

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ЛАГЕРЕЙ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ от 12 лет и старше В ПЕРИОД ЛЕТНИХ КАНИКУЛ на 2025 год														
I неделя														
№ 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	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16
ПОНЕДЕЛЬНИК														
Завтрак														
1	Омлет с сыром	1/170/20	22,7	29,4	3,23	440,14	№ 211 с6.2015 г.	0,12	0,41	459,8	27,65	331,17	395,2	3,42
2	Икра кабачковая из свежих овощей	1/100	2,73	7,19	14,5	133,80	№ 73 с6.2015 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 с6.2015г	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:	597	29,45	37,11	56,88	750,84		0,25	6,74	459,8	61,15	378,47	487,4	5,38
Обед														
1	Овощи натуральные свежие (огурцы)	1/100	0,5	0,062	1,06	6,25	№ 71 с6.2015 г.	0,012	3,68	0	10,5	12,75	22,5	0,375
2	Суп картофельный с макаронными изделиями	1/250	2,57	2,78	15,69	109,00	№ 103 с6.2015г.	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 с6.2015г.	0,04	0,35	30,1	14,06	29,5	76,9	0,6
	Соус сметанно-томатный		1,321	3,75	0,31	60,07	№ 331 с6.2015г.	0,019	1,003	25,35	7,34	21,93	22,03	0,3
4	Рис припущенный с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/194/7	4,85	5,73	48,90	266,60	№ 305 с6.2015г.	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 с6.2015г.	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:	1026	29,031	25,032	146,30	970,62		0,361	6,633	55,45	122,8	150,08	346,33	5,175
Полдник														
1	Крендель сахарный	1/100	7,08	13,14	55,74	370,00	№ 415 с6.2015г.	0,12	0	18	19,4	75	1,2	23
2	Фрукты свежие (яблоко) калиброванные	1/150	0,6	0,6	13,35	60,45	№ 338 с6.2015г.	0,03	6	4,5	11,75	21,12	14,36	2,87
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:	450	7,78	13,94	88,69	513,85		0,15	10	22,5	39,15	110,12	29,56	28,67
	ИТОГО понедельник:	2073	66,261	76,082	291,87	2235,31		0,761	23,373	537,75	223,1	638,67	863,29	39,225

№ 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	Mg, 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	Каша жидкая молочная из овсяной крупы с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/220	7,82	12,83	44,25	325,00	№ 182 с6.2015г.	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 с6.2015г.	0,03	0,5	0,01	22	119,3	124,6	0,6
3	Бутерброд с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5% и сыром Российским	1/15/10/30	5,89	16,07	14,94	227,50	№ 3 с6.2015г.	0	0,1	0	15,2	208,3	160,4	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:	575	21,85	33,73	108,79	827,00		0,34	1,77	58,01	114,36	492,16	557,31	11,34
Обед														
1	Овощи натуральные свежие (помидоры)	1/100	0,69	0,12	2,38	13,75	№ 71 с6.2015 г.	0,375	13,12	0	15	10,5	19,5	0,68
2	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1/250/10	2,1	7,02	11,36	125,15	№ 82 с6.2015г.	0,05	10,6	0	26,1	49,7	54,6	1,2
3	Жаркое по-домашнему из говядины	1/100/300	61,6	120,4	38,40	1475,20	№ 259 с6.2015г.	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 с6.2015г.	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:	960	72,69	129,81	122,64	1979,20		0,835	37,72	0	158,7	153,8	564,9	10,28
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) калиброванные	1/150	1,41	0,18	17,63	44,00		0	79,8	16,5	15	60	21	0,15
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:	425	2,11	0,48	97,08	371,90		0	83,8	16,5	33	88,5	80	4,05
	ИТОГО вторник:	1960	96,65	164,02	328,51	3178,10		1,175	123,29	74,51	306,06	734,46	1202,21	25,67

