 0,00 | 0,00 | 35.02 |
| итого | 860 | 40,00 | 67,00 | 266,00 | 928,00 | 1892,00 | 1127,00 | 91,00 | 9,00 | 11,00 | 33,00 | |
| всего | 1395 | 67,00 | 110,00 | 373,00 | 1834,00 | 3125,00 | 1569,00 | 492,00 | 13,00 | 102,00 | 34,00 | |
| 18 день | | | | | | | | | | | | |
| 27 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 |
| 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 |
| 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 | 542 | 68,00 | 54,00 | 107,00 | 1191,00 | 903,00 | 1109,00 | 820,00 | 8,00 | 105,00 | 2,00 | |
| 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 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 | 785 | 38,00 | 43,00 | 152,00 | 877,00 | 2165,00 | 1190,00 | 303,00 | 7,00 | 41,00 | 17,00 | |
| всего | 1327 | 106,00 | 97,00 | 259,00 | 2068,00 | 3068,00 | 2299,00 | 1123,00 | 15,00 | 146,00 | 19,00 | |

Примечание:

Для приготовления блюд используются:

- соль йодированная

- рекицен "РД"

При составлении меню использована нормативная документация: сборники рецептов 1996г, 1997г, 2004г, ТТК.

В примерном меню допускается замена продуктов, блюд и кулинарных изделий на другие при условии их соответствия по пищевой ценности и в соответствии с таблицей замены пищевых продуктов.

главный технолог

Исупова Л.И.

Исупова Л.И.