

УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный предприниматель

Т.А. Замулина

«*Татьяна*» 2024 год

Индивидуальный предприниматель

Н.И. Звягина

«*Н.И. Звягина*» 2024 год

Индивидуальный предприниматель

В.Б. Карпачев

«*В.Б. Карпачев*» 2024 год

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ – РАСКЛАДКА
оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей
«ЛЕТО 2024»

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель комитета образования
администрации города Ставрополя

Е.В. Волосовцова

Заместитель начальника
отдела санитарного надзора
Управления Роспотребнадзора
по Ставропольскому краю

Управление
Роспотребнадзора
по Ставропольскому краю
355008, г. Ставрополь, пер. Фадеева, 4

М.И. Сорокина

Заместитель руководителя
комитета экономического развития
и торговли администрации
города Ставрополя

В.А. Сидоренко

Заместитель руководителя
комитета образования
администрации города Ставрополя

Е.П. Сухота

Меню раскладка для пришкольных лагерей в 2024 году (1 неделя)

ПОНЕДЕЛЬНИК		ВТОРНИК		СРЕДА		ЧЕТВЕРГ		ПЯТНИЦА	
ЗАВТРАК		ЗАВТРАК		ЗАВТРАК		ЗАВТРАК		ЗАВТРАК	
Омлет с сыром 1/200 (№ рец. 211, сб.2015)	Каша жидкая молочная из овсяной крупы с маслом сливочным «Крестьянским» 72,5% 1/220 (№ рец. 182, сб.2015)	Овощи натуральные свежие (помидоры) 1/80 (№ рец. 71, сб.2015)	Пудинг из творога (запеченный) с соусом яблочным 1/200/80 (№ рец. 222, 337, сб.2015)	Овощи натуральные свежие (помидоры) 1/80 (№ рец. 71, сб.2015)	Пудинг из творога (запеченный) с соусом яблочным 1/200/80 (№ рец. 222, 337, сб.2015)	Овощи натуральные свежие (помидоры) 1/80 (№ рец. 71, сб.2015)	Пудинг из творога (запеченный) с соусом яблочным 1/200/80 (№ рец. 222, 337, сб.2015)	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5% 1/220 (№ рец. 183, сб.2015)	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5% 1/220 (№ рец. 183, сб.2015)
Икра кабачковая из свежих овощей 1/100 (№ рец. 73, сб.2015)	Какао с молоком 1/200 (№ рец. 382, сб.2015)	Шницель рыбный с соусом сметанным с томатом 1/100/30 (№ рец. 235, сб.2015)	Какао с молоком стуженным 1/200 (№ рец. 383, сб.2015)	Шницель рыбный с соусом сметанным с томатом 1/100/30 (№ рец. 235, сб.2015)	Какао с молоком стуженным 1/200 (№ рец. 383, сб.2015)	Шницель рыбный с соусом сметанным с томатом 1/100/30 (№ рец. 235, сб.2015)	Какао с молоком стуженным 1/200 (№ рец. 383, сб.2015)	Кофейный напиток с молоком 1/200 (№ рец. 379, сб.2015)	Кофейный напиток с молоком 1/200 (№ рец. 379, сб.2015)
Чай с лимоном* 1/200/7 (№ рец. 377, сб.2015)	Бутерброд с маслом сливочным «Крестьянским» 72,5% и сыром Российским 1/15/5/30 (№ рец. 3, сб.2015)	Картофельное пюре с маслом сливочным «Крестьянским» 72,5% 1/200 (№ рец. 312, сб.2015)	Бутерброд с маслом сливочным «Крестьянским» 72,5% и сыром Российским 1/15/5/30 (№ рец. 3, сб.2015)	Картофельное пюре с маслом сливочным «Крестьянским» 72,5% 1/200 (№ рец. 312, сб.2015)	Бутерброд с маслом сливочным «Крестьянским» 72,5% и сыром Российским 1/15/5/30 (№ рец. 3, сб.2015)	Картофельное пюре с маслом сливочным «Крестьянским» 72,5% 1/200 (№ рец. 312, сб.2015)	Бутерброд с маслом сливочным «Крестьянским» 72,5% и сыром Российским 1/15/5/30 (№ рец. 3, сб.2015)	Бутерброд с маслом сливочным «Крестьянским» 72,5% и сыром Российским 1/15/5/30 (№ рец. 3, сб.2015)	Бутерброд с маслом сливочным «Крестьянским» 72,5% и сыром Российским 1/15/5/30 (№ рец. 3, сб.2015)
Хлеб ржаной и пшеничный 1/50/50	Хлеб ржаной и пшеничный 1/50/50	Компот из смеси сухофруктов 1/200 (№ рец. 349, сб.2015)	Хлеб ржаной и пшеничный 1/50/50	Компот из смеси сухофруктов 1/200 (№ рец. 349, сб.2015)	Хлеб ржаной и пшеничный 1/50/50	Компот из смеси сухофруктов 1/200 (№ рец. 349, сб.2015)	Хлеб ржаной и пшеничный 1/50/50	Хлеб ржаной и пшеничный 1/50/50	Хлеб ржаной и пшеничный 1/50/50
ОБЕД	ОБЕД	ОБЕД	ОБЕД	ОБЕД	ОБЕД	ОБЕД	ОБЕД	ОБЕД	ОБЕД
Овощи натуральные свежие (огурцы) 1/80 (№ рец. 71, сб.2015)	Овощи натуральные свежие (помидоры) 1/80 (№ рец. 71, сб.2015)	Овощи натуральные свежие (огурцы) 1/80 (№ рец. 71, сб.2015)	Овощи натуральные свежие (помидоры) 1/80 (№ рец. 71, сб.2015)	Овощи натуральные свежие (огурцы) 1/80 (№ рец. 71, сб.2015)	Овощи натуральные свежие (помидоры) 1/80 (№ рец. 71, сб.2015)	Овощи натуральные свежие (огурцы) 1/80 (№ рец. 71, сб.2015)	Овощи натуральные свежие (помидоры) 1/80 (№ рец. 71, сб.2015)	Овощи натуральные свежие (огурцы) 1/80 (№ рец. 71, сб.2015)	Овощи натуральные свежие (огурцы) 1/80 (№ рец. 71, сб.2015)
Суп картофельный с макаронными изделиями 1/250 (№ рец. 103, сб.2015)	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 1/250/10 (№ рец. 82, сб.2015)	Рассольник Ленинградский 1/250 (№ рец. 96, сб.2015)	Суп картофельный с бобовыми 1/250 (№ рец. 102, сб.2015)	Рассольник Ленинградский 1/250 (№ рец. 96, сб.2015)	Суп картофельный с бобовыми 1/250 (№ рец. 102, сб.2015)	Рассольник Ленинградский 1/250 (№ рец. 96, сб.2015)	Суп картофельный с бобовыми 1/250 (№ рец. 102, сб.2015)	Суп картофельный с клецками 1/250 (№ рец. 108, сб.2015)	Суп картофельный с клецками 1/250 (№ рец. 108, сб.2015)
