

**Согласовано:**

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

Шарыгина А.Э.



2023г.

**Согласовано:**

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

директор

Снигирева С.А.



2023г.

**Утверждаю:**

Заместитель  
директора  
МКУ “КП и СП”

Габдеева Е.А.

“24” 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 7 до 11 лет  
из расчета 253 рублей 20 коп на день.**

Меню 253-20 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>1 день понедельник</b>												
<b>завтрак</b>												
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
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	35,01
батон	75	6,00	2,00	40,00	206,00	234,00	74,00	13,00	1,00	0,00	0,00	
<b>итого</b>	<b>535</b>	<b>25,00</b>	<b>39,00</b>	<b>104,00</b>	<b>863,00</b>	<b>1209,00</b>	<b>307,00</b>	<b>342,00</b>	<b>3,00</b>	<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	
<b>обед</b>												
суп из овощей	200	2,00	4,00	9,00	74,00	503,00	293,00	24,00	1,00	17,00	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	50,00	217,00	7,00	4,00	0,00	0,00	0,00	114/96
филе кур запеченное с перцем	100	18,00	13,00	4,00	206,00	988,00	229,00	128,00	1,00	0,00	0,00	532,09
рис отварной	150	14,00	6,00	31,00	223,00	588,00	440,00	65,00	4,00	0,00	0,00	465/96
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	60	1,00	0,00	2,00	14,00	2,00	174,00	8,00	1,00	15,00	0,00	244,04
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	75	6,00	2,00	40,00	206,00	234,00	74,00	13,00	1,00	0,00	0,00	35,01
<b>итого</b>	<b>897,5</b>	<b>46,00</b>	<b>39,00</b>	<b>122,00</b>	<b>1053,00</b>	<b>2540,00</b>	<b>1275,00</b>	<b>260,00</b>	<b>8,00</b>	<b>45,00</b>	<b>0,00</b>	
<b>всего</b>	<b>1432,5</b>	<b>71,00</b>	<b>78,00</b>	<b>226,00</b>	<b>1916,00</b>	<b>3749,00</b>	<b>1582,00</b>	<b>602,00</b>	<b>11,00</b>	<b>46,00</b>	<b>0,00</b>	
<b>2 день вторник</b>												
<b>завтрак</b>												
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	150	24,00	14,00	23,00	325,00	74,00	196,00	232,00	1,00	1,00	69,00	634,02
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
<b>итого</b>	<b>515</b>	<b>39,00</b>	<b>41,00</b>	<b>106,00</b>	<b>946,00</b>	<b>565,00</b>	<b>487,00</b>	<b>608,00</b>	<b>3,00</b>	<b>2,00</b>	<b>69,00</b>	
<b>обед</b>												
суп крестьянский с пшеном	200	2,00	6,00	8,00	78,00	479,00	197,00	26,00	1,00	16,00	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	90/30	20,00	57,00	5,00	610,00	802,00	519,00	29,00	3,00	7,00	0,00	376/96
