

Согласовано:

Департамент
образования
администрации
г.Кирова
начальник
департамента

Петрицкий А.Л.

“06” 03 2023г.



Согласовано:

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

директор

Снигирева С.А.

“6” 03 2023г.

Утверждаю:

начальник КШП

МКУ “КП и СП”

Сунцов Ф.В.

“14” 02 2023г.

Согласовано
Директор основной
школы №1 Кирова
Берисова А.И.
Председатель родительского
комитета Сунцов Ф.В.

**примерное
5-ти дневное меню
для оздоровительных лагерей
с дневным пребыванием детей,
находящихся в трудной жизненной ситуации
на период весенних каникул 2023 г
возрастной категории с 12 лет и старше
из расчета 295 рублей 40 коп на день.**

295-40								
Прием пищи,наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Ккал	микроэлементы		
		Б	Ж	У		Na	К	Ca
1 день 27 марта понедельник								
завтрак								
масло сливочное порционно	20	0,00	15,00	0,00	132,00	3,00	6,00	5,00
яйцо вареное	1 шт(40)	5,00	5,00	0,00	63,00	54,00	56,00	22,00
макароны с сыром	200	12,00	15,00	41,00	348,00	893,00	97,00	242,00
кофейный напиток	200	2,00	2,00	23,00	114,00	25,00	74,00	60,00
батон	100	8,00	3,00	55,00	276,00	313,00	99,00	17,00
итого	560	27,00	40,00	119,00	933,00	1288,00	332,00	346,00
обед								
суп из овощей	250	2,00	4,00	11,00	97,00	629,00	367,00	30,00
сметана	10	0,00	3,00	0,00	29,00	4,00	12,00	9,00
фрикадельки мясные из говядины	17,5	5,00	3,00	0,00	53,00	217,00	7,00	4,00
филе кур.запеченное с перцем	150	27,00	20,00	5,00	308,00	1482,00	343,00	192,00
рис отварной	180	16,00	7,00	37,00	267,00	392,00	528,00	78,00
масло сливочное	10	0,00	8,00	0,00	75,00	1,00	2,00	1,00
помидоры свежие к гарниру	100	1,00	0,00	4,00	24,00	3,00	290,00	14,00
напиток апельсиновый	200	0,00	0,00	26,00	100,00	3,00	44,00	8,00
яблоки печеные	75	0,00	0,00	10,00	76,00	0,00	0,00	0,00
батон	100	8,00	3,00	55,00	276,00	313,00	99,00	17,00
итого	1092,5	59,00	48,00	148,00	1305,00	3044,00	1692,00	353,00
всего	1652,5	86,00	88,00	267,00	2238,00	4332,00	2024,00	699,00
2 день 28 марта вторник								
завтрак								
масло сливочное порционно	20	0,00	15,00	0,00	132,00	3,00	6,00	5,00
сыр порциями	20	5,00	6,00	0,00	72,00	164,00	23,00	200,00
запеканка творожная	200	33,00	19,00	31,00	431,00	98,00	262,00	310,00
молоко сгущенное	50	4,00	4,00	28,00	154,00	65,00	183,00	154,00
чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,00	57,00	25,00	5,00	4,00
батон	75	6,00	2,00	40,00	206,00	234,00	74,00	13,00
итого	565	48,00	46,00	114,00	1052,00	589,00	553,00	686,00
обед								
суп крестьянский с пшеном	250	2,00	5,00	10,00	98,00	598,00	246,00	32,00
сметана	10	0,00	3,00	0,00	29,00	4,00	12,00	9,00
поджарка из свинины	100/30	22,00	61,00	5,00	661,00	868,00	562,00	32,00
вермишель отварная	180	6,00	6,00	43,00	253,00	1210,00	77,00	24,00
огурец свежий к гарниру	100	1,00	0,00	2,00	11,00	7,00	196,00	17,00
напиток яблочный	200	2,00	0,00	27,00	111,00	7,00	70,00	4,00
батон	50	4,00	2,00	26,00	138,00	163,00	50,00	8,00
хлеб ржаной	75	6,00	2,00	40,00	206,00	234,00	74,00	13,00
итого	995	43,00	79,00	153,00	1507,00	3091,00	1287,00	139,00
всего	1560	91,00	125,00	267,00	2559,00	3680,00	1840,00	825,00
3 день 29 марта среда								
завтрак								
масло сливочное порционно	15	0,00	12,00	0,00	112,00	1,00	2,00	2,00
омлет натуральный	210/10	22,00	34,00	4,00	416,00	325,00	318,00	166,00
зеленый горошек порционно	50	2,00	0,00	3,00	20,00	180,00	50,00	10,00
чай с молоком и сахаром	200	2,00	2,00	30,00	86,00	26,00	98,00	65,00
батон	75	6,00	2,00	40,00	206,00	234,00	74,00	13,00
итого	560	32,00	50,00	77,00	840,00	766,00	542,00	256,00
обед								
борщ с капустой и картофелем	250	2,00	4,00	13,00	98,00	600,00	330,00	41,00
сметана	10	0,00	3,00	0,00	29,00	12,00	9,00	0,00
гуляш из говядины	100/125	31,00	30,00	8,00	428,00	439,00	121,00	15,00
каша гречневая рассыпчатая	180	7,00	12,00	34,00	266,00	700,00	204,00	20,00
помидоры свежие к гарниру	100	1,00	0,00	4,00	24,00	3,00	290,00	14,00
напиток из кураги	200	1,00	0,00	28,00	116,00	265,00	25,00	16,00
батон	50	4,00	2,00	26,00	138,00	163,00	50,00	8,00
хлеб ржаной	75	6,00	2,00	40,00	206,00	234,00	74,00	13,00
итого	1090	52,00	53,00	153,00	1305,00	2416,00	1103,00	127,00
всего	1650	84,00	103,00	230,00	2145,00	3182,00	1645,00	383,00

