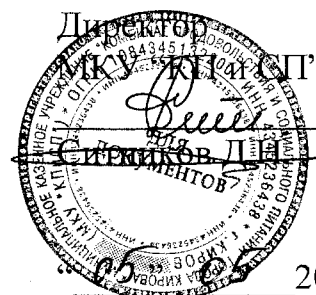


**Согласовано:**



“ 05 ” 05 2025г.

**Утверждаю:**



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            | K       | Ca     | Fe    | A             | C      |             |
| 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   | 34          |
| каша пшенная                           | 200              | 7,00                | 5,00   | 37,00  | 221,00  | 364,00        | 232,00  | 135,00 | 1,00  | 0,00          | 1,00   | 262/96      |
| масло сливочное                        | 10               | 0,00                | 8,00   | 0,00   | 75,00   | 1,00          | 2,00    | 1,00   | 0,00  | 0,00          | 0,00   | 22/97       |
| кофейный напиток                       | 200              | 3,00                | 2,00   | 23,00  | 114,00  | 25,00         | 74,00   | 60,00  | 0,00  | 0,00          | 1,00   | 692/4       |
| яблоко порционное                      | 150              | 0,00                | 0,00   | 10,00  | 45,00   | 25,00         | 264,00  | 15,00  | 21,00 | 10,00         | 10,00  | 950.        |
| батон                                  | 50               | 4,00                | 1,00   | 27,00  | 138,00  | 156,00        | 49,00   | 8,00   | 0,00  | 0,00          | 0,00   | 35.01       |
| итого                                  | 655              | 20,00               | 24,00  | 111,00 | 747,00  | 815,00        | 662,00  | 374,00 | 22,00 | 62,00         | 12,00  |             |
| обед                                   |                  |                     |        |        |         |               |         |        |       |               |        |             |
| суп картофельный с бобовыми            | 200              | 5,00                | 4,00   | 16,00  | 118,00  | 479,00        | 374,00  | 30,00  | 1,00  | 0,00          | 0,00   | 139/4       |
| поджарка из свинины                    | 90/30            | 20,00               | 57,00  | 5,00   | 610,00  | 802,00        | 519,00  | 29,00  | 3,00  | 0,00          | 7,00   | 376/96      |
| рис отварной                           | 150              | 14,00               | 6,00   | 31,00  | 223,00  | 588,00        | 440,00  | 65,00  | 4,00  | 0,00          | 0,00   | 465/96      |
| 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 | 951.04 |
| 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  | 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            | К       | Ca     | Fe    | А             | С      |             |
| 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   | 702.97      |
| 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              | 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                        |  | Масса порции (г) | Пищевые вещества(г) |        |        | Ккал    | микроэлементы |         |        |       | витамины (мг) |        | № рецептуры |
|---------------------------------|--|------------------|---------------------|--------|--------|---------|---------------|---------|--------|-------|---------------|--------|-------------|
| Прием пищи,наименование блюда   |  |                  | 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 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   | 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 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)    |  | 100              | 7,00                | 11,00  | 62,00  | 377,00  | 227,00        | 113,00  | 41,00  | 1,00  | 5,00          | 0,00   | 93.01       |
| 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  | 132/96      |
| сметана                         |  | 10               | 0,00                | 2,00   | 0,00   | 16,00   | 4,00          | 12,00   | 9,00   | 0,00  | 10,00         | 0,00   | 629,00      |
| шницель из горбуши натуральный  |  | 90               | 18,00               | 15,00  | 9,00   | 249,00  | 534,00        | 68,00   | 24,00  | 1,00  | 1,00          | 2,00   | 767.1       |
| 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  |             |