№ 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	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16
СРЕДА														
Завтрак														
1	Овощи натуральные свежие (помидоры)	1/100	0,69	0,12	2,38	13,75	№ 71 с6.2015 г.	0,375	13,12	0	15	10,5	19,5	0,68
2	Шницель рыбный натуральный с маслом сливочным	1/100/5	13,84	15,34	9,14	130,00	№ 235, 331 с6.2015г.	0,062	4,1	56	38,78	71,38	220,78	2,09
3	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/200	4,13	12,2	24,00	230,47	№ 312 с6.2015г.	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 с6.2015г.	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:	705	27,52	29,9	112,93	752,92		0,657	42,12	56	141,18	186,58	463,08	6,67
Обед														
1	Овощи натуральные свежие (огурцы)	1/100	0,5	0,062	1,06	6,25	№ 71 с6.2015 г.	0,012	3,68	0	10,5	12,75	22,5	0,375
2	Рассольник Ленинградский	1/250	2,02	5,09	11,98	107,25	№ 96 с6.2015г.	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 с6.2015г.	0	1,4	65,6	44,9	86,6	342,3	4,8
4	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/194/7	11,46	8,12	51,52	325,00	№ 302 с6.2015г.	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 с6.2015 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:	1051	52,74	61,782	148,08	1379,00		0,512	14,28	65,6	298,74	185,25	781,8	14,975
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	Фрукты свежие (яблоко) калиброванные	1/150	0,6	0,6	13,35	60,45	№ 338 с6.2015г.	0,03	6	4,5	11,75	21,12	14,36	2,87
3	Булочка с повидлом обсыпанная	1/100	13,2	28,72	82,26	640,00	№ 426 с6.2015г.	0,16	0,04	0	28,2	21,3	76,8	1,39
	ИТОГО полдник:	450	13,9	29,52	115,21	783,85		0,19	10,04	4,5	47,95	56,42	105,16	7,06
	ИТОГО среда:	2206	94,16	121,202	376,22	2915,77		1,359	66,44	126,1	487,87	428,25	1350,04	28,705

№ 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	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16
ЧЕТВЕРГ														
Завтрак														
1	Пудинг из творога (запеченный) с соусом яблочным	1/200/80	36,24	28,36	92,84	772,00	№ 222, 337 с6.2015г.	0,1	0,8	119,1	53,9	362,8	401,6	1,6
2	Какао с молоком сгущенным	1/200	4,19	4,33	25,45	157,60	№ 383 с6.2015г.	0,03	0,5	0,01	22	119,3	124,6	0,6
3	Бутерброд с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5% и сыром Российским	1/15/10/30	5,89	16,07	14,94	227,50	№ 3 с6.2015г.	0	0,1	0	15,2	208,3	160,4	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:	635	46,32	48,76	133,23	1157,10		0,13	1,4	119,11	91,1	690,4	686,6	10,2
Обед														
1	Овощи натуральные свежие (помидоры)	1/100	0,69	0,12	2,38	13,75	№ 71 с6.2015 г.	0,375	13,12	0	15	10,5	19,5	0,68
2	Суп картофельный с бобовыми	1/250	5,49	5,27	16,54	148,25	№ 102 с6.2015г.	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 с6.2015г.	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 с6.2015г.	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:	961	36,13	26,96	147,68	977,20		0,955	22,12	0,2	143,6	103,6	396,1	8,58
Полдник														
1	Фрукты свежие (апельсин) калиброванные	1/150	1,41	0,18	17,63	44,00		0	79,8	16,5	15	60	21	0,15
2	Кондитерское изделие (печенье)	1/75	5,03	5,66	54,05	287,25		0	0	0	10	14,5	45	1,1
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:	425	6,54	6,04	91,28	414,65		0	83,8	16,5	33	88,5	80	4,05
	ИТОГО четверг:	2021	88,99	81,76	372,19	2548,95		1,085	107,32	135,81	267,7	882,5	1162,7	22,83

№ 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	Mg, мг	Ca, мг	P, 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 с6.2015г.	0,06	1,17	58	30,12	130,39	138,14	0,5
2	Бутерброд с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5% и сыром Российским	1/15/10/30	5,89	16,07	14,94	227,50	№ 3 с6.2015г.	0	0,1	0	15,2	208,3	160,4	8
3	Кофейный напиток с молоком	1/200	3,1	2,4	17,2	103,5	№ 379 с6.2015г.	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:	575	22,29	31,3	120,94	867,90		0,26	2,6	58,0	97,0	423,8	436,0	10,8
Обед														
1	Овощи натуральные свежие (огурцы)	1/100	0,5	0,062	1,06	6,25	№ 71 с6.2015 г.	0,012	3,68	0	10,5	12,75	22,5	0,375
2	Суп картофельный с клёцками	1/65/250	3,56	4,6	18,80	144,25	№ 108 с6.2015г.	0,1	5,7	21	25,3	33,4	72,2	1,1
			2,05	1,9	9,01	67,60	№ 109 с6.2015г.	0,04	0	23,4	9,6	44,3	35,1	0,5
3	Рыба (минтай), тушеная в томате с овощами	1/100/50	19,5	9,9	7,60	210,00	№ 229 с6.2015г.	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 с6.2015г.	0,01	24,2	0	37	49,3	115,4	1,3
5	Компот из смеси сухофруктов	1/200	0,66	0,09	32,01	132,80	№ 349 с6.2015г.	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:	1065	38,6	30,902	137,88	1037,27		0,472	41,68	56	230	273,15	676,8	7,575
Полдник														
1	Мороженое Пломбир в вафельном стаканчике	1/100	3,70	15,00	22,40	138,00		0,03	0,40	20,00	16,00	131,00	95,00	0,10
2	Фрукты свежие (яблоко) калиброванные	1/150	0,6	0,6	13,35	60,45	№ 338 с6.2015г.	0,03	6	4,5	11,75	21,12	14,36	2,87
	ИТОГО полдник:	250	4,30	15,60	35,75	198,45		0,06	6,40	24,50	27,75	152,12	109,36	2,97
	ИТОГО пятница:	1890	65,19	77,842	294,57	2103,62		0,792	50,65	138,5	354,77	849,06	1222,2	21,345

