

**Согласовано:**

Департамент  
образования  
администрации  
г.Кирова  
начальник  
департамент



**Утверждаю:**

и.о. директора  
МКУ "ВЛС СП"



**примерное  
18-ти дневное меню  
для оздоровительных лагерей  
с дневным пребыванием детей  
на период летних каникул 2024 г  
возрастной категории с 7 до 11 лет**

**Согласовано:**

**Согласовано:**

**Утверждено:**

Департамент  
образования  
администрации  
г. Кирова  
начальник  
департамент

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

и.о. директора  
МКУ "КП и СП"



Габдеева Е. А.



2024г.

С.А. Габдеева

*С.А. Габдеева* 2024г.

г.

**примерное  
18-ти дневное меню  
для оздоровительных лагерей  
с дневным пребыванием детей,  
находящихся в трудной жизненной ситуации  
на период летних каникул 2024 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            |             |
| <b>1 день</b>                  |                  |                     |               |               |                |                |                |               |              |               |              |             |
| <b>3 июня понедельник</b>      |                  |                     |               |               |                |                |                |               |              |               |              |             |
| <b>завтрак</b>                 |                  |                     |               |               |                |                |                |               |              |               |              |             |
| 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       |
| яблоко порционное              | 100              | 0,00                | 0,00          | 7,00          | 30,00          | 17,00          | 176,00         | 10,00         | 14,00        | 7,00          | 7,00         | 950.02      |
| батон                          | 75               | 6,00                | 2,00          | 40,00         | 206,00         | 234,00         | 74,00          | 13,00         | 1,00         | 0,00          | 0,00         | 35.02       |
| <b>итого</b>                   | <b>660</b>       | <b>26,00</b>        | <b>40,00</b>  | <b>121,00</b> | <b>952,00</b>  | <b>1052,00</b> | <b>619,00</b>  | <b>628,00</b> | <b>16,00</b> | <b>150,00</b> | <b>9,00</b>  |             |
| <b>обед</b>                    |                  |                     |               |               |                |                |                |               |              |               |              |             |
| 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       |
| <b>итого</b>                   | <b>905</b>       | <b>52,00</b>        | <b>82,00</b>  | <b>176,00</b> | <b>1643,00</b> | <b>2197,00</b> | <b>1718,00</b> | <b>183,00</b> | <b>11,00</b> | <b>4,00</b>   | <b>30,00</b> |             |
| <b>всего</b>                   | <b>1666</b>      | <b>78,00</b>        | <b>122,00</b> | <b>297,00</b> | <b>2695,00</b> | <b>3249,00</b> | <b>2337,00</b> | <b>711,00</b> | <b>27,00</b> | <b>154,00</b> | <b>39,00</b> |             |
| <b>2 день</b>                  |                  |                     |               |               |                |                |                |               |              |               |              |             |
| <b>4 июня вторник</b>          |                  |                     |               |               |                |                |                |               |              |               |              |             |
| <b>завтрак</b>                 |                  |                     |               |               |                |                |                |               |              |               |              |             |
| 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            | 100              | 1,00                | 0,00          | 8,00          | 43,00          | 13,00          | 179,00         | 34,00         | 0,00         | 8,00          | 60,00        | 605.00      |
