

Согласовано:

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ
ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ № 60»
ГОРОДА КИРОВА



Чураков Е.В.

2025г.

Утверждаю:

Директор
МКУ «КП и СП»



Ситников Д.Н.

2025г.

**примерное
18-ти дневное меню
для оздоровительных лагерей
с дневным пребыванием детей
на период летних каникул 2025 г
возрастной категории с 7 до 11 лет**

1 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
1 день												
2 июня понедельник												
завтрак												
бутерброд с сыром и маслом	15/5/25	6,00	8,00	14,00	154,00	244,00	41,00	155,00	0,00	52,00	0,00	74
каша пшенная	200	7,00	5,00	37,00	221,00	364,00	232,00	135,00	1,00	0,00	1,00	262/96
масло сливочное	10	0,00	8,00	0,00	75,00	1,00	2,00	1,00	0,00	0,00	0,00	22/97
кофейный напиток	200	3,00	2,00	23,00	114,00	25,00	74,00	60,00	0,00	0,00	1,00	692/4
яблоко порционное	150	0,00	0,00	10,00	45,00	25,00	264,00	15,00	21,00	10,00	10,00	950.
батон	50	4,00	1,00	27,00	138,00	156,00	49,00	8,00	0,00	0,00	0,00	35.01
итого	655	20,00	24,00	111,00	747,00	815,00	662,00	374,00	22,00	62,00	12,00	
обед												
суп картофельный с бобовыми	200	5,00	4,00	16,00	118,00	479,00	374,00	30,00	1,00	0,00	0,00	139/4
поджарка из свинины	90/30	20,00	57,00	5,00	610,00	802,00	519,00	29,00	3,00	0,00	7,00	376/96
рис отварной	150	14,00	6,00	31,00	223,00	588,00	440,00	65,00	4,00	0,00	0,00	465/96
помидоры свежие к гарниру	60	1,00	0,00	2,00	14,00	2,00	174,00	8,00	1,00	0,00	15,00	241/96
напиток из сока	200	0,00	0,00	27,00	102,00	3,00	27,00	2,00	0,00	4,00	2,00	649/96
кекс апельсинка	100	6,00	13,00	55,00	370,00	89,00	110,00	36,00	1,00	0,00	6,00	85.
батон	75	6,00	2,00	40,00	206,00	234,00	74,00	13,00	1,00	0,00	0,00	35.02
итого	905	52,00	82,00	176,00	1643,00	2197,00	1718,00	183,00	11,00	4,00	30,00	
всего	1560	72,00	106,00	287,00	2390,00	3012,00	2380,00	557,00	33,00	66,00	42,00	
2 день												
3 июня вторник												
завтрак												
запеканка творожная	180	51,00	39,00	24,00	656,00	357,00	492,00	348,00	6,00	69,00	1,00	634.05
молоко сгущенное порционное	50	4,00	4,00	28,00	164,00	65,00	483,00	154,00	0,00	36,00	1,00	201.01
чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,00	57,00	1,00	25,00	5,00	1,00	0,00	0,00	627/96
апельсин порционный	180	2,00	0,00	15,00	77,00	23,00	355,00	61,00	1,00	0,00	108,00	951.04
батон	50	4,00	1,00	27,00	138,00	156,00	49,00	8,00	0,00	0,00	0,00	35.01
