

**Согласовано:**

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



Шарыгина А.

“ 15 ” 02 2024г.

**Согласовано:**

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



Снигирева С.А.

“ 16 ” 02 2024г.

**Утверждаю:**

и.о.директора  
МКУ “ЖЕИ и СП”

Габдеева Е.А.

“ 14 ” 02 2024г.

**примерное**

**5-ти дневное меню**

**для оздоровительных лагерей  
с дневным пребыванием детей,**

**находящихся в трудной жизненной ситуации**

**на период весенних каникул 2024 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)		№ рецептуры
		Б	Ж	У		Na	К	Ca	Fe	С	А	
<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	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
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	100	0,00	0,00	7,00	30,00	17,00	176,00	10,00	14,00	7,00	7,00	950.02
<b>итого</b>	<b>690</b>	<b>30,00</b>	<b>30,00</b>	<b>160,00</b>	<b>1021,00</b>	<b>1360,00</b>	<b>555,00</b>	<b>361,00</b>	<b>18,00</b>	<b>32,00</b>	<b>7,00</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>1680</b>	<b>84,00</b>	<b>67,00</b>	<b>299,00</b>	<b>2124,00</b>	<b>4186,00</b>	<b>2221,00</b>	<b>703,00</b>	<b>27,00</b>	<b>83,00</b>	<b>7,00</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	100	1,00	0,00	8,00	43,00	13,00	179,00	34,00	0,00	60,00	8,00	605.00
<b>итого</b>	<b>675</b>	<b>46,00</b>	<b>27,00</b>	<b>155,00</b>	<b>1048,00</b>	<b>511,00</b>	<b>783,00</b>	<b>533,00</b>	<b>4,00</b>	<b>66,00</b>	<b>100,00</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
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
<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>1640</b>	<b>86,00</b>	<b>79,00</b>	<b>308,00</b>	<b>2297,00</b>	<b>3519,00</b>	<b>1806,00</b>	<b>822,00</b>	<b>11,00</b>	<b>131,00</b>	<b>101,00</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	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
пирожное нарезное с творогом	50	5,00	7,00	26,00	188,00	99,00	47,00	27,00	0,00	36,00	0,00	183.01
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	100	0,00	0,00	7,00	30,00	17,00	176,00	10,00	14,00	7,00	7,00	950.02
<b>итого</b>	<b>695</b>	<b>37,00</b>	<b>45,00</b>	<b>110,00</b>	<b>946,00</b>	<b>881,00</b>	<b>763,00</b>	<b>291,00</b>	<b>20,00</b>	<b>44,00</b>	<b>104,00</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	12,00	9,00	0,00	0,00	0,00	0,00	629.00
котлета домашняя	100	14,00	19,00	12,00	247,00	695,00	254,00	16,00	2,00	0,00	0,00	476/97
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>965</b>	<b>34,00</b>	<b>42,00</b>	<b>156,00</b>	<b>1110,00</b>	<b>2410,00</b>	<b>1238,00</b>	<b>114,00</b>	<b>9,00</b>	<b>49,00</b>	<b>0,00</b>	
<b>всего</b>	<b>1660</b>	<b>71,00</b>	<b>87,00</b>	<b>266,00</b>	<b>2056,00</b>	<b>3291,00</b>	<b>2001,00</b>	<b>405,00</b>	<b>29,00</b>	<b>93,00</b>	<b>104,00</b>	

Прием пищи,наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Ккал	микроэлементы				витамины (мг)		№ рецептуры
		Б	Ж	У		Na	K	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 стуженное	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
мороженое 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
пельсин порционный	100	1,00	0,00	8,00	43,00	13,00	179,00	34,00	0,00	60,00	8,00	605.00
<b>итого</b>	<b>682</b>	<b>47,00</b>	<b>34,00</b>	<b>155,00</b>	<b>1128,00</b>	<b>433,00</b>	<b>775,00</b>	<b>526,00</b>	<b>4,00</b>	<b>107,00</b>	<b>100,00</b>	
<b>обед</b>												
салат 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
картофель 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>1662</b>	<b>66,00</b>	<b>56,00</b>	<b>286,00</b>	<b>1961,00</b>	<b>3164,00</b>	<b>2571,00</b>	<b>698,00</b>	<b>8,00</b>	<b>183,00</b>	<b>100,00</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	100	0,00	0,00	7,00	30,00	17,00	176,00	10,00	14,00	7,00	7,00	950.02
<b>итого</b>	<b>735</b>	<b>21,00</b>	<b>25,00</b>	<b>168,00</b>	<b>993,00</b>	<b>936,00</b>	<b>650,00</b>	<b>236,00</b>	<b>18,00</b>	<b>7,00</b>	<b>57,00</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
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
<b>итого</b>	<b>965</b>	<b>39,00</b>	<b>53,00</b>	<b>136,00</b>	<b>1189,00</b>	<b>2677,00</b>	<b>1788,00</b>	<b>435,00</b>	<b>8,00</b>	<b>47,00</b>	<b>111,00</b>	
<b>всего</b>	<b>1700</b>	<b>60,00</b>	<b>78,00</b>	<b>304,00</b>	<b>2182,00</b>	<b>3613,00</b>	<b>2438,00</b>	<b>671,00</b>	<b>26,00</b>	<b>54,00</b>	<b>168,00</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*

Исупова Л.И.