

**Согласовано:**

**Утверждаю:**

Директор МУБОВ АДЛ № 30  
г. Кувшиново  
Т. В. Орлова -  
Гришинов

Директор  
МКУ "КП и СП"  
*Ситников Д.Н.*  
Ситников Д.Н.  
"05" 05 2025г.

**примерное  
18-ти дневное меню  
для оздоровительных лагерей  
с дневным пребыванием детей  
на период летних каникул 2025 г  
возрастной категории с 12 лет и старше**

| 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   | ¾           |
| каша пшенная                           | 250              | 9,00                | 5,00   | 47,00  | 244,00  | 455,00        | 290,00  | 169,00 | 2,00  | 25,00         | 0,00   | 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                                  | 705              | 22,00               | 24,00  | 121,00 | 770,00  | 906,00        | 720,00  | 408,00 | 23,00 | 87,00         | 10,00  |             |
| обед                                   |                  |                     |        |        |         |               |         |        |       |               |        |             |
| суп картофельный с бобовыми            | 250              | 6,00                | 5,00   | 20,00  | 148,00  | 604,00        | 469,00  | 37,00  | 2,00  | 1,00          | 12,00  | 139/4       |
| поджарка из свинины                    | 100/30           | 22,00               | 61,00  | 5,00   | 661,00  | 868,00        | 562,00  | 32,00  | 3,00  | 0,00          | 8,00   | 376/96      |
| рис отварной                           | 180              | 16,00               | 7,00   | 37,00  | 267,00  | 392,00        | 528,00  | 78,00  | 4,00  | 0,00          | 0,00   | 465/96      |
| помидоры свежие к гарниру              | 100              | 1,00                | 0,00   | 4,00   | 24,00   | 3,00          | 290,00  | 14,00  | 1,00  | 0,00          | 25,00  | 244.05      |
| напиток из сока                        | 200              | 0,00                | 0,00   | 27,00  | 102,00  | 3,00          | 27,00   | 2,00   | 0,00  | 4,00          | 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                                  | 1035             | 57,00               | 88,00  | 188,00 | 1778,00 | 2193,00       | 2060,00 | 212,00 | 12,00 | 5,00          | 53,00  |             |
| всего                                  | 1740             | 79,00               | 112,00 | 309,00 | 2548,00 | 3099,00       | 2780,00 | 620,00 | 35,00 | 92,00         | 63,00  |             |
| 2 день                                 |                  |                     |        |        |         |               |         |        |       |               |        |             |
| 3 июня вторник                         |                  |                     |        |        |         |               |         |        |       |               |        |             |
| завтрак                                |                  |                     |        |        |         |               |         |        |       |               |        |             |
| запеканка творожная                    | 200              | 33,00               | 19,00  | 31,00  | 431,00  | 98,00         | 262,00  | 310,00 | 1,00  | 92,00         | 1,00   | 634.04      |
| 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                                  | 680              | 43,00               | 24,00  | 116,00 | 867,00  | 343,00        | 1174,00 | 538,00 | 3,00  | 128,00        | 110,00 |             |
| обед                                   |                  |                     |        |        |         |               |         |        |       |               |        |             |
| борщ с капустой и картофелем           | 250              | 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      |
| жаркое по-домашнему со свининой        | 300              | 15,00               | 33,00  | 35,00  | 508,00  | 1222,00       | 1215,00 | 38,00  | 2,00  | 0,00          | 44,00  | 394/96      |
| огурец свежий к гарниру                | 100              | 1,00                | 0,00   | 2,00   | 11,00   | 7,00          | 196,00  | 17,00  | 1,00  | 0,00          | 7,00   | 806.09      |
| 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                                  | 935              | 26,00               | 41,00  | 121,00 | 972,00  | 2279,00       | 2182,00 | 155,00 | 7,00  | 11,00         | 72,00  |             |
| всего                                  | 1615             | 69,00               | 65,00  | 237,00 | 1839,00 | 2622,00       | 3356,00 | 693,00 | 10,00 | 139,00        | 182,00 |             |
| 3 день                                 |                  |                     |        |        |         |               |         |        |       |               |        |             |
| 4 июня среда                           |                  |                     |        |        |         |               |         |        |       |               |        |             |
| завтрак                                |                  |                     |        |        |         |               |         |        |       |               |        |             |
| каша дружба                            | 250              | 8,00                | 4,00   | 44,00  | 248,00  | 456,00        | 260,00  | 166,00 | 1,00  | 26,00         | 0,00   | 311/4       |
| масло сливочное                        | 10               | 0,00                | 8,00   | 0,00   | 75,00   | 1,00          | 2,00    | 1,00   | 0,00  | 0,00          | 0,00   | 22/97       |
| 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                                  | 660              | 16,00               | 17,00  | 107,00 | 647,00  | 689,00        | 789,00  | 313,00 | 23,00 | 36,00         | 11,00  |             |
| обед                                   |                  |                     |        |        |         |               |         |        |       |               |        |             |
| суп из овощей                          | 250              | 2,00                | 4,00   | 11,00  | 97,00   | 629,00        | 367,00  | 30,00  | 1,00  | 1,00          | 21,00  | 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) | 100              | 15,00               | 20,00  | 13,00  | 293,00  | 699,00        | 261,00  | 16,00  | 2,00  | 0,00          | 0,00   | 475/97      |
| каша гречневая рассыпчатая             | 180              | 7,00                | 12,00  | 34,00  | 266,00  | 700,00        | 204,00  | 20,00  | 4,00  | 0,00          | 0,00   | 297/4       |
| 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              | 100              | 1,00                | 0,00   | 4,00   | 24,00   | 3,00          | 290,00  | 14,00  | 1,00  | 0,00          | 25,00  | 244.05      |
| компот из изюма                        | 200              | 0,00                | 0,00   | 28,00  | 109,00  | 24,00         | 32,00   | 16,00  | 1,00  | 0,00          | 0,00   | 702/97      |
| 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                                  | 1065             | 37,00               | 53,00  | 197,00 | 1401,00 | 2616,00       | 1376,00 | 139,00 | 11,00 | 11,00         | 47,00  |             |
| всего                                  | 1725             | 53,00               | 70,00  | 304,00 | 2048,00 | 3305,00       | 2165,00 | 452,00 | 34,00 | 47,00         | 58,00  |             |