| батон                          | 75               | 6,00                | 2,00          | 40,00         | 206,00         | 234,00         | 74,00          | 13,00         | 1,00         | 0,00          | 0,00         | 35.02       |
| <b>итого</b>                   | <b>605</b>       | <b>62,00</b>        | <b>45,00</b>  | <b>115,00</b> | <b>1126,00</b> | <b>670,00</b>  | <b>1253,00</b> | <b>564,00</b> | <b>8,00</b>  | <b>113,00</b> | <b>62,00</b> |             |
| <b>обед</b>                    |                  |                     |               |               |                |                |                |               |              |               |              |             |
| 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      |
| котлета домашняя               | 90               | 13,00               | 21,00         | 11,00         | 281,00         | 624,00         | 228,00         | 15,00         | 2,00         | 0,00          | 0,00         | 476/97      |
| 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      |
| 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      |
| <b>итого</b>                   | <b>785</b>       | <b>25,00</b>        | <b>33,00</b>  | <b>132,00</b> | <b>937,00</b>  | <b>2506,00</b> | <b>1003,00</b> | <b>119,00</b> | <b>5,00</b>  | <b>11,00</b>  | <b>17,00</b> |             |
| <b>всего</b>                   | <b>1390</b>      | <b>87,00</b>        | <b>78,00</b>  | <b>247,00</b> | <b>1063,00</b> | <b>3176,00</b> | <b>2256,00</b> | <b>673,00</b> | <b>13,00</b> | <b>124,00</b> | <b>79,00</b> |             |
| <b>3 день</b>                  |                  |                     |               |               |                |                |                |               |              |               |              |             |
| <b>5 июня среда</b>            |                  |                     |               |               |                |                |                |               |              |               |              |             |
| <b>завтрак</b>                 |                  |                     |               |               |                |                |                |               |              |               |              |             |
| 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              | 100              | 0,00                | 0,00          | 7,00          | 30,00          | 17,00          | 176,00         | 10,00         | 14,00        | 7,00          | 7,00         | 950.02      |
| батон                          | 75               | 6,00                | 2,00          | 40,00         | 206,00         | 234,00         | 74,00          | 13,00         | 1,00         | 0,00          | 0,00         | 35.02       |
| <b>итого</b>                   | <b>585</b>       | <b>16,00</b>        | <b>18,00</b>  | <b>108,00</b> | <b>653,00</b>  | <b>668,00</b>  | <b>674,00</b>  | <b>280,00</b> | <b>17,00</b> | <b>7,00</b>   | <b>9,00</b>  |             |
| <b>обед</b>                    |                  |                     |               |               |                |                |                |               |              |               |              |             |
| 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      |
| 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       |
| 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              | 50               | 3,00                | 5,00          | 24,00         | 190,00         | 58,00          | 53,00          | 10,00         | 1,00         | 0,00          | 0,00         | 154.01      |
| 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      |
| <b>итого</b>                   | <b>835</b>       | <b>37,00</b>        | <b>48,00</b>  | <b>122,00</b> | <b>1089,00</b> | <b>1974,00</b> | <b>1191,00</b> | <b>125,00</b> | <b>10,00</b> | <b>13,00</b>  | <b>34,00</b> |             |
| <b>всего</b>                   | <b>1420</b>      | <b>53,00</b>        | <b>66,00</b>  | <b>230,00</b> | <b>1742,00</b> | <b>2642,00</b> | <b>1865,00</b> | <b>405,00</b> | <b>27,00</b> | <b>20,00</b>  | <b>43,00</b> |             |

