

**Согласовано:**

Директор школы  
Кашур В.С. Кашуркина  
10.03.2025

**Утверждаю:**

зам. директора  
МКУ «КП и СР»  
Шуплецов В.В.

«10» 03 2025г.

**примерное  
5-ти дневное меню  
для оздоровительных лагерей  
с дневным пребыванием детей,  
на период весенних каникул 2025 г  
с 7 до 11 лет**

| Меню 253-20                   |                  |                     |              |               |                |                |                |               |              |               |              |             |
|-------------------------------|------------------|---------------------|--------------|---------------|----------------|----------------|----------------|---------------|--------------|---------------|--------------|-------------|
| Прием пищи,наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества(г) |              |               | Ккал           | микроэлементы  |                |               |              | витамины (мг) |              | № рецептурн |
|                               |                  | Б                   | Ж            | У             |                | Na             | К              | Ca            | Fe           | С             | А            |             |
| <b>1 день понедельник</b>     |                  |                     |              |               |                |                |                |               |              |               |              |             |
| <b>завтрак</b>                |                  |                     |              |               |                |                |                |               |              |               |              |             |
| макароны с сыром              | 180              | 10,00               | 15,00        | 37,00         | 324,00         | 747,00         | 89,00          | 217,00        | 1,00         | 0,00          | 0,00         | 274/96      |
| кофейный напиток              | 200              | 2,00                | 2,00         | 23,00         | 114,00         | 25,00          | 74,00          | 60,00         | 0,00         | 1,00          | 0,00         | 692/4       |
| батон                         | 50               | 4,00                | 1,00         | 27,00         | 138,00         | 156,00         | 49,00          | 8,00          | 0,00         | 0,00          | 0,00         | 35 01       |
| пирожное кудрявое             | 50               | 3,00                | 5,00         | 34,00         | 190,00         | 58,00          | 53,00          | 10,00         | 1,00         | 24,00         | 0,00         | 154 01      |
| яблоко порционное             | 150              | 0,00                | 0,00         | 10,00         | 45,00          | 25,00          | 264,00         | 15,00         | 0,00         | 10,00         | 10,00        | 950 00      |
| <b>итого</b>                  | <b>630</b>       | <b>19,00</b>        | <b>23,00</b> | <b>131,00</b> | <b>811,00</b>  | <b>1011,00</b> | <b>529,00</b>  | <b>310,00</b> | <b>2,00</b>  | <b>35,00</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         | 17,00         | 0,00         | 132/96      |
| сметана                       | 10               | 0,00                | 3,00         | 0,00          | 29,00          | 4,00           | 12,00          | 9,00          | 0,00         | 0,00          | 0,00         | 629 00      |
| филе кур.запеченное с перцем  | 100              | 18,00               | 13,00        | 4,00          | 206,00         | 988,00         | 229,00         | 128,00        | 1,00         | 0,00          | 0,00         | 532 09      |
| 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         | 15,00         | 0,00         | 244 04      |
| напиток из сока               | 200              | 0,00                | 0,00         | 27,00         | 102,00         | 3,00           | 27,00          | 2,00          | 0,00         | 4,00          | 0,00         | 312 05      |
| батон                         | 75               | 6,00                | 2,00         | 40,00         | 206,00         | 234,00         | 74,00          | 13,00         | 1,00         | 0,00          | 0,00         | 35 01       |
| <b>итого</b>                  | <b>795</b>       | <b>41,00</b>        | <b>28,00</b> | <b>113,00</b> | <b>854,00</b>  | <b>2322,00</b> | <b>1249,00</b> | <b>249,00</b> | <b>8,00</b>  | <b>36,00</b>  | <b>0,00</b>  |             |
| <b>всего</b>                  | <b>1425</b>      | <b>60,00</b>        | <b>51,00</b> | <b>244,00</b> | <b>1665,00</b> | <b>3333,00</b> | <b>1778,00</b> | <b>559,00</b> | <b>10,00</b> | <b>71,00</b>  | <b>10,00</b> |             |
| <b>2 день вторник</b>         |                  |                     |              |               |                |                |                |               |              |               |              |             |
| <b>завтрак</b>                |                  |                     |              |               |                |                |                |               |              |               |              |             |
| запеканка творожная           | 150              | 24,00               | 14,00        | 23,00         | 325,00         | 74,00          | 196,00         | 232,00        | 1,00         | 1,00          | 69,00        | 634 02      |
| молоко сгущенное              | 50               | 4,00                | 4,00         | 28,00         | 154,00         | 65,00          | 183,00         | 154,00        | 0,00         | 1,00          | 0,00         | 201 01      |
| чай с сахаром                 | 200              | 0,00                | 0,00         | 15,00         | 57,00          | 25,00          | 5,00           | 4,00          | 1,00         | 0,00          | 0,00         | 627/96      |
| пирожное Анжела с повидлом    | 100              | 6,00                | 7,00         | 63,00         | 337,00         | 67,00          | 239,00         | 148,00        | 1,00         | 1,00          | 19,00        | 492 01      |
