

Утверждаю

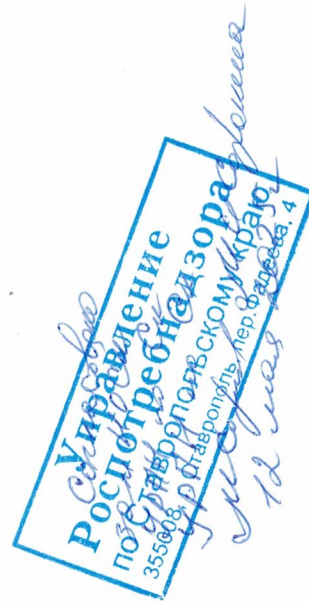
Директор ГКОУ «Специальная (коррекционная)
общеобразовательная школа № 33
города Ставрополя»

Егорова С.В. 
«  » 2025 год



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ – РАСКЛАДКА

Оздоровительного лагеря «Солнечный» с дневным пребыванием детей от 12 лет и старше
в период летних каникул на 2025 год



Меню раскладка горячего питания обучающихся от 12 лет и старше 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) 1/100 (№ рец. 71, сб.2015)	Пудинг из творога (запеченный) с соусом яблочным 1/200/80 (№ рец. 222, 337, сб.2015)	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5% 1/220 (№ рец. 183, сб.2015)	
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 ступенным 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	ОБЕД
Овощи натуральные свежие (огурцы) 1/100 (№ рец. 71, сб.2015)	Овощи натуральные свежие (помидоры) 1/100 (№ рец. 71, сб.2015)	Овощи натуральные свежие (огурцы) 1/100 (№ рец. 71, сб.2015)	Овощи натуральные свежие (помидоры) 1/100 (№ рец. 71, сб.2015)	Овощи натуральные свежие (огурцы) 1/100 (№ 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, 109 сб.2015)	
Птица, тушенная в соусе сметанном 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 рубленные 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% 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)	
Хлеб ржаной и пшеничный 1/50/50	Хлеб ржаной и пшеничный 1/50/50	Хлеб ржаной и пшеничный 1/50/50	Хлеб ржаной и пшеничный 1/50/50	Хлеб ржаной и пшеничный 1/50/50	
ПОЛДНИК	ПОЛДНИК	ПОЛДНИК	ПОЛДНИК	ПОЛДНИК	ПОЛДНИК
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 пломбир в вафельном стаканчике 1/100	
Фрукты свежие (яблоко) калиброванные (№ рец. 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, 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 12 лет и старше для пришкольных лагерей в 2025 году (2 недели)					
ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	
ЗАВТРАК	ЗАВТРАК	ЗАВТРАК	ЗАВТРАК	ЗАВТРАК	
Овощи натуральные свежие (помидоры) 1/100 (№ 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)	Запеканка из творога с молоком сгущенным 1/200/80 (№ рец. 223, сб.2015)	Овощи натуральные свежие (помидоры) 1/100 (№ 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 сгущенным 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) 1/100 (№ рец. 71, сб.2015)	Овощи натуральные свежие (помидоры) 1/100 (№ рец. 71, сб.2015)	Овощи натуральные свежие (огурцы) 1/100 (№ рец. 71, сб.2015)	Овощи натуральные свежие (помидоры) 1/100 (№ рец. 71, сб.2015)	Овощи натуральные свежие (огурцы) 1/100 (№ 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. 290, 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, 331 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	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 (№ рец. 338, сб.2015) 1 шт./150	Фрукты свежие (яблоко) калиброванные 1 шт./150	Фрукты свежие (яблоко) калиброванные (№ рец. 338, сб.2015) 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, мультифрукт) 1/200	Сок фруктовый (яблочный, виноградный, мультифрукт) 1/200	Сок фруктовый (яблочный, виноградный, мультифрукт) 1/200	Сок фруктовый (яблочный, виноградный, мультифрукт) 1/200	Сок фруктовый (яблочный, виноградный, мультифрукт) 1/200	

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

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ-РАСКЛАДКА ЛАГЕРЯ "СОЛНЕЧНЫЙ" С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ ОТ 12 лет и старше 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	
	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 сб.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 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:	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	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	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	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 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)	1/100	0,69	0,12	2,38	13,75	№ 71 сб.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 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:	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 (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:	1960	95,84	164,44	324,23	3194,55		1,205	49,49	62,51	302,81	695,58	1195,57	28,39
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	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	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	Мg, 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 сб.2015г.	0,1	0,8	119,1	53,9	362,8	401,6	1,6	
2	Какао с молоком стуженным	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	72,5% и сыром Российским 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 сб.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 сб.2015г.	0,2	5,8	0	35,5	42,6	90,6	2	
3	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ВРОЙЛЕР-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:	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 (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:	2021	88,18	82,18	367,91	2565,40		1,115	33,52	123,81	264,45	843,62	1156,06	25,55	

№ 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:		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 сб 2015 г.	0,012	3,68	0	10,5	12,75	22,5	0,375	
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), тушенная 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:		1065	38,6	30,902	137,88	1037,27		0,472	41,68	56	230	273,15	676,8	7,575	
Подник															
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 сб 2015г.	0,03	6	4,5	11,75	21,12	14,36	2,87	
ИТОГО подник:		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	409,6	521,7	1 654,8	13 014,7
Среднее значение за период	81,9	104,3	331,0	2 602,9