| 4 день                                  |             |              |              |               |                |                |                |               |              |               |               |        |
|---|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------------|----------------|---------------|--------------|---------------|---------------|--------|
| 6 июня четверг                          |             |              |              |               |                |                |                |               |              |               |               |        |
| <b>завтрак</b>                          |             |              |              |               |                |                |                |               |              |               |               |        |
| 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 |
| апельсин порционный                     | 100         | 1,00         | 0,00         | 8,00          | 43,00          | 13,00          | 179,00         | 34,00         | 0,00         | 8,00          | 60,00         | 605,00 |
| батон                                   | 75          | 6,00         | 2,00         | 40,00         | 206,00         | 234,00         | 74,00          | 13,00         | 1,00         | 0,00          | 0,00          | 35,02  |
| <b>итого</b>                            | <b>612</b>  | <b>62,00</b> | <b>45,00</b> | <b>116,00</b> | <b>1126,00</b> | <b>670,00</b>  | <b>1253,00</b> | <b>554,00</b> | <b>8,00</b>  | <b>113,00</b> | <b>62,00</b>  |        |
| <b>обед</b>                             |             |              |              |               |                |                |                |               |              |               |               |        |
| 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 трески натуральный           | 90          | 15,00        | 10,00        | 9,00          | 186,00         | 499,00         | 62,00          | 22,00         | 1,00         | 1,00          | 2,00          | 330/96 |
| 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  |
| 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                                   | 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 |
| <b>итого</b>                            | <b>785</b>  | <b>26,00</b> | <b>21,00</b> | <b>118,00</b> | <b>773,00</b>  | <b>2725,00</b> | <b>1522,00</b> | <b>106,00</b> | <b>3,00</b>  | <b>32,00</b>  | <b>47,00</b>  |        |
| <b>всего</b>                            | <b>1397</b> | <b>88,00</b> | <b>66,00</b> | <b>233,00</b> | <b>1899,00</b> | <b>3396,00</b> | <b>2775,00</b> | <b>660,00</b> | <b>11,00</b> | <b>145,00</b> | <b>109,00</b> |        |
| <b>5 день</b>                           |             |              |              |               |                |                |                |               |              |               |               |        |
| <b>7 июня пятница</b>                   |             |              |              |               |                |                |                |               |              |               |               |        |
| <b>завтрак</b>                          |             |              |              |               |                |                |                |               |              |               |               |        |
| котлета рубленая из говядины            | 50          | 8,00         | 10,00        | 9,00          | 156,00         | 358,00         | 157,00         | 23,00         | 1,00         | 2,00          | 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  |
| яблоко порционное                       | 100         | 0,00         | 0,00         | 7,00          | 30,00          | 17,00          | 176,00         | 10,00         | 14,00        | 7,00          | 7,00          | 950,02 |
| батон                                   | 75          | 6,00         | 2,00         | 40,00         | 206,00         | 234,00         | 74,00          | 13,00         | 1,00         | 0,00          | 0,00          | 35,02  |
| <b>итого</b>                            | <b>625</b>  | <b>29,00</b> | <b>29,00</b> | <b>120,00</b> | <b>854,00</b>  | <b>1527,00</b> | <b>578,00</b>  | <b>348,00</b> | <b>17,00</b> | <b>100,00</b> | <b>8,00</b>   |        |
| <b>обед</b>                             |             |              |              |               |                |                |                |               |              |               |               |        |
| 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         | 451,00        | 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 |
| <b>итого</b>                            | <b>846</b>  | <b>17,00</b> | <b>21,00</b> | <b>126,00</b> | <b>805,00</b>  | <b>3207,00</b> | <b>707,00</b>  | <b>524,00</b> | <b>3,00</b>  | <b>13,00</b>  | <b>44,00</b>  |        |
| <b>всего</b>                            | <b>1470</b> | <b>46,00</b> | <b>50,00</b> | <b>246,00</b> | <b>1659,00</b> | <b>4734,00</b> | <b>1285,00</b> | <b>872,00</b> | <b>20,00</b> | <b>113,00</b> | <b>52,00</b>  |        |

