

Согласовано:

Департамент
образования
администрации
г.Кирова
начальник
департамента

Петрицкий А.Л.

"04" 04 2023г.

Председатель родительского
комитета Иванова Н.В.
18.05.23

Согласовано:

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

директор

Снигирева С.А.

"04" 04 2023г.

Утверждаю:

начальник КИШП

МКУ "КТИ и СИ"

Сунцов Ф.В.

"17" 05 2023г.

Согласовано

Директор школы
Берисова Н.О.
18.05.2023

примерное

18-ти дневное меню

**для оздоровительных лагерей
с дневным пребыванием детей,**

находящихся в трудной жизненной ситуации

на период летних каникул 2023 г

возрастной категории с 12 лет и старше

5-40 1 неделя с 12 лет												
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Ккал	микроэлементы				витамины (мг)		№ рецептуры
		Б	Ж	У		Na	K	Ca	Fe	A	C	
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	100	8,00	3,00	55,00	276,00	313,00	99,00	17,00	1,00	9,00	0,00	930,00
итого	600	26,00	31,00	114,00	822,00	1059,00	546,00	673,00	2,00	9,00	3,00	
обед												
щи из свежей капусты и картофеля	250	2,00	5,00	9,00	91,00	600,00	315,00	51,00	1,00	1,00	30,00	120/96
сметана	10	0,00	2,00	0,00	16,00	4,00	12,00	9,00	0,00	10,00	0,00	629,00
гуляш из говядины	100/125	31,00	30,00	8,00	428,00	439,00	121,00	15,00	0,00	0,00	6,00	401/96
каша гречневая рассыпчатая	180	77,00	12,00	34,00	266,00	700,00	204,00	20,00	4,00	0,00	0,00	297/4
помидоры свежие к гарниру	100	1,00	0,00	4,00	24,00	3,00	290,00	14,00	1,00	0,00	25,00	24/96
напиток из смеси сухофруктов	200	3,00	26,00	171,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	588/96
батон	50	4,00	1,00	27,00	138,00	156,00	49,00	8,00	0,00	0,00	0,00	35,01
хлеб ржаной	75	5,00	1,00	26,00	136,00	458,00	184,00	26,00	3,00	0,00	0,00	299,04
итого	1090	123,00	77,00	279,00	1099,00	2361,00	1175,00	143,00	9,00	11,00	61,00	
всего	1690	149,00	108,00	393,00	1921,00	3420,00	1721,00	816,00	11,00	20,00	64,00	
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	200	33,00	19,00	31,00	431,00	98,00	262,00	310,00	1,00	0,00	1,00	634,04
молоко сгущенное порционное	50	4,00	4,00	28,00	164,00	65,00	483,00	154,00	0,00	36,00	1,00	201,01
чай с сахаром и лимоном	200/7	0,00	0,00	15,00	57,00	1,00	25,00	5,00	1,00	0,00	0,00	629/96
батон	100	8,00	3,00	55,00	276,00	313,00	99,00	17,00	1,00	9,00	0,00	930,00
итого	577	45,00	43,00	129,00	1076,00	478,00	870,00	487,00	3,00	45,00	2,00	
обед												
рассольник ленинградский с перл. крупой	250	2,00	4,00	17,00	116,00	773,00	486,00	26,00	1,00	21,00	17,00	129/96
сметана	10	0,00	2,00	0,00	16,00	4,00	12,00	9,00	0,00	10,00	0,00	629,00
котлета мясная	100	22,00	10,00	28,00	262,00	733,00	88,00	46,00	1,00	0,00	1,00	526,06
пюре картофельное по-домашнему	180	3,00	6,00	28,00	190,00	809,00	1023,00	32,00	1,00	0,00	36,00	226,03
огурец свежий к гарниру	100	1,00	0,00	2,00	11,00	7,00	196,00	17,00	1,00	0,00	7,00	24/96
компот из изюма	200	0,00	0,00	28,00	109,00	24,00	32,00	16,00	1,00	0,00	0,00	702/97
батон	50	4,00	1,00	27,00	138,00	156,00	49,00	8,00	0,00	0,00	0,00	35,01
хлеб ржаной	75	5,00	1,00	26,00	136,00	458,00	184,00	26,00	3,00	0,00	0,00	299,04
яблоки печеные	75	0,00	0,00	10,00	76,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	617/96
итого	1040	37,00	24,00	166,00	1054,00	2964,00	2070,00	180,00	8,00	31,00	61,00	
всего	1617	82,00	67,00	295,00	2130,00	3442,00	2940,00	667,00	11,00	76,00	63,00	