Птица, тушенная в соусе сметанном 1/100/75 (№ рец. 233, сб.2015)	Жаркое по-домашнему из говядины 1/100/200 (№ рец. 259, сб.2015)	Бефстроганов из мяса говядины 1/100/100 (№ рец. 250, сб.2015)	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят с маслом сливочным «Крестьянским» 1/100/10 (№ рец. 295, сб.2015)	Бефстроганов из мяса говядины 1/100/100 (№ рец. 250, сб.2015)	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят с маслом сливочным «Крестьянским» 1/100/10 (№ рец. 295, сб.2015)	Бефстроганов из мяса говядины 1/100/100 (№ рец. 250, сб.2015)	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят с маслом сливочным «Крестьянским» 1/100/10 (№ рец. 295, сб.2015)	Рыба минтай, тушенная в томате с овощами 1/100/100 (№ рец. 229, сб.2015)	Рыба минтай, тушенная в томате с овощами 1/100/100 (№ рец. 229, сб.2015)
Рис припущенный с маслом сливочным «Крестьянским» 72,5% 194/7 (№ рец. 305, сб.2015)	Кисель из свежих яблок 1/200 (№ рец. 352, сб.2015)	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным «Крестьянским» 72,5% 1/194/7 (№ рец. 302, сб.2015)	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным «Крестьянским» 72,5% 1/194/7 (№ рец. 309, сб.2015)	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным «Крестьянским» 72,5% 1/194/7 (№ рец. 302, сб.2015)	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным «Крестьянским» 72,5% 1/194/7 (№ рец. 309, сб.2015)	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным «Крестьянским» 72,5% 1/194/7 (№ рец. 302, сб.2015)	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным «Крестьянским» 72,5% 1/194/7 (№ рец. 309, сб.2015)	Картофельное пюре с маслом сливочным «Крестьянским» 72,5% 1/200 (№ рец. 312, сб.2015)	Картофельное пюре с маслом сливочным «Крестьянским» 72,5% 1/200 (№ рец. 312, сб.2015)
Компот из смеси сухофруктов 1/200 (№ рец. 349, сб.2015)	Хлеб ржаной и пшеничный 1/50/50	Компот из свежих плодов 1/200 (№ рец. 344, сб.2015)	Хлеб ржаной и пшеничный 1/50/50	Компот из свежих плодов 1/200 (№ рец. 344, сб.2015)	Хлеб ржаной и пшеничный 1/50/50	Компот из свежих плодов 1/200 (№ рец. 344, сб.2015)	Хлеб ржаной и пшеничный 1/50/50	Компот из смеси сухофруктов 1/200 (№ рец. 349, сб.2015)	Компот из смеси сухофруктов 1/200 (№ рец. 349, сб.2015)
Хлеб ржаной и пшеничный 1/50/50	Хлеб ржаной и пшеничный 1/50/50	Хлеб ржаной и пшеничный 1/50/50	Хлеб ржаной и пшеничный 1/50/50	Хлеб ржаной и пшеничный 1/50/50	Хлеб ржаной и пшеничный 1/50/50	Хлеб ржаной и пшеничный 1/50/50	Хлеб ржаной и пшеничный 1/50/50	Хлеб ржаной и пшеничный 1/50/50	Хлеб ржаной и пшеничный 1/50/50
ПОЛДНИК	ПОЛДНИК	ПОЛДНИК	ПОЛДНИК	ПОЛДНИК	ПОЛДНИК	ПОЛДНИК	ПОЛДНИК	ПОЛДНИК	ПОЛДНИК
Крендель сахарный 1/100	Кондитерское изделие (зефир) 1/75	Булочка с повидлом обсыпанная (№ рец. 426, сб.2015)	Кондитерское изделие (печенье) 1/75	Булочка с повидлом обсыпанная (№ рец. 426, сб.2015)	Кондитерское изделие (печенье) 1/75	Булочка с повидлом обсыпанная (№ рец. 426, сб.2015)	Кондитерское изделие (печенье) 1/75	Пирожок печеный из дрожжевого теста с повидлом 1/100 (№ рец. 406, сб.2015)	Пирожок печеный из дрожжевого теста с повидлом 1/100 (№ рец. 406, сб.2015)
Фрукты свежие (яблоко) (№ рец. 338, сб.2015) 1 шт./200	Фрукты свежие (апельсин) 1 шт./200	Фрукты свежие (яблоко) (№ рец. 338, сб.2015) 1 шт./200	Фрукты свежие (апельсин) 1 шт./200	Фрукты свежие (яблоко) (№ рец. 338, сб.2015) 1 шт./200	Фрукты свежие (апельсин) 1 шт./200	Фрукты свежие (яблоко) (№ рец. 338, сб.2015) 1 шт./200	Фрукты свежие (апельсин) 1 шт./200	Фрукты свежие (яблоко) (№ рец. 338, сб.2015) 1 шт./200	Фрукты свежие (яблоко) (№ рец. 338, сб.2015) 1 шт./200
Сок фруктовый (яблочный, виноградный, яблочно-виноградный, мультифруктовый) 1/200	Сок фруктовый (яблочный, виноградный, яблочно-виноградный, мультифруктовый) 1/200	Сок фруктовый (яблочный, виноградный, яблочно-виноградный, мультифруктовый) 1/200	Сок фруктовый (яблочный, виноградный, яблочно-виноградный, мультифруктовый) 1/200	Сок фруктовый (яблочный, виноградный, яблочно-виноградный, мультифруктовый) 1/200	Сок фруктовый (яблочный, виноградный, яблочно-виноградный, мультифруктовый) 1/200	Сок фруктовый (яблочный, виноградный, яблочно-виноградный, мультифруктовый) 1/200	Сок фруктовый (яблочный, виноградный, яблочно-виноградный, мультифруктовый) 1/200	Сок фруктовый (яблочный, виноградный, яблочно-виноградный, мультифруктовый) 1/200	Сок фруктовый (яблочный, виноградный, яблочно-виноградный, мультифруктовый) 1/200

*можно готовить без добавления сахара, при подаче сахар можно подавать порционно (фасованный) или в сахарнице