|                                         |      |       |       |        |         |         |         |        |       |        |        |        |
|-----------------------------------------|------|-------|-------|--------|---------|---------|---------|--------|-------|--------|--------|--------|
| 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                             | 250  | 11,00 | 4,00  | 40,00  | 227,00  | 454,00  | 243,00  | 170,00 | 1,00  | 26,00  | 0,00   | 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                                   | 710  | 25,00 | 20,00 | 105,00 | 701,00  | 879,00  | 743,00  | 500,00 | 2,00  | 68,00  | 109,00 |        |
| обед                                    |      |       |       |        |         |         |         |        |       |        |        |        |
| рассольник ленинградский с перл. крупой | 250  | 2,00  | 4,00  | 17,00  | 116,00  | 773,00  | 486,00  | 26,00  | 1,00  | 21,00  | 17,00  | 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                      | 100  | 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          | 180  | 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                 | 100  | 1,00  | 0,00  | 2,00   | 11,00   | 7,00    | 196,00  | 17,00  | 1,00  | 0,00   | 7,00   | 806.09 |
| 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   |        |
| итого                                   | 915  | 26,00 | 23,00 | 128,00 | 830,00  | 2959,00 | 1881,00 | 143,00 | 6,00  | 31,00  | 61,00  |        |
| всего                                   | 1625 | 51,00 | 43,00 | 233,00 | 1531,00 | 3838,00 | 2624,00 | 643,00 | 8,00  | 99,00  | 170,00 |        |
| 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             | 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   | 685.   |
| 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                                   | 600  | 32,00 | 19,00 | 103,00 | 729,00  | 321,00  | 1017,00 | 414,00 | 23,00 | 115,00 | 12,00  |        |
| обед                                    |      |       |       |        |         |         |         |        |       |        |        |        |
| щи из свежей капусты и картофеля        | 250  | 2,00  | 5,00  | 9,00   | 91,00   | 600,00  | 315,00  | 51,00  | 1,00  | 1,00   | 30,00  | 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 |
| филе из куриного филе                   | 300  | 9,00  | 14,00 | 54,00  | 383,00  | 2340,00 | 175,00  | 45,00  | 1,00  | 2,00   | 5,00   | 492/4  |
| помидоры свежие к гарниру               | 100  | 1,00  | 0,00  | 4,00   | 24,00   | 3,00    | 290,00  | 14,00  | 1,00  | 0,00   | 25,00  | 244.05 |
| 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   |        |
| итого                                   | 935  | 19,00 | 23,00 | 136,00 | 837,00  | 3393,00 | 1000,00 | 151,00 | 5,00  | 11,00  | 73,00  |        |
| всего                                   | 1535 | 51,00 | 42,00 | 239,00 | 1566,00 | 3714,00 | 2017,00 | 565,00 | 28,00 | 126,00 | 85,00  |        |