|                                         |             |              |              |               |                |                |                |               |              |               |               |        |
|-----------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------------|----------------|---------------|--------------|---------------|---------------|--------|
| <b>12 день</b>                          |             |              |              |               |                |                |                |               |              |               |               |        |
| <b>19 июня четверг</b>                  |             |              |              |               |                |                |                |               |              |               |               |        |
| <b>завтрак</b>                          |             |              |              |               |                |                |                |               |              |               |               |        |
| запеканка творожная                     | 150         | 24,00        | 14,00        | 23,00         | 325,00         | 74,00          | 196,00         | 232,00        | 1,00         | 69,00         | 1,00          | 634.02 |
| молоко густенное 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  |
| <b>итого</b>                            | <b>617</b>  | <b>32,00</b> | <b>18,00</b> | <b>97,00</b>  | <b>695,00</b>  | <b>293,00</b>  | <b>735,00</b>  | <b>398,00</b> | <b>3,00</b>  | <b>91,00</b>  | <b>109,00</b> |        |
| <b>обед</b>                             |             |              |              |               |                |                |                |               |              |               |               |        |
| рассольник ленинградский с перл. крупой | 200         | 2,00         | 3,00         | 14,00         | 93,00          | 618,00         | 389,00         | 21,00         | 1,00         | 17,00         | 13,00         | 129/96 |
| сметана                                 | 10          | 0,00         | 2,00         | 0,00          | 16,00          | 4,00           | 12,00          | 9,00          | 0,00         | 10,00         | 0,00          | 629,00 |
| 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.   |
| <b>итого</b>                            | <b>785</b>  | <b>33,00</b> | <b>32,00</b> | <b>131,00</b> | <b>927,00</b>  | <b>3500,00</b> | <b>1083,00</b> | <b>135,00</b> | <b>7,00</b>  | <b>88,00</b>  | <b>32,00</b>  |        |
| <b>всего</b>                            | <b>1402</b> | <b>65,00</b> | <b>50,00</b> | <b>228,00</b> | <b>1622,00</b> | <b>3793,00</b> | <b>1818,00</b> | <b>533,00</b> | <b>10,00</b> | <b>179,00</b> | <b>141,00</b> |        |
| <b>13 день</b>                          |             |              |              |               |                |                |                |               |              |               |               |        |
| <b>20 июня пятница</b>                  |             |              |              |               |                |                |                |               |              |               |               |        |
| <b>завтрак</b>                          |             |              |              |               |                |                |                |               |              |               |               |        |
| бутерброд с сыром и маслом              | 15/5/25     | 6,00         | 8,00         | 14,00         | 154,00         | 244,00         | 41,00          | 155,00        | 0,00         | 52,00         | 0,00          | 3/4    |
| 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  |
| <b>итого</b>                            | <b>655</b>  | <b>19,00</b> | <b>23,00</b> | <b>109,00</b> | <b>727,00</b>  | <b>816,00</b>  | <b>638,00</b>  | <b>372,00</b> | <b>22,00</b> | <b>62,00</b>  | <b>12,00</b>  |        |
| <b>обед</b>                             |             |              |              |               |                |                |                |               |              |               |               |        |
| щи из свежей капусты и картофеля        | 200         | 1,00         | 4,00         | 7,00          | 85,00          | 478,00         | 238,00         | 33,00         | 1,00         | 1,00          | 24,00         | 120/96 |
| сметана                                 | 10          | 0,00         | 2,00         | 0,00          | 16,00          | 4,00           | 12,00          | 9,00          | 0,00         | 10,00         | 0,00          | 629,00 |
| жаркое по-домашнему с говядиной         | 250         | 16,00        | 15,00        | 29,00         | 338,00         | 1018,00        | 1008,00        | 32,00         | 2,0          | 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.   |
| <b>итого</b>                            | <b>795</b>  | <b>25,00</b> | <b>23,00</b> | <b>108,00</b> | <b>784,00</b>  | <b>1950,00</b> | <b>1785,00</b> | <b>133,00</b> | <b>6,00</b>  | <b>11,00</b>  | <b>62,00</b>  |        |
| <b>всего</b>                            | <b>1450</b> | <b>44,00</b> | <b>46,00</b> | <b>217,00</b> | <b>1511,00</b> | <b>2766,00</b> | <b>2423,00</b> | <b>505,00</b> | <b>28,00</b> | <b>73,00</b>  | <b>74,00</b>  |        |

