


УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный предприниматель

  
\_\_\_\_\_ Т.А. Замулина

« 19 » \_\_\_\_\_ 2023 год

Индивидуальный предприниматель

  
\_\_\_\_\_ Н.И. Звягина

« 19 » \_\_\_\_\_ 2023 год

Индивидуальный предприниматель

  
\_\_\_\_\_ В.Б. Карпачев

« 19 » \_\_\_\_\_ 2023 год

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ РАСКЛАДКА**  
оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей  
«ЛЕТО 2023»

**СОГЛАСОВАНО:**

Руководитель комитета образования  
администрации города Ставрополя



  
Е.В. Волосовцова

Заместитель начальника  
отдела санитарного надзора  
Управления Роспотребнадзора  
по Ставропольскому краю



  
М.И. Сорокина

Заместитель руководителя  
комитета экономического развития  
и торговли администрации  
города Ставрополя



  
В.А. Сидоренко

Заместитель руководителя  
комитета образования  
администрации города Ставрополя



Е.П. Сухота



Меню раскладка для пришкольных лагерей в 2023 году (1 неделя)				
ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА
ЗАВТРАК	ЗАВТРАК	ЗАВТРАК	ЗАВТРАК	ЗАВТРАК
Омлет с сыром 1/200 (№ 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 рисовой крупы с маслом сливочным «Крестьянским» 72,5% 1/220 (№ рец. 182, сб.2015)
Икра кабачковая из свежих овощей 1/100 (№ рец. 73, сб.2015)	Какао с молоком 1/200 (№ рец. 382, сб.2015)	Шницель рыбный с соусом сметанным с томатом 1/100/30 (№ рец. 235, 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 1/15/5/30 (№ рец. 3, сб.2015)	Картофельное пюре с маслом сливочным «Крестьянским» 72,5% 1/200/10 (№ рец. 128, сб.2015)	Бутерброд с маслом сливочным «Крестьянским» 72,5% и сыром Российским 1/15/5/30 (№ рец. 3, сб.2015)	Бутерброд с маслом сливочным «Крестьянским» 72,5% и сыром Российским 1/15/5/30 (№ 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
		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 клецками 1/250 (№ рец. 108, сб.2015)
Птица, тушенная в соусе сметанном 1/100/75 (№ рец. 233, сб.2015)	Жаркое по-домашнему из говядины 1/100/200 (№ 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 1/100/100 (№ рец. 229, сб.2015)
Рис припущенный с маслом сливочным «Крестьянским» 72,5% 1/200/10 (№ рец. 305, сб.2015)	Кисель из свежих яблок 1/200 (№ рец. 352, сб.2015)	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным «Крестьянским» 72,5% 1/200/12 (№ рец. 171, сб.2015)	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным «Крестьянским» 72,5% 1/200/10 (№ рец. 203, сб.2015)	Картофельное пюре с маслом сливочным «Крестьянским» 72,5% 1/200/10 (№ рец. 128, 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
ПОЛДНИК	ПОЛДНИК	ПОЛДНИК	ПОЛДНИК	ПОЛДНИК
Крендель сахарный 1/100	Кондитерское изделие (зефир) 1/75	Булочка с повидлом обсыпная 1/100 (№ рец. 426, сб.2015)	Кондитерское изделие (печенье) 1/75	Пирожок печеный из дрожжевого теста с повидлом 1/100 (№ рец. 406, сб.2015)
Фрукты свежие (яблоко) (№ рец. 338, сб.2015) 1 шт./200	Фрукты свежие (апельсин) 1 шт./200	Фрукты свежие (яблоко) (№ рец. 338, сб.2015) 1 шт./200	Фрукты свежие (апельсин) 1 шт./200	Фрукты свежие (яблоко) (№ рец. 338, сб.2015) 1 шт./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	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 для пришкольных лагерей в 2023 году (2 неделя)				
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 1/200 (№ рец. 211, сб.2015)	Запеканка из творога с молоком сгущенным 1/200/80 (№ рец. 223, сб.2015)	Овощи натуральные свежие (помидоры) 1/80 (№ рец. 71, сб.2015)
Биточки рыбные (минтай) 1/100 (№ рец. 234, сб.2015)	Бутерброд с маслом сливочным «Крестьянским» 72,5% и сыром Российским 1/15/5/30 (№ 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 1/15/5/30 (№ рец. 3, сб.2015)	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным «Крестьянским» 72,5% 1/200/10 (№ рец. 203, сб.2015)