Прием пищи,наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Ккал	микроэлементы		
		Б	Ж	У		Na	К	Са
4 день 30 марта четверг								
завтрак								
сыр порциями	20	5,00	6,00	0,00	72,00	164,00	23,00	200,00
запеканка творожная	200	33,00	19,00	31,00	431,00	98,00	262,00	310,00
молоко сгущенное	50	4,00	4,00	28,00	164,00	65,00	183,00	154,00
чай с сахаром и лимоном	200/7	0,00	0,00	15,00	57,00	1,00	25,00	5,00
батон	75	6,00	2,00	40,00	206,00	234,00	74,00	13,00
итого	552	48,00	31,00	114,00	930,00	562,00	567,00	682,00
обед								
щи из свежей капусты и картофеля	250	2,00	5,00	9,00	91,00	600,00	315,00	51,00
сметана	10	0,00	3,00	0,00	29,00	12,00	9,00	0,00
горбуша по-лугански	115	3,00	4,00	6,00	72,00	906,00	102,00	44,00
пюре картофельное по-домашнему	180	3,00	6,00	28,00	190,00	809,00	1023,00	32,00
огурец свежий к гарниру	100	1,00	0,00	2,00	11,00	7,00	196,00	17,00
масло сливочное	10	0,00	8,00	0,00	75,00	1,00	2,00	1,00
напиток из плодов шиповника	200	0,00	0,00	20,00	96,00	0,00	27,00	7,00
батон	50	4,00	2,00	26,00	138,00	163,00	50,00	8,00
хлеб ржаной	75	6,00	2,00	40,00	206,00	234,00	74,00	13,00
яблоки печеные	75	0,00	0,00	10,00	76,00	0,00	0,00	0,00
итого	1065	19,00	30,00	141,00	984,00	2732,00	1798,00	173,00
всего	1617	67,00	61,00	255,00	1914,00	3294,00	2365,00	855,00
5 день 31 марта пятница								
завтрак								
бутерброд с сыром и маслом	30/20/25	10,00	23,00	14,00	306,00	411,00	61,00	309,00
запеканка черепашка (манник)	100	7,00	11,00	62,00	377,00	227,00	113,00	41,00
каша дружба	250	8,00	4,00	44,00	248,00	456,00	260,00	166,00
масло сливочное	10	0,00	8,00	0,00	75,00	1,00	2,00	1,00
чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,00	57,00	1,00	25,00	5,00
батон	75	6,00	2,00	40,00	206,00	234,00	74,00	13,00
итого	710	31,00	48,00	175,00	1269,00	1330,00	535,00	535,00
обед								
рассольник ленинградский с перловой крупой	250	2,00	5,00	17,00	121,00	605,00	458,00	28,00
сметана	10	0,00	3,00	0,00	29,00	12,00	9,00	0,00
кнели колобок	100	23,00	34,00	2,00	404,00	757,00	343,00	298,00
рагу из овощей	180	3,00	7,00	19,00	158,00	879,00	532,00	58,00
помидоры свежие к гарниру	100	1,00	0,00	4,00	24,00	3,00	290,00	14,00
компот из изюма	200	0,00	0,00	28,00	109,00	24,00	32,00	16,00
батон	50	4,00	2,00	26,00	138,00	163,00	50,00	8,00
хлеб ржаной	75	6,00	2,00	40,00	206,00	234,00	74,00	13,00
итого	965	39,00	53,00	136,00	1189,00	2677,00	1788,00	435,00
всего	1675	70,00	101,00	311,00	2458,00	4007,00	2323,00	971,00

примечание:

для приготовления блюд используются:

-соль йодированная

-рекицен РД

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

В меню допускается замена продуктов , блюд на другие, при условии их соответствия по пищевой ценности и в соответствии пищевых продуктов.

главный технолог



Исупова Л.И.