| 4 неделя                      |                  | Пищевые вещества(г) |        |        | Ккал    | микроэлементы |         |        |       | витамины (мг) |        | № рецептуры |
|-------------------------------|------------------|---------------------|--------|--------|---------|---------------|---------|--------|-------|---------------|--------|-------------|
| Прием пищи,наименование блюда | Масса порции (г) | Б                   | Ж      | У      |         | Na            | K       | Ca     | Fe    | A             | C      |             |
| 14 день                       |                  |                     |        |        |         |               |         |        |       |               |        |             |
| 23 июня понедельник           |                  |                     |        |        |         |               |         |        |       |               |        |             |
| завтрак                       |                  |                     |        |        |         |               |         |        |       |               |        |             |
| сыр порциями                  | 20               | 5,00                | 5,00   | 0,00   | 70,00   | 220,00        | 20,00   | 200,00 | 0,00  | 42,00         | 0,00   | 23/97       |
| каша манная                   | 200              | 6,00                | 4,00   | 32,00  | 185,00  | 363,00        | 194,00  | 136,00 | 1,00  | 0,00          | 1,00   | 252/96      |
| масло сливочное               | 10               | 0,00                | 8,00   | 0,00   | 75,00   | 1,00          | 2,00    | 1,00   | 0,00  | 0,00          | 0,00   | 22/97       |
| чай с сахаром                 | 200              | 0,00                | 0,00   | 15,00  | 57,00   | 1,00          | 25,00   | 5,00   | 1,00  | 0,00          | 0,00   | 627/96      |
| батон                         | 50               | 4,00                | 1,00   | 27,00  | 138,00  | 156,00        | 49,00   | 8,00   | 0,00  | 0,00          | 0,00   | 35.01       |
| апельсин порционный           | 180              | 2,00                | 0,00   | 15,00  | 77,00   | 23,00         | 355,00  | 61,00  | 1,00  | 0,00          | 108,00 | 951.04      |
| итого                         | 660              | 17,00               | 18,00  | 89,00  | 602,00  | 764,00        | 645,00  | 411,00 | 3,00  | 42,00         | 109,00 |             |
| обед                          |                  |                     |        |        |         |               |         |        |       |               |        |             |
| суп картофельный с бобовыми   | 200              | 5,00                | 4,00   | 16,00  | 118,00  | 479,00        | 374,00  | 30,00  | 1,00  | 0,00          | 0,00   | 139/4       |
| кнели колобок                 | 90               | 21,00               | 30,00  | 1,00   | 308,00  | 681,00        | 308,00  | 268,00 | 2,00  | 70,00         | 2,00   | 363.02      |
| рожки отварные                | 150              | 4,00                | 6,00   | 39,00  | 229,00  | 1008,00       | 55,00   | 11,00  | 1,00  | 0,00          | 0,00   | 273/96      |
| огурец свежий к гарниру       | 60               | 0,00                | 0,00   | 1,00   | 6,00    | 4,00          | 98,00   | 9,00   | 0,00  | 0,00          | 0,00   | 24/96       |
| напиток из сока               | 200              | 0,00                | 0,00   | 27,00  | 102,00  | 3,00          | 27,00   | 2,00   | 0,00  | 4,00          | 2,00   | 649.96      |
| батон                         | 75               | 6,00                | 2,00   | 40,00  | 206,00  | 234,00        | 74,00   | 13,00  | 1,00  | 0,00          | 0,00   | 35.02       |
