

Согласовано:

Департамент
образования
администрации
г.Кирова
начальник
департамента

Петрицкий А.Л.

“ 21 ” 10 2022г.



Согласовано:

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

директор

Снигирева С.А.

“ 26 ” 10 2022г.



Утверждаю:

начальник КШП
МКУ “КП и СП”

Кораблин М.Л.

“ 26 ” 10 2022г.



**примерное
5-ти дневное меню
для оздоровительных лагерей
с дневным пребыванием детей,
находящихся в трудной жизненной ситуации
на период осенних каникул 2022 г.
возрастной категории с 7 до 11 лет
из расчета 240 рублей на день.**

Прием пищи,наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Ккал	микроэлементы				витамины (мг)		№ рецептуры
		Б	Ж	У		Fe	Na	K	Ca	В	с	
1 день												
28 октября пятница												
завтрак												
бутерброд с сыром и маслом	15/5/25	10,00	14,00	14,00	143,00	0,00	201,00	43,00	155,00	0,00	0,00	314,00
каша дружба	250	8,00	4,00	44,00	248,00	1,00	456,00	260,00	168,00	0,00	0,00	311/4
масло сливочное	10	0,00	8,00	0,00	74,00	0,00	1,00	2,00	2,00	0,00	0,00	22/97
какао на молоке	200	4,00	4,00	26,00	149,00	0,00	51,00	214,00	123,00	0,00	1,00	693/4
батон	75	6,00	2,00	40,00	206,00	1,00	234,00	74,00	13,00	0,00	0,00	35.01
итого	580	28,00	32,00	124,00	820,00	2,00	943,00	693,00	459,00	0,00	1,00	
обед												
рассольник ленинградский с перл. круп.	200	2,00	4,00	14,00	97,00	1,00	496,00	383,00	25,00	0,00	14,00	129/96
говядина отварная	17,5	5,00	4,00	0,00	54,00	0,00	542,00	3,00	6,00	0,00	0,00	390/97
сметана	10	0,00	3,00	0,00	29,00	0,00	4,00	12,00	9,00	0,00	0,00	629,00
шницель нат.рубл.из говядины	90	20,00	22,00	10,00	322,00	3,00	321,00	351,00	18,00	0,00	0,00	370.14
капуста тушеная	150	4,00	5,00	15,00	116,00	1,00	606,00	369,00	93,00	0,00	80,00	482/96
масло сливочное	5	0,00	4,00	0,00	37,00	0,00	0,00	1,00	1,00	0,00	0,00	22/97
огурец свежий к гарниру	60	0,00	0,00	1,00	7,00	0,00	4,00	118,00	10,00	0,00	4,00	806,00
комлот из изюма	200	0,00	0,00	28,00	109,00	1,00	24,00	32,00	16,00	0,00	0,00	702/97
батон	25	2,00	1,00	13,00	69,00	0,00	78,00	25,00	4,00	0,00	0,00	35,00
хлеб ржаной	50	4,00	0,00	30,00	142,00	0,00	305,00	56,00	12,00	0,00	0,00	299.02
итого	807,5	37,00	43,00	111,00	982,00	6,00	2380,00	1350,00	194,00	0,00	98,00	
всего	1387,5	65,00	75,00	235,00	1802,00	8,00	3323,00	1943,00	653,00	0,00	99,00	
2 день												
31 октября понедельник												
завтрак												
масло сливочное порцион.	20	0,00	15,00	0,00	132,00	0,00	3,00	6,00	5,00	0,00	0,00	22/97
яйцо вареное	1 шт	5,00	5,00	0,00	63,00	1,00	54,00	56,00	22,00	0,00	0,00	64/96
макарони с сыром	200	12,00	15,00	41,00	348,00	1,00	893,00	97,00	242,00	0,00	0,00	274/96
кофейный напиток	200	2,00	2,00	23,00	114,00	0,00	25,00	74,00	60,00	0,00	1,00	692/4