Меню раскладка для пришкольных лагерей в 2024 году (2 недели)						
ПОНЕДЕЛЬНИК		ВТОРНИК		СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА
ЗАВТРАК		ЗАВТРАК		ЗАВТРАК	ЗАВТРАК	ЗАВТРАК
Овощи натуральные свежие (помидоры) 1/80 (№ рец. 71, сб.2015)	Овощи натуральные свежие (помидоры) 1/80 (№ рец. 71, сб.2015)	Каша вязкая молочная из риса с маслом сливочным «Крестьянским» 72,5% 1/220 (№ рец. 174, сб.2015)	Омлет с сыром 1/200 (№ рец. 211, сб.2015)	Запеканка из творога с молоком стученным 1/200/80 (№ рец. 223, сб.2015)	Овощи натуральные свежие (помидоры) 1/80 (№ рец. 71, сб.2015)	Овощи натуральные свежие (помидоры) 1/80 (№ рец. 71, сб.2015)
Хлебцы рыбные (минтай) с маслом сливочным «Крестьянским» 72,5% 1/100/7 (№ рец. 238, сб.2015)	Хлебцы рыбные (минтай) с маслом сливочным «Крестьянским» 72,5% 1/100/7 (№ рец. 238, сб.2015)	Бутерброд с маслом сливочным «Крестьянским» 72,5% и сыром Российским 1/15/5/30 (№ рец. 3, сб.2015)	Икра кабачковая из свежих овощей 1/100 (№ рец. 73, сб.2015)	Бутерброд с маслом сливочным «Крестьянским» 72,5% и сыром Российским 1/15/5/30 (№ рец. 3, сб.2015)	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным «Крестьянским» 72,5% 1/194/7 (№ рец. 309, сб.2015)	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным «Крестьянским» 72,5% 1/194/7 (№ рец. 309, сб.2015)
Картофельное пюре с маслом сливочным «Крестьянским» 72,5% 1/200 (№ рец. 312, сб.2015)	Какао с молоком 1/200 (№ рец. 382, сб.2015)	Какао с молоком 1/200 (№ рец. 382, сб.2015)	Компот из смеси сухофруктов 1/200 (№ рец. 349, сб.2015)	Кофейный напиток с молоком стученным 1/200 (№ рец. 380, сб.2015)	Оладьи из печени говяжьей с маслом сливочным «Крестьянским» 72,5% 1/100/10 (№ рец. 282, сб.2015)	Оладьи из печени говяжьей с маслом сливочным «Крестьянским» 72,5% 1/100/10 (№ рец. 282, сб.2015)
Чай с лимоном* 1/200/7 (№ рец. 377, сб.2015)	Хлеб ржаной и пшеничный 1/50/50	Хлеб ржаной и пшеничный 1/50/50	Хлеб ржаной и пшеничный 1/50/50	Хлеб ржаной и пшеничный 1/50/50	Какао с молоком 1/200 (№ рец. 382, сб.2015)	Какао с молоком 1/200 (№ рец. 382, сб.2015)
Хлеб ржаной и пшеничный 1/50/50	Хлеб ржаной и пшеничный 1/50/50	Хлеб ржаной и пшеничный 1/50/50	Хлеб ржаной и пшеничный 1/50/50	Хлеб ржаной и пшеничный 1/50/50	Хлеб ржаной и пшеничный 1/50/50	Хлеб ржаной и пшеничный 1/50/50
Овощи натуральные свежие (огурцы) 1/80 (№ рец. 71, сб.2015)	Овощи натуральные свежие (помидоры) 1/80 (№ рец. 71, сб.2015)	Овощи натуральные свежие (помидоры) 1/80 (№ рец. 71, сб.2015)	Овощи натуральные свежие (огурцы) 1/80 (№ рец. 71, сб.2015)	Овощи натуральные свежие (помидоры) 1/80 (№ рец. 71, сб.2015)	Овощи натуральные свежие (огурцы) 1/80 (№ рец. 71, сб.2015)	Овощи натуральные свежие (огурцы) 1/80 (№ рец. 71, сб.2015)
Суп картофельный с бобовыми 1/250 (№ рец. 102, сб.2015)	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 1/250/10 (№ рец. 88, сб.2015)	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 1/250/10 (№ рец. 88, сб.2015)	Суп-лапша домашняя 1/250 (№ рец. 113, сб.2015)	Суп крестьянский с крупой и сметаной 1/250/10 (№ рец. 98, сб.2015)	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 1/250/10 (№ рец. 82, сб.2015)	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 1/250/10 (№ рец. 82, сб.2015)
Биточки из говядины с маслом сливочным «Крестьянским» 72,5% 1/100/10 (№ рец. 268, сб.2015)	Плов из говядины 1/100/300 (№ рец. 265, сб.2015)	Плов из говядины 1/100/300 (№ рец. 265, сб.2015)	Птица, тушенная в соусе сметанном 1/100/75 (№ рец. 233, 330 сб.2015)	Рыба минтай, тушенная в томате с овощами 1/100/100 (№ рец. 229, сб.2015)	Голубцы (говядина, рис) с соусом сметанным с томатом 1/216/100 (№ рец. 287, сб.2015)	Голубцы (говядина, рис) с соусом сметанным с томатом 1/216/100 (№ рец. 287, сб.2015)
Овощи в молочном соусе 1/200/50 (№ рец. 317, 326 сб.2015)	Кисель из свежих яблок 1/200 (№ рец. 352, сб.2015)	Кисель из свежих яблок 1/200 (№ рец. 352, сб.2015)	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным «Крестьянским» 72,5% 1/194/7 (№ рец. 302, сб.2015)	Картофельное пюре с маслом сливочным «Крестьянским» 72,5% 1/200 (№ рец. 312, сб.2015)	Компот из смеси сухофруктов 1/200 (№ рец. 349, сб.2015)	Компот из смеси сухофруктов 1/200 (№ рец. 349, сб.2015)
Компот из смеси сухофруктов 1/200 (№ рец. 349, сб.2015)	Хлеб ржаной и пшеничный 1/50/50	Хлеб ржаной и пшеничный 1/50/50	Компот из свежих плодов 1/200 (№ рец. 344, сб.2015)	Хлеб ржаной и пшеничный 1/50/50	Хлеб ржаной и пшеничный 1/50/50	Хлеб ржаной и пшеничный 1/50/50
Хлеб ржаной и пшеничный 1/50/50	Хлеб ржаной и пшеничный 1/50/50	Хлеб ржаной и пшеничный 1/50/50	Хлеб ржаной и пшеничный 1/50/50	Хлеб ржаной и пшеничный 1/50/50	Хлеб ржаной и пшеничный 1/50/50	Хлеб ржаной и пшеничный 1/50/50
Кондитерское изделие (вафли) 1/75	Булочка с повидлом обсыпанная 1/100 (№ рец. 426, сб.2015)	Булочка с повидлом обсыпанная 1/100 (№ рец. 426, сб.2015)	Кондитерское изделие (зефир) 1/75	Кондитерское изделие (зефир) 1/75	Кондитерское изделие (пряники) 1/75	Кондитерское изделие (пряники) 1/75
Фрукты свежие (яблоко) (№ рец. 338, сб.2015) 1 шт./200	Фрукты свежие (яблоко) 1 шт./200	Фрукты свежие (яблоко) 1 шт./200	Фрукты свежие (яблоко) (№ рец. 338, сб.2015) 1 шт./200	Фрукты свежие (апельсин) 1 шт./200	Фрукты свежие (яблоко) (№ рец. 338, сб.2015) 1 шт./200	Фрукты свежие (яблоко) (№ рец. 338, сб.2015) 1 шт./200
Сок фруктовый (яблочный, виноградный, мультифрукт) 1/200	Сок фруктовый (яблочный, виноградный, яблочно-виноградный, мультифрукт) 1/200	Сок фруктовый (яблочный, виноградный, яблочно-виноградный, мультифрукт) 1/200	Сок фруктовый (яблочный, виноградный, яблочно-виноградный, мультифрукт) 1/200	Сок фруктовый (яблочный, виноградный, яблочно-виноградный, мультифрукт) 1/200	Сок фруктовый (яблочный, виноградный, яблочно-виноградный, мультифрукт) 1/200	Сок фруктовый (яблочный, виноградный, яблочно-виноградный, мультифрукт) 1/200

