

Согласовано:

*Директор МБОУ СОШ № 19
г. Кирова*



Панюшева Л.А.

“ 03 ” 04 2026г.

Утверждаю:

Директор
МКУ “КД и СП”

Божьева Н.А.

“ 03 ” 04 2026г.

**примерное
18-ти дневное меню
для оздоровительных лагерей
с дневным пребыванием детей
на период летних каникул 2026 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												
1 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	24
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	465/98
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												
2 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	376,96
сметана	10	0,00	2,00	0,00	16,00	4,00	12,00	9,00	0,00	10,00	0,00	441,04
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	629,00
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												
3 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	322/96
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
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
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	0,00	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
кекс детский	100	6,00	11,00	56,00	343,00	178,00	133,00	64,00	2,00	0,00	0,00	75,
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	935	33,00	44,00	136,00	1296,00	2989,00	1129,00	176,00	10,00	11,00	33,00	
всего	1645	47,00	61,00	234,00	1896,00	3587,00	1866,00	456,00	33,00	21,00	45,00	

4 день													
4 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		
каша манная	200	6,00	4,00	32,00	185,00	363,00	194,00	136,00	1,00	0,00	1,00		23/97
масло сливочное	10	0,00	8,00	0,00	75,00	1,00	2,00	1,00	0,00	0,00	0,00		262/96
кофейный напиток	200	3,00	2,00	23,00	114,00	25,00	74,00	80,00	0,00	0,00	1,00		22/97
апельсин порционный	180	2,00	0,00	15,00	77,00	23,00	355,00	61,00	1,00	0,00	0,00		692/4
батон	50	4,00	1,00	27,00	138,00	156,00	49,00	8,00	0,00	0,00	108,00		951,04
итого	660	20,00	20,00	97,00	659,00	788,00	694,00	466,00	2,00	42,00	110,00		35,01
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		694,07
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													
5 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)		№ рецептур
		Б	Ж	У		Na	K	Ca	Fe	A	C	
6 день												
8 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												
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
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												
9 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 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												
10 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
кнели студенческие из горбуши	90	16,00	8,00	6,00	166,00	455,00	44,00	28,00	0,00	18,00	0,00	729.03
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	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	775	31,00	19,00	118,00	781,00	2619,00	1565,00	134,00	5,00	18,00	30,00	
всего	1455	52,00	41,00	214,00	1451,00	3246,00	2381,00	431,00	9,00	18,00	140,00	

9 день												
11 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	201,00
чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,00	57,00	1,00	25,00	5,00	1,00	0,00	0,00	685,00
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
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
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 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	25	3,00	1,00	16,00	85,00	287,00	115,00	16,00	2,00	0,00	0,00	299,00
итого	815	32,00	71,00	121,00	1269,00	2742,00	1130,00	123,00	7,00	11,00	44,00	
всего	1425	64,00	89,00	218,00	1964,00	3035,00	1865,00	521,00	10,00	102,00	153,00	

3 неделя													№ рецептур
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Ккал	микроэлементы				витамины (мг)			
		Б	Ж	У		Na	K	Ca	Fe	A	C		
10 день													
15 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	457/53,00	
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 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		
11 день													
16 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	201.04	
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	686/4	
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	630	36,00	21,00	123,00	790,00	344,00	1181,00	520,00	3,00	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	1415	63,00	67,00	224,00	1835,00	2802,00	2134,00	630,00	10,00	120,00	144,00		
12 день													
17 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 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	
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	767/4	
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	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	30,00	28,00	114,00	836,00	2726,00	1520,00	133,00	5,00	12,00	49,00		
всего	1345	52,00	57,00	266,00	1786,00	3525,00	2130,00	441,00	8,00	17,00	51,00		

13 день												
18 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	201,00
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	0,00	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	299,00
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	
14 день												
19 июня пятница												
завтрак												
бутерброд с сыром и маслом	16/5/25	6,00	8,00	14,00	154,00	244,00	41,00	155,00	0,00	52,00	0,00	629,00
каша дружба	200	6,00	4,00	35,00	201,00	365,00	208,00	133,00	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	0,00	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	95,00
батон	50	4,00	1,00	27,00	138,00	156,00	49,00	8,00	0,00	0,00	0,00	35,01
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	2,00	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	299,00
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)		№ рецептур	
		Б	Ж	У		Na	К	Ca	Fe	А	С		
15 день													
22 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	
котлета лукоморье	90	19,00	29,00	6,00	358,00	585,00	249,00	31,00	2,00	76,00	2,00	531.06	
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	
кекс детский	100	6,00	11,00	56,00	343,00	178,00	133,00	64,00	2,00	0,00	0,00	75.	
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	875	40,00	52,00	185,00	1362,00	2491,00	1010,00	160,00	7,00	80,00	4,00		
всего	1535	57,00	70,00	274,00	1964,00	3255,00	1655,00	571,00	10,00	122,00	113,00		
16 день													
23 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 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	
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 с сыром	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		
17 день													
24 июня среда													
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 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	660	21,00	20,00	105,00	698,00	784,00	644,00	451,00	1,00	42,00	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	
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	860	35,00	70,00	114,00	1215,00	1900,00	1302,00	108,00	10,00	11,00	28,00		
всего	1520	56,00	90,00	219,00	1913,00	2684,00	1946,00	559,00	11,00	53,00	138,00		

18 день												
25 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	
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 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	22/97
какао на молоке	200	4,00	4,00	26,00	141,00		51,00	214,00	123,00	1,00	0,00	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	95,0
итого	755	28,00	38,00	170,00	1133,00	1072,00	963,00	488,00	25,00	67,00	12,00	
обед												
щи из свежей капусты и картофеля	200	1,00	4,00	7,00	85,00	478,00						
сметана	10	0,00	2,00	0,00	16,00	4,00	12,00	9,00	0,00	1,00	1,00	24,00
глов из свинины	250	16,00	34,00	52,00	557,00	1176,00	170,00	30,00	1,00	2,00	4,00	629,00
помидоры свежие к гарниру	60	1,00	0,00	2,00	14,00	2,00	174,00	8,00	1,00	0,00	0,00	290,14
напиток апельсиновый	200	0,00	0,00	26,00	100,00	3,00	44,00	8,00	0,00	0,00	15,00	241/96
батон	50	4,00	1,00	27,00	138,00	156,00	49,00	8,00	0,00	0,00	0,00	312,
хлеб ржаной	25	3,00	1,00	16,00	85,00	287,00	115,00	18,00	2,00	0,00	0,00	35,01
итого	795	25,00	42,00	130,00	995,00	2106,00	802,00	112,00	5,00	13,00	56,00	299,
всего	1550	53,00	80,00	300,00	2128,00	3178,00	1765,00	600,00	30,00	80,00	68,00	

Примечание:

Для приготовления блюд используются:

- соль йодированная

- рекицен "РД"

При составлении меню использована нормативная документация: сборники рецептур 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

Исупова Л.И.