

**Согласовано:**

Департамент  
образования  
администрации  
г.Кирова  
начальник  
департамента



Петрицкий А.Л.

“ 31 ” 03 2023.

**Утверждаю:**

начальник КШП

МКУ «КШП»



Сунцов Ф.В.

“ 17 ” 03 2023г.

**примерное  
18-ти дневное меню  
для оздоровительных лагерей  
с дневным пребыванием детей  
на период летних каникул 2023 г**

229-00 1 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	
<b>1 день</b>												
<b>1 июня четверг</b>												
<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
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	50	4,00	1,00	27,00	138,00	156,00	49,00	8,00	0,00	0,00	0,00	35.01
<b>итого</b>	<b>530</b>	<b>18,00</b>	<b>23,00</b>	<b>86,00</b>	<b>612,00</b>	<b>738,00</b>	<b>473,00</b>	<b>464,00</b>	<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>2,00</b>	
<b>обед</b>												
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	25	3,00	1,00	16,00	85,00	287,00	115,00	16,00	2,00	0,00	0,00	292,00
<b>итого</b>	<b>835</b>	<b>42,00</b>	<b>72,00</b>	<b>242,00</b>	<b>870,00</b>	<b>1794,00</b>	<b>1240,00</b>	<b>108,00</b>	<b>11,00</b>	<b>11,00</b>	<b>43,00</b>	
<b>всего</b>	<b>1365</b>	<b>60,00</b>	<b>95,00</b>	<b>328,00</b>	<b>1482,00</b>	<b>2532,00</b>	<b>1713,00</b>	<b>572,00</b>	<b>12,00</b>	<b>11,00</b>	<b>45,00</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	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	50	4,00	1,00	27,00	138,00	156,00	49,00	8,00	0,00	0,00	0,00	35.01
<b>итого</b>	<b>507</b>	<b>59,00</b>	<b>61,00</b>	<b>94,00</b>	<b>1163,00</b>	<b>580,00</b>	<b>1050,00</b>	<b>516,00</b>	<b>7,00</b>	<b>105,00</b>	<b>2,00</b>	
<b>обед</b>												
рассольник ленинградский с перл. крупой	200	2,00	3,00	14,00	93,00	618,00	389,00	21,00	1,00	17,00	13,00	129/96
сметана	10	0,00	2,00	0,00	16,00	4,00	12,00	9,00	0,00	10,00	0,00	629,00
котлета рябушка	90	17,00	19,00	17,00	312,00	639,00	244,00	52,00	2,00	33,00	1,00	526,09
пюре картофельное по-домашнему	150	3,00	5,00	24,00	159,00	1214,00	853,00	27,00	1,00	0,00	30,00	226,01
огурец свежий к гарниру	60	0,00	0,00	1,00	6,00	4,00	98,00	9,00	0,00	0,00	0,00	24/96
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	25	3,00	1,00	16,00	85,00	287,00	115,00	16,00	2,00	0,00	0,00	292,00
<b>итого</b>	<b>760</b>	<b>27,00</b>	<b>31,00</b>	<b>113,00</b>	<b>849,00</b>	<b>2868,00</b>	<b>1768,00</b>	<b>154,00</b>	<b>7,00</b>	<b>60,00</b>	<b>44,00</b>	
<b>всего</b>	<b>1267</b>	<b>86,00</b>	<b>92,00</b>	<b>207,00</b>	<b>2012,00</b>	<b>3448,00</b>	<b>2818,00</b>	<b>670,00</b>	<b>14,00</b>	<b>165,00</b>	<b>46,00</b>	