*можно готовить без добавления сахара, при подаче сахар можно подавать порционно (расованный) или в сахарнице

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ЛАГЕРЕЙ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ В ПЕРИОД ЛЕТНИХ КАНИКУЛ на 2024 год

№ п/п	Наименование блюда	I неделя										№ рецептуры	Витамины	Минеральные вещества				
		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг			P, мг	Fe, мг			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16			
ПОНЕДЕЛЬНИК																		
Завтрак																		
1	Омлет с сыром	1/200	23,9	39,2	3,40	463,30	№ 211 сб.2015 г.	0,13	0,43	484	29,1	348,6	416,3	3,6				
2	Икра кабачковая из свежих овощей	1/100	2,73	7,19	14,5	133,80	№ 73 сб.2015 г.	0,03	3,5	0	14,6	21,6	45,8	0,6				
3	Чай с лимоном*	1/200/7	0,07	0,02	15,00	60,00	№ 377 сб.2015 г.	0	2,83	0	2,4	14,2	4,4	0,36				
4	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	116,90		0,1	0	0	16,5	11,5	42	1				
5	Хлеб ржаной	1/50	4,25	1,65	21,25	129,00		0,1	0	0	16,5	11,5	42	1				
	ИТОГО завтрак:	607	30,65	46,91	57,05	774,00		0,26	6,76	484	62,6	395,9	508,5	5,56				
Обед																		
1	Овощи натуральные свежие (отурцы)	1/80	0,4	0,05	0,85	5,00	№ 71 сб.2015 г.	0,01	2,94	0	8,4	10,2	18	0,3				
2	Суп картофельный с макаронными изделиями	1/250	2,57	2,78	15,69	109,00	№ 103 сб.2015 г.	0,05	0,9	0	15,2	27,3	36,7	0,7				
3	Птица, тушенная в соусе	1/100/75	10,93	10,47	2,93	150,00	№ 290 сб.2015 г.	0,04	0,35	30,1	14,06	29,5	76,9	0,6				
	Соус сметанный		1,41	5	5,87	74,10	№ 330 сб.2015 г.	0,02	0,03	33,8	5,2	27,3	22,7	0,2				
4	Рис отваренный с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/194/7	4,85	5,73	48,90	266,60	№ 305 сб.2015 г.	0,03	0	0	25,3	3,2	80,8	0,6				
5	Компот из смеси сухофруктов	1/200	0,66	0,09	32,01	132,80	№ 349 сб.2015 г.	0,01	0,7	0	17,4	32,4	23,4	0,6				
6	Хлеб ржаной	1/50	4,25	1,65	21,25	129,00		0,1	0	0	16,5	11,5	42	1				
7	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	116,90		0,1	0	0	16,5	11,5	42	1				
	ИТОГО обед:	1006	29,02	26,27	151,65	983,40		0,36	4,92	63,9	118,56	152,9	342,5	5				
Полдник																		
1	Крендель сахарный	1/100	7,08	13,14	55,74	370,00	№ 415 сб.2015 г.	0,12	0	18	19,4	75	1,2	23				
2	Фрукты свежие (яблоко)	1/200	0,8	0,8	19,60	94,00	№ 338 сб.2015 г.	0,1	20	0	16	32	22	4				
3	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке (яблоко, виноград, яблоко-виноград, мультифрукт)	1/200	0,1	0,2	19,60	83,40		0	4	0	8	14	14	2,8				
	ИТОГО полдник:	500	7,98	14,14	94,94	547,40		0,22	24	18	43,4	121	37,2	29,8				
	ИТОГО понедельник:	2113	67,65	87,32	303,64	2304,80		0,84	35,68	565,9	224,56	669,8	888,2	40,36				

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Мg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16
ВТОРНИК														
Завтрак														
1	Каши жидкая молочная из овсяной крупы с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/220	7,82	12,83	44,25	325,00	№ 182 сб.2015г.	0,21	1,17	58	60,66	153,06	230,31	1,74
2	Какао с молоком	1/200	4,19	4,33	25,45	157,60	№ 382 сб.2015г.	0,03	0,5	0,01	22	119,3	124,6	0,6
3	Бутерброд с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5% и сыром Российским	1/15/5/30	5,84	11,92	14,89	190,00	№ 3 сб.2015г.	0	0,1	0	15,2	139,2	101,5	8
4	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	116,90		0,1	0	0	16,5	11,5	42	1
5	Хлеб ржаной	1/50	4,25	1,65	21,25	129,00		0,1	0	0	16,5	11,5	42	1
	ИТОГО завтрак:	570	21,8	29,58	108,74	789,50		0,34	1,77	58,01	114,36	423,06	498,41	11,34
Обед														
1	Овощи натуральные свежие (помидоры)	1/80	0,55	0,1	1,90	11,00	№ 71 сб.2015 г.	0,03	10,5	0	12	8,4	15,6	0,54
2	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1/250/10	2,1	7,02	11,36	125,15	№ 82 сб.2015г.	0,05	10,6	0	26,1	49,7	54,6	1,2
3	Жаркое по-домашнему из говядины	1/100/200	61,6	120,4	38,40	1475,20	№ 259 сб.2015г.	0,2	12,2	0	81	59	400,2	5,9
4	Кисель из свежих яблок	1/200	0,1	0,12	25,10	119,20	№ 352 сб.2015г.	0,01	1,8	0	3,6	11,6	6,6	0,5
5	Хлеб ржаной	1/50	4,25	1,65	21,25	129,00		0,1	0	0	16,5	11,5	42	1
6	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	116,90		0,1	0	0	16,5	11,5	42	1
	ИТОГО обед:	940	72,55	129,79	122,16	1976,45		0,49	35,1	0	155,7	151,7	561	10,14
Полдник														
1	Кондитерское изделие (зефир)	1/75	0,6	0,1	59,85	244,50		0	0	0	10	14,5	45	1,1
2	Фрукты свежие (апельсин)	1/200	1,56	0,35	40,17	179,13		0,1	120	0	26	68	46	0,6
3	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке (яблоко, виноград, яблоко-виноград, мультифрукт)	1/200	0,1	0,2	19,60	83,40		0	4	0	8	14	14	2,8
	ИТОГО полдник:	475	2,26	0,65	119,62	507,03		0,1	124	0	44	96,5	105	4,5
	ИТОГО вторник:	1985	96,61	160,02	350,52	3272,98		0,93	160,87	58,01	314,06	671,26	1164,41	25,98