Капуста тушеная 1/200 (№ рец. 321, 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 печени говяжьей 1/110 (№ 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 1/216/100 (№ 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% 1/200/12 (№ рец. 171, сб.2015)	Картофельное пюре с маслом сливочным «Крестьянским» 72,5% 1/200/10 (№ рец. 128, 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 обсыпная 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) (№ рец. 338, сб.2015) 1 шт./200	Фрукты свежие (апельсин) 1 шт./200	Фрукты свежие (яблоко) (№ рец. 338, сб.2015) 1 шт./200	Фрукты свежие (апельсин) 1 шт./200	Фрукты свежие (яблоко) (№ рец. 338, сб.2015) 1 шт./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	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 ДЛЯ ЛАГЕРЕЙ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ В ПЕРИОД ЛЕТНИХ КАНИКУЛ на 2023 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
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>														
<b>Завтрак</b>														
1	Омлет с сыром	1/200	23,9	39,2	3,40	463,30	№ 211 сб.2015 г.	0,13	0,43	484	29,1	348,6	416,3	3,6
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>607</b>	<b>30,65</b>	<b>46,91</b>	<b>57,05</b>	<b>774,00</b>		<b>0,26</b>	<b>6,76</b>	<b>484</b>	<b>62,6</b>	<b>395,9</b>	<b>508,5</b>	<b>5,56</b>
<b>Обед</b>														
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 сметанный		1,41	5	5,87	74,10	№ 330 сб.2015г.	0,02	0,03	33,8	5,2	27,3	22,7	0,2
4	Рис припущенный с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/200/10	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
	<b>ИТОГО обед:</b>	<b>805</b>	<b>29,02</b>	<b>26,27</b>	<b>151,65</b>	<b>983,40</b>		<b>0,36</b>	<b>4,92</b>	<b>63,9</b>	<b>118,56</b>	<b>152,9</b>	<b>342,5</b>	<b>5</b>
<b>Полдник</b>														
1	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
2	Фрукты свежие (яблоко)	1/200	0,8	0,8	19,60	94,00	№ 338 сб.2015г.	0,1	20	0	16	32	22	4
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>500</b>	<b>7,98</b>	<b>14,14</b>	<b>94,94</b>	<b>547,40</b>		<b>0,22</b>	<b>24</b>	<b>18</b>	<b>43,4</b>	<b>121</b>	<b>37,2</b>	<b>29,8</b>
	<b>ИТОГО понедельник:</b>	<b>1912</b>	<b>67,65</b>	<b>87,32</b>	<b>303,64</b>	<b>2304,80</b>		<b>0,84</b>	<b>35,68</b>	<b>565,9</b>	<b>224,56</b>	<b>669,8</b>	<b>888,2</b>	<b>40,36</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 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	1/15/5/30	5,84	11,92	14,89	190,00	№ 3 сб.2015г.	0	0,1	0	15,2	139,2	101,5	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>570</b>	<b>21,8</b>	<b>29,58</b>	<b>108,74</b>	<b>789,50</b>		<b>0,34</b>	<b>1,77</b>	<b>58,01</b>	<b>114,36</b>	<b>423,06</b>	<b>498,41</b>	<b>11,34</b>
<b>Обед</b>														
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	1/100/200	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
	<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)	1/200	1,56	0,35	40,17	179,13		0,1	120	0	26	68	46	0,6
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>475</b>	<b>2,26</b>	<b>0,65</b>	<b>119,62</b>	<b>507,03</b>		<b>0,1</b>	<b>124</b>	<b>0</b>	<b>44</b>	<b>96,5</b>	<b>105</b>	<b>4,5</b>
	<b>ИТОГО вторник:</b>	<b>1985</b>	<b>96,61</b>	<b>160,02</b>	<b>350,52</b>	<b>3272,98</b>		<b>0,93</b>	<b>160,87</b>	<b>58,01</b>	<b>314,06</b>	<b>671,26</b>	<b>1164,41</b>	<b>25,98</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 сб.2015 г.	0,03	10,5	0	12	8,4	15,6	0,54
2	Шницель рыбный натуральный с соусом сметанным с томатом	1/100/30	9,1	6,9	7,7	130,00	№ 235, 331 сб.2015г.	0,03	2,5	22,7	26,2	53,3	144,6	1,9
