

УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный предприниматель

Н.И. Звягина

« 5 » 2025 год

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ЛАГЕРЕЙ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ
от 12 лет и старше В ПЕРИОД ЛЕТНИХ КАНИКУЛ на 2025 год**

СОГЛАСОВАНО:

Директор
МБОУ СОШ №1 г. Ставрополя

И.Н. Шатская

Директор
МБОУ СОШ № 13 г. Ставрополя

А.В. Кикоть

Директор
МБОУ лицея № 15 г. Ставрополя

Н.Б. Никитина

Директор
МБОУ СОШ № 22 г.Ставрополя

Л.И. Ефременко

Директор
МБОУ СОШ № 29 г. Ставрополя

Л.В. Назаренко

Директор
МБОУ лицея №38 г.Ставрополя

О.М. Козлова

И.о. директора
МБОУ СОШ № 39 г. Ставрополя

Н.А. Джумалиева

И.о. директора
МБОУ СОШ № 47 г. Ставрополя

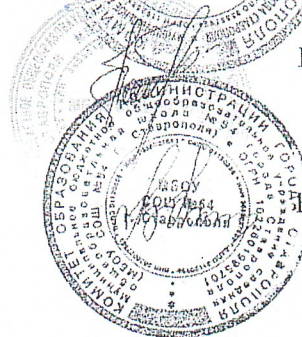
Е.В. Ремаренко

Директор
МБОУ СОШ № 50 г. Ставрополя



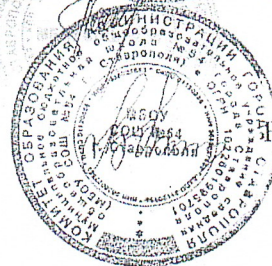
А.А. Хитров

Директор
МБОУ СОШ № 55 г.Ставрополя



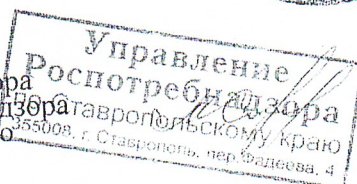
Г.И. Козюра

Директор
МБОУ СОШ № 64 г. Ставрополя



В.А. Ахматова

Заместитель начальника
отдела санитарного надзора
Управления Роспотребнадзора
по Ставропольскому краю