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ за 1 неделю

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	411,3	520,9	1 663,4	12 981,8
Среднее значение за период	82,3	104,2	332,7	2 596,4

Итого	Витамины			Минеральные вещества			
	В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
Итого за весь период	5,2	371,1	1 012,7	1 639,5	3 532,9	5 800,4	137,8
Среднее значение за период	1,03	74,21	202,53	327,90	706,59	1160,09	27,56

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

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ЛАГЕРЕЙ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ от12 лет и старше В ПЕРИОД ЛЕТНИХ КАНИКУЛ на 2025 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	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16
ПОНЕДЕЛЬНИК														
Завтрак														
1	Овощи натуральные свежие (помидоры)	1/100	0,55	0,1	1,90	11,00	№ 71 с6.2015 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 с6.2015г.	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 с6.2015г.	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 с6.2015г	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)	1/100	0,4	0,05	0,85	5,00	№ 71 с6.2015 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 с6.2015г.	0,2	5,8	0	35,5	42,6	90,6	2
3	Биточки из говядины с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/100/10	16,5	24,2	14,30	344,00	№ 268 с6.2015 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 с6.2015 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 с6.2015г.	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) калиброванные	1/150	0,6	0,6	13,35	60,45	№ 338 с6.2015г.	0,03	6	4,5	11,75	21,12	14,36	2,87
	ИТОГО полдник:	425	6,2	7,96	69,58	376,35		0,03	10	4,5	29,75	49,62	73,36	6,77
	ИТОГО понедельник:	2059	64,38	79,41	279,79	2128,74		5,92	74,03	145,78	310,85	376,97	932,36	19,53

№ 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	Mg, 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	Каша вязкая молочная из риса с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/220	6	10,85	52,93	334,00	№ 174 с6.2015г.	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	1/15/10/30	5,89	16,07	14,94	227,50	№ 3 с6.2015г.	0	0,1	0	15,2	208,3	160,4	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 с6.2015г.	0,03	0,5	0,01	22	119,3	124,6	0,6
	ИТОГО завтрак:	575	24,28	33,4	138,72	965,00		0,46	1,56	0,64	106,6	481,5	526,4	11,2
Обед														
1	Овощи натуральные свежие (помидоры)	1/100	0,55	0,1	1,90	11,00	№ 71 с6.2015 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 с6.2015г	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 с6.2015 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 с6.2015г.	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 обсыпная	1/100	13,2	28,72	82,26	640,00	№ 426 с6.2015г.	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) калиброванные	1/150	1,41	0,18	17,63	44,00		0	79,8	16,5	15	60	21	0,15
	ИТОГО полдник:	450	14,71	29,1	119,49	767,40		0,08	84,02	32,6	44,17	93,8	94	4,01
	ИТОГО вторник:	1965	82,87	105,13	390,91	2858,32		1,05	116,14	33,24	300,05	695,96	1175,9	24,35

№ 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	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16
СРЕДА														
Завтрак														
1	Омлет с сыром	1/170/20	22,7	29,4	3,23	440,14	№ 211 с6.2015 г.	0,12	0,41	459,8	27,65	331,17	395,2	3,42
2	Икра кабачковая из свежих овощей	1/100	2,73	7,19	14,5	133,80	№ 73 с6.2015 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 с6.2015г.	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:	590	30,04	37,18	73,89	823,64		0,26	4,61	459,8	76,15	396,67	506,4	5,62
Обед														
1	Овощи натуральные свежие (огурцы)	1/100	0,4	0,05	0,85	5,00	№ 71 с6.2015 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 с6.2015г.	0,05	0,5	0	10,6	28,55	38,5	0,6
3	Птица, тушенная в соусе сметанно-томатном	1/100/75	12,12	11,52	2,93	164,00	№ 290 с6.2015г.	0,04	0,35	30,1	14,06	29,5	76,9	0,6
			1,05	3,75	4,40	55,60	№ 330 с6.2015г.	0,02	0,03	33,8	5,2	27,3	22,7	0,2
4	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/194/7	11,46	8,12	51,52	325,00	№ 302 с6.2015г.	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 с6.2015 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) калиброванные	1/150	0,6	0,6	13,35	60,45	№ 338 с6.2015г.	0,03	6	4,5	11,75	21,12	14,36	2,87
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:	425	1,3	0,9	92,80	388,35		0,03	10	4,5	29,75	49,62	73,36	6,77
	ИТОГО среда:	2021	97,72	79,09	447,76	3085,59		0,82	19,33	528,2	363,4	598,64	1096,2	22,99

