

Утверждаю

Директор ГКОУ «Специальная (коррекционная)
общеобразовательная школа № 33
города Ставрополя»

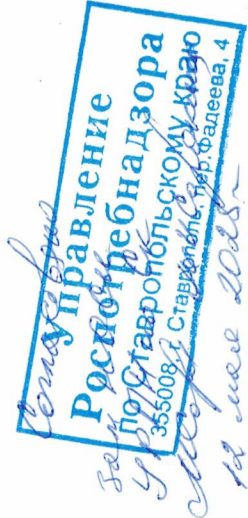


Егорова С.В.

« 05 » мая 2025 год

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ – РАСКЛАДКА

Оздоровительного лагеря «Солнечный» с дневным пребыванием детей от 7 до 11 лет
в период летних каникул на 2025 год



Меню раскладка горячего питания обучающихся от 7 до 11 лет для пришкольного лагеря в 2025 году (1 неделя)					
ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	
ЗАВТРАК	ЗАВТРАК	ЗАВТРАК	ЗАВТРАК	ЗАВТРАК	
Омлет с сыром 1/170/20 (№ рец. 211, сб.2015)	Каша жидкая молочная из овсяной крупы с маслом сливочным «Крестьянским» 72,5% 1/220 (№ рец. 182, сб.2015)	Овощи натуральные свежие (помидоры) 1/80 (№ рец. 71, сб.2015)	Пудинг из творога (запеченный) с соусом яблочным 1/200/80 (№ рец. 222, 337, сб.2015)	Каша жидкая молочная из греченой крупы с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5% 1/220 (№ рец. 183, сб.2015)	
Икра кабачковая из свежих овощей 1/100 (№ рец. 73, сб.2015)	Какао с молоком 1/200 (№ рец. 382, сб.2015)	Шницель рыбный натуральный с маслом сливочным 1/100/5 (№ рец. 235, 331 сб.2015)	Какао с молоком сгущенным 1/200 (№ рец. 383, сб.2015)	Кофейный напиток с молоком 1/200 (№ рец. 379, сб.2015)	
Чай с лимоном* 1/200/7 (№ рец. 377, сб.2015)	Бутерброд с маслом сливочным «Крестьянским» 72,5% и сыром Российским 1/15/10/30 (№ рец. 3, сб.2015)	Картофельное пюре с маслом сливочным «Крестьянским» 72,5% 1/200 (№ рец. 312, сб.2015)	Бутерброд с маслом сливочным «Крестьянским» 72,5% и сыром Российским 1/15/10/30 (№ рец. 3, сб.2015)	Бутерброд с маслом сливочным «Крестьянским» 72,5% и сыром Российским 1/15/10/30 (№ рец. 3, сб.2015)	
Хлеб ржаной и пшеничный 1/50/50	Хлеб ржаной и пшеничный 1/50/50	Компот из смеси сухофруктов 1/200 (№ рец. 349, сб.2015)	Хлеб ржаной и пшеничный 1/50/50	Хлеб ржаной и пшеничный 1/50/50	
ОБЕД	ОБЕД	ОБЕД	ОБЕД	ОБЕД	
Овощи натуральные свежие (огурцы) 1/80 (№ рец. 71, сб.2015)	Овощи натуральные свежие (помидоры) 1/80 (№ рец. 71, сб.2015)	Овощи натуральные свежие (огурцы) 1/80 (№ рец. 71, сб.2015)	Овощи натуральные свежие (помидоры) 1/80 (№ рец. 71, сб.2015)	Овощи натуральные свежие (огурцы) 1/80 (№ рец. 71, сб.2015)	
Суп картофельный с макаронными изделиями 1/250 (№ рец. 103, сб.2015)	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 1/250/10 (№ рец. 82, сб.2015)	Рассольник Ленинградский 1/250 (№ рец. 96, сб.2015)	Суп картофельный с бобовыми 1/250 (№ рец. 102, сб.2015)	Суп картофельный с клёцками 1/65/250 (№ рец. 108, сб.2015)	
Птица, тушенная в соусе сметанно-томатном 1/100/75 (№ рец. 290, 331 сб.2015)	Жаркое по-домашнему из говядины 1/100/300 (№ рец. 259, сб.2015)	Бефстроганов из мяса говядины 1/100/100 (№ рец. 250, сб.2015)	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят с маслом сливочным «Крестьянским» 1/100/10 (№ рец. 295, сб.2015)	Рыба минтай, тушенная в томате с овощами 1/100/50 (№ рец. 229, сб.2015)	
Рис припущенный с маслом сливочным «Крестьянским» 72,5% 1/194/7 (№ рец. 305, сб.2015)	Кисель из свежих яблок 1/200 (№ рец. 352, сб.2015)	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным «Крестьянским» 72,5% 1/194/7 (№ рец. 302, сб.2015)	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным «Крестьянским» 72,5% 1/194/7 (№ рец. 309, сб.2015)	Картофельное пюре с маслом сливочным «Крестьянским» 72,5% 1/200 (№ рец. 312, сб.2015)	
Компот из смеси сухофруктов 1/200 (№ рец. 349, сб.2015)	Хлеб ржаной и пшеничный 1/50/50	Компот из свежих плодов 1/200 (№ рец. 344, сб.2015)	Кисель из свежих яблок 1/200 (№ рец. 352, сб.2015)	Компот из смеси сухофруктов 1/200 (№ рец. 349, сб.2015)	
ПОЛДНИК	ПОЛДНИК	ПОЛДНИК	ПОЛДНИК	ПОЛДНИК	
Крендель сахарный 1/100	Кондитерское изделие (зефир) 1/75	Булочка с повидлом обсыпанная 1/100 (№ рец. 426, сб.2015)	Кондитерское изделие (печенье) 1/75	Мороженое пюмбир в вафельном стаканчике 1/100	
Фрукты свежие (яблоко) калиброванные 1 шт./150	Фрукты свежие (яблоко) калиброванные 1 шт./150	Фрукты свежие (яблоко) калиброванные 1 шт./150	Фрукты свежие (яблоко) калиброванные 1 шт./150	Фрукты свежие (яблоко) калиброванные 1 шт./150	
Сок фруктовый (яблочный, виноградный, яблочно-виноградный, мультифруктовый) 1/200	Сок фруктовый (яблочный, виноградный, яблочно-виноградный, мультифруктовый) 1/200	Сок фруктовый (яблочный, виноградный, яблочно-виноградный, мультифруктовый) 1/200	Сок фруктовый (яблочный, виноградный, яблочно-виноградный, мультифруктовый) 1/200	Сок фруктовый (яблочный, виноградный, яблочно-виноградный, мультифруктовый) 1/200	
*можно готовить без добавления сахара, при подаче сахар можно подавать порционно (фасованный) или в сахарнице					

