

**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 КПП  
МКУ “КП и СП”

Кораблин М.Л.

” 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 12 лет и старше  
из расчета 280 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	
<b>1 день</b>												
<b>28 октября пятница</b>												
<b>завтрак</b>												
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	166,00	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
<b>итого</b>	<b>580</b>	<b>28,00</b>	<b>32,00</b>	<b>124,00</b>	<b>820,00</b>	<b>2,00</b>	<b>943,00</b>	<b>593,00</b>	<b>459,00</b>	<b>0,00</b>	<b>1,00</b>	
<b>обед</b>												
рассольник ленинградский с перл. круп.	250	2,00	5,00	17,00	121,00	1,00	605,00	458,00	28,00	0,00	17,00	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	100	22,00	18,00	11,00	297,00	2,00	363,00	384,00	19,00	0,00	0,00	370,05
капуста тушеная	180	4,00	5,00	18,00	132,00	1,00	1424,00	442,00	111,00	0,00	96,00	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	100	1,00	0,00	2,00	11,00	1,00	7,00	196,00	17,00	0,00	7,00	806,09
компот 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	50	4,00	2,00	26,00	138,00	0,00	163,00	50,00	8,00	0,00	0,00	35.01
хлеб ржаной	75	6,00	2,00	40,00	206,00	1,00	234,00	74,00	13,00	0,00	0,00	35.02
<b>итого</b>	<b>987,5</b>	<b>44,00</b>	<b>43,00</b>	<b>142,00</b>	<b>1134,00</b>	<b>7,00</b>	<b>3366,00</b>	<b>1652,00</b>	<b>228,00</b>	<b>0,00</b>	<b>120,00</b>	
<b>всего</b>	<b>1567,5</b>	<b>72,00</b>	<b>75,00</b>	<b>266,00</b>	<b>1954,00</b>	<b>9,00</b>	<b>4309,00</b>	<b>2245,00</b>	<b>687,00</b>	<b>0,00</b>	<b>121,00</b>	
<b>2 день</b>												
<b>31 октября понедельник</b>												
<b>завтрак</b>												
масло сливочное	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	100	8,00	3,00	55,00	276,00	1,00	313,00	99,00	17,00	0,00	0,00	930,00
<b>итого</b>	<b>560</b>	<b>27,00</b>	<b>40,00</b>	<b>119,00</b>	<b>933,00</b>	<b>3,00</b>	<b>1288,00</b>	<b>332,00</b>	<b>346,00</b>	<b>0,00</b>	<b>1,00</b>	
<b>обед</b>												
суп из овощей	250	2,00	4,00	11,00	97,00	1,00	629,00	367,00	30,00	0,00	21,00	132/96
фрикаделька из говядины	35	8,00	5,00	0,00	80,00	0,00	330,00	10,00	6,00	0,00	0,00	114/96
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	180	16,00	7,00	37,00	267,00	4,00	392,00	528,00	78,00	0,00	0,00	455/96
помидоры свежие к гарниру	100	1,00	0,00	4,00	24,00	1,00	3,00	290,00	14,00	0,00	25,00	244,05
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	100	8,00	3,00	55,00	276,00	1,00	313,00	99,00	17,00	0,00	0,00	930,00
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
<b>итого</b>	<b>1125</b>	<b>65,00</b>	<b>49,00</b>	<b>173,00</b>	<b>1437,00</b>	<b>9,00</b>	<b>3161,00</b>	<b>1688,00</b>	<b>651,00</b>	<b>0,00</b>	<b>60,00</b>	
<b>всего</b>	<b>1685</b>	<b>92,00</b>	<b>89,00</b>	<b>192,00</b>	<b>2370,00</b>	<b>12,00</b>	<b>4449,00</b>	<b>2020,00</b>	<b>997,00</b>	<b>0,00</b>	<b>61,00</b>	
<b>3 день</b>												
<b>1 ноября вторник</b>												
<b>завтрак</b>												
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	200	25,00	34,00	46,00	591,00	2,00	128,00	249,00	256,00	1,00	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
<b>итого</b>	<b>565</b>	<b>40,00</b>	<b>61,00</b>	<b>129,00</b>	<b>1222,00</b>	<b>4,00</b>	<b>619,00</b>	<b>539,00</b>	<b>627,00</b>	<b>1,00</b>	<b>2,00</b>	
<b>обед</b>												
суп крестьянский с пшеном	250	2,00	5,00	10,00	98,00	1,00	598,00	246,00	32,00	0,00	20,00	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 рубленный из говядины	100	17,00	16,00	18,00	280,00	0,00	664,00	72,00	642,00	0,00	0,00	451/4
вермишель отварная	180	6,00	6,00	43,00	253,00	1,00	1210,00	77,00	24,00	0,00	0,00	273/96
огурец свежий к гарниру	100	1,00	0,00	2,00	11,00	1,00	7,00	196,00	17,00	0,00	7,00	806,09
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	50	4,00	2,00	26,00	138,00	0,00	163,00	50,00	8,00	0,00	0,00	35.01
хлеб ржаной	75	6,00	2,00	40,00	206,00	1,00	234,00	74,00	13,00	0,00	0,00	35.02
<b>итого</b>	<b>965</b>	<b>38,00</b>	<b>34,00</b>	<b>166,00</b>	<b>1126,00</b>	<b>5,00</b>	<b>2887,00</b>	<b>797,00</b>	<b>749,00</b>	<b>0,00</b>	<b>31,00</b>	
<b>всего</b>	<b>1630</b>	<b>78,00</b>	<b>95,00</b>	<b>295,00</b>	<b>2348,00</b>	<b>9,00</b>	<b>3506,00</b>	<b>1336,00</b>	<b>1376,00</b>	<b>1,00</b>	<b>33,00</b>	

