

**Согласовано:**

директор МСАУ сов  
с УИСП-10 г. Кирова  
С. Машикина С.А.

“ 05 ” 05 2025г.

**Утверждаю:**

Директор  
МКУ “КП и СП”

Ситников Д.Н.

“ 05 ” 05 2025г.

**примерное  
18-ти дневное меню  
для оздоровительных лагерей  
с дневным пребыванием детей  
на период летних каникул 2025 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            | К       | Ca     | Fe    | А             | С      |             |
| 1 день                                 |                  |                     |        |        |         |               |         |        |       |               |        |             |
| 2 июня понедельник                     |                  |                     |        |        |         |               |         |        |       |               |        |             |
| завтрак                                |                  |                     |        |        |         |               |         |        |       |               |        |             |
| бутерброд с сыром и маслом             | 15/5/25          | 6,00                | 8,00   | 14,00  | 154,00  | 244,00        | 41,00   | 155,00 | 0,00  | 52,00         | 0,00   | ¾           |
| каша пшенная                           | 200              | 7,00                | 5,00   | 37,00  | 221,00  | 364,00        | 232,00  | 135,00 | 1,00  | 0,00          | 1,00   | 262/36      |
| масло сливочное                        | 10               | 0,00                | 8,00   | 0,00   | 75,00   | 1,00          | 2,00    | 1,00   | 0,00  | 0,00          | 0,00   | 22/97       |
| кофейный напиток                       | 200              | 3,00                | 2,00   | 23,00  | 114,00  | 25,00         | 74,00   | 60,00  | 0,00  | 0,00          | 1,00   | 692/4       |
| яблоко порционное                      | 150              | 0,00                | 0,00   | 10,00  | 45,00   | 25,00         | 264,00  | 15,00  | 21,00 | 10,00         | 10,00  | 950.        |
| батон                                  | 50               | 4,00                | 1,00   | 27,00  | 138,00  | 156,00        | 49,00   | 8,00   | 0,00  | 0,00          | 0,00   | 35.01       |
| итого                                  | 655              | 20,00               | 24,00  | 111,00 | 747,00  | 815,00        | 662,00  | 374,00 | 22,00 | 62,00         | 12,00  |             |
| обед                                   |                  |                     |        |        |         |               |         |        |       |               |        |             |
| суп картофельный с бобовыми            | 200              | 5,00                | 4,00   | 16,00  | 118,00  | 479,00        | 374,00  | 30,00  | 1,00  | 0,00          | 0,00   | 139/4       |
| поджарка из свинины                    | 90/30            | 20,00               | 57,00  | 5,00   | 610,00  | 802,00        | 519,00  | 29,00  | 3,00  | 0,00          | 7,00   | 376/96      |
| рис отварной                           | 150              | 14,00               | 6,00   | 31,00  | 223,00  | 588,00        | 440,00  | 65,00  | 4,00  | 0,00          | 0,00   | 465/96      |
| 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       |
| итого                                  | 905              | 52,00               | 82,00  | 176,00 | 1643,00 | 2197,00       | 1718,00 | 183,00 | 11,00 | 4,00          | 30,00  |             |
| всего                                  | 1560             | 72,00               | 106,00 | 287,00 | 2390,00 | 3012,00       | 2380,00 | 557,00 | 33,00 | 66,00         | 42,00  |             |
| 2 день                                 |                  |                     |        |        |         |               |         |        |       |               |        |             |
| 3 июня вторник                         |                  |                     |        |        |         |               |         |        |       |               |        |             |
| завтрак                                |                  |                     |        |        |         |               |         |        |       |               |        |             |
| запеканка творожная                    | 180              | 51,00               | 39,00  | 24,00  | 656,00  | 357,00        | 492,00  | 348,00 | 6,00  | 69,00         | 1,00   | 634.05      |
| молоко сгущенное порционное            | 50               | 4,00                | 4,00   | 28,00  | 164,00  | 65,00         | 483,00  | 154,00 | 0,00  | 36,00         | 1,00   | 201.01      |
| чай с сахаром                          | 200              | 0,00                | 0,00   | 15,00  | 57,00   | 1,00          | 25,00   | 5,00   | 1,00  | 0,00          | 0,00   | 627/96      |
| апельсин порционный                    | 180              | 2,00                | 0,00   | 15,00  | 77,00   | 23,00         | 355,00  | 61,00  | 1,00  | 0,00          | 108,00 | 951.04      |
| батон                                  | 50               | 4,00                | 1,00   | 27,00  | 138,00  | 156,00        | 49,00   | 8,00   | 0,00  | 0,00          | 0,00   | 35.01       |
| итого                                  | 660              | 61,00               | 44,00  | 109,00 | 1092,00 | 602,00        | 1404,00 | 576,00 | 8,00  | 105,00        | 110,00 |             |
| обед                                   |                  |                     |        |        |         |               |         |        |       |               |        |             |