М.И. Сорокина

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ЛАГЕРЕЙ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ от 12 лет и старше В ПЕРИОД ЛЕТНИХ КАНИКУЛ на 2025 года																					
№ п/п		Наименование блюда	Вес блюда	I неделя			№ рецептуры	Витамины								Минеральные вещества					
				Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества				
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Мg, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг						
				3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16					
ПОНЕДЕЛЬНИК																					
Завтрак																					
1		Омлет с сыром	1/170/20	22,7	29,4	3,23	440,14	№ 211 сб.2015 г.	0,12	0,41	459,8	27,65	331,17	395,2	3,42						
2		Икра кабачковая из свежих овощей	1/100	2,73	7,19	14,5	133,80	№ 73 сб.2015 г.	0,03	3,5	0	14,6	21,6	45,8	0,6						
3		Чай с лимоном*	1/200/7	0,07	0,02	15,00	60,00	№ 377 сб.2015 г.	0	2,83	0	2,4	14,2	4,4	0,36						
4		Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	116,90		0,1	0	0	16,5	11,5	42	1						
5		Хлеб ржаной	1/50	4,25	1,65	21,25	129,00		0,25	6,74	459,8	61,15	378,47	487,4	5,38						
ИТОГО завтрак:																					
Обед																					
1		Овощи натуральные свежие (отрубы)	1/100	0,5	0,062	1,06	6,25	№ 71 сб.2015 г.	0,012	3,68	0	10,5	12,75	22,5	0,375						
2		Суп картофельный с макаронными изделиями	1/250	2,57	2,78	15,69	109,00	№ 103 сб.2015 г.	0,05	0,9	0	15,2	27,3	36,7	0,7						
3		Птица, тушенная в соусе	1/100/75	10,93	10,47	2,93	150,00	№ 290 сб.2015 г.	0,04	0,35	30,1	14,06	29,5	76,9	0,6						
4		Соус сметанно-томатный		1,321	3,75	0,31	60,07	№ 331 сб.2015 г.	0,019	1,003	25,35	7,34	21,93	22,03	0,3						
5		Рис припущенный с маслом сливочным	1/194/7	4,85	5,73	48,90	266,60	№ 305 сб.2015 г.	0,03	0	0	25,3	3,2	80,8	0,6						
6		"Крестьянский" 72,5%	1/200	0,66	0,09	32,01	132,80	№ 349 сб.2015 г.	0,01	0,7	0	17,4	32,4	23,4	0,6						
7		Компот из смеси сухофруктов	1/50	4,25	1,65	21,25	129,00		0,1	0	0	16,5	11,5	42	1						
8		Хлеб ржаной	1/50	3,95	0,5	24,15	116,90		0,1	0	0	16,5	11,5	42	1						
9		Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	116,90		0,361	6,633	55,45	122,8	150,08	346,33	5,175						
ИТОГО обед:																					
Полдник																					
1		Крепдель сахарный	1/100	7,08	13,14	55,74	370,00	№ 415 сб.2015 г.	0,12	0	18	19,4	75	1,2	23						
2		Фрукты свежие (яблоко) калиброванные	1/150	0,6	0,6	13,35	60,45	№ 338 сб.2015 г.	0,03	6	4,5	11,75	21,12	14,36	2,87						
3		Сок фруктовый в индивидуальной упаковке (яблоко, виноград, яблоко-виноград, мушкетёр)	1/200	0,1	0,2	19,60	83,40		0	4	0	8	14	14	2,8						
ИТОГО полдник:																					
ИТОГО понеслышки:																					
ИТОГО понеслышки:																					
ИТОГО понеслышки:																					
ИТОГО понеслышки:																					
ИТОГО понеслышки:																					
ИТОГО понеслышки:																					
ИТОГО понеслышки:																					
ИТОГО понеслышки:																					
ИТОГО понеслышки:																					
ИТОГО понеслышки:																					
ИТОГО понеслышки:																					
ИТОГО понеслышки:																					
ИТОГО понеслышки:																					
ИТОГО понеслышки:																					
ИТОГО понеслышки:																					
ИТОГО понеслышки:																					
ИТОГО понеслышки:																					
ИТОГО понеслышки:																					
ИТОГО понеслышки:																					
ИТОГО понеслышки:																					
ИТОГО понеслышки:																					
ИТОГО понеслышки:																					
ИТОГО понеслышки:																					
ИТОГО понеслышки:																					
ИТОГО понеслышки:																					
ИТОГО понеслышки:																					
ИТОГО понеслышки:																					
ИТОГО понеслышки:																					
ИТОГО понеслышки:																					
ИТОГО понеслышки:																					
ИТОГО понеслышки:																					
ИТОГО понеслышки:																					
ИТОГО понеслышки:																					
ИТОГО понеслышки:																					
ИТОГО понеслышки:																					
ИТОГО понеслышки:																					
ИТОГО понеслышки:																					
ИТОГО понеслышки:																					
ИТОГО понеслышки:																					
ИТОГО понеслышки:																					
ИТОГО понеслышки:																					
ИТОГО понеслышки:																					
ИТОГО понеслышки:																					
ИТОГО понеслышки:																					
ИТОГО понеслышки:																					
ИТОГО понеслышки:																					
ИТОГО понеслышки:																					
ИТОГО понеслышки:																					
ИТОГО понеслышки:																					
ИТОГО понеслышки:																					
ИТОГО понеслышки:																					
ИТОГО понеслышки:																					
ИТОГО понеслышки:																					
ИТОГО понеслышки:																					
ИТОГО понеслышки:																					
ИТОГО понеслышки:																					
ИТОГО понеслышки:																					
ИТОГО понеслышки:																					
ИТОГО понеслышки:																					
ИТОГО понеслышки:																					
ИТОГО понеслышки:																					
ИТОГО понеслышки:																					
ИТОГО понеслышки:																					
ИТОГО понеслышки:																					
ИТОГО понеслышки:																					
ИТОГО понеслышки:																					
ИТОГО понеслышки:																					
ИТОГО понеслышки:																					
ИТОГО понеслышки:																					
ИТОГО понеслышки:																					
ИТОГО понеслышки:																					
ИТОГО понеслышки:																					
ИТОГО понеслышки:																					
ИТОГО понеслышки:																					
ИТОГО понеслышки:																					
ИТОГО понеслышки:																					
ИТОГО понеслышки:																					
ИТОГО понеслышки:																					
ИТОГО понеслышки:																					
ИТОГО понеслышки:																					
ИТОГО понеслышки:																					
ИТОГО понеслышки:																					
ИТОГО понеслышки:																					
ИТОГО понеслышки:																					
ИТОГО понеслышки:																					
ИТОГО понеслышки:																					
ИТОГО понеслышки:																					
ИТОГО понеслышки:																					
ИТОГО понеслышки:																					
ИТОГО понеслышки:																					
ИТОГО понеслышки:																					
ИТОГО понеслышки:																					
ИТОГО понеслышки:																					
ИТОГО понеслышки:																					
ИТОГО понеслышки:																					
ИТОГО понеслышки:																					
ИТОГО понеслышки:																					
ИТОГО понеслышки:																					
ИТОГО понеслышки:																					
ИТОГО понеслышки:																					
ИТОГО понеслышки:																					
ИТОГО понеслышки:																					
ИТОГО понеслышки:																					
ИТОГО понеслышки:																					
ИТОГО понеслышки:																					
ИТОГО понеслышки:																					
ИТОГО понеслышки:																					
ИТОГО понеслышки:																					
ИТОГО понеслышки:																					
ИТОГО понеслышки:																					
ИТОГО понеслышки:																					
ИТОГО понеслышки:																					
ИТОГО понеслышки:																					
ИТОГО понеслышки:																					
ИТОГО понеслышки:																					
ИТОГО понеслышки:																					
ИТОГО понеслышки:																					
ИТОГО понеслышки:																					
ИТОГО понеслышки:																					
ИТОГО понеслышки:																					
ИТОГО понеслышки:																					
ИТОГО понеслышки:																					
ИТОГО понеслышки:																					
ИТОГО понеслышки:																					
ИТОГО понеслышки:																					
ИТОГО понеслышки:																					
ИТОГО понеслышки:																					
ИТОГО понеслышки:																					
ИТОГО понеслышки:																					
ИТОГО понеслышки:																					
ИТОГО понеслышки:																					
ИТОГО понеслышки:																					
ИТОГО понеслышки:																					
ИТОГО понеслышки:																					
ИТОГО понеслышки:																					
ИТОГО понеслышки:																					
ИТОГО понеслышки:																					
ИТОГО понеслышки:																					
ИТОГО понеслышки:																					
ИТОГО понеслышки:																					
ИТОГО понеслышки:																					
ИТОГО понеслышки:																					
ИТОГО понеслышки:																					
ИТОГО понеслышки:																					
ИТОГО понеслышки:																					
ИТОГО понеслышки:																					
ИТОГО понеслышки:																					
ИТОГО понеслышки																					