3	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/200/10	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
	<b>ИТОГО завтрак:</b>	<b>720</b>	<b>18,39</b>	<b>19,79</b>	<b>89,76</b>	<b>621,17</b>		<b>0,18</b>	<b>37,9</b>	<b>22,7</b>	<b>109,1</b>	<b>154,9</b>	<b>341</b>	<b>5,34</b>
<b>Обед</b>														
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	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/200/10	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
	<b>ИТОГО обед:</b>	<b>1040</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)	1/200	0,8	0,8	19,60	94,00	№ 338 сб.2015г.	0,1	20	0	16	32	22	4
3	Булочка с повидлом обсыпная	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
	<b>ИТОГО полдник:</b>	<b>500</b>	<b>14,1</b>	<b>29,72</b>	<b>121,46</b>	<b>817,40</b>		<b>0,26</b>	<b>24,04</b>	<b>0</b>	<b>52,2</b>	<b>67,3</b>	<b>112,8</b>	<b>8,19</b>
	<b>ИТОГО среда:</b>	<b>2260</b>	<b>85,13</b>	<b>111,28</b>	<b>359,09</b>	<b>2816,32</b>		<b>0,95</b>	<b>75,48</b>	<b>88,3</b>	<b>457,94</b>	<b>404,9</b>	<b>1231,1</b>	<b>28,43</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 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" 72,5% и сыром Российским	1/15/5/30	5,84	11,92	14,89	190,00	№ 3 сб.2015г.	0	0,1	0	15,2	139,2	101,5	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>630</b>	<b>46,27</b>	<b>44,61</b>	<b>133,18</b>	<b>1119,60</b>		<b>0,13</b>	<b>1,4</b>	<b>119,11</b>	<b>91,1</b>	<b>621,3</b>	<b>627,7</b>	<b>10,2</b>
<b>Обед</b>														
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%	1/200/10	7,55	0,9	42,56	208,40	№ 203 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
	<b>ИТОГО обед:</b>	<b>950</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)	1/200	1,56	0,35	40,17	179,13		0,1	120	0	26	68	46	0,6
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>475</b>	<b>6,69</b>	<b>6,21</b>	<b>113,82</b>	<b>549,78</b>		<b>0,1</b>	<b>124</b>	<b>0</b>	<b>44</b>	<b>96,5</b>	<b>105</b>	<b>4,5</b>
	<b>ИТОГО четверг:</b>	<b>2055</b>	<b>88,95</b>	<b>77,76</b>	<b>394,20</b>	<b>2643,83</b>		<b>0,84</b>	<b>144,9</b>	<b>119,31</b>	<b>275,7</b>	<b>819,3</b>	<b>1124,9</b>	<b>23,14</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 рисовой крупы с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/220	5,1	10,72	43,40	291,00	№ 182 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	1/15/5/30	5,84	11,92	14,89	190,00	№ 3 сб.2015г.	0	0,1	0	15,2	139,2	101,5	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
<b>ИТОГО завтрак:</b>		<b>570</b>	<b>17,99</b>	<b>25,54</b>	<b>99,64</b>	<b>701,40</b>		<b>0,16</b>	<b>2,57</b>	<b>58</b>	<b>80,52</b>	<b>343,19</b>	<b>335,14</b>	<b>9,8</b>
<b>Обед</b>														
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
			2,05	1,9	9,01	67,60	№ 109 сб.2015г.	0,04	0	23,4	9,6	44,3	35,1	0,5
3	Рыба (минтай), тушенная 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%	1/200/10	4,13	12,2	24,00	230,47	№ 312 сб.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 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
<b>ИТОГО обед:</b>		<b>1030</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	Пирожок печёный из дрожжевого теста с повидлом	1/100	5,5	4,29	59,23	304,00	№ 406 сб.2015г.	0,08	0,22	16,1	21,17	19,8	59	1,06
2	Фрукты свежие (яблоко)	1/200	0,8	0,8	19,60	94,00	№ 342 сб.2015г.	0,1	20	0	16	32	22	4
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>500</b>	<b>6,4</b>	<b>5,29</b>	<b>98,43</b>	<b>481,40</b>		<b>0,18</b>	<b>24,22</b>	<b>16,1</b>	<b>45,17</b>	<b>65,8</b>	<b>95</b>	<b>7,86</b>
<b>ИТОГО пятница:</b>		<b>2100</b>	<b>62,89</b>	<b>61,72</b>	<b>335,74</b>	<b>2218,82</b>		<b>0,81</b>	<b>67,73</b>	<b>130,1</b>	<b>353,59</b>	<b>679,59</b>	<b>1102,44</b>	<b>25,16</b>