итого	660	61,00	44,00	109,00	1092,00	602,00	1404,00	576,00	8,00	105,00	110,00	
обед												
борщ с капустой и картофелем	200	1,00	3,00	10,00	78,00	480,00	264,00	33,00	1,00	1,00	16,00	110/4
сметана	10	0,00	2,00	0,00	16,00	4,00	12,00	9,00	0,00	10,00	0,00	629,00
жаркое по-домашнему со свининой	250	13,00	28,00	30,00	425,00	1054,00	1191,00	36,00	3,00	0,00	37,00	394/96
огурец свежий к гарниру	60	0,00	0,00	1,00	6,00	4,00	98,00	9,00	0,00	0,00	0,00	24/96
напиток из кураги	200	1,00	0,00	28,00	116,00	3,00	265,00	26,00	1,00	0,00	1,00	651/96
батон	50	4,00	1,00	27,00	138,00	156,00	49,00	8,00	0,00	0,00	0,00	35.01
хлеб ржаной	25	3,00	1,00	16,00	85,00	287,00	115,00	16,00	2,00	0,00	0,00	299.
итого	795	22,00	35,00	112,00	864,00	1988,00	1994,00	137,00	7,00	11,00	54,00	
всего	1455	83,00	79,00	221,00	1956,00	2590,00	3398,00	713,00	15,00	116,00	164,00	
3 день												
4 июня среда												
завтрак												
каша дружба	200	6,00	4,00	35,00	201,00	365,00	208,00	133,00	1,00	0,00	1,00	311/4
масло сливочное	10	0,00	8,00	0,00	75,00	1,00	2,00	1,00	0,00	0,00	0,00	22/97
какао на молоке	200	4,00	4,00	26,00	141,00	51,00	214,00	123,00	1,00	0,00	1,00	693/4
яблоко порционное	150	0,00	0,00	10,00	45,00	25,00	264,00	15,00	21,00	10,00	10,00	950.
батон	50	4,00	1,00	27,00	138,00	156,00	49,00	8,00	0,00	0,00	0,00	35.01
итого	610	14,00	17,00	98,00	600,00	598,00	737,00	280,00	23,00	10,00	12,00	
обед												
суп из овощей	200	2,00	4,00	9,00	74,00	503,00	293,00	24,00	1,00	1,00	17,00	132/96
сметана	10	0,00	2,00	0,00	16,00	4,00	12,00	9,00	0,00	10,00	0,00	629,00
котлета московская (говядина, свинина)	90	13,00	18,00	12,00	266,00	632,00	235,00	15,00	2,00	0,00	0,00	475/97
каша гречневая рассыпчатая	150	6,00	10,00	28,00	222,00	583,00	170,00	17,00	3,00	0,00	0,00	297/4
соус красный основной	50	0,00	1,00	3,00	22,00	195,00	31,00	5,00	0,00	0,00	1,00	528/96
помидоры свежие к гарниру	60	1,00	0,00	2,00	14,00	2,00	174,00	8,00	1,00	0,00	15,00	241/96
компот из изюма	200	0,00	0,00	28,00	109,00	24,00	32,00	16,00	1,00	0,00	0,00	702/97
пирожное кудрявое	100	6,00	11,00	68,00	391,00	11,00	110,00	17,00	1,00	0,00	0,00	154.
батон оздоровительный	75	6,00	3,00	36,00	183,00	351,00	69,00	12,00	1,00	0,00	0,00	882.06
итого	935	34,00	49,00	186,00	1297,00	2305,00	1126,00	123,00	10,00	11,00	32,00	
всего	1545	48,00	66,00	284,00	1897,00	2903,00	1863,00	403,00	33,00	21,00	44,00	