| 2 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      |             |
| 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                           | 250     | 7,00                | 4,00  | 42,00  | 229,00  | 458,00        | 232,00  | 165,00 | 0,00  | 26,00         | 0,00   | 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                                  | 730     | 22,00               | 25,00 | 99,00  | 720,00  | 967,00        | 709,00  | 640,00 | 2,00  | 26,00         | 109,00 |             |
| обед                                   |         |                     |       |        |         |               |         |        |       |               |        |             |
| рассольник ленинградский с перл.крупой | 250     | 2,00                | 4,00  | 17,00  | 116,00  | 773,00        | 486,00  | 26,00  | 1,00  | 21,00         | 17,00  | 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                 | 100/120 | 22,00               | 26,00 | 9,00   | 356,00  | 537,00        | 377,00  | 30,00  | 2,00  | 43,00         | 8,00   | 169.25      |
| вермишель отварная                     | 180     | 5,00                | 5,00  | 36,00  | 211,00  | 1008,00       | 64,00   | 20,00  | 1,00  | 0,00          | 0,00   | 7273.       |
| огурец свежий к гарниру                | 100     | 1,00                | 0,00  | 2,00   | 11,00   | 7,00          | 196,00  | 17,00  | 1,00  | 0,00          | 7,00   | 806.09      |
| 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                                  | 1035    | 36,00               | 39,00 | 131,00 | 1018,00 | 2566,00       | 1236,00 | 117,00 | 6,00  | 78,00         | 34,00  |             |
| всего                                  | 1765    | 58,00               | 64,00 | 230,00 | 1738,00 | 3533,00       | 1945,00 | 757,00 | 8,00  | 104,00        | 143,00 |             |
| 7 день                                 |         |                     |       |        |         |               |         |        |       |               |        |             |
| 10 июня вторник                        |         |                     |       |        |         |               |         |        |       |               |        |             |
| завтрак                                |         |                     |       |        |         |               |         |        |       |               |        |             |
| запеканка творожная                    | 200     | 33,00               | 19,00 | 31,00  | 431,00  | 98,00         | 262,00  | 310,00 | 1,00  | 92,00         | 1,00   | 634.04      |
| 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                                  | 657     | 41,00               | 24,00 | 111,00 | 835,00  | 345,00        | 1083,00 | 492,00 | 23,00 | 138,00        | 12,00  |             |
| обед                                   |         |                     |       |        |         |               |         |        |       |               |        |             |
| борщ с капустой и картофелем           | 250     | 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              | 100     | 19,00               | 34,00 | 5,00   | 403,00  | 785,00        | 298,00  | 182,00 | 2,00  | 34,00         | 1,00   | 348.13      |
| рис отварной                           | 180     | 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              | 100     | 1,00                | 0,00  | 4,00   | 24,00   | 3,00          | 290,00  | 14,00  | 1,00  | 0,00          | 25,00  | 244.05      |
| 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   |             |
| итого                                  | 915     | 46,00               | 48,00 | 122,00 | 1158,00 | 2423,00       | 1535,00 | 335,00 | 10,00 | 45,00         | 46,00  |             |
| всего                                  | 1572    | 87,00               | 72,00 | 233,00 | 1993,00 | 2768,00       | 2618,00 | 827,00 | 33,00 | 183,00        | 58,00  |             |
| 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                           | 250     | 10,00               | 6,00  | 44,00  | 269,00  | 460,00        | 350,00  | 181,00 | 2,00  | 25,00         | 0,00   | 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                                  | 730     | 24,00               | 22,00 | 109,00 | 736,00  | 719,00        | 886,00  | 333,00 | 4,00  | 25,00         | 109,00 |             |
| обед                                   |         |                     |       |        |         |               |         |        |       |               |        |             |
| суп картофельный с бобовыми            | 250     | 0,00                | 5,00  | 20,00  | 148,00  | 604,00        | 469,00  | 37,00  | 2,00  | 1,00          | 12,00  | 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         | 180     | 3,00                | 6,00  | 28,00  | 190,00  | 809,00        | 1023,00 | 32,00  | 1,00  | 0,00          | 36,00  | 226.03      |
| огурец свежий к гарниру                | 100     | 1,00                | 0,00  | 2,00   | 11,00   | 7,00          | 196,00  | 17,00  | 1,00  | 0,00          | 7,00   | 806.09      |
| 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                                  | 905     | 14,00               | 22,00 | 118,00 | 750,00  | 2719,00       | 1867,00 | 241,00 | 6,00  | 1,00          | 58,00  |             |
| всего                                  | 1635    | 38,00               | 44,00 | 227,00 | 1486,00 | 3438,00       | 2753,00 | 574,00 | 10,00 | 26,00         | 167,00 |             |