2 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		
3 день													
5 июня понедельник													
<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 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	25	2,00	1,00	13,00	69,00	78,00	25,00	4,00	0,00	0,00	0,00	35,00	
<b>итого</b>	<b>510</b>	<b>22,00</b>	<b>39,00</b>	<b>87,00</b>	<b>785,00</b>	<b>879,00</b>	<b>394,00</b>	<b>509,00</b>	<b>1,00</b>	<b>143,00</b>	<b>2,00</b>		
<b>обед</b>													
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	50	4,00	1,00	27,00	138,00	156,00	49,00	8,00	0,00	0,00	0,00	35.01	
<b>итого</b>	<b>780</b>	<b>44,00</b>	<b>68,00</b>	<b>107,00</b>	<b>1203,00</b>	<b>2030,00</b>	<b>1600,00</b>	<b>148,00</b>	<b>9,00</b>	<b>0,00</b>	<b>35,00</b>		
<b>всего</b>	<b>1290</b>	<b>66,00</b>	<b>107,00</b>	<b>194,00</b>	<b>1988,00</b>	<b>2909,00</b>	<b>1994,00</b>	<b>657,00</b>	<b>10,00</b>	<b>143,00</b>	<b>37,00</b>		
4 день													
6 июня вторник													
<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	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	50	4,00	1,00	27,00	138,00	156,00	49,00	8,00	0,00	0,00	0,00	35.01	
<b>итого</b>	<b>507</b>	<b>59,00</b>	<b>61,00</b>	<b>94,00</b>	<b>1163,00</b>	<b>580,00</b>	<b>1050,00</b>	<b>516,00</b>	<b>7,00</b>	<b>105,00</b>	<b>2,00</b>		
<b>обед</b>													
борщ с капустой и картофелем	200	1,00	3,00	10,00	78,00	480,00	264,00	33,00	1,00	1,00	16,00	110/4	
сметана	10	0,00	2,00	0,00	16,00	4,00	12,00	9,00	0,00	10,00	0,00	629,00	
котлета домашняя	90	13,00	21,00	11,00	281,00	624,00	228,00	15,00	2,00	0,00	0,00	476/97	
рожки отварные	150	4,00	6,00	39,00	229,00	1008,00	55,00	11,00	1,00	0,00	0,00	273/96	
огурец свежий к гарниру	60	0,00	0,00	1,00	6,00	4,00	98,00	9,00	0,00	0,00	0,00	24/96	
напиток из кураги	200	1,00	0,00	28,00	116,00	3,00	265,00	26,00	1,00	0,00	1,00	651/96	
батон	25	2,00	1,00	13,00	69,00	78,00	25,00	4,00	0,00	0,00	0,00	35,00	
хлеб ржаной	25	3,00	1,00	16,00	85,00	287,00	115,00	16,00	2,00	0,00	0,00	292,00	
<b>итого</b>	<b>760</b>	<b>24,00</b>	<b>34,00</b>	<b>118,00</b>	<b>880,00</b>	<b>2488,00</b>	<b>1062,00</b>	<b>123,00</b>	<b>7,00</b>	<b>11,00</b>	<b>17,00</b>		
<b>всего</b>	<b>1267</b>	<b>83,00</b>	<b>95,00</b>	<b>212,00</b>	<b>2043,00</b>	<b>3068,00</b>	<b>2112,00</b>	<b>639,00</b>	<b>14,00</b>	<b>116,00</b>	<b>19,00</b>		
5 день													
7 июня среда													
<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	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	25	2,00	1,00	13,00	69,00	78,00	25,00	4,00	0,00	0,00	0,00	35,00	
<b>итого</b>	<b>535</b>	<b>19,00</b>	<b>28,00</b>	<b>136,00</b>	<b>863,00</b>	<b>722,00</b>	<b>562,00</b>	<b>302,00</b>	<b>3,00</b>	<b>50,00</b>	<b>2,00</b>		
<b>обед</b>													
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	50	4,00	1,00	24,00	121,00	234,00	47,00	8,00	0,00	0,00	0,00	882.01	
<b>итого</b>	<b>850</b>	<b>44,00</b>	<b>54,00</b>	<b>100,00</b>	<b>1049,00</b>	<b>4235,00</b>	<b>1356,00</b>	<b>156,00</b>	<b>11,00</b>	<b>47,00</b>	<b>40,00</b>		
<b>всего</b>	<b>1385</b>	<b>63,00</b>	<b>82,00</b>	<b>236,00</b>	<b>1912,00</b>	<b>4957,00</b>	<b>1918,00</b>	<b>458,00</b>	<b>14,00</b>	<b>97,00</b>	<b>42,00</b>		