| 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           | 150              | 1,00                | 0,00         | 10,00         | 54,00          | 17,00          | 249,00         | 43,00         | 0,00         | 75,00         | 0,00         | 954         |
| <b>итого</b>                  | <b>700</b>       | <b>39,00</b>        | <b>26,00</b> | <b>166,00</b> | <b>1065,00</b> | <b>404,00</b>  | <b>921,00</b>  | <b>589,00</b> | <b>3,00</b>  | <b>78,00</b>  | <b>88,00</b> |             |
| <b>обед</b>                   |                  |                     |              |               |                |                |                |               |              |               |              |             |
| суп крестьянский с рисом      | 200              | 2,00                | 6,00         | 8,00          | 78,00          | 479,00         | 197,00         | 26,00         | 1,00         | 16,00         | 0,00         | 134 00      |
| сметана                       | 10               | 0,00                | 3,00         | 0,00          | 29,00          | 4,00           | 12,00          | 9,00          | 0,00         | 0,00          | 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       |
| 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          | 7,00           | 4,00           | 118,00         | 10,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00         | 806 00      |
| напиток яблочный              | 200              | 2,00                | 0,00         | 27,00         | 111,00         | 7,00           | 70,00          | 4,00          | 1,00         | 4,00          | 0,00         | 190 00      |
| батон                         | 50               | 4,00                | 1,00         | 27,00         | 138,00         | 156,00         | 49,00          | 8,00          | 0,00         | 0,00          | 0,00         | 35 01       |
| хлеб ржаной                   | 25               | 3,00                | 1,00         | 16,00         | 85,00          | 287,00         | 115,00         | 16,00         | 2,00         | 0,00          | 0,00         | 299         |
| <b>итого</b>                  | <b>785</b>       | <b>33,00</b>        | <b>47,00</b> | <b>120,00</b> | <b>1021,00</b> | <b>2651,00</b> | <b>893,00</b>  | <b>257,00</b> | <b>7,00</b>  | <b>50,00</b>  | <b>1,00</b>  |             |
| <b>всего</b>                  | <b>1485</b>      | <b>72,00</b>        | <b>73,00</b> | <b>286,00</b> | <b>2086,00</b> | <b>3055,00</b> | <b>1814,00</b> | <b>846,00</b> | <b>10,00</b> | <b>128,00</b> | <b>89,00</b> |             |
| <b>3 день среда</b>           |                  |                     |              |               |                |                |                |               |              |               |              |             |
| <b>завтрак</b>                |                  |                     |              |               |                |                |                |               |              |               |              |             |
| омлет натуральный             | 150/10           | 16,00               | 27,00        | 3,00          | 317,00         | 235,00         | 229,00         | 119,00        | 3,00         | 1,00          | 0,00         | 284/96      |
| зеленый горошек порционно     | 20               | 1,00                | 0,00         | 1,00          | 8,00           | 72,00          | 20,00          | 4,00          | 0,00         | 2,00          | 0,00         | 801         |
| чай с молоком и сахаром       | 200              | 2,00                | 2,00         | 30,00         | 86,00          | 26,00          | 98,00          | 65,00         | 1,00         | 1,00          | 0,00         | 665/4       |
| 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         | 0,00         | 10,00         | 10,00        | 950 00      |
| <b>итого</b>                  | <b>580</b>       | <b>23,00</b>        | <b>30,00</b> | <b>71,00</b>  | <b>594,00</b>  | <b>514,00</b>  | <b>660,00</b>  | <b>211,00</b> | <b>4,00</b>  | <b>14,00</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         | 16,00         | 0,00         | 110/4       |
| сметана                       | 10               | 0,00                | 3,00         | 0,00          | 29,00          | 12,00          | 9,00           | 0,00          | 0,00         | 0,00          | 0,00         | 629 00      |
| голубцы с мясом и рисом       | 108/50           | 9,00                | 7,00         | 8,00          | 136,00         | 785,00         | 160,00         | 42,00         | 1,00         | 31,00         | 0,00         | 494/97      |
| каша гречневая рассыпчатая    | 150              | 6,00                | 10,00        | 28,00         | 222,00         | 583,00         | 170,00         | 17,00         | 3,00         | 0,00          | 0,00         | 297/4       |
| помидоры свежие к гарниру     | 60               | 1,00                | 0,00         | 2,00          | 14,00          | 2,00           | 174,00         | 8,00          | 1,00         | 15,00         | 0,00         | 244 04      |
| напиток из сока               | 200              | 0,00                | 0,00         | 27,00         | 102,00         | 3,00           | 27,00          | 2,00          | 0,00         | 4,00          | 0,00         | 312 05      |
| 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         |
| <b>итого</b>                  | <b>853</b>       | <b>24,00</b>        | <b>25,00</b> | <b>118,00</b> | <b>804,00</b>  | <b>2308,00</b> | <b>968,00</b>  | <b>126,00</b> | <b>8,00</b>  | <b>66,00</b>  | <b>0,00</b>  |             |
| <b>всего</b>                  | <b>1433</b>      | <b>47,00</b>        | <b>55,00</b> | <b>189,00</b> | <b>1398,00</b> | <b>2822,00</b> | <b>1628,00</b> | <b>337,00</b> | <b>12,00</b> | <b>80,00</b>  | <b>10,00</b> |             |

