

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ЛАГЕРЕЙ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ от 7 до 11 лет В ПЕРИОД ЛЕТНИХ КАНИКУЛ на 2025 год**

	1 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 сб.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 сб.2015 г.	0,03	3,5	0	14,6	21,6	45,8	0,6
3	Чай с лимоном*	1/200/7	0,07	0,02	15,00	60,00	№ 377 сб.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
	<b>ИТОГО завтрак:</b>	<b>597</b>	<b>29,45</b>	<b>37,11</b>	<b>56,88</b>	<b>750,84</b>		<b>0,25</b>	<b>6,74</b>	<b>459,8</b>	<b>61,15</b>	<b>378,47</b>	<b>487,4</b>	<b>5,38</b>

	<b>Обед</b>	
--	-------------	--

1	Овоши натуральные свежие (огурцы)	1/80	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 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
	<b>ИТОГО обед:</b>	<b>1006</b>	<b>28,931</b>	<b>25,02</b>	<b>146,09</b>	<b>969,37</b>		<b>0,359</b>	<b>5,893</b>	<b>55,45</b>	<b>120,7</b>	<b>147,53</b>	<b>341,83</b>	<b>5,1</b>

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
	<b>ИТОГО полдник:</b>	<b>450</b>	<b>7,78</b>	<b>13,94</b>	<b>88,69</b>	<b>513,85</b>		<b>0,15</b>	<b>10</b>	<b>22,5</b>	<b>39,15</b>	<b>110,12</b>	<b>29,56</b>	<b>28,67</b>
	<b>ИТОГО понедельник:</b>	<b>2053</b>	<b>66,161</b>	<b>76,07</b>	<b>291,66</b>	<b>2234,06</b>		<b>0,759</b>	<b>22,633</b>	<b>537,75</b>	<b>221</b>	<b>636,12</b>	<b>858,79</b>	<b>39,15</b>

№ 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
<b>ВТОРНИК</b>														
<b>Завтрак</b>														
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
	<b>ИТОГО завтрак:</b>	<b>575</b>	<b>21,85</b>	<b>33,73</b>	<b>108,79</b>	<b>827,00</b>		<b>0,34</b>	<b>1,77</b>	<b>58,01</b>	<b>114,36</b>	<b>492,16</b>	<b>557,31</b>	<b>11,34</b>
<b>Обед</b>														
1	Овощи натуральные свежие (помидоры)	1/80	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	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
	<b>ИТОГО обед:</b>	<b>940</b>	<b>72,55</b>	<b>129,79</b>	<b>122,16</b>	<b>1976,45</b>		<b>0,49</b>	<b>35,1</b>	<b>0</b>	<b>155,7</b>	<b>151,7</b>	<b>561</b>	<b>10,14</b>
<b>Полдник</b>														
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
	<b>ИТОГО полдник:</b>	<b>425</b>	<b>2,11</b>	<b>0,48</b>	<b>97,08</b>	<b>371,90</b>		<b>0</b>	<b>83,8</b>	<b>16,5</b>	<b>33</b>	<b>88,5</b>	<b>80</b>	<b>4,05</b>
	<b>ИТОГО вторник:</b>	<b>1940</b>	<b>96,51</b>	<b>164</b>	<b>328,03</b>	<b>3175,35</b>		<b>0,83</b>	<b>120,67</b>	<b>74,51</b>	<b>303,06</b>	<b>732,36</b>	<b>1198,31</b>	<b>25,53</b>

№ 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
<b>СРЕДА</b>														
<b>Завтрак</b>														
1	Овощи натуральные свежие (помидоры)	1/80	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	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
	<b>ИТОГО завтрак:</b>	<b>685</b>	<b>27,38</b>	<b>29,88</b>	<b>112,45</b>	<b>750,17</b>		<b>0,312</b>	<b>39,5</b>	<b>56</b>	<b>138,18</b>	<b>184,48</b>	<b>459,18</b>	<b>6,53</b>
<b>Обед</b>														
1	Овощи натуральные свежие (огурцы)	1/80	0,4	0,05	0,85	5,00	№ 71 с6.2011 г.	0,01	2,94	0	8,4	10,2	18	0,3
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
	<b>ИТОГО обед:</b>	<b>1031</b>	<b>52,64</b>	<b>61,77</b>	<b>147,87</b>	<b>1377,75</b>		<b>0,51</b>	<b>13,54</b>	<b>65,6</b>	<b>296,64</b>	<b>182,7</b>	<b>777,3</b>	<b>14,9</b>
<b>Полдник</b>														
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 обсыпная	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
	<b>ИТОГО полдник:</b>	<b>450</b>	<b>13,9</b>	<b>29,52</b>	<b>115,21</b>	<b>783,85</b>		<b>0,19</b>	<b>10,04</b>	<b>4,5</b>	<b>47,95</b>	<b>56,42</b>	<b>105,16</b>	<b>7,06</b>
	<b>ИТОГО среда:</b>	<b>2166</b>	<b>93,92</b>	<b>121,17</b>	<b>375,53</b>	<b>2911,77</b>		<b>1,012</b>	<b>63,08</b>	<b>126,1</b>	<b>482,77</b>	<b>423,6</b>	<b>1341,64</b>	<b>28,49</b>