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	
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	250	9,00	5,00	47,00	244,00	455,00	290,00	169,00	2,00	25,00	0,00	262/96
масло сливочное	10	0,00	8,00	0,00	75,00	1,00	2,00	1,00	0,00	0,00	0,00	22/97
кофейный напиток	200	3,00	2,00	23,00	114,00	25,00	74,00	60,00	0,00	0,00	1,00	692/4
батон	100	8,00	3,00	55,00	276,00	313,00	99,00	17,00	1,00	9,00	0,00	930,00
итого	635	30,00	41,00	139,00	1015,00	1205,00	526,00	556,00	3,00	177,00	1,00	
обед												
суп картофельный с бобовыми	250	6,00	5,00	20,00	148,00	604,00	469,00	37,00	2,00	1,00	12,00	139/4
поджарка из свинины	100/30	22,00	61,00	5,00	661,00	868,00	562,00	32,00	3,00	0,00	8,00	376/96
рис отварной	180	16,00	7,00	37,00	267,00	392,00	528,00	78,00	4,00	0,00	0,00	465/96
помидоры свежие к гарниру	100	1,00	0,00	4,00	24,00	3,00	290,00	14,00	1,00	0,00	25,00	24/96
напиток апельсиновый	200	0,00	0,00	26,00	100,00	3,00	44,00	8,00	0,00	0,00	13,00	312,00
батон	125	10,00	4,00	67,00	344,00	390,00	123,00	21,00	1,00	0,00	0,00	35,03
итого	985	55,00	77,00	159,00	1544,00	2260,00	2016,00	190,00	11,00	1,00	58,00	
всего	1620	85,00	118,00	298,00	2559,00	3465,00	2542,00	746,00	14,00	178,00	59,00	
4 день												
6 июня вторник												
завтрак												
залежанка творожная	200	33,00	19,00	31,00	431,00	98,00	262,00	310,00	1,00	0,00	1,00	634,04
молоко сгущенное порционное	50	4,00	4,00	28,00	164,00	65,00	483,00	154,00	0,00	36,00	1,00	201,01
чай с сахаром и лимоном	200/7	0,00	0,00	15,00	57,00	1,00	25,00	5,00	1,00	0,00	0,00	629/96
батон	100	8,00	3,00	55,00	276,00	313,00	99,00	17,00	1,00	9,00	0,00	930,00
итого	557	45,00	26,00	129,00	928,00	477,00	869,00	486,00	3,00	45,00	2,00	
обед												
борщ с капустой и картофелем	250	2,00	4,00	13,00	98,00	600,00	330,00	41,00	1,00	1,00	20,00	110/4
сметана	10	0,00	2,00	0,00	16,00	4,00	12,00	9,00	0,00	10,00	0,00	629,00
филе новинка из говядины	100	25,00	22,00	5,00	319,00	647,00	452,00	25,00	2,00	0,00	1,00	387,04
рожки отварные	180	4,00	7,00	46,00	274,00	1210,00	66,00	13,00	1,00	0,00	0,00	273/96
огурец свежий к гарниру	100	1,00	0,00	2,00	11,00	7,00	196,00	17,00	1,00	0,00	7,00	24/96
напиток из кураги	200	1,00	0,00	28,00	116,00	3,00	265,00	26,00	1,00	0,00	1,00	651/96
батон	50	4,00	1,00	27,00	138,00	156,00	49,00	8,00	0,00	0,00	0,00	35,01
хлеб ржаной	75	5,00	1,00	26,00	136,00	458,00	184,00	26,00	3,00	0,00	0,00	299,04
итого	965	42,00	37,00	147,00	1108,00	3085,00	1554,00	165,00	9,00	11,00	29,00	
всего	1522	87,00	63,00	276,00	2036,00	3562,00	2423,00	651,00	12,00	56,00	31,00	
5 день												
7 июня среда												
завтрак												
залежанка черепашка (манник)	100	7,00	11,00	62,00	377,00	227,00	113,00	41,00	1,00	50,00	0,00	93,01
каша дружба	250	8,00	4,00	26,00	248,00	456,00	260,00	166,00	1,00	0,00	0,00	311/4
масло сливочное	10	0,00	8,00	0,00	75,00	1,00	2,00	1,00	0,00	0,00	0,00	22/97
какао на молоке	200	4,00	4,00	26,00	141,00	51,00	214,00	123,00	1,00	0,00	1,00	693/4
батон	100	8,00	3,00	55,00	276,00	313,00	99,00	17,00	1,00	9,00	0,00	930,00
итого	660	27,00	30,00	169,00	1117,00	1048,00	688,00	348,00	4,00	59,00	1,00	
обед												
суп из овощей	250	2,00	4,00	11,00	97,00	629,00	367,00	30,00	1,00	1,00	21,00	132/96
сметана	10	0,00	2,00	0,00	16,00	4,00	12,00	9,00	0,00	10,00	0,00	629,00
бефстроганов	100/100	32,00	42,00	11,00	549,00	3118,00	132,00	80,00	1,00	0,00	5,00	423/4
каша гречневая рассыпчатая	180	77,00	12,00	34,00	266,00	700,00	204,00	20,00	4,00	0,00	0,00	297/4
помидоры свежие к гарниру	100	1,00	0,00	4,00	24,00	3,00	290,00	14,00	1,00	0,00	25,00	24/96
напиток яблочный	200	2,00	0,00	27,00	111,00	7,00	70,00	4,00	1,00	0,00	4,00	190,00
батон оздоровительный	100	7,00	2,00	49,00	245,00	467,00	94,00	17,00	1,00	0,00	0,00	69,13
итого	1040	121,00	62,00	136,00	1308,00	4928,00	1169,00	174,00	9,00	11,00	55,00	
всего	1700	148,00	92,00	305,00	2425,00	5976,00	1857,00	522,00	13,00	70,00	56,00	

