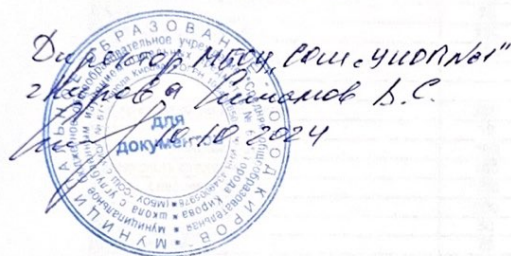


**Согласовано:**

Департамент  
образования  
администрации  
г.Кирова  
начальник  
департамента

\_\_\_\_\_  
Шарыгина А.Э.

“ ” \_\_\_\_\_ 2024г.



**Согласовано:**

Кировское областное  
государственное  
автономное  
учреждение  
социального  
обслуживания  
“Кировский центр  
социальной помощи  
семье и детям”

\_\_\_\_\_  
директор

\_\_\_\_\_  
Снигирева С.А.

“ ” \_\_\_\_\_ 2024г.

**Утверждаю:**

и.о. директора  
МКУ “КН и СГР”

\_\_\_\_\_  
Шуплецов В.В.

“30” “09” 2024г.



**примерное  
5-ти дневное меню  
для оздоровительных лагерей  
с дневным пребыванием детей,  
на период осенних каникул 2024 г  
с 12 лет и старше**