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Витамины						Минеральные вещества					
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Мг, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16					
ВТОРНИК																			
Завтрак																			
1	Каша жидкая молочная из овсяной крупы с маслом сливочным "Крестьянским" 72.5%	1/220	7,82	12,83	44,25	325,00	№ 182 с6.2015г.	0,21	1,17	58	60,66	153,06	230,31	1,74					
2	Какао с молоком	1/200	4,19	4,33	25,45	157,60	№ 382 с6.2015г.	0,03	0,5	0,01	22	119,3	124,6	0,6					
3	Бутерброд с маслом сливочным "Крестьянским" 72.5% и сыром Российским	1/15/10/30	5,89	16,07	14,94	227,50	№ 3 с6.2015г.	0	0,1	0	15,2	208,3	160,4	8					
4	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	116,90		0,1	0	0	16,5	11,5	42	1					
5	Хлеб ржаной	1/50	4,25	1,65	21,25	129,00		0,34	1,77	58,01	114,36	492,16	557,31	11,34					
ИТОГО завтрак:		575	21,85	33,73	108,79	827,00													
Обед																			
1	Овощи натуральные свежие (помидоры)	1/100	0,69	0,12	2,38	13,75	№ 71 с6.2015г.	0,375	13,12	0	15	10,5	19,5	0,68					
2	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1/250/10	2,1	7,02	11,36	125,15	№ 82 с6.2015г.	0,05	10,6	0	26,1	49,7	54,6	1,2					
3	Жаркое по-домашнему из говядины	1/100/300	61,6	120,4	38,40	1475,20	№ 259 с6.2015г.	0,2	12,2	0	81	59	400,2	5,9					
4	Кисель из свежих яблок	1/200	0,1	0,12	25,10	119,20	№ 352 с6.2015г.	0,01	1,8	0	3,6	11,6	6,6	0,5					
5	Хлеб ржаной	1/50	4,25	1,65	21,25	129,00		0,1	0	0	16,5	11,5	42	1					
6	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	116,90		0,1	0	0	16,5	11,5	42	1					
ИТОГО обед:		960	72,69	129,81	122,64	1979,20		0,835	37,72	0	158,7	153,8	564,9	10,28					
Подник																			
1	Кондитерское изделие (зефир)	1/75	0,6	0,1	59,85	244,50		0	0	0	10	14,5	45	1,1					
2	Фрукты свежие (апельсин) калиброванные	1/150	1,41	0,18	17,63	44,00		0	79,8	16,5	15	60	21	0,15					
3	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке (яблоко, виноград, яблоко-виноград, мультифрукт)	1/200	0,1	0,2	19,60	83,40		0	4	0	8	14	14	2,8					
ИТОГО подник:		425	2,11	0,48	97,08	371,90		0	83,8	16,5	33	88,5	80	4,05					
ИТОГО вторник:		1960	96,65	164,02	328,51	3178,10		1,175	123,29	74,51	306,06	734,46	1202,21	25,67					
2																			