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	200	33,00	19,00	31,00	431,00	98,00	262,00	310,00	1,00	0,00	1,00	634,04
молоко сгущенное порционное	50	4,00	4,00	28,00	164,00	65,00	483,00	154,00	0,00	36,00	1,00	201,01
чай с сахаром и лимоном	200/7	0,00	0,00	15,00	57,00	1,00	25,00	5,00	1,00	0,00	0,00	629/96
батон	100	8,00	3,00	55,00	276,00	313,00	99,00	17,00	1,00	9,00	0,00	930,00
итого	577	45,00	43,00	129,00	1076,00	478,00	870,00	487,00	3,00	45,00	2,00	
обед												
рассольник ленинградский с перл. крупой	250	2,00	4,00	17,00	116,00	773,00	486,00	26,00	1,00	21,00	17,00	129/96
сметана	10	0,00	2,00	0,00	16,00	4,00	12,00	9,00	0,00	10,00	0,00	629,00
треска по-лугански	115	3,00	3,00	6,00	67,00	906,00	102,00	44,00	0,00	2,00	3,00	422,00
пюре картофельное по-домашнему	180	3,00	6,00	28,00	190,00	809,00	1023,00	32,00	1,00	0,00	36,00	226,03
огурец свежий к гарниру	100	1,00	0,00	2,00	11,00	7,00	196,00	17,00	1,00	0,00	7,00	24/96
напиток из смеси сухофруктов	200	3,00	26,00	171,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	588/96
батон	50	4,00	1,00	27,00	138,00	156,00	49,00	8,00	0,00	0,00	0,00	35,01
хлеб ржаной	75	5,00	1,00	26,00	136,00	458,00	184,00	26,00	3,00	0,00	0,00	299,04
яблоки печеные	75	0,00	0,00	10,00	76,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	617/96
итого	1055	21,00	43,00	287,00	750,00	3114,00	2052,00	162,00	6,00	33,00	63,00	
всего	1632	66,00	86,00	416,00	1826,00	3592,00	2922,00	649,00	9,00	78,00	65,00	
7 день												
9 июня пятница												
завтрак												
котлета рубленая из говядины	100	17,00	16,00	18,00	247,00	664,00	72,00	643,00	0,00	0,00	3,00	451/4
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	100	8,00	3,00	55,00	276,00	313,00	99,00	17,00	1,00	9,00	0,00	930,00
итого	700	46,00	49,00	192,00	1355,00	1984,00	452,00	998,00	3,00	100,00	10,00	
обед												
щи из свежей капусты и картофеля	250	2,00	5,00	9,00	91,00	600,00	315,00	51,00	1,00	1,00	30,00	120/96
сметана	10	0,00	2,00	0,00	16,00	4,00	12,00	9,00	0,00	10,00	0,00	629,00
плов из куриного филе	300	9,00	14,00	54,00	383,00	2340,00	175,00	45,00	1,00	2,00	5,00	492/4
помидоры свежие к гарниру	100	1,00	0,00	4,00	24,00	3,00	290,00	14,00	1,00	0,00	25,00	24/96
напиток из плодов шиповника	200	0,00	0,00	20,00	96,00	0,00	27,00	7,00	0,00	0,00	0,00	311,00
батон	50	4,00	1,00	27,00	138,00	156,00	49,00	8,00	0,00	0,00	0,00	35,01
хлеб ржаной	75	5,00	1,00	26,00	136,00	458,00	184,00	26,00	3,00	0,00	0,00	299,04
итого	985	21,00	23,00	140,00	884,00	3561,00	1052,00	160,00	6,00	13,00	60,00	
всего	1685	67,00	72,00	332,00	2239,00	5545,00	1504,00	1158,00	9,00	113,00	70,00	