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			№ рецептуры	Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Мg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
СРЕДА															
Завтрак															
1	Овощи натуральные свежие (помидоры)	1/80	0,55	0,1	1,90	11,00	№ 71 сб.2015 г.	0,03	10,5	0	12	8,4	15,6	0,54	
2	Шиндель рыбный натуральный с соусом сметанным с томатом	1/100/30	9,1	6,9	7,7	130,00	№ 235, 331 сб.2015г.	0,03	2,5	22,7	26,2	53,3	144,6	1,9	
3	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ с маслом сливочным	1/200	4,13	12,2	24,00	230,47	№ 312 сб.2015г.	0,01	24,2	0	37	49,3	115,4	1,3	
4	Компот из смеси сухофруктов	1/200	0,66	0,09	32,01	132,80	№ 349 сб.2015г.	0,01	0,7	0	17,4	32,4	23,4	0,6	
5	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	116,90		0,1	0	0	16,5	11,5	42	1	
6	Хлеб ржаной	1/50	4,25	1,65	21,25	129,00		0,1	0	0	16,5	11,5	42	1	
	ИТОГО завтрак:	710	18,39	19,79	89,76	621,17		0,18	37,9	22,7	109,1	154,9	341	5,34	
Обед															
1	Овощи натуральные свежие (огурцы)	1/80	0,4	0,05	0,85	5,00	№ 71 сб.2011 г.	0,01	2,94	0	8,4	10,2	18	0,3	
2	Расольник Ленинградский	1/250	2,02	5,09	11,98	107,25	№ 96 сб.2015г.	0,09	8,3	0	24,1	29,1	56,7	0,9	
3	Бефстроганов из мяса говядины	1/100/100	30,4	46,2	10,24	580,00	№ 250 сб.2015г.	0	1,4	65,6	44,9	86,6	342,3	4,8	
4	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	1/194/7	11,46	8,12	51,52	325,00	№ 302 сб.2015г.	0,2	0	0	181,1	19,7	271,9	6	
5	Компот из свежих плодов	1/200	0,16	0,16	27,88	114,60	№ 344 сб.2015 г.	0,01	0,9	0	5,14	14,1	4,4	0,9	
6	Хлеб ржаной	1/50	4,25	1,65	21,25	129,00		0,1	0	0	16,5	11,5	42	1	
7	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	116,90		0,1	0	0	16,5	11,5	42	1	
	ИТОГО обед:	1031	52,64	61,77	147,87	1377,75		0,51	13,54	65,6	296,64	182,7	777,3	14,9	
Полдник															
1	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке (яблоко, виноград, яблоко-виноград, мушкетерфрукт)	1/200	0,1	0,2	19,60	83,40		0	4	0	8	14	14	2,8	
2	Фрукты свежие (яблоко)	1/200	0,8	0,8	19,60	94,00	№ 338 сб.2015г.	0,1	20	0	16	32	22	4	
3	Булочка с повидлом обсыпанная	1/100	13,2	28,72	82,26	640,00	№ 426 сб.2015г.	0,16	0,04	0	28,2	21,3	76,8	1,39	
	ИТОГО полдник:	500	14,1	29,72	121,46	817,40		0,26	24,04	0	52,2	67,3	112,8	8,19	
	ИТОГО среда:	2241	85,13	111,28	359,09	2816,32		0,95	75,48	88,3	457,94	404,9	1231,1	28,43	

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Мg, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16
ЧЕТВЕРТ														
Завтрак														
1	Пудинг из творога (запеченный) с соусом яблочным	1/200/80	36,24	28,36	92,84	772,00	№ 222, 337 сб.2015г.	0,1	0,8	119,1	53,9	362,8	401,6	1,6
2	Какао с молоком стуженым	1/200	4,19	4,33	25,45	157,60	№ 383 сб.2015г.	0,03	0,5	0,01	22	119,3	124,6	0,6
3	Бутерброд с маслом сливочным "Крестьянским"	1/15/5/30	5,84	11,92	14,89	190,00	№ 3 сб.2015г.	0	0,1	0	15,2	139,2	101,5	8
4	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	116,90		0,1	0	0	16,5	11,5	42	1
5	Хлеб ржаной	1/50	4,25	1,65	21,25	129,00		0,1	0	0	16,5	11,5	42	1
	ИТОГО завтрак:	630	46,27	44,61	133,18	1119,60		0,13	1,4	119,11	91,1	621,3	627,7	10,2
Обед														
1	Овощи натуральные свежие (помидоры)	1/80	0,55	0,1	1,90	11,00	№ 71 сб.2015 г.	0,03	10,5	0	12	8,4	15,6	0,54
2	Суп картофельный с бобовыми	1/250	5,49	5,27	16,54	148,25	№ 102 сб.2015г.	0,2	5,8	0	35,5	42,6	90,6	2
3	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕР-ЦЫПЛЯТ с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/100/10	14,1	18,4	15,7	241,7	№ 295 2015г.	0,1	1,4	0,2	28,4	9,5	145,9	2,0
4	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/194/7	7,55	0,9	42,56	208,40	№ 309 сб.2015г.	0,07	0	0	28,1	6,4	49,5	1,4
5	Кисель из свежих яблок	1/200	0,1	0,12	25,10	119,20	№ 352 сб.2015г.	0,01	1,8	0	3,6	11,6	6,6	0,5
6	Хлеб ржаной	1/50	4,25	1,65	21,25	129,00		0,1	0	0	16,5	11,5	42	1
7	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	116,90		0,1	0	0	16,5	11,5	42	1
	ИТОГО обед:	941	35,99	26,94	147,20	974,45		0,61	19,5	0,2	140,6	101,5	392,2	8,44
Полдник														
1	Фрукты свежие (апельсин)	1/200	1,56	0,35	40,17	179,13		0,1	120	0	26	68	46	0,6
2	Кондитерское изделие (печенье)	1/75	5,03	5,66	54,05	287,25		0	0	0	10	14,5	45	1,1
3	Сох фруктовый в индивидуальной упаковке (яблоко, виноград, яблоко-виноград, мультифрукт)	1/200	0,1	0,2	19,60	83,40		0	4	0	8	14	14	2,8
	ИТОГО полдник:	475	6,69	6,21	113,82	549,78		0,1	124	0	44	96,5	105	4,5
	ИТОГО четверг:	2046	88,95	77,76	394,20	2643,83		0,84	144,9	119,31	275,7	819,3	1124,9	23,14