| 3 неделя                        |                  |                     |        |        |         |               |         |        |       |               |        |             |
|---------------------------------|------------------|---------------------|--------|--------|---------|---------------|---------|--------|-------|---------------|--------|-------------|
| Прием пищи,наименование блюда   | Масса порции (г) | Пищевые вещества(г) |        |        | Ккал    | микроэлементы |         |        |       | витамины (мг) |        | № рецептуры |
|                                 |                  | Б                   | Ж      | У      |         | Na            | K       | Ca     | Fe    | A             | C      |             |
| 9 день                          |                  |                     |        |        |         |               |         |        |       |               |        |             |
| 16 июня понедельник             |                  |                     |        |        |         |               |         |        |       |               |        |             |
| завтрак                         |                  |                     |        |        |         |               |         |        |       |               |        |             |
| бутерброд с сыром и маслом      | 30/20/25         | 10,00               | 23,00  | 14,00  | 306,00  | 411,00        | 61,00   | 309,00 | 0,00  | 143,00        | 0,00   | 45753,00    |
| каша ячневая                    | 250              | 13,00               | 8,00   | 50,00  | 270,00  | 457,00        | 294,00  | 196,00 | 1,00  | 25,00         | 0,00   | 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         | 207              | 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                           | 742              | 27,00               | 40,00  | 116,00 | 891,00  | 1051,00       | 695,00  | 534,00 | 23,00 | 178,00        | 10,00  |             |
| обед                            |                  |                     |        |        |         |               |         |        |       |               |        |             |
| суп крестьянский с рисом        | 250              | 2,00                | 5,00   | 14,00  | 114,00  | 597,00        | 245,00  | 31,00  | 1,00  | 1,00          | 20,00  | 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         | 100              | 20,00               | 52,00  | 5,00   | 573,00  | 630,00        | 407,00  | 23,00  | 3,00  | 0,00          | 1,00   | 387.2       |
| каша гречневая рассыпчатая      | 180              | 7,00                | 12,00  | 34,00  | 266,00  | 700,00        | 204,00  | 20,00  | 4,00  | 0,00          | 0,00   | 297/4       |
| огурец свежий к гарниру         | 100              | 1,00                | 0,00   | 2,00   | 11,00   | 7,00          | 196,00  | 17,00  | 1,00  | 0,00          | 7,00   | 806.09      |
| 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                           | 915              | 39,00               | 73,00  | 121,00 | 1357,00 | 2172,00       | 1139,00 | 113,00 | 10,00 | 11,00         | 28,00  |             |
| всего                           | 1657             | 66,00               | 113,00 | 237,00 | 2248,00 | 3223,00       | 1834,00 | 647,00 | 33,00 | 189,00        | 38,00  |             |
| 10 день                         |                  |                     |        |        |         |               |         |        |       |               |        |             |
| 17 июня вторник                 |                  |                     |        |        |         |               |         |        |       |               |        |             |
| завтрак                         |                  |                     |        |        |         |               |         |        |       |               |        |             |
| запеканка творожная             | 200              | 33,00               | 19,00  | 31,00  | 431,00  | 98,00         | 262,00  | 310,00 | 1,00  | 92,00         | 1,00   | 634.04      |