| 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             | С            |             |
| <b>6 день</b>                          |                  |                     |               |               |                |                |                |               |              |               |              |             |
| <b>10 июня понедельник</b>             |                  |                     |               |               |                |                |                |               |              |               |              |             |
| <b>завтрак</b>                         |                  |                     |               |               |                |                |                |               |              |               |              |             |
| 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                    | 100              | 1,00                | 0,00          | 8,00          | 43,00          | 13,00          | 179,00         | 34,00         | 0,00         | 8,00          | 60,00        | 605,00      |
| батон                                  | 75               | 6,00                | 2,00          | 40,00         | 206,00         | 234,00         | 74,00          | 13,00         | 1,00         | 0,00          | 0,00         | 35,02       |
| <b>итого</b>                           | <b>625</b>       | <b>21,00</b>        | <b>26,00</b>  | <b>96,00</b>  | <b>711,00</b>  | <b>943,00</b>  | <b>511,00</b>  | <b>585,00</b> | <b>2,00</b>  | <b>8,00</b>   | <b>62,00</b> |             |
| <b>обед</b>                            |                  |                     |               |               |                |                |                |               |              |               |              |             |
| 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      |
| 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       |
| <b>итого</b>                           | <b>1005</b>      | <b>41,00</b>        | <b>49,00</b>  | <b>183,00</b> | <b>1333,00</b> | <b>2588,00</b> | <b>1174,00</b> | <b>168,00</b> | <b>7,00</b>  | <b>74,00</b>  | <b>23,00</b> |             |
| <b>всего</b>                           | <b>1630</b>      | <b>62,00</b>        | <b>75,00</b>  | <b>279,00</b> | <b>2044,00</b> | <b>3529,00</b> | <b>1685,00</b> | <b>753,00</b> | <b>9,00</b>  | <b>82,00</b>  | <b>85,00</b> |             |
| <b>7 день</b>                          |                  |                     |               |               |                |                |                |               |              |               |              |             |
| <b>11 июня вторник</b>                 |                  |                     |               |               |                |                |                |               |              |               |              |             |
| <b>завтрак</b>                         |                  |                     |               |               |                |                |                |               |              |               |              |             |
| 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                      | 100              | 0,00                | 0,00          | 7,00          | 30,00          | 17,00          | 176,00         | 10,00         | 14,00        | 7,00          | 7,00         | 950,02      |
| батон                                  | 75               | 6,00                | 2,00          | 40,00         | 206,00         | 234,00         | 74,00          | 13,00         | 1,00         | 0,00          | 0,00         | 35,02       |
| <b>итого</b>                           | <b>612</b>       | <b>61,00</b>        | <b>45,00</b>  | <b>114,00</b> | <b>1113,00</b> | <b>674,00</b>  | <b>1250,00</b> | <b>530,00</b> | <b>22,00</b> | <b>112,00</b> | <b>9,00</b>  |             |
| <b>обед</b>                            |                  |                     |               |               |                |                |                |               |              |               |              |             |
| 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      |
| 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                | 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      |
| <b>итого</b>                           | <b>785</b>       | <b>43,00</b>        | <b>70,00</b>  | <b>269,00</b> | <b>899,00</b>  | <b>2165,00</b> | <b>1265,00</b> | <b>315,00</b> | <b>8,00</b>  | <b>61,00</b>  | <b>54,00</b> |             |
| <b>всего</b>                           | <b>1397</b>      | <b>104,00</b>       | <b>115,00</b> | <b>373,00</b> | <b>2011,00</b> | <b>2839,00</b> | <b>2515,00</b> | <b>845,00</b> | <b>30,00</b> | <b>173,00</b> | <b>63,00</b> |             |
| <b>8 день</b>                          |                  |                     |               |               |                |                |                |               |              |               |              |             |
| <b>13 июня четверг</b>                 |                  |                     |               |               |                |                |                |               |              |               |              |             |