295-40													
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Ккал	микроэлементы				витамины (мг)		№ рецептуры	
		Б	Ж	У		Na	K	Ca	Fe	C	A		
<b>1 день понедельник</b>													
<b>завтрак</b>													
яйцо вареное	1 шт(40)	5,00	5,00	0,00	63,00	54,00	56,00	22,00	1,00	0,00	0,00	64/96	
макароны с сыром	180	10,00	15,00	37,00	324,00	747,00	89,00	217,00	1,00	0,00	0,00	274/96	
кофейный напиток	200	2,00	2,00	23,00	114,00	25,00	74,00	60,00	0,00	1,00	0,00	692/4	
пирожное кудрявое	50	3,00	5,00	34,00	190,00	58,00	53,00	10,00	1,00	24,00	0,00	154 01	
батон	100	8,00	3,00	55,00	276,00	313,00	99,00	17,00	1,00	0,00	0,00	930 00	
яблоко порционное	150	0,00	0,00	10,00	45,00	25,00	264,00	15,00	0,00	10,00	10,00	950,00	
<b>итого</b>	<b>720</b>	<b>28,00</b>	<b>30,00</b>	<b>159,00</b>	<b>1012,00</b>	<b>1222,00</b>	<b>635,00</b>	<b>341,00</b>	<b>4,00</b>	<b>35,00</b>	<b>10,00</b>		
<b>обед</b>													
суп из овощей	250	2,00	4,00	11,00	97,00	629,00	367,00	30,00	1,00	21,00	0,00	132/96	
сметана	10	0,00	3,00	0,00	29,00	4,00	12,00	9,00	0,00	0,00	0,00	629 00	
филе кур.запеченное с перцем	150	27,00	20,00	5,00	308,00	1482,00	343,00	192,00	2,00	1,00	0,00	532 22	
рис отварной	180	16,00	7,00	37,00	267,00	392,00	528,00	78,00	4,00	0,00	0,00	455/96	
помидоры свежие к гарниру	100	1,00	0,00	4,00	24,00	3,00	290,00	14,00	1,00	25,00	0,00	244 05	
напиток из сока	200	0,00	0,00	27,00	102,00	3,00	27,00	2,00	0,00	4,00	0,00	312 05	
батон	100	8,00	3,00	55,00	276,00	313,00	99,00	17,00	1,00	0,00	0,00	930 00	
<b>итого</b>	<b>990</b>	<b>54,00</b>	<b>37,00</b>	<b>139,00</b>	<b>1103,00</b>	<b>2826,00</b>	<b>1666,00</b>	<b>342,00</b>	<b>9,00</b>	<b>51,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>всего</b>	<b>1710</b>	<b>82,00</b>	<b>67,00</b>	<b>298,00</b>	<b>2115,00</b>	<b>4048,00</b>	<b>2301,00</b>	<b>683,00</b>	<b>13,00</b>	<b>86,00</b>	<b>10,00</b>		
<b>2 день вторник</b>													
<b>завтрак</b>													
запеканка творожная	200	33,00	19,00	31,00	431,00	98,00	262,00	310,00	1,00	1,00	92,00	634 04	
молоко сгущенное	50	4,00	4,00	28,00	154,00	65,00	183,00	154,00	0,00	1,00	0,00	201 01	
чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,00	57,00	25,00	5,00	4,00	1,00	0,00	0,00	627/96	
пирожное Анжела с повидлом	50	2,00	2,00	33,00	157,00	76,00	80,00	18,00	1,00	4,00	0,00	492 02	
батон	75	6,00	2,00	40,00	206,00	234,00	74,00	13,00	1,00	0,00	0,00	35 01	
апельсин порционный	150	1,00	0,00	10,00	54,00	17,00	249,00	43,00	0,00	75,00	0,00	954	
<b>итого</b>	<b>725</b>	<b>46,00</b>	<b>27,00</b>	<b>157,00</b>	<b>1059,00</b>	<b>515,00</b>	<b>853,00</b>	<b>542,00</b>	<b>4,00</b>	<b>81,00</b>	<b>92,00</b>		
<b>обед</b>													
суп крестьянский с пшеном	250	2,00	5,00	10,00	98,00	598,00	246,00	32,00	1,00	20,00	0,00	134 00	