| 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                           | 680              | 45,00               | 26,00  | 131,00 | 896,00  | 368,00        | 1247,00 | 598,00 | 3,00  | 128,00        | 111,00 |             |
| обед                            |                  |                     |        |        |         |               |         |        |       |               |        |             |
| борщ с капустой и картофелем    | 250              | 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      |
| колбаски школьные из свинины    | 100              | 15,00               | 38,00  | 11,00  | 424,00  | 524,00        | 21,00   | 20,00  | 0,00  | 0,00          | 1,00   | 358.08      |
| вермишель отварная              | 180              | 6,00                | 6,00   | 43,00  | 253,00  | 1210,00       | 77,00   | 24,00  | 1,00  | 0,00          | 0,00   | 273/96      |
| помидоры свежие к гарниру       | 100              | 1,00                | 0,00   | 4,00   | 24,00   | 3,00          | 290,00  | 14,00  | 1,00  | 0,00          | 25,00  | 244.05      |
| напиток из сока                 | 200              | 0,00                | 0,00   | 27,00  | 102,00  | 3,00          | 27,00   | 2,00   | 0,00  | 4,00          | 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   |             |
| итого                           | 915              | 31,00               | 52,00  | 141,00 | 1140,00 | 2787,00       | 921,00  | 134,00 | 5,00  | 15,00         | 48,00  |             |
| всего                           | 1595             | 76,00               | 78,00  | 272,00 | 2036,00 | 3155,00       | 2168,00 | 732,00 | 8,00  | 143,00        | 159,00 |             |
| 11 день                         |                  |                     |        |        |         |               |         |        |       |               |        |             |
| 18 июня среда                   |                  |                     |        |        |         |               |         |        |       |               |        |             |
| завтрак                         |                  |                     |        |        |         |               |         |        |       |               |        |             |
| 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                    | 250              | 9,00                | 5,00   | 47,00  | 244,00  | 455,00        | 290,00  | 169,00 | 2,00  | 25,00         | 0,00   | 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                           | 610              | 24,00               | 29,00  | 162,00 | 975,00  | 890,00        | 668,00  | 342,00 | 4,00  | 30,00         | 1,00   |             |
| обед                            |                  |                     |        |        |         |               |         |        |       |               |        |             |
| суп из овощей                   | 250              | 2,00                | 4,00   | 11,00  | 97,00   | 629,00        | 367,00  | 30,00  | 1,00  | 1,00          | 21,00  | 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  | 100              | 4,00                | 10,00  | 9,00   | 152,00  | 593,00        | 75,00   | 27,00  | 1,00  | 0,00          | 2,00   | 767.01      |
| пюре картофельное по-домашнему  | 180              | 3,00                | 6,00   | 28,00  | 190,00  | 809,00        | 1023,00 | 32,00  | 1,00  | 0,00          | 36,00  | 226.03      |
| огурец свежий к гарниру         | 100              | 1,00                | 0,00   | 2,00   | 11,00   | 7,00          | 196,00  | 17,00  | 1,00  | 0,00          | 7,00   | 806.09      |
| 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                           | 915              | 16,00               | 25,00  | 114,00 | 758,00  | 2417,00       | 1774,00 | 143,00 | 6,00  | 11,00         | 66,00  |             |
| всего                           | 1525             | 40,00               | 54,00  | 276,00 | 1733,00 | 3307,00       | 2442,00 | 845,00 | 10,00 | 31,00         | 67,00  |             |