4 день												
2 ноября среда												
<b>завтрак</b>												
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	250/10	13,00	16,00	5,00	345,00	1,00	458,00	296,00	197,00	0,00	0,00	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
<b>итого</b>	<b>590</b>	<b>32,00</b>	<b>31,00</b>	<b>84,00</b>	<b>869,00</b>	<b>4,00</b>	<b>1067,00</b>	<b>643,00</b>	<b>637,00</b>	<b>0,00</b>	<b>1,00</b>	
<b>обед</b>												
борщ с капустой и картофелем	250	2,00	4,00	13,00	98,00	1,00	600,00	330,00	41,00	0,00	20,00	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	100	24,00	24,00	7,00	341,00	0,00	552,00	69,00	26,00	0,00	3,00	384.02
каша гречневая рассыпчатая	180	7,00	12,00	34,00	266,00	4,00	700,00	204,00	20,00	0,00	0,00	297/4
помидоры свежие к гарниру	100	1,00	0,00	4,00	24,00	1,00	3,00	290,00	14,00	0,00	25,00	244.05
компот из кураги	200	1,00	0,00	31,00	123,00	1,00	4,00	36,00	32,00	0,00	1,00	702/97
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	50	4,00	2,00	26,00	138,00	0,00	163,00	50,00	8,00	0,00	0,00	35.01
хлеб ржаной	75	6,00	2,00	40,00	206,00	1,00	234,00	74,00	13,00	0,00	0,00	35.02
<b>итого</b>	<b>1040</b>	<b>45,00</b>	<b>47,00</b>	<b>165,00</b>	<b>1301,00</b>	<b>8,00</b>	<b>2260,00</b>	<b>1065,00</b>	<b>163,00</b>	<b>0,00</b>	<b>49,00</b>	
<b>всего</b>	<b>1630</b>	<b>77,00</b>	<b>78,00</b>	<b>249,00</b>	<b>2170,00</b>	<b>12,00</b>	<b>3327,00</b>	<b>1708,00</b>	<b>800,00</b>	<b>0,00</b>	<b>50,00</b>	
<b>5 день</b>												
<b>3 ноября четверг</b>												
<b>завтрак</b>												
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	200	29,00	42,00	32,00	628,00	2,00	845,00	254,00	301,00	1,00	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
<b>итого</b>	<b>572</b>	<b>44,00</b>	<b>69,00</b>	<b>115,00</b>	<b>1259,00</b>	<b>4,00</b>	<b>1312,00</b>	<b>564,00</b>	<b>673,00</b>	<b>1,00</b>	<b>2,00</b>	
<b>обед</b>												
щи из свежей капусты и картофеля	250	2,00	5,00	9,00	91,00	1,00	600,00	315,00	51,00	0,00	30,00	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	180	3,00	6,00	28,00	190,00	1,00	809,00	1023,00	32,00	0,00	36,00	226.03
огурец свежий к гарниру	100	1,00	0,00	2,00	11,00	1,00	7,00	196,00	17,00	0,00	7,00	806.09
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	50	4,00	2,00	26,00	138,00	0,00	163,00	50,00	8,00	0,00	0,00	35.01
хлеб ржаной	75	6,00	2,00	40,00	206,00	1,00	234,00	74,00	13,00	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>4,00</b>	<b>2723,00</b>	<b>1799,00</b>	<b>181,00</b>	<b>0,00</b>	<b>76,00</b>	
<b>всего</b>	<b>1552</b>	<b>63,00</b>	<b>91,00</b>	<b>246,00</b>	<b>2092,00</b>	<b>8,00</b>	<b>4035,00</b>	<b>2363,00</b>	<b>854,00</b>	<b>1,00</b>	<b>78,00</b>	

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.