| итого                         | 775              | 36,00               | 42,00  | 124,00 | 969,00  | 2409,00       | 936,00  | 333,00 | 5,00  | 74,00         | 4,00   |             |
| всего                         | 1435             | 53,00               | 60,00  | 213,00 | 1571,00 | 3173,00       | 1581,00 | 744,00 | 8,00  | 116,00        | 113,00 |             |
| 15 день                       |                  |                     |        |        |         |               |         |        |       |               |        |             |
| 24 июня вторник               |                  |                     |        |        |         |               |         |        |       |               |        |             |
| завтрак                       |                  |                     |        |        |         |               |         |        |       |               |        |             |
| запеканка творожная           | 150              | 24,00               | 14,00  | 23,00  | 325,00  | 74,00         | 196,00  | 232,00 | 1,00  | 69,00         | 1,00   | 634.02      |
| молоко сгущенное порционное   | 50               | 4,00                | 4,00   | 28,00  | 164,00  | 65,00         | 483,00  | 154,00 | 0,00  | 36,00         | 1,00   | 201.01      |
| чай с сахаром и лимоном       | 200/7            | 0,00                | 0,00   | 15,00  | 57,00   | 1,00          | 25,00   | 5,00   | 1,00  | 0,00          | 0,00   | 629/96      |
| яблоко порционное             | 150              | 0,00                | 0,00   | 10,00  | 45,00   | 25,00         | 264,00  | 15,00  | 21,00 | 10,00         | 10,00  | 950.        |
| батон                         | 50               | 4,00                | 1,00   | 27,00  | 138,00  | 156,00        | 49,00   | 8,00   | 0,00  | 0,00          | 0,00   | 35.01       |
| итого                         | 607              | 32,00               | 19,00  | 103,00 | 729,00  | 321,00        | 1017,00 | 414,00 | 23,00 | 115,00        | 12,00  |             |
| обед                          |                  |                     |        |        |         |               |         |        |       |               |        |             |
| борщ с капустой и картофелем  | 200              | 1,00                | 3,00   | 10,00  | 78,00   | 480,00        | 264,00  | 33,00  | 1,00  | 1,00          | 16,00  | 110/4       |
| сметана                       | 10               | 0,00                | 2,00   | 0,00   | 16,00   | 4,00          | 12,00   | 9,00   | 0,00  | 10,00         | 0,00   | 629.00      |
| шницель рубленый из свинины   | 90               | 12,00               | 28,00  | 16,00  | 364,00  | 635,00        | 254,00  | 41,00  | 2,00  | 4,00          | 0,00   | 416/96      |
| картофель запеченный          | 160              | 5,00                | 9,00   | 22,00  | 197,00  | 831,00        | 787,00  | 126,00 | 1,00  | 55,00         | 27,00  | 836.01      |
| помидоры свежие к гарниру     | 60               | 1,00                | 0,00   | 2,00   | 14,00   | 2,00          | 174,00  | 8,00   | 1,00  | 0,00          | 15,00  | 241/96      |
| напиток из кураги             | 200              | 1,00                | 0,00   | 28,00  | 116,00  | 3,00          | 265,00  | 26,00  | 1,00  | 0,00          | 1,00   | 651/96      |
| батон                         | 50               | 4,00                | 1,00   | 27,00  | 138,00  | 156,00        | 49,00   | 8,00   | 0,00  | 0,00          | 0,00   | 35.01       |