4 день													
5 июня четверг													
завтрак													
сыр порциями	20	5,00	5,00	0,00	70,00	220,00	20,00	200,00	0,00	42,00	0,00	23/97	
каша манная	200	6,00	4,00	32,00	185,00	363,00	194,00	136,00	1,00	0,00	1,00	262/96	
масло сливочное	10	0,00	8,00	0,00	75,00	1,00	2,00	1,00	0,00	0,00	0,00	22/97	
кофейный напиток	200	3,00	2,00	23,00	114,00	25,00	74,00	60,00	0,00	0,00	1,00	692/4	
апельсин порционный	180	2,00	0,00	15,00	77,00	23,00	355,00	61,00	1,00	0,00	108,00	951.04	
батон	50	4,00	1,00	27,00	138,00	156,00	49,00	8,00	0,00	0,00	0,00	35.01	
итого	660	20,00	20,00	97,00	659,00	788,00	694,00	466,00	2,00	42,00	110,00		
обед													
рассольник ленинградский с перл. крупой	200	2,00	3,00	14,00	93,00	618,00	389,00	21,00	1,00	17,00	13,00	129/96	
сметана	10	0,00	2,00	0,00	16,00	4,00	12,00	9,00	0,00	10,00	0,00	629,00	
шницель из горбуши	90	13,00	10,00	14,00	196,00	507,00	58,00	33,00	0,00	0,00	0,00	324/96	
пюре картофельное по-домашнему	150	3,00	5,00	24,00	159,00	1214,00	853,00	27,00	1,00	0,00	30,00	226.01	
огурец свежий к гарниру	60	0,00	0,00	1,00	6,00	4,00	98,00	9,00	0,00	0,00	0,00	24/96	
компот из яблок	200	0,00	0,00	28,00	109,00	11,00	112,00	7,00	1,00	0,00	7,00	585/96	
батон	50	4,00	1,00	27,00	138,00	156,00	49,00	8,00	0,00	0,00	0,00	35.01	
хлеб ржаной	25	3,00	1,00	16,00	85,00	287,00	115,00	16,00	2,00	0,00	0,00	299.	
итого	785	25,00	22,00	124,00	802,00	2801,00	1686,00	130,00	5,00	27,00	50,00		
всего	1445	45,00	42,00	221,00	1461,00	3589,00	2380,00	596,00	7,00	69,00	160,00		
5 день													
6 июня пятница													
завтрак													
запеканка творожная	150	24,00	14,00	23,00	325,00	74,00	196,00	232,00	1,00	69,00	1,00	634.02	
молоко сгущенное порционное	30	2,00	3,00	17,00	98,00	39,00	110,00	92,00	0,00	22,00	0,00	201.	
чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,00	57,00	1,00	25,00	5,00	1,00	0,00	0,00	629/96	
яблоко порционное	150	0,00	0,00	10,00	45,00	25,00	264,00	15,00	21,00	10,00	10,00	950.	
батон	50	4,00	1,00	27,00	138,00	156,00	49,00	8,00	0,00	0,00	0,00	35.01	
итого	580	30,00	18,00	92,00	663,00	295,00	644,00	352,00	23,00	101,00	11,00		
обед													
щи из свежей капусты и картофеля	200	1,00	4,00	7,00	85,00	478,00	238,00	33,00	1,00	1,00	24,00	120/96	
сметана	10	0,00	2,00	0,00	16,00	4,00	12,00	9,00	0,00	10,00	0,00	629,00	
плов из куриного филе	250	26,00	29,00	46,00	550,00	2031,00	419,00	55,00	2,00	101,00	6,00	492/4	
помидоры свежие к гарниру	60	1,00	0,00	2,00	14,00	2,00	174,00	8,00	1,00	0,00	15,00	241/96	
напиток апельсиновый	200	0,00	0,00	26,00	100,00	3,00	44,00	8,00	0,00	0,00	13,00	312.	
батон	50	4,00	1,00	27,00	138,00	156,00	49,00	8,00	0,00	0,00	0,00	35.01	
хлеб ржаной	25	3,00	1,00	16,00	85,00	287,00	115,00	16,00	2,00	0,00	0,00	299.	
итого	795	35,00	37,00	124,00	988,00	2961,00	1051,00	137,00	6,00	112,00	58,00		
всего	1375	65,00	55,00	216,00	1651,00	3256,00	1695,00	489,00	29,00	213,00	69,00		