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Витамины						Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Целлюлоза, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Мg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16				
СРЕДА																		
Завтрак																		
1	Овоши натуральные свежие (помидоры)	1/100	0,69	0,12	2,38	13,75	№ 71 с6.2015 г.	0,375	13,12	0	15	10,5	19,5	0,68				
2	Шницель рыбный натуральный с маслом сливочным	1/100/5	13,84	15,34	9,14	130,00	№ 235, 331 с6.2015г.	0,062	4,1	56	38,78	71,38	220,78	2,09				
3	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/200	4,13	12,2	24,00	230,47	№ 312 с6.2015г.	0,01	24,2	0	37	49,3	115,4	1,3				
4	Компот из смеси сухофруктов	1/200	0,66	0,09	32,01	132,80	№ 349 с6.2015г.	0,01	0,7	0	17,4	32,4	23,4	0,6				
5	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	116,90		0,1	0	0	16,5	11,5	42	1				
6	Хлеб ржаной	1/50	4,25	1,65	21,25	129,00		0,1	0	0	16,5	11,5	42	1				
ИТОГО завтрак:		705	27,52	29,9	112,93	752,92		0,657	42,12	56	141,18	186,58	463,08	6,67				
Обед																		
1	Овоши натуральные свежие (огурцы)	1/100	0,5	0,062	1,06	6,25	№ 71 с6.2015 г.	0,012	3,68	0	10,5	12,75	22,5	0,375				
2	Рассольник Ленинградский	1/250	2,02	5,09	11,98	107,25	№ 96 с6.2015г.	0,09	8,3	0	24,1	29,1	56,7	0,9				
3	Бефстроганов из мяса говядины	1/100/100	30,4	46,2	10,24	580,00	№ 250 с6.2015г.	0	1,4	65,6	44,9	86,6	342,3	4,8				
4	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/194/7	11,46	8,12	51,52	325,00	№ 302 с6.2015г.	0,2	0	0	181,1	19,7	271,9	6				
5	Компот из свежих плодов	1/200	0,16	0,16	27,88	114,60	№ 344 с6.2015 г.	0,01	0,9	0	5,14	14,1	4,4	0,9				
6	Хлеб ржаной	1/50	4,25	1,65	21,25	129,00		0,1	0	0	16,5	11,5	42	1				
7	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	116,90		0,1	0	0	16,5	11,5	42	1				
ИТОГО обед:		1051	52,74	61,782	148,08	1379,00		0,512	14,28	65,6	298,74	185,25	781,8	14,975				
Полдник																		
1	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке (яблоко, виноград, яблоко-виноград, мультифрукт)	1/200	0,1	0,2	19,60	83,40		0	4	0	8	14	14	2,8				
2	Фрукты свежие (яблоко) калиброванные	1/150	0,6	0,6	13,35	60,45	№ 338 с6.2015г.	0,03	6	4,5	11,75	21,12	14,36	2,87				
3	Булочка с повидлом обсыпанная	1/100	13,2	28,72	82,26	640,00	№ 426 с6.2015г.	0,16	0,04	0	28,2	21,3	76,8	1,39				
ИТОГО полдник:		450	13,9	29,52	115,21	783,85		0,19	10,04	4,5	47,95	56,42	105,16	7,06				
ИТОГО средн:		2206	94,16	121,202	376,22	2915,77		1,359	66,44	126,1	487,87	428,25	1350,04	28,705				
		3																