| хлеб ржаной                   | 25               | 3,00                | 1,00   | 16,00  | 85,00   | 287,00        | 115,00  | 16,00  | 2,00  | 0,00          | 0,00   | 299.        |
| итого                         | 795              | 27,00               | 44,00  | 121,00 | 1008,00 | 2398,00       | 1920,00 | 267,00 | 8,00  | 70,00         | 59,00  |             |
| всего                         | 1402             | 59,00               | 63,00  | 224,00 | 1737,00 | 2719,00       | 2937,00 | 681,00 | 31,00 | 185,00        | 71,00  |             |
| 16 день                       |                  |                     |        |        |         |               |         |        |       |               |        |             |
| 25 июня среда                 |                  |                     |        |        |         |               |         |        |       |               |        |             |
| завтрак                       |                  |                     |        |        |         |               |         |        |       |               |        |             |
| запеканка черепашка (манник)  | 100              | 7,00                | 11,00  | 62,00  | 377,00  | 227,00        | 113,00  | 41,00  | 1,00  | 50,00         | 0,00   | 93.01       |
| сыр порциями                  | 30               | 8,00                | 8,00   | 0,00   | 105,00  | 330,00        | 30,00   | 300,00 | 0,00  | 63,00         | 0,00   | 23/97       |
| каша ячневая                  | 200              | 7,00                | 4,00   | 40,00  | 224,00  | 359,00        | 144,00  | 121,00 | 0,00  | 0,00          | 1,00   | 257/96      |
| масло сливочное               | 10               | 0,00                | 8,00   | 0,00   | 75,00   | 1,00          | 2,00    | 1,00   | 0,00  | 0,00          | 0,00   | 22/97       |
| 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                         | 770              | 31,00               | 34,00  | 167,00 | 1110,00 | 1121,00       | 767,00  | 592,00 | 2,00  | 113,00        | 110,00 |             |
| обед                          |                  |                     |        |        |         |               |         |        |       |               |        |             |
| суп из овощей                 | 200              | 2,00                | 4,00   | 9,00   | 74,00   | 503,00        | 293,00  | 24,00  | 1,00  | 1,00          | 17,00  | 132/96      |
| сметана                       | 10               | 0,00                | 2,00   | 0,00   | 16,00   | 4,00          | 12,00   | 9,00   | 0,00  | 10,00         | 0,00   | 629.00      |
| гуляш из свинины              | 90/75            | 20,00               | 52,00  | 5,00   | 565,00  | 352,00        | 453,00  | 18,00  | 3,00  | 0,00          | 4,00   | 401/96      |
| каша гречневая рассыпчатая    | 150              | 6,00                | 10,00  | 28,00  | 222,00  | 583,00        | 170,00  | 17,00  | 3,00  | 0,00          | 0,00   | 297/4       |
| огурец свежий к гарниру       | 60               | 0,00                | 0,00   | 1,00   | 6,00    | 4,00          | 98,00   | 9,00   | 0,00  | 0,00          | 0,00   | 24/96       |
| 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 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                         | 860              | 37,00               | 71,00  | 105,00 | 1237,00 | 1797,00       | 1096,00 | 89,00  | 8,00  | 11,00         | 21,00  |             |
| всего                         | 1630             | 68,00               | 105,00 | 272,00 | 2347,00 | 2918,00       | 1863,00 | 681,00 | 10,00 | 124,00        | 131,00 |             |