| борщ с капустой и картофелем           | 200              | 1,00                | 3,00   | 10,00  | 78,00   | 480,00        | 264,00  | 33,00  | 1,00  | 1,00          | 16,00  | 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      |
| жаркое по-домашнему со свининой        | 250              | 13,00               | 28,00  | 30,00  | 425,00  | 1054,00       | 1191,00 | 36,00  | 3,00  | 0,00          | 37,00  | 394/96      |
| огурец свежий к гарниру                | 60               | 0,00                | 0,00   | 1,00   | 6,00    | 4,00          | 98,00   | 9,00   | 0,00  | 0,00          | 0,00   | 24/96       |
| напиток из кураги                      | 200              | 1,00                | 0,00   | 28,00  | 116,00  | 3,00          | 265,00  | 26,00  | 1,00  | 0,00          | 1,00   | 651/96      |
| батон                                  | 50               | 4,00                | 1,00   | 27,00  | 138,00  | 156,00        | 49,00   | 8,00   | 0,00  | 0,00          | 0,00   | 35.01       |
| хлеб ржаной                            | 25               | 3,00                | 1,00   | 16,00  | 85,00   | 287,00        | 115,00  | 16,00  | 2,00  | 0,00          | 0,00   | 299.        |
| итого                                  | 795              | 22,00               | 35,00  | 112,00 | 864,00  | 1988,00       | 1994,00 | 137,00 | 7,00  | 11,00         | 54,00  |             |
| всего                                  | 1455             | 83,00               | 79,00  | 221,00 | 1956,00 | 2590,00       | 3398,00 | 713,00 | 15,00 | 116,00        | 164,00 |             |
| 3 день                                 |                  |                     |        |        |         |               |         |        |       |               |        |             |
| 4 июня среда                           |                  |                     |        |        |         |               |         |        |       |               |        |             |
| завтрак                                |                  |                     |        |        |         |               |         |        |       |               |        |             |
| каша дружба                            | 200              | 6,00                | 4,00   | 35,00  | 201,00  | 365,00        | 208,00  | 133,00 | 1,00  | 0,00          | 1,00   | 311/4       |
| масло сливочное                        | 10               | 0,00                | 8,00   | 0,00   | 75,00   | 1,00          | 2,00    | 1,00   | 0,00  | 0,00          | 0,00   | 22/97       |
| какао на молоке                        | 200              | 4,00                | 4,00   | 26,00  | 141,00  | 51,00         | 214,00  | 123,00 | 1,00  | 0,00          | 1,00   | 693/4       |
| яблоко порционное                      | 150              | 0,00                | 0,00   | 10,00  | 45,00   | 25,00         | 264,00  | 15,00  | 21,00 | 10,00         | 10,00  | 950.        |
| батон                                  | 50               | 4,00                | 1,00   | 27,00  | 138,00  | 156,00        | 49,00   | 8,00   | 0,00  | 0,00          | 0,00   | 35.01       |
| итого                                  | 610              | 14,00               | 17,00  | 98,00  | 600,00  | 598,00        | 737,00  | 280,00 | 23,00 | 10,00         | 12,00  |             |
| обед                                   |                  |                     |        |        |         |               |         |        |       |               |        |             |
| суп из овощей                          | 200              | 2,00                | 4,00   | 9,00   | 74,00   | 503,00        | 293,00  | 24,00  | 1,00  | 1,00          | 17,00  | 132/96      |
| сметана                                | 10               | 0,00                | 2,00   | 0,00   | 16,00   | 4,00          | 12,00   | 9,00   | 0,00  | 10,00         | 0,00   | 629,00      |
| котлета московская (говядина, свинина) | 90               | 13,00               | 18,00  | 12,00  | 266,00  | 632,00        | 235,00  | 15,00  | 2,00  | 0,00          | 0,00   | 475/97      |
| 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       |
| соус красный основной                  | 50               | 0,00                | 1,00   | 3,00   | 22,00   | 195,00        | 31,00   | 5,00   | 0,00  | 0,00          | 1,00   | 528/96      |
| помидоры свежие к гарниру              | 60               | 1,00                | 0,00   | 2,00   | 14,00   | 2,00          | 174,00  | 8,00   | 1,00  | 0,00          | 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                      | 100              | 6,00                | 11,00  | 68,00  | 391,00  | 11,00         | 110,00  | 17,00  | 1,00  | 0,00          | 0,00   | 154.        |
| батон оздоровительный                  | 75               | 6,00                | 3,00   | 36,00  | 183,00  | 351,00        | 69,00   | 12,00  | 1,00  | 0,00          | 0,00   | 882.06      |
| итого                                  | 935              | 34,00               | 49,00  | 186,00 | 1297,00 | 2305,00       | 1126,00 | 123,00 | 10,00 | 11,00         | 32,00  |             |
| всего                                  | 1545             | 48,00               | 66,00  | 284,00 | 1897,00 | 2903,00       | 1863,00 | 403,00 | 33,00 | 21,00         | 44,00  |             |

|                                         |      |       |       |        |         |         |         |        |       |        |        |        |  |
|-----------------------------------------|------|-------|-------|--------|---------|---------|---------|--------|-------|--------|--------|--------|--|