№ 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
<b>ЧЕТВЕРГ</b>														
<b>Завтрак</b>														
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
	<b>ИТОГО завтрак:</b>	<b>635</b>	<b>46,32</b>	<b>48,76</b>	<b>133,23</b>	<b>1157,10</b>		<b>0,13</b>	<b>1,4</b>	<b>119,11</b>	<b>91,1</b>	<b>690,4</b>	<b>686,6</b>	<b>10,2</b>
<b>Обед</b>														
1	Овощи натуральные свежие (помидоры)	1/80	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	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
	<b>ИТОГО обед:</b>	<b>941</b>	<b>35,99</b>	<b>26,94</b>	<b>147,20</b>	<b>974,45</b>		<b>0,61</b>	<b>19,5</b>	<b>0,2</b>	<b>140,6</b>	<b>101,5</b>	<b>392,2</b>	<b>8,44</b>
<b>Полдник</b>														
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
	<b>ИТОГО полдник:</b>	<b>425</b>	<b>6,54</b>	<b>6,04</b>	<b>91,28</b>	<b>414,65</b>		<b>0</b>	<b>83,8</b>	<b>16,5</b>	<b>33</b>	<b>88,5</b>	<b>80</b>	<b>4,05</b>
	<b>ИТОГО четверг:</b>	<b>2001</b>	<b>88,85</b>	<b>81,74</b>	<b>371,71</b>	<b>2546,20</b>		<b>0,74</b>	<b>104,7</b>	<b>135,81</b>	<b>264,7</b>	<b>880,4</b>	<b>1158,8</b>	<b>22,69</b>

№ 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
<b>ПЯТНИЦА</b>														
<b>Завтрак</b>														
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
	<b>ИТОГО завтрак:</b>	<b>575</b>	<b>22,29</b>	<b>31,3</b>	<b>120,94</b>	<b>867,90</b>		<b>0,26</b>	<b>2,6</b>	<b>58,0</b>	<b>97,0</b>	<b>423,8</b>	<b>436,0</b>	<b>10,8</b>
<b>Обед</b>														
1	Овощи натуральные свежие (огурцы)	1/80	0,4	0,05	0,85	5,00	№ 71 с6.2015г.	0,01	2,94	0	8,4	10,2	18	0,3
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
	<b>ИТОГО обед:</b>	<b>1045</b>	<b>38,5</b>	<b>30,89</b>	<b>137,67</b>	<b>1036,02</b>		<b>0,47</b>	<b>40,94</b>	<b>56</b>	<b>227,9</b>	<b>270,6</b>	<b>672,3</b>	<b>7,5</b>
<b>Полдник</b>														
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	0,60	0,60	13,35	60,45	№ 338 с6.2015г.	0,03	1,03	2,03	3,03	4,03	5,03	6,03
	<b>ИТОГО полдник:</b>	<b>450</b>	<b>4,30</b>	<b>15,60</b>	<b>35,75</b>	<b>198,45</b>		<b>0,06</b>	<b>1,43</b>	<b>22,03</b>	<b>19,03</b>	<b>135,03</b>	<b>100,03</b>	<b>6,13</b>
	<b>ИТОГО пятница:</b>	<b>2070</b>	<b>65,09</b>	<b>77,83</b>	<b>294,36</b>	<b>2102,37</b>		<b>0,79</b>	<b>44,94</b>	<b>136,03</b>	<b>343,95</b>	<b>829,42</b>	<b>1208,37</b>	<b>24,43</b>

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ за 1 неделю**

63

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	410,5	520,8	1 661,3	12 969,8
Среднее значение за период	82,1	104,2	332,3	2 594,0

Итого	Витамины			Минеральные вещества			
	В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
Итого за весь период	4,1	356,0	1 010,2	1 615,5	3 501,9	5 765,9	140,3
Среднее значение за период	0,83	71,20	202,04	323,10	700,38	1153,18	28,06