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Мg, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16
ПЯТНИЦА														
Завтрак														
1	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/220	5,1	10,72	43,40	291,00	№ 183 сб.2015г.	0,06	1,17	58	30,12	130,39	138,14	0,5
2	Бутерброд с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5% и сыром Российским	1/15/5/30	5,84	11,92	14,89	190,00	№ 3 сб.2015г.	0	0,1	0	15,2	139,2	101,5	8
3	Кофейный напиток с молоком	1/200	3,1	2,4	17,2	103,5	№ 379 сб.2015г.	0,0	1,3	0,0	18,7	62,1	53,5	0,3
4	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	116,90		0,1	0	0	16,5	11,5	42	1
5	Хлеб ржаной	1/50	4,25	1,65	21,25	129,00		0,1	0	0	16,5	11,5	42	1
	ИТОГО завтрак:	570	17,99	25,54	99,64	701,40		0,16	2,57	58	80,52	343,19	335,14	9,8
Обед														
1	Овощи натуральные свежие (отурцы)	1/80	0,4	0,05	0,85	5,00	№ 71 сб.2015г.	0,01	2,94	0	8,4	10,2	18	0,3
2	Суп картофельный с клецками	1/65/2/50	3,56	4,6	18,80	144,25	№ 108 сб.2015г.	0,1	5,7	21	25,3	33,4	72,2	1,1
3	Рыба (минтай), тушеная в томате с овощами	1/100/100	2,05	1,9	9,01	67,60	№ 109 сб.2015г.	0,04	0	23,4	9,6	44,3	35,1	0,5
4	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/200	19,5	9,9	7,60	210,00	№ 229 сб.2015г.	0,1	7,4	11,6	97,2	78	324,2	1,7
5	Компот из смеси сухофруктов	1/200	4,13	12,2	24,00	230,47	№ 312 сб.2015г.	0,01	24,2	0	37	49,3	115,4	1,3
6	Хлеб ржаной	1/50	0,66	0,09	32,01	132,80	№ 349 сб.2015г.	0,01	0,7	0	17,4	32,4	23,4	0,6
7	Хлеб пшеничный	1/50	4,25	1,65	21,25	129,00		0,1	0	0	16,5	11,5	42	1
	ИТОГО обед:	1030	38,5	30,89	137,67	1036,02		0,47	40,94	56	227,9	270,6	672,3	7,5
Подлник														
1	Пирожок печёный из дрожжевого теста с повидлом	1/100	5,5	4,29	59,23	304,00	№ 406 сб.2015г.	0,08	0,22	16,1	21,17	19,8	59	1,06
2	Фрукты свежие (яблоко)	1/200	0,8	0,8	19,60	94,00	№ 342 сб.2015г.	0,1	20	0	16	32	22	4
3	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке (яблоко, виноград, яблоко-виноград, мультифрукт)	1/200	0,1	0,2	19,60	83,40		0	4	0	8	14	14	2,8
	ИТОГО подлник:	500	6,4	5,29	98,43	481,40		0,18	24,22	16,1	45,17	65,8	95	7,86
	ИТОГО пятница:	2100	62,89	61,72	335,74	2218,82		0,81	67,73	130,1	353,59	679,59	1102,44	25,16

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ за 1 неделю

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	401,2	498,1	1 743,2	13 256,8
Среднее значение за период	80,2	99,6	348,6	2 651,4

Итого	Витамины			Минеральные вещества			
	В1, мг	С, мг	А, мг	Мg, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг
Итого за весь период	4,4	484,7	961,6	1 625,9	3 244,9	5 511,1	143,1
Среднее значение за период	0,87	96,93	192,32	325,17	648,97	1102,21	28,61

*можно готовить без добавления сахара, при подаче сахар можно подавать порционно (фасованный) или в сахарнице

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ЛАГЕРЕЙ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ В ПЕРИОД ЛЕТНИХ КАНИКУЛ на 2024 год

2 недели

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки, г		Жиры, г			Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Мg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
			4	5											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

ПОНЕДЕЛЬНИК

Завтрак

1	Овощи натуральные свежие (помидоры)	1/80	0,55	0,1	1,90	11,00	№ 71 сб.2015 г.	0,03	2,43	0	12	8,4	15,6	0,54
2	Хлебцы рыбные (минтай) с маслом сливочным «Крестьянским» 72,5%	1/100/7	14,43	10,27	7,76	181,07	№ 238 сб.2015г.	0,08	0,66	62,88	33,17	57,61	173,7	0,8
3	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/200	4,13	12,2	24,00	230,47	№ 312 сб.2015г.	0,01	24,2	0	37	49,3	115,4	1,3
4	Чай с лимоном*	1/200/7	0,07	0,02	15,00	60,00	№ 377 сб.2015г	0	2,83	0	2,4	14,2	4,4	0,36
5	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	116,90		0,1	0	0	16,5	11,5	42	1
6	Хлеб ржаной	1/50	4,25	1,65	21,25	129,00		0,1	0	0	16,5	11,5	42	1
	ИТОГО завтрак:	694	22,58	22,99	70,91	588,44		0,19	27,69	62,88	89,07	132,61	335,5	3,46

Обед

1	Овощи натуральные свежие (огурцы)	1/80	0,4	0,05	0,85	5,00	№ 71 сб.2015 г.	0,01	2,94	0	8,4	10,2	18	0,3
2	Суп картофельный с бобовыми	1/250	5,49	5,27	16,54	148,25	№ 102 сб.2015г.	0,2	5,8	0	35,5	42,6	90,6	2
3	Виточки из говядины с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/100/10	16,5	24,2	14,30	344,00	№ 268 сб.2015 г.	0,08	0,3	44,8	55,78	43,14	188,8	2,8
4	Овощи в молочном соусе	1/200/50	4,35	16,7	30,20	288,00	№ 317, 326 сб.2015 г.	5,2	26,6	33,6	41,95	43,4	118,7	1,6
5	Компот из смеси сухофруктов	1/200	0,66	0,09	32,01	132,80	№ 349 сб.2015г.	0,01	0,7	0	17,4	32,4	23,4	0,6
6	Хлеб ржаной	1/50	4,25	1,65	21,25	129,00		0,1	0	0	16,5	11,5	42	1
7	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	116,90		0,1	0	0	16,5	11,5	42	1
	ИТОГО обед:	940	35,6	48,46	139,30	1163,95		5,7	36,34	78,4	192,03	194,74	523,5	9,3