вермишель отварная	150	5,00	5,00	36,00	211,00	1008,00	64,00	20,00	1,00	0,00	0,00	806,00
огурец свежий к гарниру	60	0,00	0,00	1,00	7,00	4,00	118,00	10,00	0,00	0,00	0,00	190,00
напиток яблочный	200	2,00	0,00	27,00	111,00	7,00	70,00	4,00	1,00	4,00	0,00	35,01
батон	25	2,00	1,00	13,00	69,00	78,00	25,00	4,00	0,00	0,00	0,00	299,02
хлеб ржаной	50	4,00	0,00	30,00	142,00	305,00	56,00	12,00	0,00	0,00	0,00	
<b>итого</b>	<b>815</b>	<b>35,00</b>	<b>72,00</b>	<b>120,00</b>	<b>1257,00</b>	<b>2687,00</b>	<b>1061,00</b>	<b>114,00</b>	<b>6,00</b>	<b>27,00</b>	<b>0,00</b>	
<b>всего</b>	<b>1330</b>	<b>74,00</b>	<b>113,00</b>	<b>226,00</b>	<b>2203,00</b>	<b>3252,00</b>	<b>1548,00</b>	<b>722,00</b>	<b>9,00</b>	<b>29,00</b>	<b>69,00</b>	
<b>3 день среда</b>												
<b>завтрак</b>												
масло сливочное порционно	15	0,00	12,00	0,00	112,00	1,00	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	22/97
омлет натуральный	150/10	16,00	27,00	3,00	317,00	235,00	229,00	119,00	3,00	1,00	0,00	284/96
зеленый горошек порционно	50	2,00	0,00	3,00	20,00	180,00	50,00	10,00	0,00	5,00	0,00	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
<b>итого</b>	<b>500</b>	<b>26,00</b>	<b>43,00</b>	<b>76,00</b>	<b>741,00</b>	<b>676,00</b>	<b>453,00</b>	<b>209,00</b>	<b>5,00</b>	<b>7,00</b>	<b>0,00</b>	
<b>обед</b>												
борщ с капустой и картофелем	200	1,00	3,00	10,00	78,00	480,00	264,00	33,00	1,00	16,00	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	90/75	26,00	28,00	5,00	379,00	361,00	506,00	21,00	4,00	4,00	0,00	401/96
каша гречневая рассыпчатая	150	6,00	10,00	28,00	222,00	583,00	170,00	17,00	3,00	0,00	0,00	297/4
помидоры свежие к гарниру	60	1,00	0,00	2,00	14,00	2,00	174,00	8,00	1,00	15,00	0,00	244,04
напиток из кураги	200	1,00	0,00	28,00	116,00	3,00	265,00	25,00	0,00	0,00	0,00	35,00
батон	25	2,00	1,00	13,00	69,00	78,00	25,00	4,00	0,00	0,00	0,00	299,02
хлеб ржаной	50	4,00	0,00	30,00	142,00	305,00	56,00	12,00	0,00	0,00	0,00	
<b>итого</b>	<b>860</b>	<b>41,00</b>	<b>45,00</b>	<b>116,00</b>	<b>1049,00</b>	<b>1824,00</b>	<b>1469,00</b>	<b>120,00</b>	<b>10,00</b>	<b>36,00</b>	<b>0,00</b>	
<b>всего</b>	<b>1360</b>	<b>67,00</b>	<b>88,00</b>	<b>192,00</b>	<b>1790,00</b>	<b>2500,00</b>	<b>1922,00</b>	<b>329,00</b>	<b>15,00</b>	<b>43,00</b>	<b>0,00</b>	