батон	75	6,00	2,00	40,00	206,00	1,00	234,00	74,00	13,00	0,00	0,00	35.01
итого	535	25,00	39,00	104,00	863,00	3,00	1209,00	307,00	342,00	0,00	1,00	
обед												
суп из овощей	200	2,00	4,00	9,00	74,00	1,00	503,00	293,00	24,00	0,00	17,00	132/96
сметана	10	0,00	3,00	0,00	29,00	0,00	4,00	12,00	9,00	0,00	0,00	629,00
филе кур.запеченное со слад.перцем	100	18,00	13,00	4,00	206,00	1,00	988,00	229,00	128,00	0,00	0,00	532.09
рис отварной	150	14,00	6,00	31,00	223,00	4,00	588,00	440,00	65,00	0,00	0,00	465/96
масло сливочное	10	0,00	8,00	0,00	75,00	0,00	1,00	2,00	1,00	0,00	0,00	22/97
помидоры свежие к гарниру	60	1,00	0,00	2,00	14,00	1,00	2,00	174,00	8,00	0,00	15,00	244.04
напиток апельсиновый	200	0,00	0,00	26,00	100,00	0,00	3,00	44,00	8,00	0,00	13,00	312,00
яблоко печеное	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	1,00	234,00	74,00	13,00	0,00	0,00	35.01
лепешка сырная	75	12,00	14,00	26,00	282,00	1,00	499,00	109,00	361,00	0,00	1,00	100,00
итого	955	53,00	50,00	148,00	1285,00	9,00	2822,00	1377,00	617,00	0,00	46,00	
всего	1490	78,00	89,00	252,00	2148,00	12,00	4031,00	1684,00	959,00	0,00	47,00	
3 день												
1 ноября вторник												
завтрак												
масло сливочное	20	0,00	15,00	0,00	132,00	0,00	3,00	5,00	0,00	0,00	0,00	22/97
сыр порциями	20	5,00	6,00	0,00	72,00	0,00	164,00	23,00	200,00	0,00	0,00	23/97
пудинг творожный с изюмом	150	13,00	26,00	35,00	443,00	1,00	96,00	187,00	192,00	0,00	1,00	296/96
молоко сгущенное	50	4,00	4,00	28,00	164,00	0,00	65,00	183,00	154,00	0,00	1,00	201.01
чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,00	57,00	1,00	25,00	5,00	4,00	0,00	0,00	627/96
батон	75	6,00	2,00	40,00	206,00	1,00	234,00	74,00	13,00	0,00	0,00	35.01
итого	515	28,00	53,00	118,00	1074,00	3,00	587,00	477,00	563,00	0,00	2,00	
обед												
суп крестьянский с пшеном	200	2,00	6,00	8,00	78,00	1,00	479,00	197,00	26,00	0,00	16,00	134/4
сметана	10	0,00	3,00	0,00	29,00	0,00	4,00	12,00	9,00	0,00	0,00	629,00
биточек рубленый из говядины	90	15,00	17,00	16,00	268,00	2,00	640,00	282,00	42,00	0,00	0,00	451/4
вермишель отварная	150	5,00	5,00	36,00	211,00	1,00	1008,00	64,00	20,00	0,00	0,00	273/96
огурец свежий к гарниру	60	0,00	0,00	1,00	7,00	0,00	4,00	118,00	10,00	0,00	4,00	806,00
напиток яблочный	200	2,00	0,00	27,00	111,00	1,00	7,00	70,00	4,00	0,00	4,00	190,00
батон	25	2,00	1,00	13,00	69,00	0,00	78,00	25,00	4,00	0,00	0,00	35,00
хлеб ржаной	50	4,00	0,00	30,00	142,00	0,00	305,00	56,00	12,00	0,00	0,00	299.02
итого	785	30,00	32,00	131,00	915,00	5,00	2525,00	824,00	127,00	0,00	24,00	
всего	1300	58,00	85,00	249,00	1989,00	8,00	3112,00	1301,00	690,00	0,00	26,00	