<b>6 день</b>												
<b>8 июня четверг</b>												
<b>завтрак</b>												
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	65	5,00	2,00	36,00	179,00	203,00	64,00	11,00	1,00	6,00	0,00	880,28
<b>итого</b>	<b>502</b>	<b>60,00</b>	<b>45,00</b>	<b>103,00</b>	<b>1056,00</b>	<b>626,00</b>	<b>1064,00</b>	<b>518,00</b>	<b>8,00</b>	<b>111,00</b>	<b>2,00</b>	
<b>обед</b>												
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	25	3,00	1,00	16,00	85,00	287,00	115,00	16,00	2,00	0,00	0,00	292,00
<b>итого</b>	<b>785</b>	<b>16,00</b>	<b>41,00</b>	<b>245,00</b>	<b>495,00</b>	<b>3112,00</b>	<b>1594,00</b>	<b>130,00</b>	<b>4,00</b>	<b>29,00</b>	<b>46,00</b>	
<b>всего</b>	<b>1287</b>	<b>76,00</b>	<b>86,00</b>	<b>348,00</b>	<b>1551,00</b>	<b>3738,00</b>	<b>2658,00</b>	<b>648,00</b>	<b>12,00</b>	<b>140,00</b>	<b>48,00</b>	
<b>7 день</b>												
<b>9 июня пятница</b>												
<b>завтрак</b>												
котлета рубленая из говядины	50	8,00	10,00	9,00	156,00	356,00	157,00	23,00	1,00	2,00	0,00	451/4
макароны с сыром	200	12,00	15,00	41,00	348,00	893,00	97,00	242,00	1,00	91,00	0,00	277/96
кофейный напиток	200	3,00	2,00	23,00	114,00	25,00	74,00	60,00	0,00	0,00	1,00	692/4
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	25	2,00	1,00	13,00	69,00	78,00	25,00	4,00	0,00	0,00	0,00	35,00
<b>итого</b>	<b>575</b>	<b>31,00</b>	<b>41,00</b>	<b>141,00</b>	<b>1057,00</b>	<b>1441,00</b>	<b>463,00</b>	<b>365,00</b>	<b>3,00</b>	<b>93,00</b>	<b>7,00</b>	
<b>обед</b>												
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	25	3,00	1,00	16,00	85,00	287,00	115,00	16,00	2,00	0,00	0,00	292,00
<b>итого</b>	<b>820</b>	<b>16,00</b>	<b>22,00</b>	<b>112,00</b>	<b>748,00</b>	<b>3189,00</b>	<b>766,00</b>	<b>122,00</b>	<b>5,00</b>	<b>13,00</b>	<b>44,00</b>	
<b>всего</b>	<b>1395</b>	<b>47,00</b>	<b>63,00</b>	<b>253,00</b>	<b>1805,00</b>	<b>4630,00</b>	<b>1229,00</b>	<b>487,00</b>	<b>8,00</b>	<b>106,00</b>	<b>51,00</b>	