Меню раскладка горячего питания обучающихся от 7 до 11 лет для пришкольных лагерей в 2025 году (2 недели)					
ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	
ЗАВТРАК	ЗАВТРАК	ЗАВТРАК	ЗАВТРАК	ЗАВТРАК	
Овощи натуральные свежие (помидоры) 1/80 (№ рец. 71, сб.2015)	Каша вязкая молочная из риса с маслом сливочным «Крестьянским» 72,5% 1/220 (№ рец. 174, сб.2015)	Омлет с сыром 1/170/20 (№ рец. 211, сб.2015)	Залепанка из творога с молоком ступенным 1/200/80 (№ рец. 223, сб.2015)	Овощи натуральные свежие (помидоры) 1/80 (№ рец. 71, сб.2015)	
Хлебцы рыбные (минтай)с маслом сливочным «Крестьянским» 72,5% 1/100/7 (№ рец. 238, сб.2015)	Бутерброд с маслом сливочным «Крестьянским» 72,5% и сыром Российским 1/15/10/30 (№ рец. 3, сб.2015)	Икра кабачковая из свежих овощей 1/100 (№ рец. 73, сб.2015)	Бутерброд с маслом сливочным «Крестьянским» 72,5% и сыром Российским 1/15/10/30 (№ рец. 3, сб.2015)	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным «Крестьянским» 72,5% 1/194/7 (№ рец. 309, сб.2015)	
Картофельное пюре с маслом сливочным «Крестьянским» 72,5% 1/200 (№ рец. 312, сб.2015)	Какао с молоком 1/200 (№ рец. 382, сб.2015)	Компот из смеси сухофруктов 1/200 (№ рец. 349, сб.2015)	Кофейный напиток с молоком ступенным 1/200 (№ рец. 380, сб.2015)	Оладьи из говяжьей печени с маслом сливочным «Крестьянским» 72,5% 1/100/10 (№ рец. 282, сб.2015)	
Чай с лимоном* 1/200/7 (№ рец. 377, сб.2015)	Хлеб ржаной и пшеничный 1/50/50	Хлеб ржаной и пшеничный 1/50/50	Хлеб ржаной и пшеничный 1/50/50	Какао с молоком 1/200 (№ рец. 382, сб.2015)	
Хлеб ржаной и пшеничный 1/50/50				Хлеб ржаной и пшеничный 1/50/50	
ОБЕД	ОБЕД	ОБЕД	ОБЕД	ОБЕД	
Овощи натуральные свежие (огурцы) 1/80 (№ рец. 71, сб.2015)	Овощи натуральные свежие (помидоры) 1/80 (№ рец. 71, сб.2015)	Овощи натуральные свежие (огурцы) 1/80 (№ рец. 71, сб.2015)	Овощи натуральные свежие (помидоры) 1/80 (№ рец. 71, сб.2015)	Овощи натуральные свежие (огурцы) 1/80 (№ рец. 71, сб.2015)	
Суп картофельный с бобовыми 1/250 (№ рец. 102, сб.2015)	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 1/250/10 (№ рец. 88, сб.2015)	Суп-лапша домашняя 1/250 (№ рец. 113, сб.2015)	Суп крестьянский с крупой и сметаной 1/250/10 (№ рец. 98, сб.2015)	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 1/250/10 (№ рец. 82, сб.2015)	
Биточки из говядины с маслом сливочным «Крестьянским» 72,5% 1/100/10 (№ рец. 268, сб.2015)	Плов из говядины 1/100/300 (№ рец. 265, сб.2015)	Птица, тушенная в соусе сметанном 1/100/75 (№ рец. 233, 330 сб.2015)	Рыба минтай, тушенная в томате с овощами 1/100/100 (№ рец. 229, сб.2015)	Голубцы (говядина, рис) с соусом сметанным с томатом 1/240/60 (№ рец. 287, сб.2015)	
Овощи в молочном соусе 1/200/50 (№ рец. 317, 326 сб.2015)	Кисель из свежих яблок 1/200 (№ рец. 352, сб.2015)	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным «Крестьянским» 72,5% 1/194/7 (№ рец. 302, сб.2015)	Картофельное пюре с маслом сливочным «Крестьянским» 72,5% 1/200 (№ рец. 312, сб.2015)	Компот из смеси сухофруктов 1/200 (№ рец. 349, сб.2015)	
Компот из смеси сухофруктов 1/200 (№ рец. 349, сб.2015)	Хлеб ржаной и пшеничный 1/50/50	Компот из свежих плодов 1/200 (№ рец. 344, сб.2015)	Кисель из свежих яблок 1/200 (№ рец. 352, сб.2015)	Хлеб ржаной и пшеничный 1/50/50	
Хлеб ржаной и пшеничный 1/50/50				Хлеб ржаной и пшеничный 1/50/50	
ПОЛДНИК	ПОЛДНИК	ПОЛДНИК	ПОЛДНИК	ПОЛДНИК	
Кондитерское изделие (вафли) 1/75	Булочка с повидлом обсыпанная 1/100 (№ рец. 426, сб.2015)	Кондитерское изделие (зефир) 1/75	Крендель сахарный 1/100 (№ рец. 415, сб.2015)	Кондитерское изделие (пряники) 1/75	
Фрукты свежие (яблоко) калиброванные 338, сб.2015) 1 шт./150	Фрукты свежие (яблоко) калиброванные 1 шт./150	Фрукты свежие (яблоко) калиброванные 1 шт./150	Фрукты свежие (яблоко) калиброванные 1 шт./150	Фрукты свежие (яблоко) калиброванные (№ рец. 338, сб.2015) 1 шт./150	
Сок фруктовый (яблочный, виноградный, яблочно-виноградный, мультифрукт) 1/200	Сок фруктовый (яблочный, виноградный, яблочно-виноградный, мультифрукт) 1/200	Сок фруктовый (яблочный, виноградный, яблочно-виноградный, мультифрукт) 1/200	Сок фруктовый (яблочный, виноградный, яблочно-виноградный, мультифрукт) 1/200	Сок фруктовый (яблочный, виноградный, яблочно-виноградный, мультифрукт) 1/200	