| 4 день                                  |      |       |       |        |         |         |         |        |       |        |        |        |  |
| 5 июня четверг                          |      |       |       |        |         |         |         |        |       |        |        |        |  |
| завтрак                                 |      |       |       |        |         |         |         |        |       |        |        |        |  |
| сыр порциями                            | 20   | 5,00  | 5,00  | 0,00   | 70,00   | 220,00  | 20,00   | 200,00 | 0,00  | 42,00  | 0,00   | 23,97  |  |
| каша манная                             | 200  | 6,00  | 4,00  | 32,00  | 185,00  | 363,00  | 194,00  | 136,00 | 1,00  | 0,00   | 1,00   | 262/96 |  |
| масло сливочное                         | 10   | 0,00  | 8,00  | 0,00   | 75,00   | 1,00    | 2,00    | 1,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 22/97  |  |
| кофейный напиток                        | 200  | 3,00  | 2,00  | 23,00  | 114,00  | 25,00   | 74,00   | 60,00  | 0,00  | 0,00   | 1,00   | 692/4  |  |
| апельсин порционный                     | 180  | 2,00  | 0,00  | 15,00  | 77,00   | 23,00   | 355,00  | 61,00  | 1,00  | 0,00   | 108,00 | 951,34 |  |
| батон                                   | 50   | 4,00  | 1,00  | 27,00  | 138,00  | 156,00  | 49,00   | 8,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 35,01  |  |
| итого                                   | 660  | 20,00 | 20,00 | 97,00  | 659,00  | 788,00  | 694,00  | 466,00 | 2,00  | 42,00  | 110,00 |        |  |
| обед                                    |      |       |       |        |         |         |         |        |       |        |        |        |  |
| рассольник ленинградский с перл. крупой | 200  | 2,00  | 3,00  | 14,00  | 93,00   | 618,00  | 389,00  | 21,00  | 1,00  | 17,00  | 13,00  | 129/96 |  |
| сметана                                 | 10   | 0,00  | 2,00  | 0,00   | 16,00   | 4,00    | 12,00   | 9,00   | 0,00  | 10,00  | 0,00   | 629,00 |  |
| 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  | 0,00   | 30,00  | 226,01 |  |
| огурец свежий к гарниру                 | 60   | 0,00  | 0,00  | 1,00   | 6,00    | 4,00    | 98,00   | 9,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 24/96  |  |
| компот из яблок                         | 200  | 0,00  | 0,00  | 28,00  | 109,00  | 11,00   | 112,00  | 7,00   | 1,00  | 0,00   | 7,00   | 585/96 |  |
| батон                                   | 50   | 4,00  | 1,00  | 27,00  | 138,00  | 156,00  | 49,00   | 8,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 35,01  |  |
| хлеб ржаной                             | 25   | 3,00  | 1,00  | 16,00  | 85,00   | 287,00  | 115,00  | 16,00  | 2,00  | 0,00   | 0,00   | 299.   |  |
| итого                                   | 785  | 25,00 | 22,00 | 124,00 | 802,00  | 2801,00 | 1686,00 | 130,00 | 5,00  | 27,00  | 50,00  |        |  |
| всего                                   | 1445 | 45,00 | 42,00 | 221,00 | 1461,00 | 3589,00 | 2380,00 | 596,00 | 7,00  | 69,00  | 160,00 |        |  |
| 5 день                                  |      |       |       |        |         |         |         |        |       |        |        |        |  |
| 6 июня пятница                          |      |       |       |        |         |         |         |        |       |        |        |        |  |
| завтрак                                 |      |       |       |        |         |         |         |        |       |        |        |        |  |
| запеканка творожная                     | 150  | 24,00 | 14,00 | 23,00  | 325,00  | 74,00   | 196,00  | 232,00 | 1,00  | 69,00  | 1,00   | 634,02 |  |
| молоко сгущенное порционное             | 30   | 2,00  | 3,00  | 17,00  | 98,00   | 39,00   | 110,00  | 92,00  | 0,00  | 22,00  | 0,00   | 201.   |  |
| чай с сахаром                           | 200  | 0,00  | 0,00  | 15,00  | 57,00   | 1,00    | 25,00   | 5,00   | 1,00  | 0,00   | 0,00   | 629/96 |  |
| яблоко порционное                       | 150  | 0,00  | 0,00  | 10,00  | 45,00   | 25,00   | 264,00  | 15,00  | 21,00 | 10,00  | 10,00  | 950.   |  |
| батон                                   | 50   | 4,00  | 1,00  | 27,00  | 138,00  | 156,00  | 49,00   | 8,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 35,01  |  |
| итого                                   | 580  | 30,00 | 18,00 | 92,00  | 663,00  | 295,00  | 644,00  | 352,00 | 23,00 | 101,00 | 11,00  |        |  |
| обед                                    |      |       |       |        |         |         |         |        |       |        |        |        |  |
| щи из свежей капусты и картофеля        | 200  | 1,00  | 4,00  | 7,00   | 85,00   | 478,00  | 238,00  | 33,00  | 1,00  | 1,00   | 24,00  | 120/96 |  |
| сметана                                 | 10   | 0,00  | 2,00  | 0,00   | 16,00   | 4,00    | 12,00   | 9,00   | 0,00  | 10,00  | 0,00   | 629,00 |  |
| плов из куриного филе                   | 250  | 26,00 | 29,00 | 46,00  | 550,00  | 2031,00 | 419,00  | 55,00  | 2,00  | 101,00 | 6,00   | 492/4  |  |
| помидоры свежие к гарниру               | 60   | 1,00  | 0,00  | 2,00   | 14,00   | 2,00    | 174,00  | 8,00   | 1,00  | 0,00   | 15,00  | 241/96 |  |
| напиток апельсиновый                    | 200  | 0,00  | 0,00  | 26,00  | 100,00  | 3,00    | 44,00   | 8,00   | 0,00  | 0,00   | 13,00  | 312.   |  |
| батон                                   | 50   | 4,00  | 1,00  | 27,00  | 138,00  | 156,00  | 49,00   | 8,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 35,01  |  |
| хлеб ржаной                             | 25   | 3,00  | 1,00  | 16,00  | 85,00   | 287,00  | 115,00  | 16,00  | 2,00  | 0,00   | 0,00   | 299.   |  |