| Прием пищи, наименование блюда             | Масса порции (г) | Пищевые вещества(г) |              |               | Ккал           |                |                |               |              | витамины (мг) |              | № рецептуры |
|--|------------------|---------------------|--------------|---------------|----------------|----------------|----------------|---------------|--------------|---------------|--------------|-------------|
|  |                  | Б                   | Ж            | У             |                | Na             | K              | Ca            | Fe           | С             | А            |             |
| <b>4 день четверг</b>                      |                  |                     |              |               |                |                |                |               |              |               |              |             |
| <b>завтрак</b>                             |                  |                     |              |               |                |                |                |               |              |               |              |             |
| запеканка творожная                        | 150              | 24,00               | 14,00        | 23,00         | 325,00         | 74,00          | 196,00         | 232,00        | 1,00         | 1,00          | 69,00        | 634.02      |
| молоко сгущенное                           | 50               | 4,00                | 4,00         | 28,00         | 164,00         | 65,00          | 183,00         | 154,00        | 0,00         | 0,00          | 0,00         | 201.01      |
| чай с сахаром и лимоном                    | 200/7            | 0,00                | 0,00         | 15,00         | 57,00          | 1,00           | 25,00          | 5,00          | 1,00         | 0,00          | 0,00         | 629/96      |
| батон                                      | 50               | 4,00                | 1,00         | 27,00         | 138,00         | 156,00         | 49,00          | 8,00          | 0,00         | 0,00          | 0,00         | 35.01       |
| алельсин порционный                        | 150              | 1,00                | 0,00         | 10,00         | 54,00          | 17,00          | 249,00         | 43,00         | 0,00         | 75,00         | 0,00         | 954         |
| <b>итого</b>                               | <b>607</b>       | <b>33,00</b>        | <b>19,00</b> | <b>103,00</b> | <b>738,00</b>  | <b>313,00</b>  | <b>702,00</b>  | <b>442,00</b> | <b>2,00</b>  | <b>76,00</b>  | <b>69,00</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         | 24,00         | 0,00         | 120/96      |
| сметана                                    | 10               | 0,00                | 3,00         | 0,00          | 29,00          | 12,00          | 9,00           | 0,00          | 0,00         | 0,00          | 0,00         | 629.00      |
| шницель из горбуши                         | 90               | 13,00               | 10,00        | 14,00         | 196,00         | 507,00         | 58,00          | 33,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00         | 324/96      |
| пюре картофельное по-домашнему             | 150              | 3,00                | 5,00         | 24,00         | 159,00         | 1214,00        | 853,00         | 27,00         | 1,00         | 30,00         | 0,00         | 226.01      |
| огурец свежий к гарниру                    | 60               | 0,00                | 0,00         | 1,00          | 7,00           | 4,00           | 118,00         | 10,00         | 0,00         | 4,00          | 0,00         | 806.00      |
| напиток из смеси сухофруктов               | 200              | 3,00                | 0,00         | 26,00         | 171,00         | 0,00           | 0,00           | 0,00          | 0,00         | 0,00          | 0,00         | 588/96      |
| батон                                      | 50               | 4,00                | 1,00         | 27,00         | 138,00         | 156,00         | 49,00          | 8,00          | 0,00         | 0,00          | 0,00         | 35.01       |
| хлеб ржаной                                | 25               | 3,00                | 1,00         | 16,00         | 85,00          | 287,00         | 115,00         | 16,00         | 2,00         | 0,00          | 0,00         | 299         |
| <b>итого</b>                               | <b>785</b>       | <b>27,00</b>        | <b>24,00</b> | <b>115,00</b> | <b>870,00</b>  | <b>2658,00</b> | <b>1440,00</b> | <b>127,00</b> | <b>4,00</b>  | <b>58,00</b>  | <b>0,00</b>  |             |
| <b>всего</b>                               | <b>1392</b>      | <b>60,00</b>        | <b>43,00</b> | <b>218,00</b> | <b>1608,00</b> | <b>2971,00</b> | <b>2142,00</b> | <b>569,00</b> | <b>6,00</b>  | <b>134,00</b> | <b>69,00</b> |             |
| <b>5 день 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         | 0,00          | 50,00        | 93.01       |
| каша дружба                                | 200              | 6,00                | 4,00         | 35,00         | 20,00          | 365,00         | 208,00         | 133,00        | 1,00         | 1,00          | 0,00         | 311/4       |
| масло сливочное                            | 10               | 0,00                | 8,00         | 0,00          | 75,00          | 1,00           | 2,00           | 1,00          | 0,00         | 0,00          | 0,00         | 22/97       |
| чай с 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       |
| яблоко порционное                          | 150              | 0,00                | 0,00         | 10,00         | 45,00          | 25,00          | 264,00         | 15,00         | 0,00         | 10,00         | 10,00        | 950.00      |
| <b>итого</b>                               | <b>710</b>       | <b>17,00</b>        | <b>24,00</b> | <b>149,00</b> | <b>712,00</b>  | <b>775,00</b>  | <b>661,00</b>  | <b>203,00</b> | <b>3,00</b>  | <b>11,00</b>  | <b>60,00</b> |             |
| <b>обед</b>                                |                  |                     |              |               |                |                |                |               |              |               |              |             |
| рассольник ленинградский с перловой крупой | 200              | 2,00                | 4,00         | 14,00         | 97,00          | 496,00         | 383,00         | 25,00         | 1,00         | 14,00         | 0,00         | 129/96      |
| сметана                                    | 10               | 0,00                | 3,00         | 0,00          | 29,00          | 12,00          | 9,00           | 0,00          | 0,00         | 0,00          | 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         | 37,00         | 0,00         | 394/96      |
| помидоры свежие к гарниру                  | 60               | 1,00                | 0,00         | 2,00          | 14,00          | 174,00         | 8,00           | 12,00         | 1,00         | 15,00         | 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      |
| 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         |
| <b>итого</b>                               | <b>795</b>       | <b>26,00</b>        | <b>24,00</b> | <b>116,00</b> | <b>810,00</b>  | <b>2167,00</b> | <b>1604,00</b> | <b>109,00</b> | <b>7,00</b>  | <b>66,00</b>  | <b>0,00</b>  |             |
| <b>всего</b>                               | <b>1505</b>      | <b>43,00</b>        | <b>48,00</b> | <b>265,00</b> | <b>1522,00</b> | <b>2942,00</b> | <b>2265,00</b> | <b>312,00</b> | <b>10,00</b> | <b>77,00</b>  | <b>0,00</b>  |             |