3 неделя												
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Ккал	микроэлементы				Витаминный (мг)		№ рецептуры
		Б	Ж	У		Na	K	Ca	Fe	A	C	
8 день												
13 июня вторник												
завтрак												
сыр порциями	30	7,00	9,00	0,00	108,00	246,00	35,00	300,00	0,00	0,00	0,00	23/97
каша дружба	250	8,00	4,00	26,00	248,00	456,00	260,00	166,00	1,00	0,00	0,00	311/4
масло сливочное	10	0,00	8,00	0,00	75,00	1,00	2,00	1,00	0,00	0,00	0,00	22/97
чай с молоком и сахаром	200	2,00	2,00	30,00	86,00	26,00	98,00	65,00	1,00	0,00	1,00	685/4
батон	100	8,00	3,00	55,00	276,00	313,00	99,00	17,00	1,00	9,00	0,00	930 00
итого	590	25,00	26,00	111,00	793,00	1042,00	494,00	549,00	3,00	9,00	1,00	
обед												
суп картофельный с бобовыми	250	6,00	5,00	20,00	148,00	604,00	469,00	37,00	2,00	1,00	12,00	139/4
бифштекс домашний	100	24,00	24,00	7,00	341,00	552,00	69,00	26,00	0,00	0,00	3,00	384 02
каша гречневая рассыпчатая	180	7,00	12,00	34,00	266,00	700,00	204,00	20,00	4,00	0,00	0,00	297/4
масло сливочное	10	0,00	8,00	0,00	75,00	1,00	2,00	1,00	0,00	0,00	0,00	22/97
огурец свежий к гарниру	100	1,00	0,00	2,00	11,00	7,00	196,00	17,00	1,00	0,00	7,00	24/96
комлот из изюма	200	0,00	0,00	28,00	109,00	24,00	32,00	16,00	1,00	0,00	0,00	702/97
батон	125	10,00	4,00	67,00	344,00	390,00	123,00	21,00	1,00	0,00	0,00	35 03
яблоки печеные	75	0,00	0,00	10,00	76,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	617/96
итого	1040	118,00	53,00	168,00	1370,00	2278,00	1095,00	138,00	9,00	1,00	22,00	
всего	1630	143,00	79,00	279,00	2163,00	3320,00	1589,00	687,00	12,00	10,00	23,00	
9 день												
14 июня среда												
завтрак												
запеканка черепашка (манник)	100	7,00	11,00	62,00	377,00	227,00	113,00	41,00	1,00	50,00	0,00	93 01
зразы ленивые	50	7,00	8,00	8,00	135,00	330,00	64,00	23,00	0,00	0,00	2,00	300 03
макаронные с сыром	200	12,00	15,00	41,00	348,00	893,00	97,00	242,00	1,00	91,00	0,00	277/96
какао на молоке	200	4,00	4,00	26,00	141,00	51,00	214,00	123,00	1,00	0,00	1,00	693/4
батон	100	8,00	3,00	55,00	276,00	313,00	99,00	17,00	1,00	9,00	0,00	930 00
итого	650	38,00	41,00	192,00	1277,00	1814,00	587,00	446,00	4,00	150,00	3,00	
обед												
борщ вольнский	250	2,00	5,00	9,00	95,00	602,00	361,00	66,00	1,00	1,00	47,00	166/97
сметана	10	0,00	2,00	0,00	16,00	4,00	12,00	9,00	0,00	10,00	0,00	629 00
гуляш из свинины	100/125	23,00	57,00	9,00	641,00	576,00	544,00	26,00	3,00	0,00	8,00	169/29
рис отварной	180	16,00	7,00	37,00	267,00	392,00	528,00	78,00	4,00	0,00	0,00	465/96
помидоры свежие к гарниру	100	1,00	0,00	4,00	24,00	3,00	290,00	14,00	1,00	0,00	25,00	24/96
напиток из смеси сухофруктов	200	3,00	26,00	171,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	588/96
батон оздоровительный	100	7,00	2,00	49,00	245,00	467,00	94,00	17,00	1,00	0,00	0,00	69 13
итого	1065	52,00	99,00	279,00	1288,00	2045,00	1829,00	210,00	10,00	11,00	78,00	
всего	1715	90,00	140,00	471,00	2565,00	3859,00	2416,00	656,00	14,00	161,00	81,00	
10 день												
15 июня четверг												
завтрак												