| итого                                   | 795  | 35,00 | 37,00 | 124,00 | 988,00  | 2961,00 | 1051,00 | 137,00 | 6,00  | 112,00 | 58,00  |        |  |
| всего                                   | 1375 | 65,00 | 55,00 | 216,00 | 1651,00 | 3256,00 | 1695,00 | 489,00 | 29,00 | 213,00 | 69,00  |        |  |

| 2 неделя                               |                  |                     |       |        |         |               |         |        |       |               |        |             |
|----------------------------------------|------------------|---------------------|-------|--------|---------|---------------|---------|--------|-------|---------------|--------|-------------|
| Прием пищи,наименование блюда          | Масса порции (г) | Пищевые вещества(г) |       |        | Ккал    | микроэлементы |         |        |       | витамины (мг) |        | № рецептуры |
|                                        |                  | Б                   | Ж     | У      |         | Na            | K       | Ca     | Fe    | A             | C      |             |
| 6 день                                 |                  |                     |       |        |         |               |         |        |       |               |        |             |
| 9 июня понедельник                     |                  |                     |       |        |         |               |         |        |       |               |        |             |
| завтрак                                |                  |                     |       |        |         |               |         |        |       |               |        |             |
| сыр порциями                           | 40               | 9,00                | 12,00 | 0,00   | 144,00  | 328,00        | 46,00   | 400,00 | 0,00  | 0,00          | 1,00   | 23/97       |
| каша рисовая                           | 200              | 5,00                | 4,00  | 33,00  | 186,00  | 366,00        | 185,00  | 132,00 | 0,00  | 0,00          | 1,00   | 262/96      |
| масло сливочное                        | 10               | 0,00                | 8,00  | 0,00   | 75,00   | 1,00          | 2,00    | 1,00   | 0,00  | 0,00          | 0,00   | 22/97       |
| чай с сахаром                          | 200              | 0,00                | 0,00  | 15,00  | 57,00   | 1,00          | 25,00   | 5,00   | 1,00  | 0,00          | 0,00   | 627/96      |
| апельсин порционный                    | 180              | 2,00                | 0,00  | 15,00  | 77,00   | 23,00         | 355,00  | 61,00  | 1,00  | 0,00          | 108,00 | 951.04      |
| батон                                  | 50               | 4,00                | 1,00  | 27,00  | 138,00  | 156,00        | 49,00   | 8,00   | 0,00  | 0,00          | 0,00   | 35.01       |
| итого                                  | 680              | 20,00               | 25,00 | 90,00  | 677,00  | 875,00        | 662,00  | 607,00 | 2,00  | 0,00          | 110,00 |             |
| обед                                   |                  |                     |       |        |         |               |         |        |       |               |        |             |
| рассольник ленинградский с перл.крупой | 200              | 2,00                | 3,00  | 14,00  | 93,00   | 618,00        | 389,00  | 21,00  | 1,00  | 17,00         | 13,00  | 129/96      |
| сметана                                | 10               | 0,00                | 2,00  | 0,00   | 16,00   | 4,00          | 12,00   | 9,00   | 0,00  | 10,00         | 0,00   | 629,00      |
| гуляш из куриного филе                 | 90/120           | 22,00               | 26,00 | 9,00   | 356,00  | 537,00        | 377,00  | 30,00  | 2,00  | 43,00         | 8,00   | 169.25      |
| вермишель отварная                     | 150              | 5,00                | 5,00  | 36,00  | 211,00  | 1008,00       | 64,00   | 20,00  | 1,00  | 0,00          | 0,00   | 273/96      |
| огурец свежий к гарниру                | 60               | 0,00                | 0,00  | 1,00   | 6,00    | 4,00          | 98,00   | 9,00   | 0,00  | 0,00          | 0,00   | 24/96       |
| напиток из сока                        | 200              | 0,00                | 0,00  | 27,00  | 102,00  | 3,00          | 27,00   | 2,00   | 0,00  | 4,00          | 2,00   | 649.96      |
| батон                                  | 75               | 6,00                | 2,00  | 40,00  | 206,00  | 234,00        | 74,00   | 13,00  | 1,00  | 0,00          | 0,00   | 35.02       |
| итого                                  | 905              | 35,00               | 38,00 | 127,00 | 990,00  | 2408,00       | 1041,00 | 104,00 | 5,00  | 74,00         | 23,00  |             |
| всего                                  | 1585             | 55,00               | 63,00 | 217,00 | 1667,00 | 3283,00       | 1703,00 | 711,00 | 7,00  | 74,00         | 133,00 |             |
| 7 день                                 |                  |                     |       |        |         |               |         |        |       |               |        |             |
| 10 июня вторник                        |                  |                     |       |        |         |               |         |        |       |               |        |             |
| завтрак                                |                  |                     |       |        |         |               |         |        |       |               |        |             |
| запеканка творожная                    | 180              | 51,00               | 39,00 | 24,00  | 656,00  | 357,00        | 492,00  | 348,00 | 6,00  | 69,00         | 1,00   | 634.05      |