2 неделя													
Прием пищи,наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Ккал	микроэлементы			витамины (мг)		№ рецептуры		
		Б	Ж	У		Na	K	Ca	Fe	A		C	
6 день													
9 июня понедельник													
завтрак													
сыр порциями	40	9,00	12,00	0,00	144,00	328,00	46,00	400,00	0,00	0,00	1,00	23/97	
каша рисовая	200	5,00	4,00	33,00	186,00	366,00	185,00	132,00	0,00	0,00	1,00	262/96	
масло сливочное	10	0,00	8,00	0,00	75,00	1,00	2,00	1,00	0,00	0,00	0,00	22/97	
чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,00	57,00	1,00	25,00	5,00	1,00	0,00	0,00	627/96	
апельсин порционный	180	2,00	0,00	15,00	77,00	23,00	355,00	61,00	1,00	0,00	108,00	951.04	
батон	50	4,00	1,00	27,00	138,00	156,00	49,00	8,00	0,00	0,00	0,00	35.01	
итого	680	20,00	25,00	90,00	677,00	875,00	662,00	607,00	2,00	0,00	110,00		
обед													
перл. крупой	200	2,00	3,00	14,00	93,00	618,00	389,00	21,00	1,00	17,00	13,00	129/96	
сметана	10	0,00	2,00	0,00	16,00	4,00	12,00	9,00	0,00	10,00	0,00	629,00	
гуляш из куриного филе	90/120	22,00	26,00	9,00	356,00	537,00	377,00	30,00	2,00	43,00	8,00	169.25	
вермишель отварная	150	5,00	5,00	36,00	211,00	1008,00	64,00	20,00	1,00	0,00	0,00	273/96	
огурец свежий к гарниру	60	0,00	0,00	1,00	6,00	4,00	98,00	9,00	0,00	0,00	0,00	24/96	
напиток из сока	200	0,00	0,00	27,00	102,00	3,00	27,00	2,00	0,00	4,00	2,00	649.96	
батон	75	6,00	2,00	40,00	206,00	234,00	74,00	13,00	1,00	0,00	0,00	35.02	
итого	905	35,00	38,00	127,00	990,00	2408,00	1041,00	104,00	5,00	74,00	23,00		
всего	1585	55,00	63,00	217,00	1667,00	3283,00	1703,00	711,00	7,00	74,00	133,00		
7 день													
10 июня вторник													
завтрак													
запеканка творожная	180	51,00	39,00	24,00	656,00	357,00	492,00	348,00	6,00	69,00	1,00	634.05	
молоко сгущенное порционное	50	4,00	4,00	28,00	164,00	65,00	483,00	154,00	0,00	36,00	1,00	201.01	
чай с сахаром и лимоном	200/7	0,00	0,00	15,00	57,00	1,00	25,00	5,00	1,00	0,00	0,00	629/96	
яблоко порционное	150	0,00	0,00	10,00	45,00	25,00	264,00	15,00	21,00	10,00	10,00	950.	
батон	50	4,00	1,00	27,00	138,00	156,00	49,00	8,00	0,00	0,00	0,00	35.01	
итого	637	59,00	44,00	104,00	1060,00	604,00	1313,00	530,00	28,00	115,00	12,00		
обед													
борщ с капустой и картофелем	200	2,00	4,00	13,00	98,00	600,00	330,00	41,00	1,00	1,00	20,00	110/4	
сметана	10	0,00	2,00	0,00	16,00	4,00	12,00	9,00	0,00	10,00	0,00	629,00	
клецки из свинины с сыром	90	17,00	31,00	5,00	362,00	706,00	268,00	164,00	2,00	30,00	1,00	348.1	
рис отварной	150	14,00	6,00	31,00	223,00	588,00	440,00	65,00	4,00	0,00	0,00	465/96	
помидоры свежие к гарниру	60	1,00	0,00	2,00	14,00	2,00	174,00	8,00	1,00	0,00	15,00	241/96	
напиток из из смеси сухофруктов	200	3,00	0,00	26,00	171,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	588/96	
батон	50	4,00	1,00	27,00	138,00	156,00	49,00	8,00	0,00	0,00	0,00	35.01	
хлеб ржаной	25	3,00	1,00	16,00	85,00	287,00	115,00	16,00	2,00	0,00	0,00	299.	
итого	785	44,00	45,00	120,00	1107,00	2343,00	1389,00	311,00	10,00	41,00	36,00		
всего	1422	103,00	89,00	224,00	2167,00	2947,00	2702,00	841,00	38,00	156,00	48,00		
8 день													
11 июня среда													
завтрак													
яйцо вареное	40	5,00	5,00	0,00	63,00	54,00	56,00	22,00	1,00	0,00	0,00	64/96	
каша овсяная	200	7,00	6,00	31,00	203,00	368,00	280,00	145,00	2,00	0,00	1,00	262/96	
масло сливочное	10	0,00	8,00	0,00	75,00	1,00	2,00	1,00	0,00	0,00	0,00	22/97	
кофейный напиток	200	3,00	2,00	23,00	114,00	25,00	74,00	60,00	0,00	0,00	1,00	692/4	
апельсин порционный	180	2,00	0,00	15,00	77,00	23,00	355,00	61,00	1,00	0,00	108,00	951.04	
батон	50	4,00	1,00	27,00	138,00	156,00	49,00	8,00	0,00	0,00	0,00	35.01	
итого	680	21,00	22,00	96,00	670,00	627,00	816,00	297,00	4,00	0,00	110,00		
обед													
суп картофельный с бобовыми	200	5,00	4,00	16,00	118,00	479,00	374,00	30,00	1,00	0,00	0,00	139/4	
горбуша нежность	100	4,00	8,00	4,00	109,00	924,00	78,00	127,00	0,00	0,00	3,00	3711.04	
пюре картофельное по-домашнему	150	3,00	5,00	24,00	159,00	1214,00	853,00	27,00	1,00	0,00	30,00	226.01	
огурец свежий к гарниру	60	0,00	0,00	1,00	6,00	4,00	98,00	9,00	0,00	0,00	0,00	24/96	
компот из изюма	200	0,00	0,00	28,00	109,00	24,00	32,00	16,00	1,00	0,00	0,00	702.97	
батон оздоровительный	75	6,00	3,00	36,00	183,00	351,00	69,00	12,00	1,00	0,00	0,00	882.06	
итого	785	18,00	20,00	109,00	684,00	2996,00	1504,00	221,00	4,00	0,00	33,00		
всего	1465	39,00	42,00	205,00	1354,00	3623,00	2320,00	518,00	8,00	0,00	143,00		