масло сливочное порционное	20	0,00	17,00	0,00	148,00	1,00	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	22/97
запеканка творожная	200	33,00	19,00	31,00	431,00	98,00	262,00	310,00	1,00	0,00	1,00	634 04
молоко сгущенное порционное	50	4,00	4,00	28,00	164,00	65,00	483,00	154,00	0,00	36,00	1,00	201 01
чай с сахаром и лимоном	200/7	0,00	0,00	15,00	57,00	1,00	25,00	5,00	1,00	0,00	0,00	629/96
батон	100	8,00	3,00	55,00	276,00	313,00	99,00	17,00	1,00	9,00	0,00	930 00
итого	577	45,00	43,00	129,00	1076,00	478,00	870,00	487,00	3,00	45,00	2,00	
обед												
суп из овощей	250	2,00	4,00	11,00	97,00	629,00	367,00	30,00	1,00	1,00	21,00	132/96
сметана	10	0,00	2,00	0,00	16,00	4,00	12,00	9,00	0,00	10,00	0,00	629 00
треска нежность	100	17,00	10,00	5,00	176,00	1089,00	93,00	150,00	1,00	0,00	4,00	503 02
пюре картофельное по-домашнему	180	3,00	6,00	28,00	190,00	809,00	1023,00	32,00	1,00	0,00	36,00	226 03
огурец свежий к гарниру	100	1,00	0,00	2,00	11,00	7,00	196,00	17,00	1,00	0,00	7,00	24/96
напиток из кураги	200	1,00	0,00	28,00	116,00	- 3,00	265,00	26,00	1,00	0,00	1,00	651/96
батон	50	4,00	1,00	27,00	138,00	156,00	49,00	8,00	0,00	0,00	0,00	35 01
хлеб ржаной	75	5,00	1,00	26,00	136,00	458,00	184,00	26,00	3,00	0,00	0,00	299 04
яблоки печеные	75	0,00	0,00	10,00	76,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	617/96
итого	1040	33,00	24,00	137,00	956,00	3155,00	2189,00	298,00	8,00	11,00	69,00	
всего	1617	78,00	67,00	266,00	2032,00	3633,00	3059,00	785,00	11,00	56,00	71,00	
11 день												
16 июня пятница												
завтрак												
сыр порциями	30	7,00	9,00	0,00	108,00	246,00	35,00	300,00	0,00	0,00	0,00	23/97
каша рисовая	250	5,00	4,00	33,00	186,00	366,00	185,00	132,00	0,00	0,00	1,00	262/96
масло сливочное	10	0,00	8,00	0,00	75,00	1,00	2,00	1,00	0,00	0,00	0,00	22/97
кофейный напиток	200	3,00	2,00	23,00	114,00	25,00	74,00	60,00	0,00	0,00	1,00	692/4
кекс апельсинка	100	6,00	13,00	55,00	370,00	89,00	110,00	36,00	1,00	0,00	6,00	85,00
батон	100	8,00	3,00	55,00	276,00	313,00	99,00	17,00	1,00	9,00	0,00	930 00
итого	690	29,00	39,00	166,00	1129,00	1040,00	505,00	546,00	2,00	9,00	8,00	
обед												
рассольник ленинградский с перл. крупой	250	2,00	4,00	17,00	116,00	773,00	486,00	26,00	1,00	21,00	17,00	129/96
сметана	10	0,00	2,00	0,00	16,00	4,00	12,00	9,00	0,00	10,00	0,00	629 00
филе кур. зап. со сладким перцем	150	27,00	20,00	5,00	308,00	1482,00	343,00	192,00	2,00	0,00	1,00	532 22
вермишель отварная	180	6,00	6,00	43,00	253,00	1210,00	77,00	24,00	1,00	0,00	0,00	273/96
помидоры свежие к гарниру	100	1,00	0,00	4,00	24,00	3,00	290,00	14,00	1,00	0,00	25,00	24/96
напиток из плодов шиповника	200	0,00	0,00	20,00	96,00	0,00	27,00	7,00	0,00	0,00	0,00	311 00
батон	50	4,00	1,00	27,00	138,00	156,00	49,00	8,00	0,00	0,00	0,00	35 01
хлеб ржаной	75	5,00	1,00	26,00	136,00	458,00	184,00	26,00	3,00	0,00	0,00	299 04
итого	1015	45,00	34,00	142,00	1087,00	4086,00	1468,00	306,00	8,00	31,00	43,00	
всего	1705	74,00	73,00	308,00	2216,00	5126,00	1973,00	852,00	10,00	30,00	51,00	