4 неделя		Пищевые вещества(г)			Ккал	микроэлементы				витамины (мг)		№ рецептуры
Прием пищи,наименование блюда	Масса порции (г)	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	450/22,00
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	25	2,00	1,00	13,00	69,00	78,00	25,00	4,00	0,00	0,00	0,00	35,00
<b>итого</b>	<b>510</b>	<b>19,00</b>	<b>36,00</b>	<b>82,00</b>	<b>731,00</b>	<b>850,00</b>	<b>257,00</b>	<b>440,00</b>	<b>1,00</b>	<b>143,00</b>	<b>1,00</b>	
<b>обед</b>												
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	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
<b>итого</b>	<b>760</b>	<b>35,00</b>	<b>67,00</b>	<b>245,00</b>	<b>792,00</b>	<b>1548,00</b>	<b>877,00</b>	<b>87,00</b>	<b>7,00</b>	<b>11,00</b>	<b>16,00</b>	
<b>всего</b>	<b>1270</b>	<b>54,00</b>	<b>103,00</b>	<b>327,00</b>	<b>1523,00</b>	<b>2398,00</b>	<b>1134,00</b>	<b>527,00</b>	<b>8,00</b>	<b>154,00</b>	<b>17,00</b>	
<b>13 день</b>												
<b>20 июня вторник</b>												
<b>завтрак</b>												
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	65	5,00	2,00	36,00	179,00	203,00	64,00	11,00	1,00	6,00	0,00	880,28
<b>итого</b>	<b>502</b>	<b>60,00</b>	<b>45,00</b>	<b>103,00</b>	<b>1056,00</b>	<b>626,00</b>	<b>1064,00</b>	<b>518,00</b>	<b>8,00</b>	<b>111,00</b>	<b>2,00</b>	
<b>обед</b>												
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	25	3,00	1,00	16,00	85,00	287,00	115,00	16,00	2,00	0,00	0,00	292,00
<b>итого</b>	<b>790</b>	<b>43,00</b>	<b>70,00</b>	<b>104,00</b>	<b>1206,00</b>	<b>2248,00</b>	<b>1619,00</b>	<b>168,00</b>	<b>12,00</b>	<b>11,00</b>	<b>42,00</b>	
<b>всего</b>	<b>1292</b>	<b>103,00</b>	<b>115,00</b>	<b>207,00</b>	<b>2262,00</b>	<b>2874,00</b>	<b>2683,00</b>	<b>686,00</b>	<b>20,00</b>	<b>122,00</b>	<b>44,00</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 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	25	2,00	1,00	13,00	69,00	78,00	25,00	4,00	0,00	0,00	0,00	35,00
<b>итого</b>	<b>535</b>	<b>20,00</b>	<b>29,00</b>	<b>138,00</b>	<b>883,00</b>	<b>721,00</b>	<b>586,00</b>	<b>304,00</b>	<b>3,00</b>	<b>5,00</b>	<b>2,00</b>	
<b>обед</b>												
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	50	4,00	1,00	24,00	121,00	234,00	47,00	8,00	0,00	0,00	0,00	882,01
<b>итого</b>	<b>780</b>	<b>14,00</b>	<b>32,00</b>	<b>98,00</b>	<b>738,00</b>	<b>2852,00</b>	<b>1423,00</b>	<b>133,00</b>	<b>4,00</b>	<b>11,00</b>	<b>49,00</b>	
<b>всего</b>	<b>1315</b>	<b>34,00</b>	<b>61,00</b>	<b>236,00</b>	<b>1621,00</b>	<b>3573,00</b>	<b>2009,00</b>	<b>437,00</b>	<b>7,00</b>	<b>16,00</b>	<b>51,00</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	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	50	4,00	1,00	27,00	138,00	156,00	49,00	8,00	0,00	0,00	0,00	35.01
<b>итого</b>	<b>507</b>	<b>64,00</b>	<b>50,00</b>	<b>94,00</b>	<b>1087,00</b>	<b>743,00</b>	<b>1072,00</b>	<b>715,00</b>	<b>7,00</b>	<b>105,00</b>	<b>2,00</b>	
<b>обед</b>												
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
филе кур. запеченное с помидорами	100	18,00	13,00	3,00	205,00	990,00	298,00	131,00	1,00	0,00	6,00	532.08
рожки отварные	150	4,00	6,00	39,00	229,00	1008,00	55,00	11,00	1,00	0,00	0,00	273/96
помидоры свежие к гарниру	60	1,00	0,00	2,00	14,00	2,00	174,00	8,00	1,00	0,00	15,00	241/96
напиток апельсиновый	200	0,00	0,00	26,00	100,00	3,00	44,00	8,00	0,00	0,00	13,00	312,00
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	25	3,00	1,00	16,00	85,00	287,00	115,00	16,00	2,00	0,00	0,00	292,00
<b>итого</b>	<b>770</b>	<b>30,00</b>	<b>26,00</b>	<b>113,00</b>	<b>811,00</b>	<b>2990,00</b>	<b>1112,00</b>	<b>208,00</b>	<b>6,00</b>	<b>27,00</b>	<b>47,00</b>	
<b>всего</b>	<b>1277</b>	<b>94,00</b>	<b>76,00</b>	<b>207,00</b>	<b>1898,00</b>	<b>3733,00</b>	<b>2184,00</b>	<b>923,00</b>	<b>13,00</b>	<b>132,00</b>	<b>49,00</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	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
батон	25	2,00	1,00	13,00	69,00	78,00	25,00	4,00	0,00	0,00	0,00	35,00
<b>итого</b>	<b>510</b>	<b>21,00</b>	<b>38,00</b>	<b>85,00</b>	<b>765,00</b>	<b>880,00</b>	<b>370,00</b>	<b>507,00</b>	<b>1,00</b>	<b>143,00</b>	<b>2,00</b>	
<b>обед</b>												
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	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	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	25	3,00	1,00	16,00	85,00	287,00	115,00	16,00	2,00	0,00	0,00	292,00
<b>итого</b>	<b>820</b>	<b>26,00</b>	<b>27,00</b>	<b>100,00</b>	<b>770,00</b>	<b>2076,00</b>	<b>1968,00</b>	<b>135,00</b>	<b>6,00</b>	<b>11,00</b>	<b>69,00</b>	
<b>всего</b>	<b>1330</b>	<b>47,00</b>	<b>65,00</b>	<b>185,00</b>	<b>1535,00</b>	<b>2956,00</b>	<b>2338,00</b>	<b>642,00</b>	<b>7,00</b>	<b>154,00</b>	<b>71,00</b>	