| молоко сгущенное порционное            | 50               | 4,00                | 4,00  | 28,00  | 164,00  | 65,00         | 483,00  | 154,00 | 0,00  | 36,00         | 1,00   | 201.01      |
| чай с сахаром и лимоном                | 200/7            | 0,00                | 0,00  | 15,00  | 57,00   | 1,00          | 25,00   | 5,00   | 1,00  | 0,00          | 0,00   | 629/96      |
| яблоко порционное                      | 150              | 0,00                | 0,00  | 10,00  | 45,00   | 25,00         | 264,00  | 15,00  | 21,00 | 10,00         | 10,00  | 950.        |
| батон                                  | 50               | 4,00                | 1,00  | 27,00  | 138,00  | 156,00        | 49,00   | 8,00   | 0,00  | 0,00          | 0,00   | 35.01       |
| итого                                  | 637              | 59,00               | 44,00 | 104,00 | 1060,00 | 604,00        | 1313,00 | 530,00 | 28,00 | 115,00        | 12,00  |             |
| обед                                   |                  |                     |       |        |         |               |         |        |       |               |        |             |
| борщ с капустой и картофелем           | 200              | 2,00                | 4,00  | 13,00  | 98,00   | 600,00        | 330,00  | 41,00  | 1,00  | 1,00          | 20,00  | 110/4       |
| сметана                                | 10               | 0,00                | 2,00  | 0,00   | 16,00   | 4,00          | 12,00   | 9,00   | 0,00  | 10,00         | 0,00   | 629,00      |
| клецки из свинины с сыром              | 90               | 17,00               | 31,00 | 5,00   | 362,00  | 706,00        | 268,00  | 164,00 | 2,00  | 30,00         | 1,00   | 348.1       |
| рис отварной                           | 150              | 14,00               | 6,00  | 31,00  | 223,00  | 588,00        | 440,00  | 65,00  | 4,00  | 0,00          | 0,00   | 465/96      |
| помидоры свежие к гарниру              | 60               | 1,00                | 0,00  | 2,00   | 14,00   | 2,00          | 174,00  | 8,00   | 1,00  | 0,00          | 15,00  | 241/96      |
| напиток из из смеси сухофруктов        | 200              | 3,00                | 0,00  | 26,00  | 171,00  | 0,00          | 1,00    | 0,00   | 0,00  | 0,00          | 0,00   | 588/96      |
| батон                                  | 50               | 4,00                | 1,00  | 27,00  | 138,00  | 156,00        | 49,00   | 8,00   | 0,00  | 0,00          | 0,00   | 35.01       |
| хлеб ржаной                            | 25               | 3,00                | 1,00  | 16,00  | 85,00   | 287,00        | 115,00  | 16,00  | 2,00  | 0,00          | 0,00   | 299.        |
| итого                                  | 785              | 44,00               | 45,00 | 120,00 | 1107,00 | 2343,00       | 1389,00 | 311,00 | 10,00 | 41,00         | 36,00  |             |
| всего                                  | 1422             | 103,00              | 89,00 | 224,00 | 2167,00 | 2947,00       | 2702,00 | 841,00 | 38,00 | 156,00        | 48,00  |             |
| 8 день                                 |                  |                     |       |        |         |               |         |        |       |               |        |             |
| 11 июня среда                          |                  |                     |       |        |         |               |         |        |       |               |        |             |
| завтрак                                |                  |                     |       |        |         |               |         |        |       |               |        |             |
| яйцо вареное                           | 40               | 5,00                | 5,00  | 0,00   | 63,00   | 54,00         | 56,00   | 22,00  | 1,00  | 0,00          | 0,00   | 64/96       |
| каша овсяная                           | 200              | 7,00                | 6,00  | 31,00  | 203,00  | 368,00        | 280,00  | 145,00 | 2,00  | 0,00          | 1,00   | 262/96      |
| масло сливочное                        | 10               | 0,00                | 8,00  | 0,00   | 75,00   | 1,00          | 2,00    | 1,00   | 0,00  | 0,00          | 0,00   | 22/97       |
| кофейный напиток                       | 200              | 3,00                | 2,00  | 23,00  | 114,00  | 25,00         | 74,00   | 60,00  | 0,00  | 0,00          | 1,00   | 692/4       |
| апельсин порционный                    | 180              | 2,00                | 0,00  | 15,00  | 77,00   | 23,00         | 355,00  | 61,00  | 1,00  | 0,00          | 108,00 | 951.04      |
| батон                                  | 50               | 4,00                | 1,00  | 27,00  | 138,00  | 156,00        | 49,00   | 8,00   | 0,00  | 0,00          | 0,00   | 35.01       |
| итого                                  | 680              | 21,00               | 22,00 | 96,00  | 670,00  | 627,00        | 816,00  | 297,00 | 4,00  | 0,00          | 110,00 |             |
| обед                                   |                  |                     |       |        |         |               |         |        |       |               |        |             |
| суп картофельный с бобовыми            | 200              | 5,00                | 4,00  | 16,00  | 118,00  | 479,00        | 374,00  | 30,00  | 1,00  | 0,00          | 0,00   | 139/4       |
| горбуша нежность                       | 100              | 4,00                | 8,00  | 4,00   | 109,00  | 924,00        | 78,00   | 127,00 | 0,00  | 0,00          | 3,00   | 3711.04     |