4 неделя												
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Ккал	микроэлементы				Витамины (мг)		№ рецептуры
		Б	Ж	У		Na	K	Ca	Fe	A	C	
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	450/22,00
каша ячневая	250	13,00	8,00	50,00	270,00	457,00	294,00	196,00	1,00	25,00	0,00	257/96
масло сливочное	10	0,00	8,00	0,00	75,00	1,00	2,00	1,00	0,00	0,00	0,00	22/97
чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,00	57,00	1,00	25,00	5,00	1,00	0,00	0,00	627/96
батон	100	8,00	3,00	55,00	276,00	313,00	99,00	17,00	1,00	9,00	0,00	930,00
итого	635	31,00	42,00	134,00	984,00	1183,00	481,00	528,00	3,00	177,00	0,00	
обед												
суп крестьянский с пшеном	250	2,00	5,00	10,00	98,00	598,00	246,00	32,00	1,00	1,00	20,00	134/4
сметана	10	0,00	2,00	0,00	16,00	4,00	12,00	9,00	0,00	10,00	0,00	629,00
шницель нат.рубленный из говядины	100	22,00	18,00	11,00	297,00	363,00	384,00	19,00	2,00	0,00	0,00	370,05
каша гречневая рассыпчатая	180	77,00	12,00	34,00	266,00	700,00	204,00	20,00	4,00	0,00	0,00	297/4
огурец свежий к гарниру	100	1,00	0,00	2,00	11,00	7,00	196,00	17,00	1,00	0,00	7,00	24/96
напиток из смеси сухофруктов	200	3,00	26,00	171,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	588/96
батон	125	10,00	4,00	67,00	344,00	390,00	123,00	21,00	1,00	0,00	0,00	35,03
яблоки печеные	75	0,00	0,00	10,00	76,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	617/96
итого	1040	115,00	67,00	305,00	1108,00	2063,00	1165,00	118,00	9,00	11,00	27,00	
всего	1675	146,00	109,00	439,00	2092,00	3246,00	1646,00	646,00	12,00	188,00	27,00	
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	200	33,00	19,00	31,00	431,00	98,00	262,00	310,00	1,00	0,00	1,00	634,04
молоко сгущенное порционное	50	4,00	4,00	28,00	164,00	65,00	483,00	154,00	0,00	36,00	1,00	201,01
чай с сахаром и лимоном	200/7	0,00	0,00	15,00	57,00	1,00	25,00	5,00	1,00	0,00	0,00	629/96
батон	100	8,00	3,00	55,00	276,00	313,00	99,00	17,00	1,00	9,00	0,00	930,00
итого	577	45,00	43,00	129,00	1076,00	478,00	870,00	487,00	3,00	45,00	2,00	
обед												
борщ с капустой и картофелем	250	2,00	4,00	13,00	98,00	600,00	330,00	41,00	1,00	1,00	20,00	110/4
сметана	10	0,00	2,00	0,00	16,00	4,00	12,00	9,00	0,00	10,00	0,00	629,00
поджарка из свинины	100/30	22,00	61,00	5,00	661,00	868,00	562,00	32,00	3,00	0,00	8,00	376/96
рис отварной	180	16,00	7,00	37,00	267,00	392,00	528,00	78,00	4,00	0,00	0,00	465/96
помидоры свежие к гарниру	100	1,00	0,00	4,00	24,00	3,00	290,00	14,00	1,00	0,00	25,00	24/96
напиток яблочный	200	2,00	0,00	27,00	111,00	7,00	70,00	4,00	1,00	0,00	4,00	190,00
батон	50	4,00	1,00	27,00	138,00	156,00	49,00	8,00	0,00	0,00	0,00	35,01
хлеб ржаной	75	5,00	1,00	26,00	136,00	458,00	184,00	26,00	3,00	0,00	0,00	299,04
итого	995	52,00	76,00	139,00	1451,00	2488,00	2025,00	212,00	13,00	11,00	57,00	
всего	1572	97,00	119,00	268,00	2527,00	2966,00	2895,00	699,00	16,00	56,00	59,00	
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	250	9,00	5,00	47,00	244,00	455,00	290,00	169,00	2,00	25,00	0,00	262/96
масло сливочное	10	0,00	8,00	0,00	75,00	1,00	2,00	1,00	0,00	0,00	0,00	22/97
какао на молоке	200	4,00	4,00	26,00	141,00	51,00	214,00	123,00	1,00	0,00	1,00	693/4
батон	100	8,00	3,00	55,00	276,00	313,00	99,00	17,00	1,00	9,00	0,00	930,00
итого	660	28,00	31,00	190,00	1113,00	1047,00	718,00	351,00	5,00	39,00	1,00	
обед												
суп из овощей	250	2,00	4,00	11,00	97,00	629,00	367,00	30,00	1,00	1,00	21,00	132/96
сметана	10	0,00	2,00	0,00	16,00	4,00	12,00	9,00	0,00	10,00	0,00	629,00
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	180	3,00	6,00	28,00	190,00	809,00	1023,00	32,00	1,00	0,00	36,00	226,03
масло сливочное	10	0,00	8,00	0,00	75,00	1,00	2,00	1,00	0,00	0,00	0,00	22/97
огурец свежий к гарниру	100	1,00	0,00	2,00	11,00	7,00	196,00	17,00	1,00	0,00	7,00	24/96
компот из изюма	200	0,00	0,00	28,00	109,00	24,00	32,00	16,00	1,00	0,00	0,00	702/97
батон оздоровительный	100	7,00	2,00	49,00	245,00	467,00	94,00	17,00	1,00	0,00	0,00	69,13
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	1025	18,00	34,00	140,00	997,00	2809,00	1812,00	161,00	6,00	11,00	59,00	
всего	1685	46,00	65,00	330,00	2110,00	3856,00	2530,00	512,00	11,00	50,00	60,00	