сметана	10	0,00	3,00	0,00	29,00	4,00	12,00	9,00	0,00	0,00	0,00	629 00	
клетки из свинины с сыром	100	19,00	34,00	5,00	403,00	785,00	298,00	182,00	2,00	34,00	1,00	348 13	
вермишель отварная	180	6,00	6,00	43,00	253,00	1210,00	77,00	24,00	1,00	0,00	0,00	273/96	
огурец свежий к гарниру	100	1,00	0,00	2,00	11,00	7,00	196,00	17,00	1,00	7,00	0,00	806 09	
напиток яблочный	200	2,00	0,00	27,00	111,00	7,00	70,00	4,00	1,00	4,00	0,00	190 00	
батон	50	4,00	2,00	26,00	138,00	163,00	50,00	8,00	0,00	0,00	0,00	35 01	
хлеб ржаной	75	6,00	2,00	40,00	206,00	234,00	74,00	13,00	1,00	0,00	0,00	35 02	
<b>итого</b>	<b>965</b>	<b>40,00</b>	<b>52,00</b>	<b>153,00</b>	<b>1249,00</b>	<b>3008,00</b>	<b>1023,00</b>	<b>289,00</b>	<b>7,00</b>	<b>65,00</b>	<b>1,00</b>		
<b>всего</b>	<b>1690</b>	<b>86,00</b>	<b>79,00</b>	<b>310,00</b>	<b>2308,00</b>	<b>3523,00</b>	<b>1876,00</b>	<b>831,00</b>	<b>11,00</b>	<b>146,00</b>	<b>93,00</b>		
<b>3 день среда</b>													
<b>завтрак</b>													
омлет натуральный	210/10	22,00	34,00	4,00	416,00	325,00	318,00	166,00	4,00	0,00	92,00	284/96	
зеленый горошек порционно	20	1,00	0,00	1,00	8,00	72,00	20,00	4,00	0,00	2,00	0,00	801	
чай с молоком и сахаром	200	2,00	2,00	30,00	86,00	26,00	98,00	65,00	1,00	1,00	0,00	685/4	
кекс апельсинка	100	6,00	13,00	56,00	370,00	89,00	110,00	36,00	1,00	6,00	0,00	85	
батон	75	6,00	2,00	40,00	206,00	234,00	74,00	13,00	1,00	0,00	0,00	35 01	
яблоко порционное	150	0,00	0,00	10,00	45,00	25,00	264,00	15,00	0,00	10,00	10,00	950,00	
<b>итого</b>	<b>765</b>	<b>37,00</b>	<b>51,00</b>	<b>141,00</b>	<b>1131,00</b>	<b>771,00</b>	<b>884,00</b>	<b>299,00</b>	<b>7,00</b>	<b>19,00</b>	<b>102,00</b>		
<b>обед</b>													
борщ с капустой и картофелем	250	2,00	4,00	13,00	98,00	600,00	330,00	41,00	1,00	20,00	0,00	110/4	
сметана	10	0,00	3,00	0,00	29,00	4,00	12,00	9,00	0,00	0,00	0,00	629 00	
голубцы с мясом и рисом	108/50	9,00	7,00	8,00	136,00	785,00	160,00	42,00	1,00	31,00	0,00	494/97	
каша гречневая рассыпчатая	180	7,00	12,00	34,00	266,00	700,00	204,00	20,00	4,00	0,00	0,00	297/4	
помидоры свежие к гарниру	100	1,00	0,00	4,00	24,00	3,00	290,00	14,00	1,00	25,00	0,00	244 05	
напиток из сока	200	0,00	0,00	27,00	102,00	3,00	27,00	2,00	0,00	4,00	0,00	312 05	
батон	50	4,00	2,00	26,00	138,00	163,00	50,00	8,00	0,00	0,00	0,00	35 01	
хлеб ржаной	75	6,00	2,00	40,00	206,00	234,00	74,00	13,00	1,00	0,00	0,00	35 02	
<b>итого</b>	<b>1023</b>	<b>29,00</b>	<b>30,00</b>	<b>152,00</b>	<b>999,00</b>	<b>2500,00</b>	<b>1144,00</b>	<b>140,00</b>	<b>8,00</b>	<b>80,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>всего</b>	<b>66,0</b>	<b>66,00</b>	<b>81,00</b>	<b>293,00</b>	<b>2130,00</b>	<b>3271,00</b>	<b>2028,00</b>	<b>439,00</b>	<b>15,00</b>	<b>99,00</b>	<b>102,00</b>		