| <b>завтрак</b>                         |                  |                     |               |               |                |                |                |               |              |               |              |             |
| 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         | 6/4         |
| 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       |
| 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                    | 100              | 1,00                | 0,00          | 8,00          | 43,00          | 13,00          | 179,00         | 34,00         | 0,00         | 8,00          | 60,00        | 605,00      |
| батон                                  | 75               | 6,00                | 2,00          | 40,00         | 206,00         | 234,00         | 74,00          | 13,00         | 1,00         | 0,00          | 0,00         | 35,02       |
| <b>итого</b>                           | <b>660</b>       | <b>27,00</b>        | <b>41,00</b>  | <b>116,00</b> | <b>947,00</b>  | <b>1052,00</b> | <b>670,00</b>  | <b>562,00</b> | <b>3,00</b>  | <b>151,00</b> | <b>62,00</b> |             |
| <b>обед</b>                            |                  |                     |               |               |                |                |                |               |              |               |              |             |
| 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       |
| колбаски школьные                      | 90               | 17,00               | 21,00         | 10,00         | 291,00         | 523,00         | 280,00         | 16,00         | 2,00         | 0,00          | 0,00         | 358,1       |
| 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 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       |
| <b>итого</b>                           | <b>775</b>       | <b>34,00</b>        | <b>37,00</b>  | <b>122,00</b> | <b>945,00</b>  | <b>1826,00</b> | <b>1023,00</b> | <b>87,00</b>  | <b>7,00</b>  | <b>4,00</b>   | <b>2,00</b>  |             |
| <b>всего</b>                           | <b>1435</b>      | <b>61,00</b>        | <b>78,00</b>  | <b>238,00</b> | <b>1892,00</b> | <b>2878,00</b> | <b>1693,00</b> | <b>649,00</b> | <b>10,00</b> | <b>155,00</b> | <b>64,00</b> |             |
| <b>9 день</b>                          |                  |                     |               |               |                |                |                |               |              |               |              |             |
| <b>14 июня пятница</b>                 |                  |                     |               |               |                |                |                |               |              |               |              |             |
| <b>завтрак</b>                         |                  |                     |               |               |                |                |                |               |              |               |              |             |
| 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                       | 180              | 10,00               | 15,00         | 37,00         | 324,00         | 747,00         | 89,00          | 217,00        | 1,00         | 0,00          | 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       |
| яблоко порционное                      | 100              | 0,00                | 0,00          | 7,00          | 30,00          | 17,00          | 176,00         | 10,00         | 14,00        | 7,00          | 7,00         | 950,02      |
| батон                                  | 75               | 6,00                | 2,00          | 40,00         | 206,00         | 234,00         | 74,00          | 13,00         | 1,00         | 0,00          | 0,00         | 35,02       |
| <b>итого</b>                           | <b>705</b>       | <b>34,00</b>        | <b>40,00</b>  | <b>180,00</b> | <b>1213,00</b> | <b>1606,00</b> | <b>730,00</b>  | <b>427,00</b> | <b>18,00</b> | <b>57,00</b>  | <b>10,00</b> |             |
| <b>обед</b>                            |                  |                     |               |               |                |                |                |               |              |               |              |             |
| 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      |
| 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                                  | 75               | 6,00                | 2,00          | 40,00         | 206,00         | 234,00         | 74,00          | 13,00         | 1,00         | 0,00          | 0,00         | 35,02       |
| <b>итого</b>                           | <b>795</b>       | <b>30,00</b>        | <b>23,00</b>  | <b>108,00</b> | <b>761,00</b>  | <b>3049,00</b> | <b>1764,00</b> | <b>257,00</b> | <b>6,00</b>  | <b>11,00</b>  | <b>67,00</b> |             |
| <b>всего</b>                           | <b>1500</b>      | <b>64,00</b>        | <b>63,00</b>  | <b>288,00</b> | <b>1974,00</b> | <b>4655,00</b> | <b>2494,00</b> | <b>684,00</b> | <b>24,00</b> | <b>68,00</b>  | <b>77,00</b> |             |