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

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ЛАГЕРЕЙ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ от 7 до 11 лет В ПЕРИОД ЛЕТНИХ КАНИКУЛ на 2025 год														
2 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	Овощи натуральные свежие (помидоры)	1/80	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)	1/80	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)	1/80	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
<b>СРЕДА</b>														
<b>Завтрак</b>														
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
	<b>ИТОГО завтрак:</b>	<b>590</b>	<b>30,04</b>	<b>37,18</b>	<b>73,89</b>	<b>823,64</b>		<b>0,26</b>	<b>4,61</b>	<b>459,8</b>	<b>76,15</b>	<b>396,67</b>	<b>506,4</b>	<b>5,62</b>
<b>Обед</b>														
1	Овощи натуральные свежие (огурцы)	1/80	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 сметанном	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
	<b>ИТОГО обед:</b>	<b>1006</b>	<b>66,38</b>	<b>41,01</b>	<b>281,07</b>	<b>1873,60</b>		<b>0,53</b>	<b>4,72</b>	<b>63,9</b>	<b>257,5</b>	<b>152,35</b>	<b>516,4</b>	<b>10,6</b>
<b>Полдник</b>														
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
	<b>ИТОГО полдник:</b>	<b>425</b>	<b>1,3</b>	<b>0,9</b>	<b>92,80</b>	<b>388,35</b>		<b>0,03</b>	<b>10</b>	<b>4,5</b>	<b>29,75</b>	<b>49,62</b>	<b>73,36</b>	<b>6,77</b>
	<b>ИТОГО среда:</b>	<b>2021</b>	<b>97,72</b>	<b>79,09</b>	<b>447,76</b>	<b>3085,59</b>		<b>0,82</b>	<b>19,33</b>	<b>528,2</b>	<b>363,4</b>	<b>598,64</b>	<b>1096,2</b>	<b>22,99</b>

№ 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
<b>ЧЕТВЕРГ</b>														
<b>Завтрак</b>														
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
	<b>ИТОГО завтрак:</b>	<b>635</b>	<b>50,11</b>	<b>49,43</b>	<b>120,04</b>	<b>1125,70</b>		<b>0,14</b>	<b>1,34</b>	<b>140</b>	<b>81,1</b>	<b>728,1</b>	<b>677,2</b>	<b>9,27</b>
<b>Обед</b>														
1	Овощи натуральные свежие (помидоры)	1/80	0,55	0,1	1,90	11,00	№ 71 м2015 г.	0,03	10,5	0	12	8,4	15,6	0,54
2	Суп крестьянский с крупой и сметаной	1/250/10	1,76	6,45	6,45	92,32	№ 98 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
	<b>ИТОГО обед:</b>	<b>1040</b>	<b>34,24</b>	<b>30,92</b>	<b>110,45</b>	<b>908,89</b>		<b>0,39</b>	<b>53,7</b>	<b>11,6</b>	<b>196,9</b>	<b>206,1</b>	<b>579,4</b>	<b>6,54</b>
<b>Полдник</b>														
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
	<b>ИТОГО полдник:</b>	<b>450</b>	<b>8,59</b>	<b>13,52</b>	<b>92,97</b>	<b>497,40</b>		<b>0,12</b>	<b>83,8</b>	<b>34,5</b>	<b>42,4</b>	<b>149</b>	<b>36,2</b>	<b>25,95</b>
	<b>ИТОГО четверг:</b>	<b>2125</b>	<b>92,94</b>	<b>93,87</b>	<b>323,46</b>	<b>2531,99</b>		<b>0,65</b>	<b>138,84</b>	<b>186,1</b>	<b>320,4</b>	<b>1083,2</b>	<b>1292,8</b>	<b>41,76</b>

№ 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
<b>ПЯТНИЦА</b>														
<b>Завтрак</b>														
1	Овощи натуральные свежие (помидоры)	1/80	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
	<b>ИТОГО завтрак:</b>	<b>691</b>	<b>35,76</b>	<b>28,47</b>	<b>101,70</b>	<b>821,90</b>		<b>0,49</b>	<b>26,76</b>	<b>7926,01</b>	<b>97,04</b>	<b>169,62</b>	<b>504,72</b>	<b>17,56</b>
<b>Обед</b>														
1	Овощи натуральные свежие (огурцы)	1/80	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
	<b>ИТОГО обед:</b>	<b>940</b>	<b>29,4</b>	<b>25,13</b>	<b>117,46</b>	<b>827,36</b>		<b>0,36</b>	<b>38,27</b>	<b>52,3</b>	<b>131,8</b>	<b>209,39</b>	<b>428,64</b>	<b>7,35</b>
<b>Полдник</b>														
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
	<b>ИТОГО полдник:</b>	<b>425</b>	<b>5,55</b>	<b>6,95</b>	<b>84,18</b>	<b>423,65</b>		<b>0,03</b>	<b>10</b>	<b>4,5</b>	<b>29,75</b>	<b>49,62</b>	<b>73,36</b>	<b>6,77</b>
	<b>ИТОГО пятница:</b>	<b>2056</b>	<b>70,71</b>	<b>60,55</b>	<b>303,34</b>	<b>2072,91</b>		<b>0,88</b>	<b>75,03</b>	<b>7982,81</b>	<b>258,59</b>	<b>428,63</b>	<b>1006,7</b>	<b>31,68</b>

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

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

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