примечание:

для приготовления блюд используются:

-соль йодированная

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

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

главный технолог

*Исупова Л.И.*

Исупова Л.И.

**Согласовано:**

*Директор школы  
Колесов В.С. Колесович*

*«10» 03. 2025*



**Утверждаю:**

зам. директора  
МКУ «КП и СД»

*Шуалецов В.В.*

*«10» 03. 2025г.*



**примерное  
5-ти дневное меню  
для оздоровительных лагерей  
с дневным пребыванием детей,  
на период весенних каникул 2025 г  
с 12 лет и старше**

| 295-40                        |                  |                     |               |               |                |                |                |                |              |               |               |             |
|-------------------------------|------------------|---------------------|---------------|---------------|----------------|----------------|----------------|----------------|--------------|---------------|---------------|-------------|
| Прием пищи,наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества(г) |               |               | Ккал           | микроэлементы  |                |                |              | витамины (мг) |               | № рецептуры |
|                               |                  | Б                   | Ж             | У             |                | Na             | К              | Ca             | Fe           | С             | А             |             |
| <b>1 день понедельник</b>     |                  |                     |               |               |                |                |                |                |              |               |               |             |
| <b>завтрак</b>                |                  |                     |               |               |                |                |                |                |              |               |               |             |
| макароны с сыром              | 180              | 10,00               | 15,00         | 37,00         | 324,00         | 747,00         | 89,00          | 217,00         | 1,00         | 0,00          | 0,00          | 274/96      |
| кофейный напиток              | 200              | 2,00                | 2,00          | 23,00         | 114,00         | 25,00          | 74,00          | 60,00          | 0,00         | 1,00          | 0,00          | 692/4       |
| пирожное кудрявое             | 50               | 3,00                | 5,00          | 34,00         | 190,00         | 58,00          | 53,00          | 10,00          | 1,00         | 24,00         | 0,00          | 154 01      |
| батон                         | 75               | 6,00                | 2,00          | 40,00         | 206,00         | 234,00         | 74,00          | 13,00          | 1,00         | 0,00          | 0,00          | 35 01       |
| яблоко порционное             | 150              | 0,00                | 0,00          | 10,00         | 45,00          | 25,00          | 264,00         | 15,00          | 0,00         | 10,00         | 10,00         | 950 00      |
| <b>итого</b>                  | <b>655</b>       | <b>21,00</b>        | <b>24,00</b>  | <b>144,00</b> | <b>879,00</b>  | <b>1089,00</b> | <b>554,00</b>  | <b>315,00</b>  | <b>3,00</b>  | <b>35,00</b>  | <b>10,00</b>  |             |
| <b>обед</b>                   |                  |                     |               |               |                |                |                |                |              |               |               |             |
| суп из овощей                 | 250              | 2,00                | 4,00          | 11,00         | 97,00          | 629,00         | 367,00         | 30,00          | 1,00         | 21,00         | 0,00          | 132/96      |
| сметана                       | 10               | 0,00                | 3,00          | 0,00          | 29,00          | 4,00           | 12,00          | 9,00           | 0,00         | 0,00          | 0,00          | 629 00      |
| филе кур.запеченное с перцем  | 150              | 27,00               | 20,00         | 5,00          | 308,00         | 1482,00        | 343,00         | 192,00         | 2,00         | 1,00          | 0,00          | 532 22      |
| рис отварной                  | 180              | 16,00               | 7,00          | 37,00         | 267,00         | 392,00         | 528,00         | 78,00          | 4,00         | 0,00          | 0,00          | 455/96      |
| помидоры свежие к гарниру     | 100              | 1,00                | 0,00          | 4,00          | 24,00          | 3,00           | 290,00         | 14,00          | 1,00         | 25,00         | 0,00          | 244 05      |
| напиток из сока               | 200              | 0,00                | 0,00          | 27,00         | 102,00         | 3,00           | 27,00          | 2,00           | 0,00         | 4,00          | 0,00          | 312 05      |