3 неделя												
Прием пищи,наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Ккал	микроэлементы				витамины (мг)		№ рецептуры
		Б	Ж	У		Na	K	Ca	Fe	A	C	
9 день												
16 июня понедельник												
завтрак												
бутерброд с сыром и маслом	30/20/25	10,00	23,00	14,00	306,00	411,00	61,00	309,00	0,00	143,00	0,00	45753,00
каша ячневая	200	7,00	4,00	40,00	224,00	359,00	144,00	121,00	0,00	0,00	1,00	257/96
масло сливочное	10	0,00	8,00	0,00	75,00	1,00	2,00	1,00	0,00	0,00	0,00	22/97
чай с сахаром и лимоном	200/7	0,00	0,00	15,00	57,00	1,00	25,00	5,00	1,00	0,00	0,00	627/96
яблоко порционное	150	0,00	0,00	10,00	45,00	25,00	264,00	15,00	21,00	10,00	10,00	950
батон	50	4,00	1,00	27,00	138,00	156,00	49,00	8,00	0,00	0,00	0,00	35.01
итого	692	21,00	36,00	106,00	845,00	953,00	545,00	459,00	22,00	153,00	11,00	
обед												
суп крестьянский с рисом	200	2,00	4,00	12,00	91,00	477,00	196,00	25,00	0,00	1,00	16,00	134/4
сметана	10	0,00	2,00	0,00	16,00	4,00	12,00	9,00	0,00	10,00	0,00	629,00
филе новинка из свинины	90	18,00	47,00	5,00	515,00	567,00	366,00	21,00	2,00	0,00	1,00	387.16
каша гречневая рассыпчатая	150	6,00	10,00	28,00	222,00	583,00	170,00	17,00	3,00	0,00	0,00	297/4
огурец свежий к гарниру	60	0,00	0,00	1,00	6,00	4,00	98,00	9,00	0,00	0,00	0,00	24/96
напиток из из смеси сухофруктов	200	3,00	0,00	26,00	171,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	588/96
батон	75	6,00	2,00	40,00	206,00	234,00	74,00	13,00	1,00	0,00	0,00	35.02
итого	785	35,00	65,00	112,00	1227,00	1869,00	917,00	94,00	6,00	11,00	17,00	
всего	1477	56,00	101,00	218,00	2072,00	2822,00	1462,00	553,00	28,00	164,00	28,00	
10 день												
17 июня вторник												
завтрак												
запеканка творожная	180	51,00	39,00	24,00	656,00	357,00	492,00	348,00	6,00	69,00	1,00	634.05
молоко сгущенное порционное	50	4,00	4,00	28,00	164,00	65,00	483,00	154,00	0,00	36,00	1,00	201.01
чай с молоком и сахаром	200	2,00	2,00	30,00	86,00	26,00	98,00	65,00	1,00	0,00	1,00	685/4
апельсин порционный	180	2,00	0,00	15,00	77,00	23,00	355,00	61,00	1,00	0,00	108,00	951.04
батон	50	4,00	1,00	27,00	138,00	156,00	49,00	8,00	0,00	0,00	0,00	35.01
итого	660	63,00	46,00	124,00	1121,00	627,00	1477,00	636,00	8,00	105,00	111,00	
обед												
борщ с капустой и картофелем	200	1,00	3,00	10,00	78,00	480,00	264,00	33,00	1,00	1,00	16,00	110/4
сметана	10	0,00	2,00	0,00	16,00	4,00	12,00	9,00	0,00	10,00	0,00	629,00
колбаски школьные из свинины	90	13,00	34,00	10,00	401,00	518,00	248,00	14,00	2,00	0,00	0,00	358.12
вермишель отварная	150	5,00	5,00	36,00	211,00	1008,00	64,00	20,00	1,00	0,00	0,00	273/96
помидоры свежие к гарниру	60	1,00	0,00	2,00	14,00	2,00	174,00	8,00	1,00	0,00	15,00	241/96
напиток из сока	200	0,00	0,00	27,00	102,00	3,00	27,00	2,00	0,00	4,00	2,00	649.96
батон	50	4,00	1,00	27,00	138,00	156,00	49,00	8,00	0,00	0,00	0,00	35.01
хлеб ржаной	25	3,00	1,00	16,00	85,00	287,00	115,00	16,00	2,00	0,00	0,00	299.
итого	785	27,00	46,00	101,00	1045,00	2458,00	953,00	110,00	7,00	15,00	33,00	
всего	1445	90,00	92,00	225,00	2166,00	3085,00	2430,00	746,00	15,00	120,00	144,00	
11 день												
18 июня среда												
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	50	4,00	1,00	27,00	138,00	156,00	49,00	8,00	0,00	0,00	0,00	35.01
итого	560	22,00	29,00	152,00	952,00	799,00	610,00	308,00	3,00	5,00	2,00	
обед												
суп из овощей	200	2,00	4,00	9,00	74,00	503,00	293,00	24,00	1,00	1,00	17,00	132/96
сметана	10	0,00	2,00	0,00	16,00	4,00	12,00	9,00	0,00	10,00	0,00	629,00
шницель из горбуши натуральный	90	18,00	15,00	9,00	249,00	534,00	68,00	24,00	1,00	1,00	2,00	767.1
пюре картофельное по-домашнему	150	3,00	5,00	24,00	159,00	1214,00	853,00	27,00	1,00	0,00	30,00	226.01
огурец свежий к гарниру	60	0,00	0,00	1,00	6,00	4,00	98,00	9,00	0,00	0,00	0,00	24/96
компот из изюма	200	0,00	0,00	28,00	109,00	24,00	32,00	16,00	1,00	0,00	0,00	702/97
батон оздоровительный	75	6,00	3,00	36,00	183,00	351,00	69,00	12,00	1,00	0,00	0,00	882.06
итого	785	29,00	29,00	107,00	796,00	2634,00	1425,00	121,00	5,00	12,00	49,00	
всего	1345	51,00	58,00	259,00	1748,00	3433,00	2035,00	429,00	8,00	17,00	51,00	