|                                         |         |       |       |        |         |         |         |        |       |        |        |        |
|-----------------------------------------|---------|-------|-------|--------|---------|---------|---------|--------|-------|--------|--------|--------|
| 12 день                                 |         |       |       |        |         |         |         |        |       |        |        |        |
| 19 июня четверг                         |         |       |       |        |         |         |         |        |       |        |        |        |
| завтрак                                 |         |       |       |        |         |         |         |        |       |        |        |        |
| запеканка творожная                     | 150     | 24,00 | 14,00 | 23,00  | 325,00  | 74,00   | 196,00  | 232,00 | 1,00  | 69,00  | 1,00   | 634.02 |
| молоко сгущенное порционное             | 50      | 4,00  | 4,00  | 28,00  | 164,00  | 65,00   | 483,00  | 154,00 | 0,00  | 36,00  | 1,00   | 201.01 |
| чай с сахаром и лимоном                 | 200/7   | 0,00  | 0,00  | 15,00  | 57,00   | 1,00    | 25,00   | 5,00   | 1,00  | 0,00   | 0,00   | 629/96 |
| апельсин порционный                     | 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                                   | 637     | 34,00 | 19,00 | 108,00 | 761,00  | 319,00  | 1108,00 | 460,00 | 3,00  | 105,00 | 110,00 |        |
| обед                                    |         |       |       |        |         |         |         |        |       |        |        |        |
| рассольник ленинградский с перл. крупой | 250     | 2,00  | 4,00  | 17,00  | 116,00  | 773,00  | 486,00  | 26,00  | 1,00  | 21,00  | 17,00  | 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                            | 100     | 19,00 | 19,00 | 6,00   | 250,00  | 1422,00 | 262,00  | 60,00  | 2,00  | 57,00  | 2,00   | 505.14 |
| рожки отварные                          | 180     | 4,00  | 7,00  | 46,00  | 274,00  | 1210,00 | 66,00   | 13,00  | 1,00  | 0,00   | 0,00   | 273/96 |
| помидоры свежие к гарниру               | 100     | 1,00  | 0,00  | 4,00   | 24,00   | 3,00    | 290,00  | 14,00  | 1,00  | 0,00   | 25,00  | 244.05 |
| напиток из сока                         | 200     | 0,00  | 0,00  | 27,00  | 102,00  | 3,00    | 27,00   | 2,00   | 0,00  | 4,00   | 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   |        |
| итого                                   | 915     | 33,00 | 34,00 | 143,00 | 1005,00 | 3858,00 | 1307,00 | 148,00 | 7,00  | 92,00  | 46,00  |        |
| всего                                   | 1552    | 67,00 | 53,00 | 251,00 | 1766,00 | 4177,00 | 2415,00 | 608,00 | 10,00 | 197,00 | 156,00 |        |
| 13 день                                 |         |       |       |        |         |         |         |        |       |        |        |        |
| 20 июня пятница                         |         |       |       |        |         |         |         |        |       |        |        |        |
| завтрак                                 |         |       |       |        |         |         |         |        |       |        |        |        |
| бутерброд с сыром и маслом              | 15/5/25 | 6,00  | 8,00  | 14,00  | 154,00  | 244,00  | 41,00   | 155,00 | 0,00  | 52,00  | 0,00   | 34     |
| каша дружба                             | 250     | 8,00  | 4,00  | 44,00  | 248,00  | 456,00  | 260,00  | 166,00 | 1,00  | 26,00  | 0,00   | 311/4  |
| масло сливочное                         | 10      | 0,00  | 8,00  | 0,00   | 75,00   | 1,00    | 2,00    | 1,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 22/97  |
| 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                                   | 705     | 21,00 | 23,00 | 118,00 | 774,00  | 882,00  | 690,00  | 405,00 | 22,00 | 88,00  | 11,00  |        |
| обед                                    |         |       |       |        |         |         |         |        |       |        |        |        |
| щи из свежей капусты и картофеля        | 250     | 2,00  | 5,00  | 9,00   | 91,00   | 600,00  | 315,00  | 51,00  | 1,00  | 1,00   | 30,00  | 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         | 300     | 19,00 | 19,00 | 35,00  | 393,00  | 1222,00 | 1215,00 | 38,00  | 2,00  | 0,00   | 44,00  | 394/96 |
| огурец свежий к гарниру                 | 100     | 1,00  | 0,00  | 2,00   | 11,00   | 7,00    | 196,00  | 17,00  | 1,00  | 0,00   | 7,00   | 806.09 |
| 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   |        |
| итого                                   | 935     | 30,00 | 28,00 | 117,00 | 850,00  | 2279,00 | 2167,00 | 165,00 | 7,00  | 11,00  | 82,00  |        |
| всего                                   | 1640    | 51,00 | 51,00 | 235,00 | 1624,00 | 3161,00 | 2857,00 | 570,00 | 29,00 | 99,00  | 93,00  |        |