| 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   | 702.37      |
| батон оздоровительный                  | 75               | 6,00                | 3,00  | 36,00  | 183,00  | 351,00        | 69,00   | 12,00  | 1,00  | 0,00          | 0,00   | 882.06      |
| итого                                  | 785              | 18,00               | 20,00 | 109,00 | 684,00  | 2996,00       | 1504,00 | 221,00 | 4,00  | 0,00          | 33,00  |             |
| всего                                  | 1465             | 39,00               | 42,00 | 205,00 | 1354,00 | 3623,00       | 2320,00 | 518,00 | 8,00  | 0,00          | 143,00 |             |

| 3 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      |             |
| 9 день                         |                  |                     |        |        |         |               |         |        |       |               |        |             |
| 16 июня понедельник            |                  |                     |        |        |         |               |         |        |       |               |        |             |
| завтрак                        |                  |                     |        |        |         |               |         |        |       |               |        |             |
| бутерброд с сыром и маслом     | 30/20/25         | 10,00               | 23,00  | 14,00  | 306,00  | 411,00        | 61,00   | 309,00 | 0,00  | 143,00        | 0,00   | 45753,00    |
| каша ячневая                   | 200              | 7,00                | 4,00   | 40,00  | 224,00  | 359,00        | 144,00  | 121,00 | 0,00  | 0,00          | 1,00   | 257/96      |
| масло сливочное                | 10               | 0,00                | 8,00   | 0,00   | 75,00   | 1,00          | 2,00    | 1,00   | 0,00  | 0,00          | 0,00   | 22/97       |
| чай с сахаром и лимоном        | 200/7            | 0,00                | 0,00   | 15,00  | 57,00   | 1,00          | 25,00   | 5,00   | 1,00  | 0,00          | 0,00   | 627/96      |
| яблоко порционное              | 150              | 0,00                | 0,00   | 10,00  | 45,00   | 25,00         | 264,00  | 15,00  | 21,00 | 10,00         | 10,00  | 950         |
| батон                          | 50               | 4,00                | 1,00   | 27,00  | 138,00  | 156,00        | 49,00   | 8,00   | 0,00  | 0,00          | 0,00   | 35.01       |
| итого                          | 692              | 21,00               | 36,00  | 106,00 | 845,00  | 953,00        | 545,00  | 459,00 | 22,00 | 153,00        | 11,00  |             |
| обед                           |                  |                     |        |        |         |               |         |        |       |               |        |             |
| суп крестьянский с рисом       | 200              | 2,00                | 4,00   | 12,00  | 91,00   | 477,00        | 196,00  | 25,00  | 0,00  | 1,00          | 16,00  | 134/4       |
| сметана                        | 10               | 0,00                | 2,00   | 0,00   | 16,00   | 4,00          | 12,00   | 9,00   | 0,00  | 10,00         | 0,00   | 629,00      |
| филе новинка из свинины        | 90               | 18,00               | 47,00  | 5,00   | 515,00  | 567,00        | 366,00  | 21,00  | 2,00  | 0,00          | 1,00   | 387.16      |
| каша гречневая рассыпчатая     | 150              | 6,00                | 10,00  | 28,00  | 222,00  | 583,00        | 170,00  | 17,00  | 3,00  | 0,00          | 0,00   | 297/4       |
| огурец свежий к гарниру        | 60               | 0,00                | 0,00   | 1,00   | 6,00    | 4,00          | 98,00   | 9,00   | 0,00  | 0,00          | 0,00   | 24/96       |
| напиток из смеси сухофруктов   | 200              | 3,00                | 0,00   | 26,00  | 171,00  | 0,00          | 1,00    | 0,00   | 0,00  | 0,00          | 0,00   | 588/96      |
| батон                          | 75               | 6,00                | 2,00   | 40,00  | 206,00  | 234,00        | 74,00   | 13,00  | 1,00  | 0,00          | 0,00   | 35.02       |
| итого                          | 785              | 35,00               | 65,00  | 112,00 | 1227,00 | 1869,00       | 917,00  | 94,00  | 6,00  | 11,00         | 17,00  |             |
| всего                          | 1477             | 56,00               | 101,00 | 218,00 | 2072,00 | 2822,00       | 1462,00 | 553,00 | 28,00 | 164,00        | 28,00  |             |
| 10 день                        |                  |                     |        |        |         |               |         |        |       |               |        |             |
| 17 июня вторник                |                  |                     |        |        |         |               |         |        |       |               |        |             |
| завтрак                        |                  |                     |        |        |         |               |         |        |       |               |        |             |
| запеканка творожная            | 180              | 51,00               | 39,00  | 24,00  | 656,00  | 357,00        | 492,00  | 348,00 | 6,00  | 69,00         | 1,00   | 6: 4.05     |
| 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 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       |
| апельсин порционный            | 180              | 2,00                | 0,00   | 15,00  | 77,00   | 23,00         | 355,00  | 61,00  | 1,00  | 0,00          | 108,00 | 951.04      |