12 день												
19 июня четверг												
завтрак												
запеканка творожная	150	24,00	14,00	23,00	325,00	74,00	196,00	232,00	1,00	69,00	1,00	634.02
молоко сгущенное порционное	30	2,00	3,00	17,00	98,00	39,00	110,00	92,00	0,00	22,00	0,00	201.
чай с сахаром и лимоном	200/7	0,00	0,00	15,00	57,00	1,00	25,00	5,00	1,00	0,00	0,00	629/96
апельсин порционный	180	2,00	0,00	15,00	77,00	23,00	355,00	61,00	1,00	0,00	108,00	951.04
батон	50	4,00	1,00	27,00	138,00	156,00	49,00	8,00	0,00	0,00	0,00	35.01
итого	617	32,00	18,00	97,00	695,00	293,00	735,00	398,00	3,00	91,00	109,00	
обед												
рассольник ленинградский с перл. крупой	200	2,00	3,00	14,00	93,00	618,00	389,00	21,00	1,00	17,00	13,00	129/96
сметана	10	0,00	2,00	0,00	16,00	4,00	12,00	9,00	0,00	10,00	0,00	629,00
кнели из кур	90	19,00	19,00	6,00	250,00	1422,00	262,00	60,00	2,00	57,00	2,00	174.33
рожки отварные	150	4,00	6,00	39,00	229,00	1008,00	55,00	11,00	1,00	0,00	0,00	273/96
помидоры свежие к гарниру	60	1,00	0,00	2,00	14,00	2,00	174,00	8,00	1,00	0,00	15,00	241/96
напиток из сока	200	0,00	0,00	27,00	102,00	3,00	27,00	2,00	0,00	4,00	2,00	649.96
батон	50	4,00	1,00	27,00	138,00	156,00	49,00	8,00	0,00	0,00	0,00	35.01
хлеб ржаной	25	3,00	1,00	16,00	85,00	287,00	115,00	16,00	2,00	0,00	0,00	299.
итого	785	33,00	32,00	131,00	927,00	3500,00	1083,00	135,00	7,00	88,00	32,00	
всего	1402	65,00	50,00	228,00	1622,00	3793,00	1818,00	533,00	10,00	179,00	141,00	
13 день												
20 июня пятница												
завтрак												
бутерброд с сыром и маслом	15/5/25	6,00	8,00	14,00	154,00	244,00	41,00	155,00	0,00	52,00	0,00	¾
каша дружба	200	6,00	4,00	35,00	201,00	365,00	208,00	133,00	1,00	0,00	1,00	311/4
масло сливочное	10	0,00	8,00	0,00	75,00	1,00	2,00	1,00	0,00	0,00	0,00	22/97
кофейный напиток	200	3,00	2,00	23,00	114,00	25,00	74,00	60,00	0,00	0,00	1,00	692/4
яблоко порционное	150	0,00	0,00	10,00	45,00	25,00	264,00	15,00	21,00	10,00	10,00	950.
батон	50	4,00	1,00	27,00	138,00	156,00	49,00	8,00	0,00	0,00	0,00	35.01
итого	655	19,00	23,00	109,00	727,00	816,00	638,00	372,00	22,00	62,00	12,00	
обед												
щи из свежей капусты и картофеля	200	1,00	4,00	7,00	85,00	478,00	238,00	33,00	1,00	1,00	24,00	120/96
сметана	10	0,00	2,00	0,00	16,00	4,00	12,00	9,00	0,00	10,00	0,00	629,00
жаркое по-домашнему с говядиной	250	16,00	15,00	29,00	338,00	1018,00	1008,00	32,00	2,0	0,00	37,00	394/96
огурец свежий к гарниру	60	0,00	0,00	1,00	6,00	4,00	98,00	9,00	0,00	0,00	0,00	24/96
напиток из кураги	200	1,00	0,00	28,00	116,00	3,00	265,00	26,00	1,00	0,00	1,00	651/96
батон	50	4,00	1,00	27,00	138,00	156,00	49,00	8,00	0,00	0,00	0,00	35.01
хлеб ржаной	25	3,00	1,00	16,00	85,00	287,00	115,00	16,00	2,00	0,00	0,00	299.
итого	795	25,00	23,00	108,00	784,00	1950,00	1785,00	133,00	6,00	11,00	62,00	
всего	1450	44,00	46,00	217,00	1511,00	2766,00	2423,00	505,00	28,00	73,00	74,00	