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

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ-РАСКЛАДКА ЗАТЕРА "СОЩЕЧНЫЙ" С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ от 7 до 11 лет 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 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
	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)	1/80	0,4	0,05	0,85	5,00	№ 71 сб.2015 г.	0,01	2,94	0	8,4	10,2	18	0,3
2	Суп картофельный с макаронными изделиями	1/250	2,57	2,78	15,69	109,00	№ 103 сб.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 сб.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 сб.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 сб.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 сб.2015г.	0,01	0,7	0	17,4	32,4	23,4	0,6
6	Хлеб ржаной	1/50	4,25	1,65	21,25	129,00		0,1	0	0	16,5	11,5	42	1
7	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	116,90		0,1	0	0	16,5	11,5	42	1
	ИТОГО обед:	1006	28,931	25,02	146,09	969,37		0,359	5,893	55,45	120,7	147,53	341,83	5,1
Полдник														
1	Крепдель сахарный	1/100	7,08	13,14	55,74	370,00	№ 415 сб.2015г.	0,12	0	18	19,4	75	1,2	23
2	Фрукты свежие (яблоко) калиброванные	1/150	176	0,6	13,35	60,45	№ 338 сб.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:	2053	66,161	76,07	291,66	2234,06		0,759	22,633	537,75	221	636,12	858,79	39,15