4 день												
2 ноября среда												
завтрак												
бутерброд с сыром	30/25	9,00	9,00	13,00	177,00	1,00	324,00	59,00	304,00	0,00	0,00	44657,00
каша ячневая с маслом	200/10	3,00	12,00	11,00	250,00	0,00	360,00	146,00	122,00	0,00	1,00	257/96
какао на молоке	200	4,00	4,00	26,00	141,00	1,00	51,00	214,00	123,00	0,00	1,00	693/4
батон	75	6,00	2,00	40,00	206,00	1,00	234,00	74,00	13,00	0,00	0,00	35.01
итого	540	22,00	27,00	90,00	774,00	3,00	969,00	493,00	562,00	0,00	2,00	
обед												
борщ с капустой и картофелем	200	1,00	3,00	10,00	78,00	1,00	480,00	264,00	33,00	0,00	16,00	110/4
сметана	10	0,00	3,00	0,00	29,00	0,00	4,00	12,00	9,00	0,00	0,00	629,00
бифштекс домашний	90	21,00	26,00	7,00	343,00	3,00	566,00	410,00	33,00	0,00	2,00	384.09
каша гречневая рассыпчатая	150	6,00	10,00	28,00	222,00	3,00	583,00	170,00	17,00	0,00	0,00	297/4
помидоры свежие к гарниру	60	1,00	0,00	2,00	14,00	1,00	2,00	174,00	8,00	0,00	15,00	244.04
комлот из куряти	200	1,00	0,00	31,00	123,00	1,00	4,00	36,00	32,00	0,00	1,00	702/97
яблоко печеное	75	0,00	0,00	10,00	76,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	617/96
батон	25	2,00	1,00	13,00	69,00	0,00	78,00	25,00	4,00	0,00	0,00	35,00
хлеб ржаной	50	4,00	0,00	30,00	142,00	0,00	305,00	56,00	12,00	0,00	0,00	299.02
итого	860	36,00	43,00	131,00	1096,00	9,00	2022,00	1147,00	148,00	0,00	34,00	
всего	1400	58,00	70,00	221,00	1870,00	12,00	2991,00	1640,00	710,00	0,00	36,00	
5 день												
3 ноября четверг												
завтрак												
масло сливочное	20	0,00	15,00	0,00	132,00	0,00	3,00	5,00	0,00	0,00	0,00	22/97
сыр порциями	20	5,00	6,00	0,00	72,00	0,00	164,00	23,00	200,00	0,00	0,00	23/97
запеканка из творога	150	22,00	31,00	24,00	471,00	0,00	634,00	191,00	226,00	0,00	1,00	297/96
молоко сгущенное	50	4,00	4,00	28,00	164,00	0,00	65,00	183,00	154,00	0,00	1,00	201.01
чай с сахаром и лимоном	200/7	0,00	0,00	15,00	57,00	1,00	1,00	25,00	5,00	0,00	0,00	629/96
батон	75	6,00	2,00	40,00	206,00	1,00	234,00	74,00	13,00	0,00	0,00	35.01
итого	522	37,00	58,00	107,00	1102,00	2,00	1101,00	601,00	598,00	0,00	2,00	
обед												
щи из свежей капусты и картофеля	200	1,00	4,00	7,00	85,00	1,00	478,00	236,00	33,00	0,00	24,00	120/96
сметана	10	0,00	3,00	0,00	29,00	0,00	4,00	12,00	9,00	0,00	0,00	629,00
горбуша по-лугански	115	3,00	4,00	6,00	72,00	0,00	906,00	102,00	44,00	0,00	3,00	720,00
пюре картофельное по-домашнему	150	3,00	5,00	24,00	159,00	1,00	1214,00	853,00	27,00	0,00	30,00	226.01
огурец свежий к гарниру	60	0,00	0,00	1,00	7,00	0,00	4,00	118,00	10,00	0,00	4,00	806,00
масло сливочное	10	0,00	8,00	0,00	75,00	0,00	1,00	2,00	1,00	0,00	0,00	22/97
напиток из плодов шиповника	200	0,00	0,00	20,00	96,00	0,00	0,00	27,00	7,00	0,00	0,00	311,00
батон	25	2,00	1,00	13,00	69,00	0,00	78,00	25,00	4,00	0,00	0,00	35,00
хлеб ржаной	50	4,00	0,00	30,00	142,00	0,00	305,00	56,00	12,00	0,00	0,00	299.02
итого	820	13,00	25,00	101,00	734,00	2,00	2990,00	1433,00	147,00	0,00	61,00	
всего	1342	50,00	83,00	208,00	1836,00	4,00	4091,00	1934,00	745,00	0,00	63,00	

Примечание:

производство блюд и кулинарных изделий производится в соответствии с технологическими картами;
использована нормативная документация : сборники рецептур 1996г, 1997г, 2004г, технико-технологические карты;
при приготовлении блюд и кулинарных изделий используется йодированная соль;

Главный технолог

Исупова Л.И.

Исупова Л.И.