4 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	
14 день												
23 июня понедельник												
завтрак												
сыр порциями	20	5,00	5,00	0,00	70,00	220,00	20,00	200,00	0,00	42,00	0,00	23/97
каша манная	200	6,00	4,00	32,00	185,00	363,00	194,00	136,00	1,00	0,00	1,00	252/96
масло сливочное	10	0,00	8,00	0,00	75,00	1,00	2,00	1,00	0,00	0,00	0,00	22/97
чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,00	57,00	1,00	25,00	5,00	1,00	0,00	0,00	627/96
батон	50	4,00	1,00	27,00	138,00	156,00	49,00	8,00	0,00	0,00	0,00	35.01
апельсин порционный	180	2,00	0,00	15,00	77,00	23,00	355,00	61,00	1,00	0,00	108,00	951.04
итого	660	17,00	18,00	89,00	602,00	764,00	645,00	411,00	3,00	42,00	109,00	
обед												
суп картофельный с бобовыми	200	5,00	4,00	16,00	118,00	479,00	374,00	30,00	1,00	0,00	0,00	139/4
кнели колобок	90	21,00	30,00	1,00	308,00	681,00	308,00	268,00	2,00	70,00	2,00	363.02
рожки отварные	150	4,00	6,00	39,00	229,00	1008,00	55,00	11,00	1,00	0,00	0,00	273/96
огурец свежий к гарниру	60	0,00	0,00	1,00	6,00	4,00	98,00	9,00	0,00	0,00	0,00	24/96
напиток из сока	200	0,00	0,00	27,00	102,00	3,00	27,00	2,00	0,00	4,00	2,00	649.96
батон	75	6,00	2,00	40,00	206,00	234,00	74,00	13,00	1,00	0,00	0,00	35.02
итого	775	36,00	42,00	124,00	969,00	2409,00	936,00	333,00	5,00	74,00	4,00	
всего	1435	53,00	60,00	213,00	1571,00	3173,00	1581,00	744,00	8,00	116,00	113,00	
15 день												
24 июня вторник												
завтрак												
запеканка творожная	150	24,00	14,00	23,00	325,00	74,00	196,00	232,00	1,00	69,00	1,00	634.02
молоко сгущенное порционное	50	4,00	4,00	28,00	164,00	65,00	483,00	154,00	0,00	36,00	1,00	201.01
чай с сахаром и лимоном	200/7	0,00	0,00	15,00	57,00	1,00	25,00	5,00	1,00	0,00	0,00	629/96
яблоко порционное	150	0,00	0,00	10,00	45,00	25,00	264,00	15,00	21,00	10,00	10,00	950.
батон	50	4,00	1,00	27,00	138,00	156,00	49,00	8,00	0,00	0,00	0,00	35.01
итого	607	32,00	19,00	103,00	729,00	321,00	1017,00	414,00	23,00	115,00	12,00	
обед												
борщ с капустой и картофелем	200	1,00	3,00	10,00	78,00	480,00	264,00	33,00	1,00	1,00	16,00	110/4
сметана	10	0,00	2,00	0,00	16,00	4,00	12,00	9,00	0,00	10,00	0,00	629.00
шницель рубленый из свинины	90	12,00	28,00	16,00	364,00	635,00	254,00	41,00	2,00	4,00	0,00	416/96
картофель запеченный	160	5,00	9,00	22,00	197,00	831,00	787,00	126,00	1,00	55,00	27,00	836.01
помидоры свежие к гарниру	60	1,00	0,00	2,00	14,00	2,00	174,00	8,00	1,00	0,00	15,00	241/96
напиток из кураги	200	1,00	0,00	28,00	116,00	3,00	265,00	26,00	1,00	0,00	1,00	651/96
батон	50	4,00	1,00	27,00	138,00	156,00	49,00	8,00	0,00	0,00	0,00	35.01
хлеб ржаной	25	3,00	1,00	16,00	85,00	287,00	115,00	16,00	2,00	0,00	0,00	299.
итого	795	27,00	44,00	121,00	1008,00	2398,00	1920,00	267,00	8,00	70,00	59,00	
всего	1402	59,00	63,00	224,00	1737,00	2719,00	2937,00	681,00	31,00	185,00	71,00	
16 день												
25 июня среда												
завтрак												
запеканка черепашка (манник)	100	7,00	11,00	62,00	377,00	227,00	113,00	41,00	1,00	50,00	0,00	93.01
сыр порциями	30	8,00	8,00	0,00	105,00	330,00	30,00	300,00	0,00	63,00	0,00	23/97
каша ячневая	200	7,00	4,00	40,00	224,00	359,00	144,00	121,00	0,00	0,00	1,00	257/96
масло сливочное	10	0,00	8,00	0,00	75,00	1,00	2,00	1,00	0,00	0,00	0,00	22/97
кофейный напиток	200	3,00	2,00	23,00	114,00	25,00	74,00	60,00	0,00	0,00	1,00	692/4
апельсин порционный	180	2,00	0,00	15,00	77,00	23,00	355,00	61,00	1,00	0,00	108,00	951.04
батон	50	4,00	1,00	27,00	138,00	156,00	49,00	8,00	0,00	0,00	0,00	35.01
итого	770	31,00	34,00	167,00	1110,00	1121,00	767,00	592,00	2,00	113,00	110,00	
обед												
суп из овощей	200	2,00	4,00	9,00	74,00	503,00	293,00	24,00	1,00	1,00	17,00	132/96
сметана	10	0,00	2,00	0,00	16,00	4,00	12,00	9,00	0,00	10,00	0,00	629.00
гуляш из свинины	90/75	20,00	52,00	5,00	565,00	352,00	453,00	18,00	3,00	0,00	4,00	401/96
каша гречневая рассыпчатая	150	6,00	10,00	28,00	222,00	583,00	170,00	17,00	3,00	0,00	0,00	297/4
огурец свежий к гарниру	60	0,00	0,00	1,00	6,00	4,00	98,00	9,00	0,00	0,00	0,00	24/96
напиток из из смеси сухофруктов	200	3,00	0,00	26,00	171,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	588/96
батон оздоровительный	75	6,00	3,00	36,00	183,00	351,00	69,00	12,00	1,00	0,00	0,00	882.06
итого	860	37,00	71,00	105,00	1237,00	1797,00	1096,00	89,00	8,00	11,00	21,00	
всего	1630	68,00	105,00	272,00	2347,00	2918,00	1863,00	681,00	10,00	124,00	131,00	