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
залежанка творожная	200	33,00	19,00	31,00	431,00	98,00	262,00	310,00	1,00	0,00	1,00	634,04
молоко сгущенное порционное	50	4,00	4,00	28,00	164,00	65,00	483,00	154,00	0,00	36,00	1,00	201,01
чай с сахаром и лимоном	200/7	0,00	0,00	15,00	57,00	1,00	25,00	5,00	1,00	0,00	0,00	629/96
батон	100	8,00	3,00	55,00	276,00	313,00	99,00	17,00	1,00	9,00	0,00	930,00
итого	577	50,00	32,00	129,00	1000,00	641,00	892,00	686,00	3,00	36,00	2,00	
обед												
рассольник ленинградский с перл. крупой	250	2,00	4,00	17,00	116,00	773,00	486,00	26,00	1,00	21,00	17,00	129/96
сметана	10	0,00	2,00	0,00	16,00	4,00	12,00	9,00	0,00	10,00	0,00	629,00
филе кур. запеченное с помидорами	150	26,00	20,00	5,00	307,00	1485,00	448,00	197,00	2,00	1,00	10,00	532,21
рожки отварные	180	4,00	7,00	46,00	274,00	1210,00	66,00	13,00	1,00	0,00	0,00	273/96
помидоры свежие к гарниру	100	1,00	0,00	4,00	24,00	3,00	290,00	14,00	1,00	0,00	25,00	24/96
напиток апельсиновый	200	0,00	0,00	26,00	100,00	3,00	44,00	8,00	0,00	0,00	13,00	312,00
батон	50	4,00	1,00	27,00	138,00	156,00	49,00	8,00	0,00	0,00	0,00	35,01
хлеб ржаной	75	5,00	1,00	26,00	136,00	458,00	184,00	26,00	3,00	0,00	0,00	299,04
итого	1015	42,00	35,00	151,00	1111,00	4092,00	1579,00	301,00	8,00	32,00	65,00	
всего	1592	92,00	67,00	280,00	2111,00	4733,00	2471,00	987,00	11,00	68,00	67,00	
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	250	8,00	4,00	26,00	248,00	456,00	260,00	166,00	1,00	0,00	0,00	311/4
масло сливочное	10	0,00	8,00	0,00	75,00	1,00	2,00	1,00	0,00	0,00	0,00	22/97
кофейный напиток	200	3,00	2,00	23,00	114,00	25,00	74,00	60,00	0,00	0,00	1,00	692/4
батон	100	8,00	3,00	55,00	276,00	313,00	99,00	17,00	1,00	9,00	0,00	930,00
итого	635	29,00	40,00	118,00	1019,00	1206,00	496,00	553,00	2,00	152,00	1,00	
обед												
щи из свежей капусты и картофеля	250	2,00	5,00	9,00	91,00	600,00	315,00	51,00	1,00	1,00	30,00	120/96
сметана	10	0,00	2,00	0,00	16,00	4,00	12,00	9,00	0,00	10,00	0,00	629,00
жаркое по-домашнему с говядиной	300	19,00	19,00	35,00	393,00	1222,00	1215,00	38,00	2,00	0,00	44,00	394/96
огурец свежий к гарниру	100	1,00	0,00	2,00	11,00	7,00	196,00	17,00	1,00	0,00	7,00	24/96
напиток из кураги	200	1,00	0,00	28,00	116,00	3,00	265,00	26,00	1,00	0,00	1,00	651/96
батон	50	4,00	1,00	27,00	138,00	156,00	49,00	8,00	0,00	0,00	0,00	35,01
хлеб ржаной	75	5,00	1,00	26,00	136,00	458,00	184,00	26,00	3,00	0,00	0,00	299,04
яблоки печеные	75	0,00	0,00	10,00	76,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	617/96
итого	1060	32,00	28,00	137,00	977,00	2450,00	2236,00	175,00	8,00	11,00	82,00	
всего	1695	61,00	68,00	255,00	1996,00	3656,00	2732,00	728,00	10,00	163,00	83,00	