№ 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 сб.2015г.	0,21	1,17	58	60,66	153,06	230,31	1,74	
2	Какао с молоком	1/200	4,19	4,33	25,45	157,60	№ 382 сб.2015г.	0,03	0,5	0,01	22	119,3	124,6	0,6	
3	Бутерброд с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5% и сыром Российским	1/15/10/30	5,89	16,07	14,94	227,50	№ 3 сб.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)	1/80	0,55	0,1	1,90	11,00	№ 71 сб.2015 г.	0,03	10,5	0	12	8,4	15,6	0,54	
2	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1/250/10	2,1	7,02	11,36	125,15	№ 82 сб.2015г.	0,05	10,6	0	26,1	49,7	54,6	1,2	
3	Жаркое по-домашнему из говядины	1/100/300	61,6	120,4	38,40	1475,20	№ 259 сб.2015г.	0,2	12,2	0	81	59	400,2	5,9	
4	Кисель из свежих яблок	1/200	0,1	0,12	25,10	119,20	№ 352 сб.2015г.	0,01	1,8	0	3,6	11,6	6,6	0,5	
5	Хлеб ржаной	1/50	4,25	1,65	21,25	129,00		0,1	0	0	16,5	11,5	42	1	
6	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	116,90		0,1	0	0	16,5	11,5	42	1	
	ИТОГО обед:	940	72,55	129,79	122,16	1976,45		0,49	35,1	0	155,7	151,7	561	10,14	
Полдник															
1	Кондитерское изделие (зефир)	1/75	0,6	0,1	59,85	244,50		0	0	0	10	14,5	45	1,1	
2	Фрукты свежие (яблоко) калиброванные	1/150	0,6	0,6	13,35	60,45	№ 338 сб.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 вторник:	1940	95,7	164,42	323,75	3191,80		0,86	46,87	62,51	299,81	693,48	1191,67	28,25	
2															

№ 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)	1/80	0,55	0,1	1,90	11,00	№ 71 сб.2015 г.	0,03	10,5	0	12	8,4	15,6	0,54	
2	Шницель рыбный натуральный с маслом сливочным	1/100/5	13,84	15,34	9,14	130,00	№ 235, 331 сб.2015г.	0,062	4,1	56	38,78	71,38	220,78	2,09	
3	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЁ с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/200	4,13	12,2	24,00	230,47	№ 312 сб.2015г.	0,01	24,2	0	37	49,3	115,4	1,3	
4	Компот из смеси сухофруктов	1/200	0,66	0,09	32,01	132,80	№ 349 сб.2015г.	0,01	0,7	0	17,4	32,4	23,4	0,6	
5	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	116,90		0,1	0	0	16,5	11,5	42	1	
6	Хлеб ржаной	1/50	4,25	1,65	21,25	129,00		0,1	0	0	16,5	11,5	42	1	
	ИТОГО завтрак:	685	27,38	29,88	112,45	750,17		0,312	39,5	56	138,18	184,48	459,18	6,53	
Обед															
1	Овощи натуральные свежие (огурцы)	1/80	0,4	0,05	0,85	5,00	№ 71 сб.2011 г.	0,01	2,94	0	8,4	10,2	18	0,3	
2	Рассольник Ленинградский	1/250	2,02	5,09	11,98	107,25	№ 96 сб.2015г.	0,09	8,3	0	24,1	29,1	56,7	0,9	
3	Бефстроганов из мяса говядины	1/100/100	30,4	46,2	10,24	580,00	№ 250 сб.2015г.	0	1,4	65,6	44,9	86,6	342,3	4,8	
4	Капа гречневая рассыпчатая с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/194/7	11,46	8,12	51,52	325,00	№ 302 сб.2015г.	0,2	0	0	181,1	19,7	271,9	6	
5	Компот из свежих плодов	1/200	0,16	0,16	27,88	114,60	№ 344 сб.2015 г.	0,01	0,9	0	5,14	14,1	4,4	0,9	
6	Хлеб ржаной	1/50	4,25	1,65	21,25	129,00		0,1	0	0	16,5	11,5	42	1	
7	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	116,90		0,1	0	0	16,5	11,5	42	1	
	ИТОГО обед:	1031	52,64	61,77	147,87	1377,75		0,51	13,54	65,6	296,64	182,7	777,3	14,9	
Полдник															
1	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке (яблоко, виноград, яблоко-виноград, 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 сб.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 сб.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:	2166	93,92	121,17	375,53	2911,77		1,012	63,08	126,1	482,77	423,6	1341,64	28,49	