17 день												
26 июня четверг												
завтрак												
бутерброд с сыром и маслом	15/5/25	6,00	8,00	14,00	154,00	244,00	41,00	155,00	0,00	52,00	0,00	3/4
каша овсяная	200	7,00	6,00	31,00	203,00	368,00	280,00	145,00	2,00	0,00	1,00	262/96
масло сливочное	10	0,00	8,00	0,00	75,00	1,00	2,00	1,00	0,00	0,00	0,00	22/97
какао на молоке	200	4,00	4,00	26,00	141,00	51,00	214,00	123,00	1,00	0,00	1,00	693/4
батон	50	4,00	1,00	27,00	138,00	156,00	49,00	8,00	0,00	0,00	0,00	35.01
яблоко порционное	150	0,00	0,00	10,00	45,00	25,00	264,00	15,00	21,00	10,00	10,00	950.
итого	655	21,00	27,00	108,00	756,00	845,00	850,00	447,00	24,00	62,00	12,00	
обед												
рассольник ленинградский с перл. крупой	200	2,00	3,00	14,00	93,00	618,00	389,00	21,00	1,00	17,00	13,00	129/96
сметана	10	0,00	2,00	0,00	16,00	4,00	12,00	9,00	0,00	10,00	0,00	629,00
котлета из горбуши	90	15,00	11,00	16,00	224,00	597,00	66,00	37,00	1,00	5,00	0,00	324/96
пюре картофельное по-домашнему	150	3,00	5,00	24,00	159,00	1214,00	853,00	27,00	1,00	0,00	30,00	226.01
помидоры свежие к гарниру	60	1,00	0,00	2,00	14,00	2,00	174,00	8,00	1,00	0,00	15,00	241/96
компот из яблок	200	0,00	0,00	28,00	109,00	11,00	112,00	7,00	1,00	0,00	7,00	585/96
батон	50	4,00	1,00	27,00	138,00	156,00	49,00	8,00	0,00	0,00	0,00	35.01
хлеб ржаной	25	3,00	1,00	16,00	85,00	287,00	115,00	16,00	2,00	0,00	0,00	299.
итого	785	28,00	23,00	127,00	838,00	2889,00	1770,00	133,00	7,00	32,00	65,00	
всего	1440	49,00	50,00	235,00	1594,00	3734,00	2620,00	580,00	31,00	94,00	77,00	
18 день												
27 июня пятница												
завтрак												
запеканка творожная	150	24,00	14,00	23,00	325,00	74,00	196,00	232,00	1,00	69,00	1,00	634.02
молоко сгущенное порционное	30	2,00	3,00	17,00	98,00	39,00	110,00	92,00	0,00	22,00	0,00	201.
чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,00	57,00	1,00	25,00	5,00	1,00	0,00	0,00	685.
апельсин порционный	180	2,00	0,00	15,00	77,00	23,00	355,00	61,00	1,00	0,00	108,00	951.04
батон	50	4,00	1,00	27,00	138,00	156,00	49,00	8,00	0,00	0,00	0,00	35.01
итого	610	32,00	18,00	97,00	695,00	293,00	735,00	398,00	3,00	91,00	109,00	
обед												
щи из свежей капусты и картофеля	200	1,00	4,00	7,00	85,00	478,00	238,00	33,00	1,00	1,00	24,00	120/96
сметана	10	0,00	2,00	0,00	16,00	4,00	12,00	9,00	0,00	10,00	0,00	629,00
плов из куриного филе	250	26,00	29,00	46,00	550,00	2031,00	419,00	55,00	2,00	101,00	6,00	492/4
огурец свежий к гарниру	60	0,00	0,00	1,00	6,00	4,00	98,00	9,00	0,00	0,00	0,00	24/96
напиток апельсиновый	200	0,00	0,00	26,00	100,00	3,00	44,00	8,00	0,00	0,00	13,00	312.
батон	50	4,00	1,00	27,00	138,00	156,00	49,00	8,00	0,00	0,00	0,00	35.01
хлеб ржаной	25	3,00	1,00	16,00	85,00	287,00	115,00	16,00	2,00	0,00	0,00	299.
итого	795	34,00	37,00	123,00	980,00	2963,00	975,00	138,00	5,00	112,00	43,00	
всего	1405	66,00	55,00	220,00	1675,00	3256,00	1710,00	536,00	8,00	203,00	152,00	

Примечание:

Для приготовления блюд
используются:

- соль йодированная
- рекицен "РД"

При составлении меню использована нормативная документация: сборники 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.

заместитель директора

Шуплецов В.В.

начальник КШП

Миргородская Е.Г.

главный технолог

Исупова Л.И.