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	100	8,00	3,00	55,00	276,00	313,00	99,00	17,00	1,00	9,00	0,00	930,00
итого	560	29,0	44,0	122,0	976,0	1312,0	467,0	405,0	4,0	100,0	1,0	
обед												
суп из овощей	250	2,00	4,00	11,00	97,00	629,00	367,00	30,00	1,00	1,00	21,00	132/96
сметана	10	0,00	2,00	0,00	16,00	4,00	12,00	9,00	0,00	10,00	0,00	629,00
котлета сибирская из говядины	100	25,00	21,00	7,00	316,00	544,00	31,00	10,00	0,00	0,00	1,00	360,07
каша гречневая рассыпчатая	180	77,00	12,00	34,00	266,00	700,00	204,00	20,00	4,00	0,00	0,00	297/4
помидоры свежие к гарниру	100	1,00	0,00	4,00	24,00	3,00	290,00	14,00	1,00	0,00	25,00	24/96
напиток из смеси сухофруктов	200	3,00	26,00	171,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	588/96
яблоки печеные	75	0,00	0,00	10,00	76,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	617/96
батон	125	10,00	4,00	67,00	344,00	390,00	123,00	21,00	1,00	0,00	0,00	35,03
итого	1040	118,00	69,00	304,00	1139,00	2271,00	1027,00	104,00	7,00	11,00	47,00	
всего	1600	147,00	113,00	426,00	2115,00	3583,00	1494,00	509,00	11,00	111,00	48,00	
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	200	33,00	19,00	31,00	431,00	98,00	262,00	310,00	1,00	0,00	1,00	634,04
молоко сгущенное порционное	50	4,00	4,00	28,00	164,00	65,00	483,00	154,00	0,00	36,00	1,00	201,01
чай с сахаром и лимоном	200/7	0,00	0,00	15,00	57,00	1,00	25,00	5,00	1,00	0,00	0,00	629/96
батон	100	8,00	3,00	55,00	276,00	313,00	99,00	17,00	1,00	9,00	0,00	930,00
итого	587	52,00	35,00	129,00	1036,00	723,00	904,00	786,00	3,00	45,00	2,00	
обед												
борщ с калустой и картофелем	250	2,00	4,00	13,00	98,00	600,00	330,00	41,00	1,00	1,00	20,00	110/4
сметана	10	0,00	2,00	0,00	16,00	4,00	12,00	9,00	0,00	10,00	0,00	629,00
клецки из свинины с сыром	100	18,00	34,00	5,00	402,00	692,00	61,00	176,00	1,00	0,00	1,00	348,02
рис отварной	180	16,00	7,00	37,00	267,00	392,00	528,00	78,00	4,00	0,00	0,00	465/96
огурец свежий к гарниру	100	1,00	0,00	2,00	11,00	7,00	196,00	17,00	1,00	0,00	7,00	24/96
напиток из плодов шиповника	200	0,00	0,00	20,00	96,00	0,00	27,00	7,00	0,00	0,00	0,00	311,00
батон	50	4,00	1,00	27,00	138,00	156,00	49,00	8,00	0,00	0,00	0,00	35,01
хлеб ржаной	75	5,00	1,00	26,00	136,00	458,00	184,00	26,00	3,00	0,00	0,00	299,04
итого	965	46,00	49,00	130,00	1164,00	2309,00	1387,00	362,00	10,00	11,00	28,00	
всего	1552	98,00	84,00	259,00	2200,00	3032,00	2291,00	1148,00	13,00	56,00	30,00	

Примечание:

Для приготовления блюд используются:

- соль йодированная

- режиссер "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

Мель

Исупова Л.И.