| батон                         | 100              | 8,00                | 3,00          | 55,00         | 276,00         | 313,00         | 99,00          | 17,00          | 1,00         | 0,00          | 0,00          | 930 00      |
| <b>итого</b>                  | <b>990</b>       | <b>54,00</b>        | <b>37,00</b>  | <b>139,00</b> | <b>1103,00</b> | <b>2826,00</b> | <b>1666,00</b> | <b>342,00</b>  | <b>9,00</b>  | <b>51,00</b>  | <b>0,00</b>   |             |
| <b>всего</b>                  | <b>1645</b>      | <b>75,00</b>        | <b>61,00</b>  | <b>283,00</b> | <b>1982,00</b> | <b>3915,00</b> | <b>2220,00</b> | <b>657,00</b>  | <b>12,00</b> | <b>86,00</b>  | <b>10,00</b>  |             |
| <b>2 день вторник</b>         |                  |                     |               |               |                |                |                |                |              |               |               |             |
| <b>завтрак</b>                |                  |                     |               |               |                |                |                |                |              |               |               |             |
| запеканка творожная           | 180              | 51,00               | 39,00         | 24,00         | 656,00         | 357,00         | 492,00         | 348,00         | 6,00         | 1,00          | 69,00         | 634 05      |
| молоко сгущенное              | 50               | 4,00                | 4,00          | 28,00         | 154,00         | 65,00          | 183,00         | 154,00         | 0,00         | 1,00          | 0,00          | 201 01      |
| чай с сахаром                 | 200              | 0,00                | 0,00          | 15,00         | 57,00          | 25,00          | 5,00           | 4,00           | 1,00         | 0,00          | 0,00          | 627/96      |
| пирожное Анжела с повидлом    | 100              | 6,00                | 7,00          | 63,00         | 337,00         | 67,00          | 239,00         | 148,00         | 1,00         | 1,00          | 19,00         | 492 01      |
| батон                         | 75               | 6,00                | 2,00          | 40,00         | 206,00         | 234,00         | 74,00          | 13,00          | 1,00         | 0,00          | 0,00          | 35 01       |
| апельсин порционный           | 150              | 1,00                | 0,00          | 10,00         | 54,00          | 17,00          | 249,00         | 43,00          | 0,00         | 75,00         | 0,00          | 954         |
| <b>итого</b>                  | <b>755</b>       | <b>68,00</b>        | <b>52,00</b>  | <b>180,00</b> | <b>1464,00</b> | <b>765,00</b>  | <b>1242,00</b> | <b>710,00</b>  | <b>9,00</b>  | <b>78,00</b>  | <b>88,00</b>  |             |
| <b>обед</b>                   |                  |                     |               |               |                |                |                |                |              |               |               |             |
| суп крестьянский с рисом      | 250              | 2,00                | 5,00          | 10,00         | 98,00          | 598,00         | 246,00         | 32,00          | 1,00         | 20,00         | 0,00          | 134 00      |
| сметана                       | 10               | 0,00                | 3,00          | 0,00          | 29,00          | 4,00           | 12,00          | 9,00           | 0,00         | 0,00          | 0,00          | 629 00      |
| клецки из свинины с сыром     | 100              | 19,00               | 34,00         | 5,00          | 403,00         | 785,00         | 298,00         | 182,00         | 2,00         | 34,00         | 1,00          | 348 13      |
| вермишель отварная            | 180              | 6,00                | 5,00          | 43,00         | 253,00         | 1210,00        | 77,00          | 24,00          | 1,00         | 0,00          | 0,00          | 273/96      |
| огурец свежий к гарниру       | 100              | 1,00                | 0,00          | 2,00          | 11,00          | 7,00           | 196,00         | 17,00          | 1,00         | 7,00          | 0,00          | 806 09      |
| напиток яблочный              | 200              | 2,00                | 0,00          | 27,00         | 111,00         | 7,00           | 70,00          | 4,00           | 1,00         | 4,00          | 0,00          | 190 00      |
| батон                         | 75               | 6,00                | 2,00          | 40,00         | 206,00         | 234,00         | 74,00          | 13,00          | 1,00         | 0,00          | 0,00          | 35 01       |
| хлеб ржаной                   | 50               | 4,00                | 0,00          | 30,00         | 142,00         | 305,00         | 56,00          | 12,00          | 0,00         | 0,00          | 0,00          | 299 2       |
