

Согласовано:

Департамент
образования
администрации
г.Кирова
и.о.начальника
департамента

Шарьгина А.Э.

“ 12 ” 2023г.



Согласовано:

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

директор

Снигирева С.А.

” 09 ” 2023г.



Утверждаю:

Заместитель
директора
МКУ “КП и СП”

Габдеева Е.А.

“ 27 ” 09 ” 2023г.



**примерное
5-ти дневное меню
для оздоровительных лагерей
с дневным пребыванием детей,
находящихся в трудной жизненной ситуации
на период осенних каникул 2023 г
возрастной категории с 12 лет и старше
из расчета 295 рублей 40 коп на день.**

295-40												
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Ккал	микроэлементы				витамины (мг)		№ рецептуы
		Б	Ж	У		Na	К	Ca	Fe	С	А	
1 день понедельник												
завтрак												
масло сливочное порционно	20	0,00	15,00	0,00	132,00	3,00	6,00	5,00	0,00	0,00	0,00	22/97
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
макаронны с сыром	200	12,00	15,00	41,00	348,00	893,00	97,00	242,00	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
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	560	27,00	40,00	119,00	933,00	1288,00	332,00	346,00	3,00	1,00	0,00	
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
фрикадельки мясные из говядины	17,5	5,00	3,00	0,00	53,00	217,00	7,00	4,00	0,00	0,00	0,00	114 /96
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
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
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 апельсиновый	200	0,00	0,00	26,00	100,00	3,00	44,00	8,00	0,00	13,00	0,00	312 00
яблоки печеные	75	0,00	0,00	10,00	76,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	617/96
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	1092,5	59,00	48,00	148,00	1305,00	3044,00	1692,00	353,00	9,00	60,00	0,00	
всего	1652,5	86,00	88,00	267,00	2238,00	4332,00	2024,00	699,00	12,00	61,00	0,00	
2 день вторник												
завтрак												
масло сливочное порционно	20	0,00	15,00	0,00	132,00	3,00	6,00	5,00	0,00	0,00	0,00	22/97
сыр порциями	20	5,00	6,00	0,00	72,00	164,00	23,00	200,00	0,00	0,00	0,00	23/97
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
батон	75	6,00	2,00	40,00	206,00	234,00	74,00	13,00	1,00	0,00	0,00	35 01
итого	565	48,00	46,00	114,00	1052,00	589,00	553,00	686,00	3,00	2,00	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
поджарка из свинины	100/30	22,00	61,00	5,00	661,00	868,00	562,00	32,00	3,00	8,00	0,00	376/96
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	995	43,00	79,00	153,00	1507,00	3091,00	1287,00	139,00	8,00	39,00	0,00	
всего	1560	91,00	125,00	267,00	2559,00	3680,00	1840,00	825,00	11,00	41,00	92,00	
3 день среда												
завтрак												
масло сливочное порционно	15	0,0	12,00	0,00	112,00	1,00	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	22/97
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	50	2,00	0,00	3,00	20,00	180,00	50,00	10,00	0,00	0,00	5,00	24/96
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
батон	75	6,00	2,00	40,00	206,00	234,00	74,00	13,00	1,00	0,00	0,00	35 01
итого	560	32,00	50,00	77,00	840,00	766,00	542,00	256,00	6,00	1,00	97,00	
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	12,00	9,00	0,00	0,00	0,00	0,00	629 00
гуляш из говядины	100/125	31,00	30,00	8,00	428,00	439,00	121,00	15,00	0,00	6,00	0,00	401/96
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 кураги	200	1,00	0,00	28,00	116,00	265,00	25,00	16,00	0,00	1,00	0,00	651/96
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	1090	52,00	53,00	153,00	1305,00	2416,00	1103,00	127,00	7,00	52,00	0,00	
всего	1650	84,00	103,00	230,00	2145,00	3182,00	1645,00	383,00	13,00	53,00	97,00	

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												
сыр порциями	20	5,00	6,00	0,00	72,00	164,00	23,00	200,00	0,00	0,00	0,00	23/97
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
батон	75	6,00	2,00	40,00	206,00	234,00	74,00	13,00	1,00	0,00	0,00	35.01
итого	552	48,00	31,00	114,00	930,00	562,00	567,00	682,00	3,00	1,00	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
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
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
яблоки печеные	75	0,00	0,00	10,00	76,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	617/96
итого	1065	19,00	30,00	141,00	984,00	2732,00	1798,00	173,00	4,00	76,00	0,00	
всего	1617	67,00	61,00	255,00	1914,00	3294,00	2365,00	855,00	7,00	77,00	92,00	
5 день пятница												
завтрак												
бутерброд с сыром и маслом	30/20/25	10,00	23,00	14,00	306,00	411,00	61,00	309,00	0,00	0,00	143,00	420.15
запеканка черешковая (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
итого	710	31,00	48,00	175,00	1269,00	1330,00	535,00	535,00	4,00	0,00	193,00	
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
кнели колобок	100	23,00	34,00	2,00	404,00	757,00	343,00	298,00	2,00	2,00	78,00	363.02
рагу из овощей	180	3,00	7,00	19,00	158,00	879,00	532,00	58,00	2,00	3,00	33,00	215/96
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	965	39,00	53,00	136,00	1189,00	2677,00	1788,00	435,00	8,00	47,00	111,00	
всего	1675	70,00	101,00	311,00	2458,00	4007,00	2323,00	971,00	12,00	47,00	304,00	

примечание:

для приготовления блюда 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.