5 неделя		Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Ккал	микроэлементы				витамины (мг)		№ рецептуры
Прием пищи,наименование блюда			Б	Ж	У		Na	К	Ca	Fe	А	С	
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	22/97	
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	50	4,00	1,00	27,00	138,00	156,00	49,00	8,00	0,00	0,00	0,00	35.01	
<b>итого</b>	<b>510</b>	<b>25,0</b>	<b>42,0</b>	<b>94,0</b>	<b>838,0</b>	<b>1155,0</b>	<b>417,0</b>	<b>396,0</b>	<b>3,0</b>	<b>91,0</b>	<b>1,0</b>		
<b>обед</b>													
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	
батон	50	4,00	1,00	27,00	138,00	156,00	49,00	8,00	0,00	0,00	0,00	35.01	
<b>итого</b>	<b>760</b>	<b>38,00</b>	<b>66,00</b>	<b>243,00</b>	<b>784,00</b>	<b>1814,00</b>	<b>1102,00</b>	<b>86,00</b>	<b>8,00</b>	<b>11,00</b>	<b>33,00</b>		
<b>всего</b>	<b>1270</b>	<b>63,00</b>	<b>108,00</b>	<b>337,00</b>	<b>1622,00</b>	<b>2969,00</b>	<b>1519,00</b>	<b>482,00</b>	<b>11,00</b>	<b>102,00</b>	<b>34,00</b>		
18 день													
27 июня вторник													
<b>завтрак</b>													
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	65	5,00	2,00	36,00	179,00	203,00	64,00	11,00	1,00	6,00	0,00	880.28	
<b>итого</b>	<b>502</b>	<b>60,00</b>	<b>45,00</b>	<b>103,00</b>	<b>1056,00</b>	<b>626,00</b>	<b>1064,00</b>	<b>518,00</b>	<b>8,00</b>	<b>111,00</b>	<b>2,00</b>		
<b>обед</b>													
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	25	3,00	1,00	16,00	85,00	287,00	115,00	16,00	2,00	0,00	0,00	292,00	
<b>итого</b>	<b>760</b>	<b>37,00</b>	<b>44,00</b>	<b>138,00</b>	<b>820,00</b>	<b>2147,00</b>	<b>1249,00</b>	<b>307,00</b>	<b>9,00</b>	<b>41,00</b>	<b>17,00</b>		
<b>всего</b>	<b>1262</b>	<b>97,00</b>	<b>89,00</b>	<b>241,00</b>	<b>1876,00</b>	<b>2773,00</b>	<b>2313,00</b>	<b>825,00</b>	<b>17,00</b>	<b>152,00</b>	<b>19,00</b>		

Примечание:

Для приготовления блюд используются:

- соль йодированная

- режисцен "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.