

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

для
начальник КЦСП

МКУ “КЦСП”

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	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	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 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	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)		№ рецептуры
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	
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	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 печенье	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	

3 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	
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	75	6,00	2,00	40,00	206,00	234,00	74,00	13,00	1,00	0,00	0,00	35.02
	итого	565	23,00	25,00	96,00	723,00	963,00	469,00	545,00	3,00	0,00	1,00	
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
	бифштекс домашний	90	21,00	26,00	7,00	343,00	566,00	410,00	33,00	3,00	2,00	2,00	384.09
	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
	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	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	38,00	50,00	130,00	1155,00	1891,00	1160,00	119,00	9,00	2,00	2,00	
	всего	1425	61,00	75,00	226,00	1878,00	2854,00	1629,00	664,00	12,00	2,00	3,00	
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
	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	625	36,00	40,00	177,00	1207,00	1735,00	562,00	442,00	4,00	141,00	3,00	
обед													
	борщ волынский	200	2,00	4,00	7,00	72,00	481,00	290,00	53,00	1,00	21,00	38,00	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	90/120	21,00	53,00	9,00	594,00	538,00	502,00	24,00	3,00	0,00	6,00	169/29
	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 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	75	5,00	2,00	36,00	182,00	350,00	70,00	13,00	1,00	0,00	0,00	882.06
	итого	905	46,00	93,00	256,00	1101,00	1964,00	1488,00	172,00	10,00	31,00	59,00	
	всего	1530	82,00	133,00	433,00	2308,00	3699,00	2050,00	614,00	14,00	172,00	62,00	
10 день													
15 июня четверг													
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
	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	512	61,00	45,00	107,00	1083,00	657,00	1074,00	520,00	8,00	105,00	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
	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	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 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
	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	870	29,00	67,00	120,00	834,00	3200,00	1695,00	261,00	4,00	11,00	52,00	
	всего	1382	90,00	112,00	227,00	1917,00	3857,00	2769,00	781,00	12,00	116,00	54,00	
11 день													
16 июня пятница													
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
	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	625	29,00	41,00	151,00	1095,00	1043,00	491,00	642,00	2,00	0,00	9,00	
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
	филе кур. зап.со сладким перцем	100	18,00	13,00	4,00	206,00	988,00	229,00	128,00	1,00	0,00	0,00	532.09
	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 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	795	32,00	24,00	119,00	847,00	3003,00	976,00	209,00	4,00	27,00	28,00	
	всего	1420	61,00	65,00	270,00	1942,00	4046,00	1467,00	851,00	6,00	27,00	37,00	

4 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	
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 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	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		

15 день												
22 июня четверг												
завтрак												
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	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	66,00	51,00	107,00	1155,00	821,00	1097,00	720,00	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
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	299,02
хлеб ржаной	50	4,00	0,00	30,00	142,00	305,00	56,00	12,00	0,00	0,00	0,00	
итого	795	31,00	25,00	127,00	868,00	3008,00	1053,00	204,00	4,00	27,00	47,00	
всего	1327	97,00	76,00	234,00	2023,00	3829,00	2150,00	924,00	12,00	132,00	49,00	
16 день												
23 июня пятница												
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 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	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	25,00	39,00	112,00	902,00	1036,00	419,00	516,00	2,00	143,00	2,00	
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	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	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	920	27,00	26,00	124,00	903,00	2094,00	1909,00	131,00	4,00	11,00	69,00	
всего	1480	52,00	65,00	236,00	1805,00	3130,00	2328,00	647,00	6,00	154,00	71,00	

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													
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	
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	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 гущенное 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

- реикин "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.