|                                         |             |              |              |               |                |                |                |               |              |               |               |        |
|-----------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------------|----------------|---------------|--------------|---------------|---------------|--------|
| <b>17 день</b>                          |             |              |              |               |                |                |                |               |              |               |               |        |
| <b>26 июня четверг</b>                  |             |              |              |               |                |                |                |               |              |               |               |        |
| <b>завтрак</b>                          |             |              |              |               |                |                |                |               |              |               |               |        |
| бутерброд с сыром и маслом              | 15/5/25     | 6,00         | 8,00         | 14,00         | 154,00         | 244,00         | 41,00          | 155,00        | 0,00         | 52,00         | 0,00          | 3/4    |
| 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  |
| 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  |
| яблоко порционное                       | 150         | 0,00         | 0,00         | 10,00         | 45,00          | 25,00          | 264,00         | 15,00         | 21,00        | 10,00         | 10,00         | 950.   |
| <b>итого</b>                            | <b>655</b>  | <b>21,00</b> | <b>27,00</b> | <b>108,00</b> | <b>756,00</b>  | <b>845,00</b>  | <b>850,00</b>  | <b>447,00</b> | <b>24,00</b> | <b>62,00</b>  | <b>12,00</b>  |        |
| <b>обед</b>                             |             |              |              |               |                |                |                |               |              |               |               |        |
| рассольник ленинградский с перл. крупой | 200         | 2,00         | 3,00         | 14,00         | 93,00          | 618,00         | 389,00         | 21,00         | 1,00         | 17,00         | 13,00         | 129/96 |
| сметана                                 | 10          | 0,00         | 2,00         | 0,00          | 16,00          | 4,00           | 12,00          | 9,00          | 0,00         | 10,00         | 0,00          | 629,00 |
| котлета из горбуши                      | 90          | 15,00        | 11,00        | 16,00         | 224,00         | 597,00         | 66,00          | 37,00         | 1,00         | 5,00          | 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 |
| 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 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.   |
| <b>итого</b>                            | <b>785</b>  | <b>28,00</b> | <b>23,00</b> | <b>127,00</b> | <b>838,00</b>  | <b>2889,00</b> | <b>1770,00</b> | <b>133,00</b> | <b>7,00</b>  | <b>32,00</b>  | <b>65,00</b>  |        |
| <b>всего</b>                            | <b>1440</b> | <b>49,00</b> | <b>50,00</b> | <b>235,00</b> | <b>1594,00</b> | <b>3734,00</b> | <b>2620,00</b> | <b>580,00</b> | <b>31,00</b> | <b>94,00</b>  | <b>77,00</b>  |        |
| <b>18 день</b>                          |             |              |              |               |                |                |                |               |              |               |               |        |
| <b>27 июня пятница</b>                  |             |              |              |               |                |                |                |               |              |               |               |        |
| <b>завтрак</b>                          |             |              |              |               |                |                |                |               |              |               |               |        |
| запеканка творожная                     | 150         | 24,00        | 14,00        | 23,00         | 325,00         | 74,00          | 196,00         | 232,00        | 1,00         | 69,00         | 1,00          | 634.02 |
| молоко сгущенное порционное             | 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          | 685.   |
| 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  |
| <b>итого</b>                            | <b>610</b>  | <b>32,00</b> | <b>18,00</b> | <b>97,00</b>  | <b>695,00</b>  | <b>293,00</b>  | <b>735,00</b>  | <b>398,00</b> | <b>3,00</b>  | <b>91,00</b>  | <b>109,00</b> |        |
| <b>обед</b>                             |             |              |              |               |                |                |                |               |              |               |               |        |
| щи из свежей капусты и картофеля        | 200         | 1,00         | 4,00         | 7,00          | 85,00          | 478,00         | 238,00         | 33,00         | 1,00         | 1,00          | 24,00         | 120/96 |
| сметана                                 | 10          | 0,00         | 2,00         | 0,00          | 16,00          | 4,00           | 12,00          | 9,00          | 0,00         | 10,00         | 0,00          | 629,00 |
| плот 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  |
| огурец свежий к гарниру                 | 60          | 0,00         | 0,00         | 1,00          | 6,00           | 4,00           | 98,00          | 9,00          | 0,00         | 0,00          | 0,00          | 24/96  |
| напиток апельсиновый                    | 200         | 0,00         | 0,00         | 26,00         | 100,00         | 3,00           | 44,00          | 8,00          | 0,00         | 0,00          | 13,00         | 312.   |
| 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>34,00</b> | <b>37,00</b> | <b>123,00</b> | <b>980,00</b>  | <b>2963,00</b> | <b>975,00</b>  | <b>138,00</b> | <b>5,00</b>  | <b>112,00</b> | <b>43,00</b>  |        |
| <b>всего</b>                            | <b>1405</b> | <b>66,00</b> | <b>55,00</b> | <b>220,00</b> | <b>1675,00</b> | <b>3256,00</b> | <b>1710,00</b> | <b>536,00</b> | <b>8,00</b>  | <b>203,00</b> | <b>152,00</b> |        |

Примечание:

Для приготовления блюд  
используются:

- соль йодированная
- рекицен "РД"

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

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

заместитель директора

Шуплецов В.В.

начальник КШП

Миргородская Е.Г.

главный технолог

Исупова Л.И.