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>4 день четверг</b>														
<b>завтрак</b>														
запеканка творожная	180	51,00	39,00	24,00	656,00	357,00	492,00	348,00	6,00	1,00	69,00	634,05	201,01	
молоко сгущенное	50	4,00	4,00	28,00	164,00	65,00	183,00	154,00	0,00	0,00	0,00	629,96	35,01	
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			
батон	75	6,00	2,00	40,00	206,00	234,00	74,00	13,00	1,00	0,00	69,00			
<b>итого</b>	<b>512</b>	<b>61,00</b>	<b>45,00</b>	<b>107,00</b>	<b>1083,00</b>	<b>657,00</b>	<b>774,00</b>	<b>520,00</b>	<b>8,00</b>	<b>1,00</b>	<b>69,00</b>			
<b>обед</b>														
щи из свежей капусты и картофеля	200	1,00	4,00	7,00	85,00	478,00	238,00	33,00	1,00	24,00	0,00	120,96	629,00	
сметана	10	0,00	3,00	0,00	29,00	12,00	9,00	0,00	0,00	0,00	0,00	720,00		
горбуша по-лугански	115	3,00	4,00	6,00	72,00	906,00	102,00	44,00	0,00	3,00	0,00	226,01	806,00	
пюре картофельное домашнему	150	3,00	5,00	24,00	159,00	1214,00	853,00	27,00	1,00	30,00	0,00	229,97	311,00	
огурец свежий к гарниру	60	0,00	0,00	1,00	7,00	4,00	118,00	10,00	0,00	4,00	0,00	35,00	299,02	
масло сливочное	10	0,00	8,00	0,00	75,00	1,00	2,00	1,00	0,00	0,00	0,00	617,96		
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			
батон	25	2,00	1,00	13,00	69,00	78,00	25,00	4,00	0,00	0,00	0,00			
хлеб ржаной	50	4,00	0,00	30,00	142,00	305,00	56,00	12,00	0,00	0,00	0,00			
яблоки печеные	75	0,00	0,00	10,00	76,00	0,00	0,00	0,00	2,00	61,00	69,00			
<b>итого</b>	<b>895</b>	<b>13,00</b>	<b>25,00</b>	<b>111,00</b>	<b>810,00</b>	<b>2998,00</b>	<b>1430,00</b>	<b>138,00</b>	<b>10,00</b>	<b>62,00</b>	<b>69,00</b>			
<b>всего</b>	<b>1407</b>	<b>74,00</b>	<b>70,00</b>	<b>218,00</b>	<b>1893,00</b>	<b>3655,00</b>	<b>2204,00</b>	<b>658,00</b>						
<b>5 день пятница</b>														
<b>завтрак</b>														
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	93,01	
запеканка черепашка (манник)	100	7,00	11,00	62,00	377,00	227,00	113,00	41,00	1,00	0,00	50,00	311,4	22/97	
каша дружба	200	6,00	4,00	35,00	20,00	365,00	208,00	133,00	0,00	0,00	0,00	627,96	35,01	
масло сливочное	10	0,00	8,00	0,00	75,00	1,00	2,00	1,00	1,00	0,00	0,00			
чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,00	57,00	1,00	25,00	5,00	1,00	0,00	0,00			
батон	75	6,00	2,00	40,00	206,00	234,00	74,00	13,00	1,00	1,00	193,00			
<b>итого</b>	<b>660</b>	<b>29,00</b>	<b>38,00</b>	<b>166,00</b>	<b>1041,00</b>	<b>1239,00</b>	<b>483,00</b>	<b>502,00</b>	<b>4,00</b>	<b>1,00</b>	<b>193,00</b>			
<b>обед</b>														
рассольник ленинградский с перловой крупой	200	2,00	4,00	14,00	97,00	496,00	383,00	25,00	1,00	14,00	0,00	129,96	629,00	
сметана	10	0,00	3,00	0,00	29,00	12,00	9,00	0,00	0,00	0,00	0,00	363,02	215,96	
кнели колобок	90	21,00	30,00	1,00	308,00	681,00	308,00	268,00	1,00	28,00	3,00	241,96	702,97	
рагу из овощей	150	3,00	6,00	16,00	132,00	732,00	444,00	49,00	1,00	15,00	0,00	299,02	35,00	
помидоры свежие к гарниру	60	1,00	0,00	2,00	14,00	174,00	8,00	12,00	1,00	0,00	0,00			
компот из изюма	200	0,00	0,00	28,00	109,00	24,00	32,00	16,00	0,00	0,00	0,00			
батон	25	2,00	1,00	13,00	69,00	78,00	25,00	4,00	0,00	0,00	0,00			
хлеб ржаной	50	4,00	0,00	30,00	142,00	305,00	56,00	12,00	0,00	0,00	0,00			
<b>итого</b>	<b>785</b>	<b>33,00</b>	<b>44,00</b>	<b>104,00</b>	<b>900,00</b>	<b>2502,00</b>	<b>1265,00</b>	<b>386,00</b>	<b>6,00</b>	<b>59,00</b>	<b>73,00</b>			
<b>всего</b>	<b>1445</b>	<b>62,00</b>	<b>82,00</b>	<b>270,00</b>	<b>1941,00</b>	<b>3741,00</b>	<b>1748,00</b>	<b>888,00</b>						

примечание:

для приготовления блюда используются:

-соль йодированная

-рекицен РД

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

В меню допускается замена продуктов , блюдо 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.