| 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                   | 250              | 11,00               | 4,00   | 40,00  | 227,00  | 454,00        | 243,00  | 170,00 | 1,00  | 26,00         | 0,00   | 362/96      |
| 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                         | 710              | 22,00               | 18,00  | 97,00  | 644,00  | 855,00        | 694,00  | 445,00 | 3,00  | 68,00         | 108,00 |             |
| обед                          |                  |                     |        |        |         |               |         |        |       |               |        |             |
| суп картофельный с бобовыми   | 250              | 6,00                | 5,00   | 20,00  | 148,00  | 604,00        | 469,00  | 37,00  | 2,00  | 1,00          | 12,00  | 139.14      |
| кнели колобок                 | 100              | 21,00               | 30,00  | 1,00   | 308,00  | 681,00        | 308,00  | 268,00 | 2,00  | 70,00         | 2,00   | 363.02      |
| рожки отварные                | 180              | 4,00                | 7,00   | 46,00  | 274,00  | 1210,00       | 66,00   | 13,00  | 1,00  | 0,00          | 0,00   | 273.00      |
| огурец свежий к гарниру       | 100              | 1,00                | 0,00   | 2,00   | 11,00   | 7,00          | 196,00  | 17,00  | 1,00  | 0,00          | 7,00   | 806.09      |
| 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              | 38,00               | 44,00  | 136,00 | 1049,00 | 2739,00       | 1140,00 | 350,00 | 7,00  | 75,00         | 23,00  |             |
| всего                         | 1615             | 60,00               | 62,00  | 233,00 | 1693,00 | 3594,00       | 1834,00 | 795,00 | 10,00 | 143,00        | 131,00 |             |
| 15 день                       |                  |                     |        |        |         |               |         |        |       |               |        |             |
| 24 июня вторник               |                  |                     |        |        |         |               |         |        |       |               |        |             |
| завтрак                       |                  |                     |        |        |         |               |         |        |       |               |        |             |
| запеканка творожная           | 200              | 33,00               | 19,00  | 31,00  | 431,00  | 98,00         | 262,00  | 310,00 | 1,00  | 92,00         | 1,00   | 634.04      |
| 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                         | 657              | 41,00               | 24,00  | 111,00 | 835,00  | 345,00        | 1083,00 | 492,00 | 23,00 | 138,00        | 12,00  |             |
| обед                          |                  |                     |        |        |         |               |         |        |       |               |        |             |
| борщ с капустой и картофелем  | 250              | 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      |
| шницель рубленный из свинины  | 100              | 14,00               | 31,00  | 18,00  | 405,00  | 706,00        | 283,00  | 45,00  | 2,00  | 5,00          | 0,00   | 416/96      |
| картофель запеченный          | 180              | 6,00                | 14,00  | 25,00  | 254,00  | 905,00        | 884,00  | 140,00 | 2,00  | 0,00          | 30,00  | 836.        |
| помидоры свежие к гарниру     | 100              | 1,00                | 0,00   | 4,00   | 24,00   | 3,00          | 290,00  | 14,00  | 1,00  | 0,00          | 25,00  | 244.05      |
| 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   |             |
| итого                         | 915              | 31,00               | 53,00  | 131,00 | 1136,00 | 2664,00       | 2228,00 | 299,00 | 9,00  | 16,00         | 76,00  |             |
| всего                         | 1572             | 72,00               | 77,00  | 242,00 | 1971,00 | 3009,00       | 3311,00 | 791,00 | 32,00 | 154,00        | 88,00  |             |
| 16 день                       |                  |                     |        |        |         |               |         |        |       |               |        |             |
| 25 июня среда                 |                  |                     |        |        |         |               |         |        |       |               |        |             |
| завтрак                       |                  |                     |        |        |         |               |         |        |       |               |        |             |
| 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       |
| 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       |
| каша ячневая                  | 250              | 13,00               | 8,00   | 50,00  | 270,00  | 457,00        | 294,00  | 196,00 | 1,00  | 25,00         | 0,00   | 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       |
| 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                         | 820              | 37,00               | 38,00  | 177,00 | 1156,00 | 1219,00       | 917,00  | 667,00 | 3,00  | 138,00        | 109,00 |             |
| обед                          |                  |                     |        |        |         |               |         |        |       |               |        |             |
| суп из овощей                 | 250              | 2,00                | 4,00   | 11,00  | 97,00   | 629,00        | 367,00  | 30,00  | 1,00  | 1,00          | 21,00  | 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              | 100/125          | 23,00               | 57,00  | 9,00   | 641,00  | 576,00        | 544,00  | 26,00  | 3,00  | 0,00          | 6,00   | 401/96      |
| каша гречневая рассыпчатая    | 180              | 7,00                | 12,00  | 34,00  | 266,00  | 700,00        | 204,00  | 20,00  | 4,00  | 0,00          | 0,00   | 297/4       |
| огурец свежий к гарниру       | 100              | 1,00                | 0,00   | 2,00   | 11,00   | 7,00          | 196,00  | 17,00  | 1,00  | 0,00          | 7,00   | 806.09      |
| 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                         | 1040             | 42,00               | 78,00  | 118,00 | 1385,00 | 2267,00       | 1393,00 | 114,00 | 10,00 | 11,00         | 34,00  |             |
| всего                         | 1860             | 79,00               | 116,00 | 295,00 | 2541,00 | 3486,00       | 2310,00 | 781,00 | 13,00 | 149,00        | 143,00 |             |