| <b>итого</b>                  | <b>965</b>       | <b>40,00</b>        | <b>50,00</b>  | <b>157,00</b> | <b>1253,00</b> | <b>3150,00</b> | <b>1029,00</b> | <b>293,00</b>  | <b>7,00</b>  | <b>65,00</b>  | <b>1,00</b>   |             |
| <b>всего</b>                  | <b>1720</b>      | <b>108,00</b>       | <b>102,00</b> | <b>337,00</b> | <b>2717,00</b> | <b>3915,00</b> | <b>2271,00</b> | <b>1003,00</b> | <b>16,00</b> | <b>143,00</b> | <b>89,00</b>  |             |
| <b>3 день среда</b>           |                  |                     |               |               |                |                |                |                |              |               |               |             |
| <b>завтрак</b>                |                  |                     |               |               |                |                |                |                |              |               |               |             |
| омлет натуральный             | 210/10           | 22,00               | 34,00         | 4,00          | 416,00         | 325,00         | 318,00         | 166,00         | 4,00         | 0,00          | 92,00         | 284/96      |
| зеленый горошек порционно     | 20               | 1,00                | 0,00          | 1,00          | 8,00           | 72,00          | 20,00          | 4,00           | 0,00         | 2,00          | 0,00          | 601         |
| чай с молоком и сахаром       | 200              | 2,00                | 2,00          | 30,00         | 86,00          | 26,00          | 98,00          | 65,00          | 1,00         | 1,00          | 0,00          | 685/4       |
| батон                         | 75               | 6,00                | 2,00          | 40,00         | 206,00         | 234,00         | 74,00          | 13,00          | 1,00         | 0,00          | 0,00          | 35 01       |
| яблоко порционное             | 150              | 0,00                | 0,00          | 10,00         | 45,00          | 25,00          | 264,00         | 15,00          | 0,00         | 10,00         | 10,00         | 950 00      |
| <b>итого</b>                  | <b>665</b>       | <b>31,00</b>        | <b>38,00</b>  | <b>85,00</b>  | <b>761,00</b>  | <b>682,00</b>  | <b>774,00</b>  | <b>263,00</b>  | <b>6,00</b>  | <b>13,00</b>  | <b>102,00</b> |             |
| <b>обед</b>                   |                  |                     |               |               |                |                |                |                |              |               |               |             |
| борщ с капустой и картофелем  | 250              | 2,00                | 4,00          | 13,00         | 98,00          | 600,00         | 330,00         | 41,00          | 1,00         | 20,00         | 0,00          | 110/4       |
| сметана                       | 10               | 0,00                | 3,00          | 0,00          | 29,00          | 12,00          | 9,00           | 0,00           | 0,00         | 0,00          | 0,00          | 629 00      |
| голубцы с мясом и рисом       | 108/50           | 9,00                | 7,00          | 8,00          | 136,00         | 785,00         | 160,00         | 42,00          | 1,00         | 31,00         | 0,00          | 494/97      |
| каша гречневая рассыпчатая    | 180              | 7,00                | 12,00         | 34,00         | 266,00         | 700,00         | 204,00         | 20,00          | 4,00         | 0,00          | 0,00          | 297/4       |
| помидоры свежие к гарниру     | 100              | 1,00                | 0,00          | 4,00          | 24,00          | 3,00           | 290,00         | 14,00          | 1,00         | 25,00         | 0,00          | 244 05      |
| напиток из сока               | 200              | 0,00                | 0,00          | 27,00         | 102,00         | 3,00           | 27,00          | 2,00           | 0,00         | 4,00          | 0,00          | 312 05      |
| батон                         | 75               | 6,00                | 2,00          | 40,00         | 206,00         | 234,00         | 74,00          | 13,00          | 1,00         | 0,00          | 0,00          | 35 01       |
| хлеб ржаной                   | 50               | 4,00                | 0,00          | 30,00         | 142,00         | 305,00         | 56,00          | 12,00          | 0,00         | 0,00          | 0,00          | 299 2       |
| <b>итого</b>                  | <b>1023</b>      | <b>29,00</b>        | <b>28,00</b>  | <b>156,00</b> | <b>1003,00</b> | <b>2642,00</b> | <b>1150,00</b> | <b>144,00</b>  | <b>8,00</b>  | <b>80,00</b>  | <b>0,00</b>   |             |
| <b>всего</b>                  | <b>1688</b>      | <b>60,00</b>        | <b>66,00</b>  | <b>241,00</b> | <b>1764,00</b> | <b>3324,00</b> | <b>1924,00</b> | <b>407,00</b>  | <b>14,00</b> | <b>93,00</b>  | <b>102,00</b> |             |