№ 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
ЧЕТВЕРТ														
Завтрак														
1	Пудинг из творога (запеченный) с соусом яблочным	1/200/80	36,24	28,36	92,84	772,00	№ 222, 337 сб.2015г.	0,1	0,8	119,1	53,9	362,8	401,6	1,6
2	Какао с молоком сгущенным	1/200	4,19	4,33	25,45	157,60	№ 383 сб.2015г.	0,03	0,5	0,01	22	119,3	124,6	0,6
3	Бутерброд с маслом сливочным "Крестьянским"	1/15/10/30	5,89	16,07	14,94	227,50	№ 3 сб.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)	1/80	0,55	0,1	1,90	11,00	№ 71 сб.2015 г.	0,03	10,5	0	12	8,4	15,6	0,54
2	Суп картофельный с бобовыми	1/250	5,49	5,27	16,54	148,25	№ 102 сб.2015г.	0,2	5,8	0	35,5	42,6	90,6	2
3	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕР-ЦЫПЛЯТ с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/100/10	14,1	18,4	15,7	241,7	№ 295 2015г.	0,1	1,4	0,2	28,4	9,5	145,9	2,0
4	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/194/7	7,55	0,9	42,56	208,40	№ 309 сб.2015г.	0,07	0	0	28,1	6,4	49,5	1,4
5	Кисель из свежих яблок	1/200	0,1	0,12	25,10	119,20	№ 352 сб.2015г.	0,01	1,8	0	3,6	11,6	6,6	0,5
6	Хлеб ржаной	1/50	4,25	1,65	21,25	129,00		0,1	0	0	16,5	11,5	42	1
7	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	116,90		0,1	0	0	16,5	11,5	42	1
	ИТОГО обед:	941	35,99	26,94	147,20	974,45		0,61	19,5	0,2	140,6	101,5	392,2	8,44
Полдник														
1	Фрукты свежие (яблоко) калиброванные	1/150	0,6	0,6	13,35	60,45	№ 338 сб.2015г.	0,03	6	4,5	11,75	21,12	14,36	2,87
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	5,73	6,46	87,00	431,10		0,03	10	4,5	29,75	49,62	73,36	6,77
	ИТОГО четверг:	2001	88,04	82,16	367,43	2562,65		0,77	30,9	123,81	261,45	841,52	1152,16	25,41

№ 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 сб 2015г.	0,06	1,17	58	30,12	130,39	138,14	0,5	
2	Бутерброд с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5% и сыром Российским	1/15/10/30	5,89	16,07	14,94	227,50	№ 3 сб 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 сб 2015г.	0,0	1,3	0,0	18,7	62,1	53,5	0,3	
4	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	116,90		0,1	0	0	16,5	11,5	42	1	
5	Хлеб ржаной	1/50	4,25	1,65	21,25	129,00		0,1	0	0	16,5	11,5	42	1	
ИТОГО завтрак:			57,5	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)	1/80	0,4	0,05	0,85	5,00	№ 71 сб 2015г.	0,01	2,94	0	8,4	10,2	18	0,3	
2	Суп картофельный с клецками	1/65/250	3,56	4,6	18,80	144,25	№ 108 сб 2015г.	0,1	5,7	21	25,3	33,4	72,2	1,1	
3	Рыба (минтай), тушеная в томате с овощами	1/100/50	2,05	1,9	9,01	67,60	№ 109 сб 2015г.	0,04	0	23,4	9,6	44,3	35,1	0,5	
4	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/200	19,5	9,9	7,60	210,00	№ 229 сб 2015г.	0,1	7,4	11,6	97,2	78	324,2	1,7	
5	Компот из смеси сухофруктов	1/200	4,13	12,2	24,00	230,47	№ 312 сб 2015г.	0,01	24,2	0	37	49,3	115,4	1,3	
6	Хлеб ржаной	1/50	0,66	0,09	32,01	132,80	№ 349 сб 2015г.	0,01	0,7	0	17,4	32,4	23,4	0,6	
7	Хлеб пшеничный	1/50	4,25	1,65	21,25	129,00		0,1	0	0	16,5	11,5	42	1	
ИТОГО обед:			104,5	38,5	30,89	137,67	1036,02	0,47	40,94	56	227,9	270,6	672,3	7,5	
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	0,60	0,60	13,35	60,45	№ 338 сб 2015г.	0,03	1,03	2,03	3,03	4,03	5,03	6,03	
ИТОГО полдник:			4,30	15,60	35,75	198,45		0,06	1,43	22,03	19,03	135,03	100,03	6,13	
ИТОГО Пятница:			~ 2070	65,09	77,83	294,36	2102,37	0,79	44,94	136,03	343,95	829,42	1208,37	24,43	

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ за 1 неделю

63

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	408,9	521,7	1 652,7	13 002,7
Среднее значение за период	81,8	104,3	330,5	2 600,5