| 3 неделя                          |             | Пищевые вещества(г) |              |               | Ккал           | микроэлементы  |                |               |              | витамины (мг) |               | № рецептуры |
|-----------------------------------|-------------|---------------------|--------------|---------------|----------------|----------------|----------------|---------------|--------------|---------------|---------------|-------------|
| Прием пищи,наименование блюда     |             | Масса порции (г)    | Б            | Ж             |                | У              | Na             | К             | Ca           | Fe            | А             |             |
| 10 день                           |             |                     |              |               |                |                |                |               |              |               |               |             |
| 17 июня понедельник               |             |                     |              |               |                |                |                |               |              |               |               |             |
| <b>завтрак</b>                    |             |                     |              |               |                |                |                |               |              |               |               |             |
| 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       |
| 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               | 100         | 1,00                | 0,00         | 8,00          | 43,00          | 13,00          | 179,00         | 34,00         | 0,00         | 8,00          | 60,00         | 605,00      |
| батон                             | 75          | 6,00                | 2,00         | 40,00         | 206,00         | 234,00         | 74,00          | 13,00         | 1,00         | 0,00          | 0,00          | 35,02       |
| <b>итого</b>                      | <b>615</b>  | <b>22,00</b>        | <b>22,00</b> | <b>103,00</b> | <b>710,00</b>  | <b>938,00</b>  | <b>454,00</b>  | <b>474,00</b> | <b>2,00</b>  | <b>71,00</b>  | <b>61,00</b>  |             |
| <b>обед</b>                       |             |                     |              |               |                |                |                |               |              |               |               |             |
| 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      |
| 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                | 26,00        | 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       |
| <b>итого</b>                      | <b>785</b>  | <b>37,00</b>        | <b>66,00</b> | <b>262,00</b> | <b>873,00</b>  | <b>1624,00</b> | <b>901,00</b>  | <b>91,00</b>  | <b>7,00</b>  | <b>11,00</b>  | <b>16,00</b>  |             |
| <b>всего</b>                      | <b>1400</b> | <b>59,00</b>        | <b>88,00</b> | <b>365,00</b> | <b>1583,00</b> | <b>2562,00</b> | <b>1355,00</b> | <b>565,00</b> | <b>9,00</b>  | <b>82,00</b>  | <b>77,00</b>  |             |
| 11 день                           |             |                     |              |               |                |                |                |               |              |               |               |             |
| 18 июня вторник                   |             |                     |              |               |                |                |                |               |              |               |               |             |
| <b>завтрак</b>                    |             |                     |              |               |                |                |                |               |              |               |               |             |
| 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 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       |
| яблоко порционное                 | 100         | 0,00                | 0,00         | 7,00          | 30,00          | 17,00          | 176,00         | 10,00         | 14,00        | 7,00          | 7,00          | 950,02      |
| батон                             | 75          | 6,00                | 2,00         | 40,00         | 206,00         | 234,00         | 74,00          | 13,00         | 1,00         | 0,00          | 0,00          | 35,02       |
| <b>итого</b>                      | <b>575</b>  | <b>36,00</b>        | <b>22,00</b> | <b>128,00</b> | <b>811,00</b>  | <b>416,00</b>  | <b>1027,00</b> | <b>474,00</b> | <b>17,00</b> | <b>112,00</b> | <b>10,00</b>  |             |
| <b>обед</b>                       |             |                     |              |               |                |                |                |               |              |               |               |             |
| 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 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                             | 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      |
| <b>итого</b>                      | <b>815</b>  | <b>42,00</b>        | <b>69,00</b> | <b>118,00</b> | <b>1254,00</b> | <b>2262,00</b> | <b>1517,00</b> | <b>162,00</b> | <b>9,00</b>  | <b>15,00</b>  | <b>40,00</b>  |             |
| <b>всего</b>                      | <b>1390</b> | <b>78,00</b>        | <b>91,00</b> | <b>246,00</b> | <b>2065,00</b> | <b>2678,00</b> | <b>2544,00</b> | <b>636,00</b> | <b>26,00</b> | <b>127,00</b> | <b>50,00</b>  |             |
| 12 день                           |             |                     |              |               |                |                |                |               |              |               |               |             |
| 19 июня среда                     |             |                     |              |               |                |                |                |               |              |               |               |             |
| <b>завтрак</b>                    |             |                     |              |               |                |                |                |               |              |               |               |             |
| 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         |
| 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       |
| апельсин порционный               | 100         | 1,00                | 0,00         | 8,00          | 43,00          | 13,00          | 179,00         | 34,00         | 0,00         | 8,00          | 60,00         | 605,00      |
| батон                             | 75          | 6,00                | 2,00         | 40,00         | 206,00         | 234,00         | 74,00          | 13,00         | 1,00         | 0,00          | 0,00          | 35,02       |
| <b>итого</b>                      | <b>730</b>  | <b>31,00</b>        | <b>38,00</b> | <b>187,00</b> | <b>1217,00</b> | <b>1134,00</b> | <b>855,00</b>  | <b>502,00</b> | <b>4,00</b>  | <b>65,00</b>  | <b>62,00</b>  |             |
| <b>обед</b>                       |             |                     |              |               |                |                |                |               |              |               |               |             |
| 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      |
| 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      |
| <b>итого</b>                      | <b>795</b>  | <b>15,00</b>        | <b>25,00</b> | <b>110,00</b> | <b>724,00</b>  | <b>2967,00</b> | <b>1444,00</b> | <b>137,00</b> | <b>5,00</b>  | <b>11,00</b>  | <b>49,00</b>  |             |
| <b>всего</b>                      | <b>1525</b> | <b>46,00</b>        | <b>63,00</b> | <b>297,00</b> | <b>1941,00</b> | <b>4101,00</b> | <b>2299,00</b> | <b>639,00</b> | <b>9,00</b>  | <b>76,00</b>  | <b>111,00</b> |             |