| батон                          | 50               | 4,00                | 1,00   | 27,00  | 138,00  | 156,00        | 49,00   | 8,00   | 0,00  | 0,00          | 0,00   | 35.01       |
| итого                          | 660              | 63,00               | 46,00  | 124,00 | 1121,00 | 627,00        | 1477,00 | 636,00 | 8,00  | 105,00        | 111,00 |             |
| обед                           |                  |                     |        |        |         |               |         |        |       |               |        |             |
| борщ с капустой и картофелем   | 200              | 1,00                | 3,00   | 10,00  | 78,00   | 480,00        | 264,00  | 33,00  | 1,00  | 1,00          | 16,00  | 110/4       |
| сметана                        | 10               | 0,00                | 2,00   | 0,00   | 16,00   | 4,00          | 12,00   | 9,00   | 0,00  | 10,00         | 0,00   | 629,00      |
| колбаски школьные из свинины   | 90               | 13,00               | 34,00  | 10,00  | 401,00  | 518,00        | 248,00  | 14,00  | 2,00  | 0,00          | 0,00   | 358.12      |
| вермишель отварная             | 150              | 5,00                | 5,00   | 36,00  | 211,00  | 1008,00       | 64,00   | 20,00  | 1,00  | 0,00          | 0,00   | 273/96      |
| помидоры свежие к гарниру      | 60               | 1,00                | 0,00   | 2,00   | 14,00   | 2,00          | 174,00  | 8,00   | 1,00  | 0,00          | 15,00  | 241/96      |
| напиток из сока                | 200              | 0,00                | 0,00   | 27,00  | 102,00  | 3,00          | 27,00   | 2,00   | 0,00  | 4,00          | 2,00   | 649.96      |
| батон                          | 50               | 4,00                | 1,00   | 27,00  | 138,00  | 156,00        | 49,00   | 8,00   | 0,00  | 0,00          | 0,00   | 35.01       |
| хлеб ржаной                    | 25               | 3,00                | 1,00   | 16,00  | 85,00   | 287,00        | 115,00  | 16,00  | 2,00  | 0,00          | 0,00   | 299.        |
| итого                          | 785              | 27,00               | 46,00  | 101,00 | 1045,00 | 2458,00       | 953,00  | 110,00 | 7,00  | 15,00         | 33,00  |             |
| всего                          | 1445             | 90,00               | 92,00  | 225,00 | 2166,00 | 3085,00       | 2430,00 | 746,00 | 15,00 | 120,00        | 144,00 |             |
| 11 день                        |                  |                     |        |        |         |               |         |        |       |               |        |             |
| 18 июня среда                  |                  |                     |        |        |         |               |         |        |       |               |        |             |
| запеканка черепашка (манник)   |                  |                     |        |        |         |               |         |        |       |               |        |             |
| каша пшенная                   | 200              | 7,00                | 5,00   | 37,00  | 221,00  | 364,00        | 232,00  | 135,00 | 1,00  | 0,00          | 1,00   | 262/96      |
| масло сливочное                | 10               | 0,00                | 8,00   | 0,00   | 75,00   | 1,00          | 2,00    | 1,00   | 0,00  | 0,00          | 0,00   | 22/97       |
| какао на молоке                | 200              | 4,00                | 4,00   | 26,00  | 141,00  | 51,00         | 214,00  | 123,00 | 1,00  | 0,00          | 1,00   | 693/4       |
| батон                          | 50               | 4,00                | 1,00   | 27,00  | 138,00  | 156,00        | 49,00   | 8,00   | 0,00  | 0,00          | 0,00   | 35.01       |
| итого                          | 560              | 22,00               | 29,00  | 152,00 | 952,00  | 799,00        | 610,00  | 308,00 | 3,00  | 5,00          | 2,00   |             |
| обед                           |                  |                     |        |        |         |               |         |        |       |               |        |             |
| суп из овощей                  | 200              | 2,00                | 4,00   | 9,00   | 74,00   | 503,00        | 293,00  | 24,00  | 1,00  | 1,00          | 17,00  | 13. /96     |
| сметана                        | 10               | 0,00                | 2,00   | 0,00   | 16,00   | 4,00          | 12,00   | 9,00   | 0,00  | 10,00         | 0,00   | 629,00      |
| шницель из горбуши натуральный | 90               | 18,00               | 15,00  | 9,00   | 249,00  | 534,00        | 68,00   | 24,00  | 1,00  | 1,00          | 2,00   | 767.1       |
| 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               | 6,00                | 3,00   | 36,00  | 183,00  | 351,00        | 69,00   | 12,00  | 1,00  | 0,00          | 0,00   | 882.06      |
| итого                          | 785              | 29,00               | 29,00  | 107,00 | 796,00  | 2634,00       | 1425,00 | 121,00 | 5,00  | 12,00         | 49,00  |             |
| всего                          | 1345             | 51,00               | 58,00  | 259,00 | 1748,00 | 3433,00       | 2035,00 | 429,00 | 8,00  | 17,00         | 51,00  |             |

|                                         |         |       |       |        |         |         |         |        |       |        |        |        |
|-----------------------------------------|---------|-------|-------|--------|---------|---------|---------|--------|-------|--------|--------|--------|
| 12 день                                 |         |       |       |        |         |         |         |        |       |        |        |        |