Полдник

1	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке (яблоко, виноград, яблоко-виноград, мультифрукт)	1/200	0,1	0,2	19,60	83,40		0	4	0	8	14	14	2,8
2	Кондитерское изделие (вафли)	1/75	5,5	7,16	36,63	232,50		0	0	0	10	14,5	45	1,1
3	Фрукты свежие (яблоко)	1/200	0,8	0,8	19,60	94,00	№ 338 сб.2015г.	0,1	20	0	16	32	22	4
	ИТОГО полдник:	475	6,4	8,16	75,83	409,90		0,1	24	0	34	60,5	81	7,9
	ИТОГО понедельник:	2109	64,58	79,61	286,04	2162,29		5,99	88,03	141,28	315,1	387,85	940	20,66

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Мg, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16	
ВТОРИК															
Завтрак															
1	Каша вязкая молочная из риса с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/220	6	10,85	52,93	334,00	№ 174 сб.2015г.	0,23	0,96	0,63	36,4	130,9	157,4	0,6	
2	Бутерброд с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5% и сыром Российским	1/15/5/30	5,84	11,92	14,89	190,00	№ 3 сб.2015г.	0	0,1	0	15,2	139,2	101,5	8	
3	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	116,90		0,1	0	0	16,5	11,5	42	1	
4	Хлеб ржаной	1/50	4,25	1,65	21,25	129,00		0,1	0	0	16,5	11,5	42	1	
5	Какао с молоком	1/200	4,19	4,33	25,45	157,60	№ 382 сб.2015г.	0,03	0,5	0,01	22	119,3	124,6	0,6	
	ИТОГО завтрак:	550	24,23	29,25	138,67	927,50		0,46	1,56	0,64	106,6	412,4	467,5	11,2	
Обед															
1	Сюэци натуральные свежие (помидоры)	1/80	0,55	0,1	1,90	11,00	№ 71 сб.2015 г.	0,03	10,5	0	12	8,4	15,6	0,54	
2	Щи из свежей капусты с картофелем и со сметаной	1/250/10	2,05	6,48	8,26	105,82	№ 88 сб.2015г	0,05	15,7	0	22,1	49,2	49	0,8	
3	Плов из мяса говядины	1/100/300	32,98	33,78	52,04	644,00	№ 265 сб.2015 г.	0,22	2,56	0	78,58	28,46	400,28	5,3	
4	Кисель из свежих яблок	1/200	0,1	0,12	25,10	119,20	№ 352 сб.2015г.	0,01	1,8	0	3,6	11,6	6,6	0,5	
5	Хлеб ржаной	1/50	4,25	1,65	21,25	129,00		0,1	0	0	16,5	11,5	42	1	
6	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	116,90		0,1	0	0	16,5	11,5	42	1	
	ИТОГО обед:	940	43,88	42,63	132,70	1125,92		0,51	30,56	0	149,28	120,66	555,48	9,14	
Полдник															
1	Булочка с повидлом обезжиренная	1/100	13,2	28,72	82,26	640,00	№ 426 сб.2015г.	0,08	0,22	16,1	21,17	19,8	59	1,06	
2	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке (яблоко, виноград, яблоко-виноград, мультифрукт)	1/200	0,1	0,2	19,60	83,40		0	4	0	8	14	14	2,8	
3	Фрукты свежие (апельсин)	1/200	0,8	0,8	19,60	94,00		0,1	20	0	16	32	22	4	
	ИТОГО полдник:	500	14,1	29,72	121,46	817,40		0,18	24,22	16,1	45,17	65,8	95	7,86	
	ИТОГО вторник:	1990	82,21	101,6	392,83	2870,82		1,15	56,34	16,74	301,05	598,86	1118	28,2	

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептура	Витамины			Минеральные вещества			
			Белка, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Мg, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16
СРЕДА														
Завтрак														
1	Омлет с сыром	1/200	23,9	39,2	3,40	463,30	№ 211 сб.2015 г.	0,13	0,43	484	29,1	348,6	416,3	3,6
2	Яйца кабачковая из свежих овощей	1/100	2,73	7,19	14,5	133,80	№ 73 сб.2015 г.	0,03	3,5	0	14,6	21,6	45,8	0,6
3	Компот из смеси сухофруктов	1/200	0,66	0,09	32,01	132,80	№ 349 сб.2015 г.	0,01	0,7	0	17,4	32,4	23,4	0,6
4	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	116,90		0,1	0	0	16,5	11,5	42	1
5	Хлеб ржаной	1/50	4,25	1,65	21,25	129,00		0,1	0	0	16,5	11,5	42	1
	ИТОГО завтрак:	600	31,24	46,98	74,06	846,80		0,27	4,63	484	77,6	414,1	527,5	5,8
Обед														
1	Овощи натуральные свежие (огурцы)	1/80	0,4	0,05	0,85	5,00	№ 71 сб.2015 г.	0,01	2,94	0	8,4	10,2	18	0,3
2	Суп-лапша домашняя	1/250	32,99	15,26	148,09	963,50	№ 113 сб.2015 г.	0,05	0,5	0	10,6	28,55	38,5	0,6
3	Птица, тушеная в соусе сметанном	1/100/75	12,12	11,52	2,93	164,00	№ 290 сб.2015 г.	0,04	0,35	30,1	14,06	29,5	76,9	0,6
			1,05	3,75	4,40	55,60	№ 330 сб.2015 г.	0,02	0,03	33,8	5,2	27,3	22,7	0,2
4	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным "Крестьянский" 72,5%	1/194/7	11,46	8,12	51,52	325,00	№ 302 сб.2015 г.	0,2	0	0	181,1	19,7	271,9	6
5	Компот из свежих плодов	1/200	0,16	0,16	27,88	114,60	№ 344 сб.2015 г.	0,01	0,9	0	5,14	14,1	4,4	0,9
6	Хлеб ржаной	1/50	4,25	1,65	21,25	129,00		0,1	0	0	16,5	11,5	42	1
7	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	116,90		0,1	0	0	16,5	11,5	42	1
	ИТОГО обед:	1006	66,38	41,01	281,07	1873,60		0,53	4,72	63,9	257,5	152,35	516,4	10,6
Полдник														
1	Кондитерское изделие (зефир)	1/75	0,6	0,1	59,85	244,50		0	0	0	10	14,5	45	1,1
2	Фрукты свежие (яблоко)	1/200	0,8	0,8	19,60	94,00	№ 338 сб.2015 г.	0,1	20	0	16	32	22	4
3	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке (яблоко, виноград, яблоко-виноград, мультифрукт)	1/200	0,1	0,2	19,60	83,40		0	4	0	8	14	14	2,8
	ИТОГО полдник:	475	1,5	1,1	99,05	421,90		0,1	24	0	34	60,5	81	7,9
	ИТОГО среда:	2081	99,12	89,09	454,18	3142,30		0,9	33,35	547,9	369,1	626,95	1124,9	24,3