№ 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	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16
ЧЕТВЕРГ														
Завтрак														
1	Запеканка из творога с молоком сгущенным	1/200/80	40,92	30,96	78,40	756,00	№ 223 с6.2015г.	0,12	0,94	130	53,1	391,1	430,3	1,2
2	Кофейный напиток с молоком сгущенным	1/200	3,3	2,4	26,70	142,20	№ 379 с6.2015г.	0,02	0,3	10	12,8	128,7	86,5	0,07
3	Бутерброд с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5% и сыром Российским	1/15/10/30	5,89	16,07	14,94	227,50	№ 3 с6.2015г.	0	0,1	0	15,2	208,3	160,4	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:	635	50,11	49,43	120,04	1125,70		0,14	1,34	140	81,1	728,1	677,2	9,27
Обед														
1	Овощи натуральные свежие (помидоры)	1/100	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 с6.2015г.	0,04	9,8	0	14,1	35,8	33,6	0,5
3	Рыба (минтай), тушенная в томате с овощами	1/100/100	19,5	9,9	7,60	210,00	№ 229 с6.2015г.	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 с6.2015г.	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 с6.2015г.	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 с6.2015г.	0,12	0	18	19,4	75	1,2	23
2	Фрукты свежие (апельсин) калиброванные	1/150	1,41	0,18	17,63	44,00		0	79,8	16,5	15	60	21	0,15
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:	450	8,59	13,52	92,97	497,40		0,12	83,8	34,5	42,4	149	36,2	25,95
	ИТОГО четверг:	2125	92,94	93,87	323,46	2531,99		0,65	138,84	186,1	320,4	1083,2	1292,8	41,76

№ 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	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16
ПЯТНИЦА														
Завтрак														
1	Овощи натуральные свежие (помидоры)	1/100	0,55	0,1	1,90	11,00	№ 71 с6.2015г.	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 с6.2015г.	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 с6.2015г.	0,26	15,76	7926	18,44	24,02	273,02	14,02
4	Какао с молоком	1/200	4,19	4,33	25,45	157,60	№ 382 с6.2015г.	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)	1/100	0,4	0,05	0,85	5,00	№ 71 с6.2015 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 с6.2015г.	0,05	10,6	0	26,1	49,7	54,6	1,2
3	Голубцы (говядина, рис) с соусом сметанным с томатом	1/240/60	18,04	15,82	27,84	318,51	№ 287, 331 с6.2015 г.	0,09	24,03	52,3	46,9	94,09	248,64	3,25
4	Компот из смеси сухофруктов	1/200	0,66	0,09	32,01	132,80	№ 349 с6.2015г.	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:	940	29,4	25,13	117,46	827,36		0,36	38,27	52,3	131,8	209,39	428,64	7,35
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 (пряники)	1/75	4,85	6,15	51,23	279,80		0	0	0	10	14,5	45	1,1
3	Фрукты свежие (яблоко) калиброванные	1/150	0,6	0,6	13,35	60,45	№ 338 с6.2015г.	0,03	6	4,5	11,75	21,12	14,36	2,87
	ИТОГО полдник:	425	5,55	6,95	84,18	423,65		0,03	10	4,5	29,75	49,62	73,36	6,77
	ИТОГО пятница:	2056	70,71	60,55	303,34	2072,91		0,88	75,03	7982,81	258,59	428,63	1006,7	31,68

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ за 2 неделю				
Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	408,6	418,1	1 745,3	12 677,6
Среднее значение за период	81,7	83,6	349,1	2 535,5

Итого	Витамины			Минеральные вещества			
	В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
Итого за весь период	9,3	423,4	8 876,1	1 553,3	3 183,4	5 503,9	140,3
Среднее значение за период	1,86	84,67	1775,23	310,66	636,68	1100,78	28,06

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