| 13 день                                 |             |              |              |               |                |                |                |               |              |               |               |          |
|---|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------------|----------------|---------------|--------------|---------------|---------------|----------|
| 20 июня четверг                         |             |              |              |               |                |                |                |               |              |               |               |          |
| <b>завтрак</b>                          |             |              |              |               |                |                |                |               |              |               |               |          |
| 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 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          | 629/98   |
| яблоко порционное                       | 100         | 0,00         | 0,00         | 7,00          | 30,00          | 17,00          | 176,00         | 10,00         | 14,00        | 7,00          | 7,00          | 950,02   |
| батон                                   | 75          | 6,00         | 2,00         | 40,00         | 206,00         | 234,00         | 74,00          | 13,00         | 1,00         | 0,00          | 0,00          | 35,02    |
| <b>итого</b>                            | <b>632</b>  | <b>66,00</b> | <b>51,00</b> | <b>114,00</b> | <b>1185,00</b> | <b>838,00</b>  | <b>1273,00</b> | <b>730,00</b> | <b>22,00</b> | <b>112,00</b> | <b>9,00</b>   |          |
| <b>обед</b>                             |             |              |              |               |                |                |                |               |              |               |               |          |
| 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         | 129/98   |
| 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          | 273/98   |
| 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         | 241/98   |
| 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                                   | 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   |
| <b>итого</b>                            | <b>795</b>  | <b>31,00</b> | <b>25,00</b> | <b>128,00</b> | <b>870,00</b>  | <b>3008,00</b> | <b>1036,00</b> | <b>198,00</b> | <b>4,00</b>  | <b>31,00</b>  | <b>36,00</b>  |          |
| <b>всего</b>                            | <b>1427</b> | <b>97,00</b> | <b>76,00</b> | <b>242,00</b> | <b>2055,00</b> | <b>3846,00</b> | <b>2309,00</b> | <b>928,00</b> | <b>26,00</b> | <b>143,00</b> | <b>45,00</b>  |          |
| 14 день                                 |             |              |              |               |                |                |                |               |              |               |               |          |
| 21 июня пятница                         |             |              |              |               |                |                |                |               |              |               |               |          |
| <b>завтрак</b>                          |             |              |              |               |                |                |                |               |              |               |               |          |
| 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    |
| апельсин порционный                     | 100         | 1,00         | 0,00         | 8,00          | 43,00          | 13,00          | 179,00         | 34,00         | 0,00         | 8,00          | 60,00         | 605,00   |
| батон                                   | 75          | 6,00         | 2,00         | 40,00         | 206,00         | 234,00         | 74,00          | 13,00         | 1,00         | 0,00          | 0,00          | 35,02    |
| <b>итого</b>                            | <b>660</b>  | <b>26,00</b> | <b>39,00</b> | <b>120,00</b> | <b>945,00</b>  | <b>1049,00</b> | <b>598,00</b>  | <b>550,00</b> | <b>2,00</b>  | <b>151,00</b> | <b>62,00</b>  |          |
| <b>обед</b>                             |             |              |              |               |                |                |                |               |              |               |               |          |
| 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         | 394/98   |
| 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   |
| пирожное кудрявое                       | 100         | 6,00         | 11,00        | 56,00         | 343,00         | 178,00         | 133,00         | 64,00         | 2,00         | 0,00          | 0,00          | 75,      |
| 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   |
| <b>итого</b>                            | <b>895</b>  | <b>30,00</b> | <b>33,00</b> | <b>164,00</b> | <b>1115,00</b> | <b>2068,00</b> | <b>1835,00</b> | <b>189,00</b> | <b>8,00</b>  | <b>11,00</b>  | <b>62,00</b>  |          |
| <b>всего</b>                            | <b>1555</b> | <b>56,00</b> | <b>72,00</b> | <b>284,00</b> | <b>2060,00</b> | <b>3117,00</b> | <b>2433,00</b> | <b>739,00</b> | <b>8,00</b>  | <b>162,00</b> | <b>124,00</b> |          |