Итого	Витамины				Минеральные вещества			
	В1, мг	С, мг	А, мг	Мg, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг	
Итого за весь период	5,2	223,5	988,7	1 633,0	3 455,2	5 787,2	143,2	
Среднее значение за период	1,05	44,69	197,73	326,60	691,04	1157,43	28,64	

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

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ-РАСКЛАДКА ЗАТЕЯ "СО ШЕЧНЫМ" С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ от 12 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	0,69	0,12	2,38	13,75	№ 71 сб.2015 г.	0,375	13,12	0	15	10,5	19,5	0,68	
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	23,27	23,11	73,29	602,19		0,565	40,81	62,88	104,07	143,11	355	4,14	
Обед															
1	Овощи натуральные свежие (огурцы)	1/100	0,5	0,062	1,06	6,25	№ 71 сб.2015 г.	0,012	3,68	0	10,5	12,75	22,5	0,375	
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	35,7	48,472	139,51	1165,20		5,702	37,08	78,4	194,13	197,29	528	9,375	
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	64,7	78,042	299,80	2198,49		6,297	87,89	145,78	327,95	390,02	956,36	20,285	

№ 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"	1/1510/30	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)	1/100	0,69	0,12	2,38	13,75	№ 71 сб.2015 г.	0,375	13,12	0		15	10,5	19,5	0,68
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	Плов 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	44,02	42,65	133,18	1128,67		0,855	33,18	0		152,28	122,76	559,38	9,28
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	77,95	103,92	365,86	2748,52		1,405	44,78	5,14		290,33	649,18	1148,94	26,54

№ 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 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.2015 г.	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)	1/100	0,5	0,062	1,06	6,25	№ 71 сб.2015 г.	0,012	3,68	0	10,5	12,75	22,5	0,375
2	Суп-лапша домашняя	1/250	32,99	15,36	148,09	963,5	№ 113 сб.2017 г.	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.2015 г.	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.2015 г.	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.2015 г.	0,2	0	0	181,1	19,7	271,9	6
5	Компот из свежих плодов	1/200	0,16	0,16	27,88	114,60	№ 344 сб.2015 г.	0,01	0,9	0	5,14	14,1	4,4	0,9
6	Хлеб ржаной	1/50	4,25	1,65	21,25	129,00		0,1	0	0	16,5	11,5	42	1
7	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	116,90		0,1	0	0	16,5	11,5	42	1
	ИТОГО обед:	1031	65,561	39,972	277,19	1865,32		0,531	6,433	55,45	261,74	149,53	520,23	10,775
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.2015 г.	0,03	6	4,5	11,75	21,12	14,36	2,87
3	Кондитерское изделие (зефир)	январь.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	101,151	79,702	465,13	3206,31		0,921	21,043	519,75	384,14	607,32	1141,99	24,165

№ 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	Запеканка из творога с молоком сгущенным	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" 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
	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
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	46,81	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)	1/100	0,69	0,12	2,38	13,75	№ 71 сб.2015 г.	0,375	13,12	0	15	10,5	19,5	0,68
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	1/100/100	19,5	9,9	7,60	210,00	№ 229 сб.2015г.	0,1	7,4	11,6	97,2	78	324,2	1,7
4	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/200	4,13	12,2	24,00	230,47	№ 312 сб.2015г.	0,01	24,2	0	37	49,3	115,4	1,3
5	Кисель из свежих яблок	1/200	0,1	0,12	25,10	119,20	№ 352 сб.2015г.	0,01	1,8	0	3,6	11,6	6,6	0,5
6	Хлеб ржаной	1/50	4,25	1,65	21,25	129,00		0,1	0	0	16,5	11,5	42	1
7	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	116,90		0,1	0	0	16,5	11,5	42	1
	ИТОГО обед:	941	34,38	30,94	110,93	911,64		0,735	56,32	11,6	199,9	208,2	583,3	6,68
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	18	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	88,97	91,91	292,96	2408,99		1,005	67,36	164,1	307,35	917,72	1203,56	44,55

№ 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	12	13	14	15	16
ПЯТНИЦА															
Завтрак															
1	Овощи натуральные свежие (помидоры)	1/100	0,69	0,12	2,38	13,75	№ 71 сб.2015 г.	0,375	13,12	0	0	15	10,5	19,5	0,68
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	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	90,34	468,05		0,26	13,1	0,0	76,1	39,9	153,0	4,1	
Обед															
1	Овощи натуральные свежие (огурцы)	1/100	0,5	0,062	1,06	6,25	№ 71 сб.2015 г.	0,012	3,68	0	0	10,5	12,75	22,5	0,375
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	0	26,1	49,7	54,6	1,2
3	Голубцы (говядина, рис) с соусом сметанным с томатом	2/240/60	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	31,1	25,782	122,73	868,10		0,392	42,08	55,4	150,78	222,73	433,14	6,415	
Полдник															
1	Кондитерское изделие (приники)	яняв 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	0,1	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 полдник:	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	58,84	35,70	277,65	1676,40		0,68	56,23	57,43	239,91	281,16	636,17	17,63	

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ за 1 неделю

Итого	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Итого за весь период	391,6	389,3	1 701,4		12 238,7
Среднее значение за период	78,3	77,9	340,3		2 447,7

Итого	Витамины				Минеральные вещества			
	В1, мг	С, мг	А, мг	Мg, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг	
Итого за весь период	10,3	277,3	892,2	1 549,7	2 845,4	5 087,0	133,2	
Среднее значение за период	2,06	55,46	178,44	309,94	569,08	1017,40	26,63	

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

Результат
Витаминизация