Прием пищи,наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Ккал	микроэлементы				витамины (мг)		№ рецептуры
		Б	Ж	У		Na	К	Ca	Fe	С	А	
<b>4 день четверг</b>												
<b>завтрак</b>												
запеканка творожная	200	33,00	19,00	31,00	431,00	98,00	262,00	310,00	1,00	1,00	92,00	634 04
молоко сгущенное	50	4,00	4,00	28,00	164,00	65,00	183,00	154,00	0,00	0,00	0,00	201 01
чай с сахаром и лимоном	200/7	0,00	0,00	15,00	57,00	1,00	25,00	5,00	1,00	0,00	0,00	629/96
пирожное снежинка с повидлом	50	3,00	9,00	33,00	227,00	22,00	52,00	10,00	1,00	48,00	0,00	185 04
батон	75	6,00	2,00	40,00	206,00	234,00	74,00	13,00	1,00	0,00	0,00	35 01
апельсин порционный	150	1,00	0,00	10,00	54,00	17,00	249,00	43,00	0,00	75,00	0,00	954
<b>итого</b>	<b>732</b>	<b>47,00</b>	<b>34,00</b>	<b>157,00</b>	<b>1139,00</b>	<b>437,00</b>	<b>845,00</b>	<b>535,00</b>	<b>4,00</b>	<b>122,00</b>	<b>92,00</b>	
<b>обед</b>												
щи из свежей капусты и картофеля	250	2,00	5,00	9,00	91,00	600,00	315,00	51,00	1,00	30,00	0,00	120/96
сметана	10	0,00	3,00	0,00	29,00	12,00	9,00	0,00	0,00	0,00	0,00	629 00
горбуша по-лугански	115	3,00	4,00	6,00	72,00	906,00	102,00	44,00	0,00	3,00	0,00	720 00
пюре картофельное по-домашнему	180	3,00	6,00	28,00	190,00	809,00	1023,00	32,00	1,00	36,00	0,00	226 03
огурец свежий к гарниру	100	1,00	0,00	2,00	11,00	7,00	196,00	17,00	1,00	7,00	0,00	806 09
напиток из плодов шиповника	200	0,00	0,00	20,00	96,00	0,00	27,00	7,00	0,00	0,00	0,00	311 00
батон	50	4,00	2,00	26,00	138,00	163,00	50,00	8,00	0,00	0,00	0,00	35 01
хлеб ржаной	75	6,00	2,00	40,00	206,00	234,00	74,00	13,00	1,00	0,00	0,00	35 02
<b>итого</b>	<b>980</b>	<b>19,00</b>	<b>22,00</b>	<b>131,00</b>	<b>833,00</b>	<b>2731,00</b>	<b>1796,00</b>	<b>172,00</b>	<b>4,00</b>	<b>76,00</b>	<b>0,00</b>	
<b>всего</b>	<b>1712</b>	<b>66,00</b>	<b>56,00</b>	<b>288,00</b>	<b>1972,00</b>	<b>3168,00</b>	<b>2641,00</b>	<b>707,00</b>	<b>8,00</b>	<b>198,00</b>	<b>92,00</b>	
<b>5 день пятница</b>												
<b>завтрак</b>												
запеканка черепашка (манник)	100	7,00	11,00	62,00	377,00	227,00	113,00	41,00	1,00	0,00	50,00	93 01
каша дружба	250	8,00	4,00	44,00	248,00	456,00	260,00	166,00	1,00	0,00	0,00	311/4
масло сливочное	10	0,00	8,00	0,00	75,00	1,00	2,00	1,00	0,00	0,00	0,00	22/97
чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,00	57,00	1,00	25,00	5,00	1,00	0,00	0,00	627/96
батон	75	6,00	2,00	40,00	206,00	234,00	74,00	13,00	1,00	0,00	0,00	35 01
яблоко порционное	150	0,00	0,00	10,00	45,00	25,00	264,00	15,00	0,00	10,00	10,00	950 00
<b>итого</b>	<b>785</b>	<b>21,00</b>	<b>25,00</b>	<b>171,00</b>	<b>1008,00</b>	<b>944,00</b>	<b>738,00</b>	<b>241,00</b>	<b>4,00</b>	<b>10,00</b>	<b>60,00</b>	
<b>обед</b>												
рассольник ленинградский с перловой крупой	250	2,00	5,00	17,00	121,00	605,00	458,00	28,00	1,00	17,00	0,00	129/96
сметана	10	0,00	3,00	0,00	29,00	12,00	9,00	0,00	0,00	0,00	0,00	629 00
жаркое по-домашнему с говядиной	300	19,00	19,00	35,00	393,00	1222,00	1215,00	38,00	2,00	4,00	0,00	394/96
помидоры свежие к гарниру	100	1,00	0,00	4,00	24,00	3,00	290,00	14,00	1,00	25,00	0,00	244 05
компот из изюма	200	0,00	0,00	28,00	109,00	24,00	32,00	16,00	1,00	0,00	0,00	702/97
батон	50	4,00	2,00	26,00	138,00	163,00	50,00	8,00	0,00	0,00	0,00	35 01
хлеб ржаной	75	6,00	2,00	40,00	206,00	234,00	74,00	13,00	1,00	0,00	0,00	35 02
<b>итого</b>	<b>985</b>	<b>32,00</b>	<b>31,00</b>	<b>150,00</b>	<b>1020,00</b>	<b>2263,00</b>	<b>2128,00</b>	<b>117,00</b>	<b>6,00</b>	<b>46,00</b>	<b>0,00</b>	
<b>всего</b>	<b>1770</b>	<b>53,00</b>	<b>56,00</b>	<b>321,00</b>	<b>2028,00</b>	<b>3207,00</b>	<b>2866,00</b>	<b>358,00</b>	<b>10,00</b>	<b>56,00</b>	<b>60,00</b>	

примечание:

для приготовления блюд используются:

-соль йодированная

-рекицен РД

При составлении меню использована нормативная документация :сборники рецептов 1996г, 1997г, 2004г, ТТК

В меню допускается замена продуктов , блюд на другие, при условии их соответствия по пищевой ценности и в соответствии с таблицей замены пищевых продуктов.

главный технолог

*Исупова Л.И.*

Исупова Л.И.