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Мg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16	
ЧЕТВЕРТ															
Завтрак															
1	Запеканка из творога с молоком ступенным	1/200/80	40,92	30,96	78,40	756,00	№ 223 сб.2015г.	0,12	0,94	130	53,1	391,1	430,3	1,2	
2	Кофейный напиток с молоком ступенным	1/200	3,3	2,4	26,70	142,20	№ 379 сб.2015г.	0,02	0,3	10	12,8	128,7	86,5	0,07	
3	Бутерброд с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5% и сыром Российским	1/15/5/30	5,84	11,92	14,89	190,00	№ 3 сб.2015г.	0	0,1	0	15,2	139,2	101,5	8	
4	Хлеб ржаной	1/50	4,25	1,65	21,25	129,00		0,1	0	0	16,5	11,5	42	1	
5	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	116,90		0,1	0	0	16,5	11,5	42	1	
	ИТОГО завтрак:	630	50,06	45,28	119,99	1088,20		0,14	1,34	140	81,1	659	618,3	9,27	
Обед															
1	Овощи натуральные свежие (помидоры)	1/80	0,55	0,1	1,90	11,00	№ 71 м2015 г.	0,03	10,5	0	12	8,4	15,6	0,54	
2	Суп крестьянский с крупой и сметаной	1/250/10	1,76	6,45	6,45	92,32	№ 98 сб.2015г.	0,04	9,8	0	14,1	35,8	33,6	0,5	
3	Рыба (минтай), тушеная в томате с овощами	1/100/100	19,5	9,9	7,60	210,00	№ 229 сб.2015г.	0,1	7,4	11,6	97,2	78	324,2	1,7	
4	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/200	4,13	12,2	24,00	230,47	№ 312 сб.2015г.	0,01	24,2	0	37	49,3	115,4	1,3	
5	Кисель из свежих яблок	1/200	0,1	0,12	25,10	119,20	№ 352 сб.2015г.	0,01	1,8	0	3,6	11,6	6,6	0,5	
6	Хлеб ржаной	1/50	4,25	1,65	21,25	129,00		0,1	0	0	16,5	11,5	42	1	
7	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	116,90		0,1	0	0	16,5	11,5	42	1	
	ИТОГО обед:	1040	34,24	30,92	110,45	908,89		0,39	53,7	11,6	196,9	206,1	579,4	6,54	
Полдник															
1	Крендель сахарный	1/100	7,08	13,14	55,74	370,00	№ 415 сб.2015г.	0,12	0	18	19,4	75	1,2	23	
2	Фрукты свежие (апельсин)	1/200	1,56	0,35	40,17	179,13		0,1	120	0	26	68	46	0,6	
3	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке (яблоко, виноград, яблоко-виноград, мультифрукт)	1/200	0,1	0,2	19,60	83,40		0	4	0	8	14	14	2,8	
	ИТОГО полдник:	500	8,74	13,69	115,51	632,53		0,22	124	18	53,4	157	61,2	26,4	
	ИТОГО четверт:	2170	93,04	89,89	345,95	2629,62		0,75	179,04	169,6	331,4	1022,1	1258,9	42,21	

№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептура	Витамины			Минеральные вещества				
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Мg, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
ПЯТНИЦА															
Завтрак															
1	Овощи натуральные свежие (помидоры)	1/80	0,55	0,1	1,90	11,00	№ 71 сб.2015г.	0,03	10,5	0	12	8,4	15,6	0,54	
2	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/194/7	7,55	0,9	42,56	208,40	№ 309 сб.2015г.	0,07	0	0	28,1	6,4	49,5	1,4	
3	Оладьи из говяжьей печени с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/100/10	19,52	22,64	7,64	328,00	№ 282 сб.2015г.	0,26	15,76	792,6	18,44	24,02	273,02	14,02	
4	Какао с молоком	1/200	4,19	4,33	25,45	157,60	№ 382 сб.2015г.	0,03	0,5	0,01	22	119,3	124,6	0,6	
5	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	116,90		0,1	0	0	16,5	11,5	42	1	
6	Хлеб ржаной	1/50	4,25	1,65	21,25	129,00		0,1	0	0	16,5	11,5	42	1	
	ИТОГО завтрак:	691	35,76	28,47	101,70	821,90		0,49	26,76	7926,01	97,04	169,62	504,72	17,56	
Обед															
1	Овощи натуральные свежие (огурцы)	1/80	0,4	0,05	0,85	5,00	№ 71 сб.2015 г.	0,01	2,94	0	8,4	10,2	18	0,3	
2	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1/250/10	2,1	7,02	11,36	125,15	№ 82 сб.2015г.	0,05	10,6	0	26,1	49,7	54,6	1,2	
3	Голубцы (говядина, рис) с соусом сметанным с томатом	1/216/100	19,64	16,46	32,90	358,00	№ 287, 331 сб.2015 г.	0,12	27,1	55,4	63,78	104,88	248,64	2,24	
4	Компот из смеси сухофруктов	1/200	0,66	0,09	32,01	132,80	№ 349 сб.2015г.	0,01	0,7	0	17,4	32,4	23,4	0,6	
5	Хлеб ржаной	1/50	4,25	1,65	21,25	129,00		0,1	0	0	16,5	11,5	42	1	
6	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	116,90		0,1	0	0	16,5	11,5	42	1	
	ИТОГО обед:	956	31	25,77	122,52	866,85		0,39	41,34	55,4	148,68	220,18	428,64	6,34	
Полдник															
1	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке (яблоко, виноград, яблоко-виноград, мультифрукт)	1/200	0,1	0,2	19,60	83,40		0	4	0	8	14	14	2,8	
2	Кондитерское изделие (пирожки)	1/75	4,85	6,15	51,23	279,80		0	0	0	10	14,5	45	1,1	
3	Фрукты свежие (яблоко)	1/200	0,8	0,8	19,60	94,00	№ 338 сб.2015г.	0,1	20	0	16	32	22	4	
	ИТОГО полдник:	475	5,75	7,15	90,43	457,20		0,1	24	0	34	60,5	81	7,9	
	ИТОГО пятница:	2122	72,51	61,39	314,65	2145,95		0,98	92,1	7981,41	279,72	450,3	1014,4	31,8	

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ за 2 недели

Итого	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	
Итого за весь период	411,5	421,6	1 793,7
Среднее значение за период	82,3	84,3	358,7

Итого	Витамины			Минеральные вещества			
	В1, мг	С, мг	А, мг	Мg, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг
Итого за весь период	9,8	448,9	8 856,9	1 596,4	3 086,1	5 456,1	147,2
Среднее значение за период	1,95	89,77	1771,39	319,27	617,21	1091,23	29,43

*можно готовить без добавления сахара, при подаче сахар можно подавать порционно (фасованный) или в сахарнице