Итого	Витамины			Минеральные вещества			
	В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
Итого за весь период	4,2	208,4	986,2	1 609,0	3 424,1	5 752,6	145,7
Среднее значение за период	0,84	41,68	197,24	321,80	684,83	1150,53	29,15

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

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ-РАСКЛАДКА ЗАГЕРЯ "СОЛНЕЧНЫЙ" 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 сб.2015 г.	0,03	10,5	0	12	8,4	15,6	0,54
2	Хлебцы рыбные (минтай) с маслом сливочным «Крестьянским» 72,5%	1/100/7	14,43	10,27	7,76	181,07	№238 сб.2017г	0,08	0,66	62,88	33,17	57,61	173,7	0,8
3	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/200	4,13	12,2	24,00	230,47	№ 312 сб.2015г.	0,01	24,2	0	37	49,3	115,4	1,3
4	Чай с лимоном*	1/200/7	0,07	0,02	15,00	60,00	№ 377 сб.2015г	0	2,83	0	2,4	14,2	4,4	0,36
5	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	116,90		0,1	0	0	16,5	11,5	42	1
6	Хлеб ржаной	1/50	4,25	1,65	21,25	129,00		0,1	0	0	16,5	11,5	42	1
	ИТОГО завтрак:	597	23,13	23,09	72,81	599,44		0,22	38,19	62,88	101,07	141,01	351,1	4
Обед														
1	Овощи натуральные свежие (огурцы)	1/80	0,4	0,05	0,85	5,00	№ 71 сб.2015 г.	0,01	2,94	0	8,4	10,2	18	0,3
2	Суп картофельный с бобовыми	1/250	5,49	5,27	16,54	148,25	№ 102 сб.2015г.	0,2	5,8	0	35,5	42,6	90,6	2
3	Биточки из мяса говядины с маслом сливочным «Крестьянским» 72,5%	1/100/10	16,5	24,2	14,3	344	№ 268 сб. 2017 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	30,2	288	№ 26,317 сб. 2017 г.	5,2	26,6	33,6	41,95	43,4	118,7	1,6
5	Компот из смеси сухофруктов	1/200	0,66	0,09	32,01	132,80	№ 349 сб.2015г.	0,01	0,7	0	17,4	32,4	23,4	0,6
6	Хлеб ржаной	1/50	4,25	1,65	21,25	129,00		0,1	0	0	16,5	11,5	42	1
7	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	116,90		0,1	0	0	16,5	11,5	42	1
	ИТОГО обед:	1006	35,6	48,46	139,30	1163,95		5,7	36,34	78,4	192,03	194,74	523,5	9,3
Полдник														
1	Кондитерское изделие (вафли)	1/75	5,03	5,66	54,05	287,25		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 сб.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	5,73	6,46	87,00	431,10		0,03	10	4,5	29,75	49,62	73,36	6,77
	ИТОГО понедельник:	2053	64,46	78,01	299,11	2194,49		5,95	84,53	145,78	322,85	385,37	947,96	20,07

№ 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	№174 сб.2017 г.	0,23	0,96	0,63	36,4	130,9	157,4	0,6
2	Какао с молоком	1/200	4,19	4,33	25,45	157,60	№ 382 сб.2015г.	0,03	0,5	0,01	22	119,3	124,6	0,6
3	Бутерброд с маслом сливочным "Крестьянским"	1/15/10/30	5,89	16,07	14,94	227,50	№ 3 сб.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	20,03	31,75	117,47	836,00		0,36	1,56	0,64	90,1	470	484,4	10,2
Обед														
1	Овощи натуральные свежие (помидоры)	1/80	0,55	0,1	1,90	11,00	№ 71 сб.2015 г.	0,03	10,5	0	12	8,4	15,6	0,54
2	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	1/250/10	2,05	6,48	8,26	105,82	№ 88 сб.2017 г.	0,05	15,7	0	22,1	49,2	49	0,8
3	Шов из мяса говядины	1/100/300	32,98	33,78	52,04	644	№ 265 сб. 2017 г.	0,22	2,56	0	78,58	28,46	400,28	5,3
4	Кисель из свежих яблок	1/200	0,1	0,12	25,10	119,20	№ 352 сб.2015г.	0,01	1,8	0	3,6	11,6	6,6	0,5
5	Хлеб ржаной	1/50	4,25	1,65	21,25	129,00		0,1	0	0	16,5	11,5	42	1
6	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	116,90		0,1	0	0	16,5	11,5	42	1
	ИТОГО обед:	940	43,88	42,63	132,70	1125,92		0,51	30,56	0	149,28	120,66	555,48	9,14
Полдник														
1	Булочка с повидлом обсыпанная	1/100	13,2	28,72	82,26	640,00	№ 426 сб.2015г.	0,16	0,04	0	28,2	21,3	76,8	1,39
2	Фрукты свежие (яблоко) калиброванные	1/150	0,6	0,6	13,35	60,45	№ 338 сб.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	13,9	29,52	115,21	783,85		0,19	10,04	4,5	47,95	56,42	105,16	7,06
	ИТОГО вторник:	1940	77,81	103,9	365,38	2745,77		1,06	42,16	5,14	287,33	647,08	1145,04	26,4