| 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             | С      |             |
| <b>15 день</b>                          |                  |                     |       |        |         |               |         |        |       |               |        |             |
| <b>24 июня понедельник</b>              |                  |                     |       |        |         |               |         |        |       |               |        |             |
| <b>завтрак</b>                          |                  |                     |       |        |         |               |         |        |       |               |        |             |
| 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       |
| макаронь 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       |
| яблоко порционное                       | 100              | 0,00                | 0,00  | 7,00   | 30,00   | 17,00         | 176,00  | 10,00  | 14,00 | 7,00          | 7,00   | 950,02      |
| 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                                   | 635              | 27,0                | 43,0  | 114,0  | 936,0   | 1250,0        | 618,0   | 411,0  | 18,0  | 98,0          | 8,0    |             |
| <b>обед</b>                             |                  |                     |       |        |         |               |         |        |       |               |        |             |
| суп картофельный с бобовыми             | 200              | 5,00                | 4,00  | 16,00  | 118,00  | 479,00        | 374,00  | 30,00  | 2,00  | 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      |
| 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 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              | 39,00               | 46,00 | 114,00 | 870,00  | 1982,00       | 1127,00 | 338,00 | 9,00  | 74,00         | 19,00  |             |
| всего                                   | 1410             | 66,00               | 89,00 | 228,00 | 1906,00 | 3232,00       | 1745,00 | 749,00 | 27,00 | 172,00        | 27,00  |             |
| <b>16 день</b>                          |                  |                     |       |        |         |               |         |        |       |               |        |             |
| <b>25 июня вторник</b>                  |                  |                     |       |        |         |               |         |        |       |               |        |             |
| <b>завтрак</b>                          |                  |                     |       |        |         |               |         |        |       |               |        |             |
| 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      |
| апельсин порционный                     | 100              | 1,00                | 0,00  | 8,00   | 43,00   | 13,00         | 179,00  | 34,00  | 0,00  | 8,00          | 60,00  | 605,00      |
| 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                                   | 612              | 62,00               | 45,00 | 115,00 | 1126,00 | 670,00        | 1253,00 | 554,00 | 8,00  | 113,00        | 62,00  |             |
| <b>обед</b>                             |                  |                     |       |        |         |               |         |        |       |               |        |             |
| 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      |
| клетки 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   | 24/98       |
| 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                                   | 785              | 40,00               | 43,00 | 159,00 | 892,00  | 2172,00       | 1233,00 | 300,00 | 8,00  | 41,00         | 21,00  |             |
| всего                                   | 1397             | 102,00              | 88,00 | 274,00 | 2018,00 | 2842,00       | 2486,00 | 854,00 | 16,00 | 154,00        | 83,00  |             |
| <b>17 день</b>                          |                  |                     |       |        |         |               |         |        |       |               |        |             |
| <b>26 июня среда</b>                    |                  |                     |       |        |         |               |         |        |       |               |        |             |
| <b>завтрак</b>                          |                  |                     |       |        |         |               |         |        |       |               |        |             |
| 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       |
| яблоко порционное                       | 100              | 0,00                | 0,00  | 7,00   | 30,00   | 17,00         | 176,00  | 10,00  | 14,00 | 7,00          | 7,00   | 950,02      |
| 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              | 14,00               | 16,00 | 103,00 | 611,00  | 643,00        | 511,00  | 216,00 | 15,00 | 7,00          | 9,00   |             |
| <b>обед</b>                             |                  |                     |       |        |         |               |         |        |       |               |        |             |
| 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      |
| 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  | 312,0       |
| 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                                   | 860              | 37,00               | 42,00 | 115,00 | 1005,00 | 2206,00       | 1099,00 | 103,00 | 8,00  | 11,00         | 56,00  |             |
| всего                                   | 1445             | 51,00               | 58,00 | 218,00 | 1616,00 | 2849,00       | 1610,00 | 319,00 | 23,00 | 18,00         | 65,00  |             |
| <b>18 день</b>                          |                  |                     |       |        |         |               |         |        |       |               |        |             |
| <b>27 июня четверг</b>                  |                  |                     |       |        |         |               |         |        |       |               |        |             |
| <b>завтрак</b>                          |                  |                     |       |        |         |               |         |        |       |               |        |             |
| 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                     | 100              | 1,00                | 0,00  | 8,00   | 43,00   | 13,00         | 179,00  | 34,00  | 0,00  | 8,00          | 60,00  | 605,00      |
| 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                                   | 605              | 62,00               | 45,00 | 115,00 | 1126,00 | 670,00        | 1253,00 | 554,00 | 8,00  | 113,00        | 62,00  |             |
| <b>обед</b>                             |                  |                     |       |        |         |               |         |        |       |               |        |             |
| 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       |
| 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 апельсиновый                       | 100              | 6,00                | 13,00 | 55,00  | 370,00  | 89,00         | 110,00  | 36,00  | 1,00  | 0,00          | 6,00   | 85,         |
| 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                                   | 885              | 34,00               | 43,00 | 181,00 | 1269,00 | 2954,00       | 1814,00 | 172,00 | 6,00  | 64,00         | 52,00  |             |
| всего                                   | 1490             | 96,00               | 88,00 | 296,00 | 2395,00 | 3624,00       | 3067,00 | 726,00 | 14,00 | 177,00        | 114,00 |             |

Примечание:

Для приготовления блюд используются:

- соль йодированная

- режиссер "РД"

При составлении меню использована нормативная документация: сборники рецептов 1999г, 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*