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ за 1 неделю**

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	401,2	498,1	1 743,2	13 256,8
Среднее значение за период	80,2	99,6	348,6	2 651,4

Итого	Витамины			Минеральные вещества			
	В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
Итого за весь период	4,4	484,7	961,6	1 625,9	3 244,9	5 511,1	143,1
Среднее значение за период	0,87	96,93	192,32	325,17	648,97	1102,21	28,61

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



**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ЛАГЕРЕЙ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ В ПЕРИОД ЛЕТНИХ КАНИКУЛ на 2023 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
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</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	Котлеты рыбные (минтай)	1/100	11,16	13,65	13,47	221,80	№ 234 с6.2015г.	0,08	0,66	49	40,7	68,1	185,2	1,4
3	Капуста тушеная	1/200	4,08	7,36	15,78	154,00	№ 321 с6.2015г.	0,05	34,4	0	41,3	110,9	80,2	1,6
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
	<b>ИТОГО завтрак:</b>	<b>687</b>	<b>19,26</b>	<b>21,53</b>	<b>68,40</b>	<b>552,70</b>		<b>0,23</b>	<b>37,89</b>	<b>49</b>	<b>100,9</b>	<b>204,7</b>	<b>311,8</b>	<b>4,36</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 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
	<b>ИТОГО обед:</b>	<b>940</b>	<b>35,6</b>	<b>48,46</b>	<b>139,30</b>	<b>1163,95</b>		<b>5,7</b>	<b>36,34</b>	<b>78,4</b>	<b>192,03</b>	<b>194,74</b>	<b>523,5</b>	<b>9,3</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 (вафли)	1/75	5,5	7,16	36,63	232,50		0	0	0	10	14,5	45	1,1
3	Фрукты свежие (яблоко)	1/200	0,8	0,8	19,60	94,00	№ 338 с6.2015г.	0,1	20	0	16	32	22	4
	<b>ИТОГО полдник:</b>	<b>475</b>	<b>6,4</b>	<b>8,16</b>	<b>75,83</b>	<b>409,90</b>		<b>0,1</b>	<b>24</b>	<b>0</b>	<b>34</b>	<b>60,5</b>	<b>81</b>	<b>7,9</b>
	<b>ИТОГО понедельник:</b>	<b>2102</b>	<b>61,26</b>	<b>78,15</b>	<b>283,53</b>	<b>2126,55</b>		<b>6,03</b>	<b>98,23</b>	<b>127,4</b>	<b>326,93</b>	<b>459,94</b>	<b>916,3</b>	<b>21,56</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 вязкая молочная из риса с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/220	6	10,85	52,93	334,00	№ 174 сб.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	1/15/5/30	5,84	11,92	14,89	190,00	№ 3 сб.2015г.	0	0,1	0	15,2	139,2	101,5	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 сб.2015г.	0,03	0,5	0,01	22	119,3	124,6	0,6
<b>ИТОГО завтрак:</b>		<b>550</b>	<b>24,23</b>	<b>29,25</b>	<b>138,67</b>	<b>927,50</b>		<b>0,46</b>	<b>1,56</b>	<b>0,64</b>	<b>106,6</b>	<b>412,4</b>	<b>467,5</b>	<b>11,2</b>
<b>Обед</b>														
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 со сметаной	1/250/10	2,05	6,48	8,26	105,82	№ 88 сб.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 сб.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 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
<b>ИТОГО обед:</b>		<b>940</b>	<b>43,88</b>	<b>42,63</b>	<b>132,70</b>	<b>1125,92</b>		<b>0,51</b>	<b>30,56</b>	<b>0</b>	<b>149,28</b>	<b>120,66</b>	<b>555,48</b>	<b>9,14</b>
<b>Полдник</b>														
1	Булочка с повидлом обсыпная	1/100	13,2	28,72	82,26	640,00	№ 426 сб.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)	1/200	0,8	0,8	19,60	94,00		0,1	20	0	16	32	22	4
<b>ИТОГО полдник:</b>		<b>500</b>	<b>14,1</b>	<b>29,72</b>	<b>121,46</b>	<b>817,40</b>		<b>0,18</b>	<b>24,22</b>	<b>16,1</b>	<b>45,17</b>	<b>65,8</b>	<b>95</b>	<b>7,86</b>
<b>ИТОГО вторник:</b>		<b>1990</b>	<b>82,21</b>	<b>101,6</b>	<b>392,83</b>	<b>2870,82</b>		<b>1,15</b>	<b>56,34</b>	<b>16,74</b>	<b>301,05</b>	<b>598,86</b>	<b>1118</b>	<b>28,2</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	Омлет с сыром	1/200	23,9	39,2	3,40	463,30	№ 211 с6.2015 г.	0,13	0,43	484	29,1	348,6	416,3	3,6