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Мg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16
СРЕДА														
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
4	Компот из смеси сухофруктов	1/200	0,66	0,09	32,01	132,80	№ 349 сб.2015г.	0,01	0,7	0	17,4	32,4	23,4	0,6
5	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	116,90		0,1	0	0	16,5	11,5	42	1
6	Хлеб ржаной	1/50	4,25	1,65	21,25	129,00		0,1	0	0	16,5	11,5	42	1
	ИТОГО завтрак:	685	34,29	38,83	95,14	952,64		0,36	4,61	459,8	92,65	408,17	548,4	6,62
Обед														
1	Овощи натуральные свежие (огурцы)	1/80	0,4	0,05	0,85	5,00	№ 71 сб.2011 г.	0,01	2,94	0	8,4	10,2	18	0,3
2	Суп-лапша домашняя	1/250	32,99	15,26	148,09	963,5	№ 113 сб.2017г.	0,05	0,5	0	10,6	28,55	38,5	0,6
3	Птица, тушенная в соусе	1/100/75	10,93	10,47	2,93	150,00	№ 290 сб.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 сб.2015г.	0,019	1,003	25,35	7,34	21,93	22,03	0,3
4	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/194/7	11,46	8,12	51,52	325,00	№ 302 сб.2015г.	0,2	0	0	181,1	19,7	271,9	6
5	Компот из свежих плодов	1/200	0,16	0,16	27,88	114,60	№ 344 сб.2015 г.	0,01	0,9	0	5,14	14,1	4,4	0,9
6	Хлеб ржаной	1/50	4,25	1,65	21,25	129,00		0,1	0	0	16,5	11,5	42	1
7	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	116,90		0,1	0	0	16,5	11,5	42	1
	ИТОГО обед:	1031	65,461	39,96	276,98	1864,07		0,529	5,693	55,45	259,64	146,98	515,73	10,7
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, виноград, калиброванные)	1/150	0,6	0,6	13,35	60,45	№ 338 сб.2015г.	0,03	6	4,5	11,75	21,12	14,36	2,87
3	Кондитерское изделие (зефир)	явл. 75	0,6	0,1	59,85	244,5		0	0	0	10	14,5	45	1,1
	ИТОГО полдник:	450	1,3	0,9	92,80	388,35		0,03	10	4,5	29,75	49,62	73,36	6,77
	ИТОГО среда:	2166	101,051	79,69	464,92	3205,06		0,919	20,303	519,75	382,04	604,77	1137,49	24,09

№ 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 стученным	1/200/80	40,92	30,96	78,4	756	№223 сб. 2017 г	0,12	0,94	130	53,1	391,1	430,3	1,2	
2	Бутерброд с маслом сливочным "Крестьянским"	1/15/10/30	5,89	16,07	14,94	227,50	№ 3 сб.2015г.	0	0,1	0	15,2	208,3	160,4	8	
3	72,5% и сыром Российским	1/200	3,1	2,4	17,2	103,5	№ 379 сб.2015г.	0,0	1,3	0,0	18,7	62,1	53,5	0,3	
4	Кофейный напиток с молоком	1/50	3,95	0,5	24,15	116,90		0,1	0	0	16,5	11,5	42	1	
5	Хлеб пшеничный	1/50	4,25	1,65	21,25	129,00		0,1	0	0	16,5	11,5	42	1	
	ИТОГО завтрак:	635	46,81	47,03	93,34	983,50		0,12	1,04	130	68,3	599,4	590,7	9,2	
Обед															
1	Овощи натуральные свежие (помидоры)	1/80	0,55	0,1	1,90	11,00	№ 71 сб.2015 г.	0,03	10,5	0	12	8,4	15,6	0,54	
2	Суп крестьянский с крупой и сметаной	1/250/10	1,76	6,45	6,45	92,32	№ 98 сб. 2017 г.	0,04	9,8	0	14,1	35,8	33,6	0,5	
3	Рыба (минтай), тушеная в томате с овощами	1/100/50	19,5	9,9	7,60	210,00	№ 229 сб.2015г.	0,1	7,4	11,6	97,2	78	324,2	1,7	
4	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/200	4,13	12,2	24,00	230,47	№ 312 сб.2015г.	0,01	24,2	0	37	49,3	115,4	1,3	
5	Кисель из свежих яблок	1/200	0,1	0,12	25,10	119,20	№ 352 сб.2015г.	0,01	1,8	0	3,6	11,6	6,6	0,5	
6	Хлеб ржаной	1/50	4,25	1,65	21,25	129,00		0,1	0	0	16,5	11,5	42	1	
7	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	116,90		0,1	0	0	16,5	11,5	42	1	
	ИТОГО обед:	941	34,24	30,92	110,45	908,89		0,39	53,7	11,6	196,9	206,1	579,4	6,54	
Полдник															
1	Фрукты свежие (яблоко) калиброванные	1/150	0,6	0,6	13,35	60,45	№ 338 сб.2015г.	0,03	6	4,5	11,75	21,12	14,36	2,87	
2	Крендель сахарный	1/100	7,08	13,14	55,74	370,00	№ 415 сб.2015г.	0,12	0	148	19,4	75	1,2	23	
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	7,78	13,94	88,69	513,85		0,15	10	22,5	39,15	110,12	29,56	28,67	
	ИТОГО четверг:	2001	88,83	91,89	292,48	2406,24		0,66	64,74	164,1	304,35	915,62	1199,66	44,41	
4															