| Прием пищи,наименование блюда              | Масса порции (г) | Пищевые вещества(г) |              |               | Ккал           | микроэлементы  |                |               |              | витамины (мг) |              | № рецептуры |
|--|------------------|---------------------|--------------|---------------|----------------|----------------|----------------|---------------|--------------|---------------|--------------|-------------|
|  |                  | Б                   | Ж            | У             |                | Na             | K              | Ca            | Fe           | С             | А            |             |
| <b>4 день четверг</b>                      |                  |                     |              |               |                |                |                |               |              |               |              |             |
| <b>завтрак</b>                             |                  |                     |              |               |                |                |                |               |              |               |              |             |
| запеканка творожная                        | 200              | 33,00               | 19,00        | 31,00         | 431,00         | 98,00          | 262,00         | 310,00        | 1,00         | 1,00          | 92,00        | 634/04      |
| молоко сгущенное                           | 50               | 4,00                | 4,00         | 28,00         | 164,00         | 65,00          | 183,00         | 154,00        | 0,00         | 0,00          | 0,00         | 201/01      |
| чай с сахаром и лимоном                    | 200/7            | 0,00                | 0,00         | 15,00         | 57,00          | 1,00           | 25,00          | 5,00          | 1,00         | 0,00          | 0,00         | 629/96      |
| батон                                      | 75               | 6,00                | 2,00         | 40,00         | 206,00         | 234,00         | 74,00          | 13,00         | 1,00         | 0,00          | 0,00         | 35/01       |
| апелсин порционный                         | 150              | 1,00                | 0,00         | 10,00         | 54,00          | 17,00          | 249,00         | 43,00         | 0,00         | 75,00         | 0,00         | 954         |
| <b>итого</b>                               | <b>682</b>       | <b>44,00</b>        | <b>25,00</b> | <b>124,00</b> | <b>912,00</b>  | <b>415,00</b>  | <b>793,00</b>  | <b>525,00</b> | <b>3,00</b>  | <b>76,00</b>  | <b>92,00</b> |             |
| <b>обед</b>                                |                  |                     |              |               |                |                |                |               |              |               |              |             |
| щи из свежей капусты и картофеля           | 250              | 2,00                | 5,00         | 9,00          | 91,00          | 600,00         | 315,00         | 51,00         | 1,00         | 30,00         | 0,00         | 120/96      |
| сметана                                    | 10               | 0,00                | 3,00         | 0,00          | 29,00          | 12,00          | 9,00           | 0,00          | 0,00         | 0,00          | 0,00         | 629/00      |
| шницель из горбуши                         | 100              | 16,00               | 12,00        | 17,00         | 245,00         | 635,00         | 73,00          | 41,00         | 1,00         | 0,00          | 0,00         | 324/96      |
| пюре картофельное по-домашнему             | 180              | 3,00                | 6,00         | 28,00         | 190,00         | 809,00         | 1023,00        | 32,00         | 1,00         | 36,00         | 0,00         | 226/03      |
| огурец свежий к гарниру                    | 100              | 1,00                | 0,00         | 2,00          | 11,00          | 7,00           | 196,00         | 17,00         | 1,00         | 7,00          | 0,00         | 806/09      |
| напиток из смеси сухофруктов               | 200              | 3,00                | 0,00         | 26,00         | 171,00         | 0,00           | 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         | 35/01       |
| хлеб ржаной                                | 50               | 4,00                | 0,00         | 30,00         | 142,00         | 305,00         | 56,00          | 12,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00         | 299/2       |