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>600</b>	<b>31,24</b>	<b>46,98</b>	<b>74,06</b>	<b>846,80</b>		<b>0,27</b>	<b>4,63</b>	<b>484</b>	<b>77,6</b>	<b>414,1</b>	<b>527,5</b>	<b>5,8</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, тушеная 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%	1/200/10	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>1015</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)	1/200	0,8	0,8	19,60	94,00	№ 338 с6.2015г.	0,1	20	0	16	32	22	4
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>475</b>	<b>1,5</b>	<b>1,1</b>	<b>99,05</b>	<b>421,90</b>		<b>0,1</b>	<b>24</b>	<b>0</b>	<b>34</b>	<b>60,5</b>	<b>81</b>	<b>7,9</b>
<b>ИТОГО среда:</b>		<b>2090</b>	<b>99,12</b>	<b>89,09</b>	<b>454,18</b>	<b>3142,30</b>		<b>0,9</b>	<b>33,35</b>	<b>547,9</b>	<b>369,1</b>	<b>626,95</b>	<b>1124,9</b>	<b>24,3</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 сб.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 сб.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	1/15/5/30	5,84	11,92	14,89	190,00	№ 3 сб.2015г.	0	0,1	0	15,2	139,2	101,5	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>630</b>	<b>50,06</b>	<b>45,28</b>	<b>119,99</b>	<b>1088,20</b>		<b>0,14</b>	<b>1,34</b>	<b>140</b>	<b>81,1</b>	<b>659</b>	<b>618,3</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 сб.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 сб.2015г.	0,1	7,4	11,6	97,2	78	324,2	1,7
4	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/200/10	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
<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 сб.2015г.	0,12	0	18	19,4	75	1,2	23
2	Фрукты свежие (апельсин)	1/200	1,56	0,35	40,17	179,13		0,1	120	0	26	68	46	0,6
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>500</b>	<b>8,74</b>	<b>13,69</b>	<b>115,51</b>	<b>632,53</b>		<b>0,22</b>	<b>124</b>	<b>18</b>	<b>53,4</b>	<b>157</b>	<b>61,2</b>	<b>26,4</b>
<b>ИТОГО четверг:</b>		<b>2170</b>	<b>93,04</b>	<b>89,89</b>	<b>345,95</b>	<b>2629,62</b>		<b>0,75</b>	<b>179,04</b>	<b>169,6</b>	<b>331,4</b>	<b>1022,1</b>	<b>1258,9</b>	<b>42,21</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%	1/200/10	7,55	0,9	42,56	208,40	№ 203 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%	1/110	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>700</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	1/216/100	19,64	16,46	32,90	358,00	№ 287, 331 с6.2015 г.	0,12	27,1	55,4	63,78	104,88	248,64	2,24
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>956</b>	<b>31</b>	<b>25,77</b>	<b>122,52</b>	<b>866,85</b>		<b>0,39</b>	<b>41,34</b>	<b>55,4</b>	<b>148,68</b>	<b>220,18</b>	<b>428,64</b>	<b>6,34</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)	1/200	0,8	0,8	19,60	94,00	№ 338 с6.2015г.	0,1	20	0	16	32	22	4
<b>ИТОГО полдник:</b>		<b>475</b>	<b>5,75</b>	<b>7,15</b>	<b>90,43</b>	<b>457,20</b>		<b>0,1</b>	<b>24</b>	<b>0</b>	<b>34</b>	<b>60,5</b>	<b>81</b>	<b>7,9</b>
<b>ИТОГО пятница:</b>		<b>2131</b>	<b>72,51</b>	<b>61,39</b>	<b>314,65</b>	<b>2145,95</b>		<b>0,98</b>	<b>92,1</b>	<b>7981,41</b>	<b>279,72</b>	<b>450,3</b>	<b>1014,4</b>	<b>31,8</b>

<b>ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ за 2 неделю</b>				
Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	408,1	420,1	1 791,1	12 915,2
Среднее значение за период	81,6	84,0	358,2	2 583,0

Итого	Витамины			Минеральные вещества			
	В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
Итого за весь период	9,8	459,1	8 843,1	1 608,2	3 158,2	5 432,4	148,1
Среднее значение за период	1,96	91,81	1768,61	321,64	631,63	1086,49	29,61

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

*Handwritten signature*