№ 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)	1/80	0,55	0,1	1,90	11,00	№ 71 сб.2015 г.	0,03	10,5	0	12	8,4	15,6	0,54	
2	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/194/7	7,55	0,9	42,56	208,40	№ 309 сб.2015г.	0,07	0	0	28,1	6,4	49,5	1,4	
3	Оладьи из говяжьей печени с маслом «Крестьянским» 72,5%	1/100/10	19,52	22,64	7,64	328	№282 2017 г	0,26	15,76	79,26	18,44	24,02	273,02	14,02	
4	Какао с молоком	1/200	4,19	4,33	25,45	157,60	№ 382 сб.2015г.	0,03	0,5	0,01	22	119,3	124,6	0,6	
5	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	116,90		0,1	0	0	16,5	11,5	42	1	
6	Хлеб ржаной	1/50	4,25	1,65	21,25	129,00		0,1	0	0	16,5	11,5	42	1	
	ИТОГО завтрак:	575	22,29	3,2	89,86	465,30		0,26	10,5	0,0	73,1	37,8	149,1	3,9	
Обед															
1	Овощи натуральные свежие (огурцы)	1/80	0,4	0,05	0,85	5,00	№ 71 сб.2015г.	0,01	2,94	0	8,4	10,2	18	0,3	
2	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1/250/10	2,1	7,02	11,36	125,15	№ 82 сб.2015г.	0,05	10,6	0	26,1	49,7	54,6	1,2	
3	Голубцы (говядина, рис) с соусом сметанным с томатом	2/240/100	19,64	16,46	32,9	358	№ 287,331 сб.2017г.	0,12	27,1	55,4	63,78	104,88	248,64	2,24	
5	Компот из смеси сухофруктов	1/200	0,66	0,09	32,01	132,80	№ 349 сб.2015г.	0,01	0,7	0	17,4	32,4	23,4	0,6	
6	Хлеб ржаной	1/50	4,25	1,65	21,25	129,00		0,1	0	0	16,5	11,5	42	1	
7	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	116,90		0,1	0	0	16,5	11,5	42	1	
	ИТОГО обед:	1045	31	25,77	122,52	866,85		0,39	41,34	55,4	148,68	220,18	428,64	6,34	
Подлник															
1	Кондитерское изделие (пирожки)	яня 75	4,85	6,15	51,23	279,8		0	0	0	10	14,5	45	1,1	
	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке (яблоко, виноград, яблоко-виноград, мультифрукт)	1/200	0,4	0,2	19,60	83,40		0	4	0	8	14	14	2,8	
2	Фрукты свежие (яблоко) калиброванные	1/150	0,60	0,60	13,35	60,45	№ 338 сб.2015г.	0,03	1,03	2,03	3,03	4,03	5,03	6,03	
	ИТОГО подлник:	450	5,45	6,75	64,58	340,25		0,03	1,03	2,03	13,03	18,53	50,03	7,13	
	ИТОГО пятница:	2070	58,74	35,67	276,96	1672,40		0,68	52,87	57,43	234,81	276,51	627,77	17,41	

63

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ за 1 неделю

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	390,9	389,2	1 698,9	12 224,0
Среднее значение за период	78,2	77,8	339,8	2 444,8

Итого	Минеральные вещества				
	В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Fe, мг
Итого за весь период	9,3	264,6	892,2	1 531,4	5 057,9
Среднее значение за период	1,85	52,92	178,44	306,28	1011,58

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

Р.С. Селезнук