


Согласовано:

Департамент
образования
администрации
г.Кирова
начальник
департамента


Шарыгина А.Э.

“ 11 ” 10 2024г.

Согласовано:

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

директор


Снигирева С.А.

“ 18 ” 10 2024г.

Утверждаю:

и.о.директора
МКУ “КП и СП”


Шупленов В.В.

“ 17 ” 10 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	К	Ca	Fe	С	А		
1 день понедельник													
завтрак													
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	
итого	720	28,00	30,00	159,00	1012,00	1222,00	635,00	341,00	4,00	35,00	10,00		
обед													
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	
итого	990	54,00	37,00	139,00	1103,00	2826,00	1666,00	342,00	9,00	51,00	0,00		
всего	1710	82,00	67,00	298,00	2115,00	4048,00	2301,00	683,00	13,00	86,00	10,00		
2 день вторник													
завтрак													
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.	
итого	725	46,00	27,00	157,00	1059,00	515,00	853,00	542,00	4,00	81,00	92,00		
обед													
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	
клецки 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	
итого	965	40,00	52,00	153,00	1249,00	3008,00	1023,00	289,00	7,00	65,00	1,00		
всего	1690	86,00	79,00	310,00	2308,00	3523,00	1876,00	831,00	11,00	146,00	93,00		
3 день среда													
завтрак													
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	80.1	
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	
итого	765	37,00	51,00	141,00	1131,00	771,00	884,00	299,00	7,00	19,00	102,00		
обед													
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	
итого	1023	29,00	30,00	152,00	999,00	2500,00	1144,00	140,00	8,00	80,00	0,00		
всего	66,0	66,00	81,00	293,00	2130,00	3271,00	2028,00	439,00	15,00	99,00	102,00		

Прием пищи,наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Ккал	микроэлементы				витамины (мг)		№ рецептуры
		Б	Ж	У		Na	К	Ca	Fe	С	А	
4 день четверг												
завтрак												
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
пирожнов снежинка с повидлом	50	3,00	9,00	33,00	227,00	22,00	52,00	10,00	1,00	46,00	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
итого	732	47,00	34,00	157,00	1139,00	437,00	845,00	535,00	4,00	122,00	92,00	
обед												
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
итого	980	19,00	22,00	131,00	833,00	2731,00	1796,00	172,00	4,00	76,00	0,00	
всего	1712	66,00	56,00	288,00	1972,00	3168,00	2641,00	707,00	8,00	198,00	92,00	
5 день пятница												
завтрак												
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
итого	785	21,00	25,00	171,00	1008,00	944,00	738,00	241,00	4,00	10,00	60,00	
обед												
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
итого	985	32,00	31,00	150,00	1020,00	2263,00	2128,00	117,00	6,00	46,00	0,00	
всего	1770	53,00	56,00	321,00	2028,00	3207,00	2866,00	358,00	10,00	56,00	60,00	

примечание:

для приготовления блюд используются:

-соль йодированная

-рекицен РД

При составлении меню использована нормативная документация сборники рецептур 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.