| 19 июня четверг                         |         |       |       |        |         |         |         |        |       |        |        |        |
| завтрак                                 |         |       |       |        |         |         |         |        |       |        |        |        |
| запеканка творожная                     | 150     | 24,00 | 14,00 | 23,00  | 325,00  | 74,00   | 196,00  | 232,00 | 1,00  | 69,00  | 1,00   | 634.02 |
| молоко сгущенное порционное             | 30      | 2,00  | 3,00  | 17,00  | 98,00   | 39,00   | 110,00  | 92,00  | 0,00  | 22,00  | 0,00   | 201.   |
| чай с сахаром и лимоном                 | 200/7   | 0,00  | 0,00  | 15,00  | 57,00   | 1,00    | 25,00   | 5,00   | 1,00  | 0,00   | 0,00   | 629/96 |
| апельсин порционный                     | 180     | 2,00  | 0,00  | 15,00  | 77,00   | 23,00   | 355,00  | 61,00  | 1,00  | 0,00   | 108,00 | 951.04 |
| батон                                   | 50      | 4,00  | 1,00  | 27,00  | 138,00  | 156,00  | 49,00   | 8,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 35.01  |
| итого                                   | 617     | 32,00 | 18,00 | 97,00  | 695,00  | 293,00  | 735,00  | 398,00 | 3,00  | 91,00  | 109,00 |        |
| обед                                    |         |       |       |        |         |         |         |        |       |        |        |        |
| рассольник ленинградский с перл. крупой | 200     | 2,00  | 3,00  | 14,00  | 93,00   | 618,00  | 389,00  | 21,00  | 1,00  | 17,00  | 13,00  | 129/96 |
| сметана                                 | 10      | 0,00  | 2,00  | 0,00   | 16,00   | 4,00    | 12,00   | 9,00   | 0,00  | 10,00  | 0,00   | 629,00 |
| кнели из кур                            | 90      | 19,00 | 19,00 | 6,00   | 250,00  | 1422,00 | 262,00  | 60,00  | 2,00  | 57,00  | 2,00   | 174.33 |
| рожки отварные                          | 150     | 4,00  | 6,00  | 39,00  | 229,00  | 1008,00 | 55,00   | 11,00  | 1,00  | 0,00   | 0,00   | 273/96 |
| помидоры свежие к гарниру               | 60      | 1,00  | 0,00  | 2,00   | 14,00   | 2,00    | 174,00  | 8,00   | 1,00  | 0,00   | 15,00  | 241/96 |
| напиток из сока                         | 200     | 0,00  | 0,00  | 27,00  | 102,00  | 3,00    | 27,00   | 2,00   | 0,00  | 4,00   | 2,00   | 649.96 |
| батон                                   | 50      | 4,00  | 1,00  | 27,00  | 138,00  | 156,00  | 49,00   | 8,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 35.01  |
| хлеб ржаной                             | 25      | 3,00  | 1,00  | 16,00  | 85,00   | 287,00  | 115,00  | 16,00  | 2,00  | 0,00   | 0,00   | 299.   |
| итого                                   | 785     | 33,00 | 32,00 | 131,00 | 927,00  | 3500,00 | 1083,00 | 135,00 | 7,00  | 88,00  | 32,00  |        |
| всего                                   | 1402    | 65,00 | 50,00 | 228,00 | 1622,00 | 3793,00 | 1818,00 | 533,00 | 10,00 | 179,00 | 141,00 |        |
| 13 день                                 |         |       |       |        |         |         |         |        |       |        |        |        |
| 20 июня пятница                         |         |       |       |        |         |         |         |        |       |        |        |        |
| завтрак                                 |         |       |       |        |         |         |         |        |       |        |        |        |
| бутерброд с сыром и маслом              | 15/5/25 | 6,00  | 8,00  | 14,00  | 154,00  | 244,00  | 41,00   | 155,00 | 0,00  | 52,00  | 0,00   | 3/2    |
| 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  |
| яблоко порционное                       | 150     | 0,00  | 0,00  | 10,00  | 45,00   | 25,00   | 264,00  | 15,00  | 21,00 | 10,00  | 10,00  | 950.   |
| батон                                   | 50      | 4,00  | 1,00  | 27,00  | 138,00  | 156,00  | 49,00   | 8,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 35.01  |
| итого                                   | 655     | 19,00 | 23,00 | 109,00 | 727,00  | 816,00  | 638,00  | 372,00 | 22,00 | 62,00  | 12,00  |        |
| обед                                    |         |       |       |        |         |         |         |        |       |        |        |        |
| щи из свежей капусты и картофеля        | 200     | 1,00  | 4,00  | 7,00   | 85,00   | 478,00  | 238,00  | 33,00  | 1,00  | 1,00   | 24,00  | 120/96 |
| сметана                                 | 10      | 0,00  | 2,00  | 0,00   | 16,00   | 4,00    | 12,00   | 9,00   | 0,00  | 10,00  | 0,00   | 629,00 |
| жаркое по-домашнему с говядиной         | 250     | 16,00 | 15,00 | 29,00  | 338,00  | 1018,00 | 1008,00 | 32,00  | 2,0   | 0,00   | 37,00  | 394/96 |
| огурец свежий к гарниру                 | 60      | 0,00  | 0,00  | 1,00   | 6,00    | 4,00    | 98,00   | 9,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 24/96  |
| напиток из кураги                       | 200     | 1,00  | 0,00  | 28,00  | 116,00  | 3,00    | 265,00  | 26,00  | 1,00  | 0,00   | 1,00   | 651/96 |
| батон                                   | 50      | 4,00  | 1,00  | 27,00  | 138,00  | 156,00  | 49,00   | 8,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 35.01  |
| хлеб ржаной                             | 25      | 3,00  | 1,00  | 16,00  | 85,00   | 287,00  | 115,00  | 16,00  | 2,00  | 0,00   | 0,00   | 299.   |
| итого                                   | 795     | 25,00 | 23,00 | 108,00 | 784,00  | 1950,00 | 1785,00 | 133,00 | 6,00  | 11,00  | 62,00  |        |
| всего                                   | 1450    | 44,00 | 46,00 | 217,00 | 1511,00 | 2766,00 | 2423,00 | 505,00 | 28,00 | 73,00  | 74,00  |        |