| <b>итого</b>                               | <b>965</b>       | <b>35,00</b>        | <b>28,00</b> | <b>152,00</b> | <b>1085,00</b> | <b>2602,00</b> | <b>1746,00</b> | <b>166,00</b> | <b>5,00</b>  | <b>73,00</b>  | <b>0,00</b>  |             |
| <b>всего</b>                               | <b>1647</b>      | <b>79,00</b>        | <b>53,00</b> | <b>276,00</b> | <b>1997,00</b> | <b>3017,00</b> | <b>2539,00</b> | <b>691,00</b> | <b>8,00</b>  | <b>149,00</b> | <b>92,00</b> |             |
| <b>5 день 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         | 0,00          | 50,00        | 93/01       |
| каша дружба                                | 250              | 8,00                | 4,00         | 44,00         | 248,00         | 456,00         | 260,00         | 166,00        | 1,00         | 0,00          | 0,00         | 311/4       |
| масло сливочное                            | 10               | 0,00                | 8,00         | 0,00          | 75,00          | 1,00           | 2,00           | 1,00          | 0,00         | 0,00          | 0,00         | 22/97       |
| чай с 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                                      | 75               | 6,00                | 2,00         | 40,00         | 206,00         | 234,00         | 74,00          | 13,00         | 1,00         | 0,00          | 0,00         | 35/01       |
| яблоко порционное                          | 150              | 0,00                | 0,00         | 10,00         | 45,00          | 25,00          | 264,00         | 15,00         | 0,00         | 10,00         | 10,00        | 950/00      |
| <b>итого</b>                               | <b>785</b>       | <b>21,00</b>        | <b>25,00</b> | <b>171,00</b> | <b>1008,00</b> | <b>944,00</b>  | <b>738,00</b>  | <b>241,00</b> | <b>4,00</b>  | <b>10,00</b>  | <b>60,00</b> |             |
| <b>обед</b>                                |                  |                     |              |               |                |                |                |               |              |               |              |             |
| рассольник ленинградский с перловой крупой | 250              | 2,00                | 5,00         | 17,00         | 121,00         | 605,00         | 458,00         | 28,00         | 1,00         | 17,00         | 0,00         | 129/96      |
| сметана                                    | 10               | 0,00                | 3,00         | 0,00          | 29,00          | 12,00          | 9,00           | 0,00          | 0,00         | 0,00          | 0,00         | 629/00      |
| жаркое по-домашнему с говядиной            | 300              | 19,00               | 19,00        | 35,00         | 393,00         | 1222,00        | 1215,00        | 38,00         | 2,00         | 4,00          | 0,00         | 394/96      |
| помидоры свежие к гарниру                  | 100              | 1,00                | 0,00         | 4,00          | 24,00          | 3,00           | 290,00         | 14,00         | 1,00         | 25,00         | 0,00         | 244/05      |
| 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                                      | 75               | 6,00                | 2,00         | 40,00         | 206,00         | 234,00         | 74,00          | 13,00         | 1,00         | 0,00          | 0,00         | 35/01       |
| хлеб ржаной                                | 50               | 4,00                | 0,00         | 30,00         | 142,00         | 305,00         | 56,00          | 12,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00         | 299/2       |
| <b>итого</b>                               | <b>985</b>       | <b>32,00</b>        | <b>29,00</b> | <b>154,00</b> | <b>1024,00</b> | <b>2405,00</b> | <b>2134,00</b> | <b>121,00</b> | <b>6,00</b>  | <b>46,00</b>  | <b>0,00</b>  |             |
| <b>всего</b>                               | <b>1770</b>      | <b>53,00</b>        | <b>54,00</b> | <b>325,00</b> | <b>2032,00</b> | <b>3349,00</b> | <b>2872,00</b> | <b>362,00</b> | <b>10,00</b> | <b>56,00</b>  | <b>60,00</b> |             |

примечание:

для приготовления блюд используются:  
-соль йодированная

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

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

главный технолог

*ИСУЛОВА*

Исупова Л.И.