|                                         |             |              |              |               |                |                |                |               |              |               |               |        |  |
|-----------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------------|----------------|---------------|--------------|---------------|---------------|--------|--|
| <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          | 34     |  |
| каша овсяная                            | 250         | 10,00        | 6,00         | 44,00         | 269,00         | 460,00         | 350,00         | 181,00        | 2,00         | 25,00         | 0,00          | 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>705</b>  | <b>24,00</b> | <b>27,00</b> | <b>121,00</b> | <b>822,00</b>  | <b>937,00</b>  | <b>920,00</b>  | <b>483,00</b> | <b>24,00</b> | <b>87,00</b>  | <b>11,00</b>  |        |  |
| <b>обед</b>                             |             |              |              |               |                |                |                |               |              |               |               |        |  |
| рассольник ленинградский с перл. крупой | 250         | 2,00         | 4,00         | 17,00         | 116,00         | 773,00         | 486,00         | 26,00         | 1,00         | 1,00          | 17,00         | 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                      | 100         | 4,00         | 6,00         | 14,00         | 130,00         | 663,00         | 57,00          | 37,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00          | 324/96 |  |
| пюре картофельное по-домашнему          | 180         | 3,00         | 6,00         | 28,00         | 190,00         | 809,00         | 1023,00        | 32,00         | 1,00         | 0,00          | 36,00         | 226.03 |  |
| помидоры свежие к гарниру               | 100         | 1,00         | 0,00         | 4,00          | 24,00          | 3,00           | 290,00         | 14,00         | 1,00         | 0,00          | 25,00         | 244.05 |  |
| 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          |        |  |
| <b>итого</b>                            | <b>915</b>  | <b>17,00</b> | <b>20,00</b> | <b>134,00</b> | <b>808,00</b>  | <b>2706,00</b> | <b>2144,00</b> | <b>149,00</b> | <b>6,00</b>  | <b>11,00</b>  | <b>85,00</b>  |        |  |
| <b>всего</b>                            | <b>1620</b> | <b>41,00</b> | <b>47,00</b> | <b>255,00</b> | <b>1630,00</b> | <b>3643,00</b> | <b>3064,00</b> | <b>632,00</b> | <b>30,00</b> | <b>98,00</b>  | <b>96,00</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        | 250         | 2,00         | 5,00         | 9,00          | 91,00          | 600,00         | 315,00         | 5,00          | 1,00         | 1,00          | 30,00         | 120/96 |  |
| сметана                                 | 10          | 0,00         | 2,00         | 0,00          | 16,00          | 4,00           | 12,00          | 9,00          | 0,00         | 10,00         | 0,00          | 629,00 |  |
| плов из куриного филе                   | 300         | 9,00         | 14,00        | 54,00         | 383,00         | 2340,00        | 175,00         | 45,00         | 1,00         | 2,00          | 5,00          | 492/4  |  |
| огурец свежий к гарниру                 | 100         | 1,00         | 0,00         | 2,00          | 11,00          | 7,00           | 196,00         | 17,00         | 1,00         | 0,00          | 7,00          | 806.09 |  |
| 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          |        |  |
| <b>итого</b>                            | <b>935</b>  | <b>19,00</b> | <b>23,00</b> | <b>134,00</b> | <b>824,00</b>  | <b>3397,00</b> | <b>906,00</b>  | <b>108,00</b> | <b>5,00</b>  | <b>13,00</b>  | <b>55,00</b>  |        |  |
| <b>всего</b>                            | <b>1545</b> | <b>51,00</b> | <b>41,00</b> | <b>231,00</b> | <b>1519,00</b> | <b>3690,00</b> | <b>1641,00</b> | <b>506,00</b> | <b>8,00</b>  | <b>104,00</b> | <b>164,00</b> |        |  |

Примечание:

Для приготовления блюд  
используются:

- соль йодированная
- рекицен "РД"

При составлении меню использована нормативная документация: сборники рецептур 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.