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Витамины					Минеральные вещества				
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Ме, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг			
															4	5	6
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16			
ЧЕТВЕРТ																	
Завтрак																	
1	Пудинг из творога (запеченный) с соусом яблочным	1/200/80	36,24	28,36	92,84	772,00	№ 222, 337 сб.2015г.	0,1	0,8	119,1	53,9	362,8	401,6	1,6			
2	Какао с молоком стуженым	1/200	4,19	4,33	25,45	157,60	№ 383 сб.2015г.	0,03	0,5	0,01	22	119,3	124,6	0,6			
3	Бутерброд с маслом сливочным "Крестьянским"	1/15/10/30	5,89	16,07	14,94	227,50	№ 3 сб.2015г.	0	0,1	0	15,2	208,3	160,4	8			
4	72,5% и сыром Российским	1/50	3,95	0,5	24,15	116,90		0,1	0	0	16,5	11,5	42	1			
5	Хлеб пшеничный	1/50	4,25	1,65	21,25	129,00		0,1	0	0	16,5	11,5	42	1			
5	Хлеб ржаной	635	46,32	48,76	133,23	1157,10		0,13	1,4	119,11	91,1	690,4	686,6	10,2			
ИТОГО завтрак:																	
Обед																	
1	Овощи натуральные свежие (помидоры)	1/100	0,69	0,12	2,38	13,75	№ 71 сб.2015 г.	0,375	13,12	0	15	10,5	19,5	0,68			
2	Суп картофельный с бобовыми	1/250	5,49	5,27	16,54	148,25	№ 102 сб.2015г.	0,2	5,8	0	35,5	42,6	90,6	2			
3	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕР-ЦЫПЛЯТ с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/100/10	14,1	18,4	15,7	241,7	№ 295 2015г.	0,1	1,4	0,2	28,4	9,5	145,9	2,0			
4	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/194/7	7,55	0,9	42,56	208,40	№ 309 сб.2015г.	0,07	0	0	28,1	6,4	49,5	1,4			
5	Кисель из свежих яблок	1/200	0,1	0,12	25,10	119,20	№ 352 сб.2015г.	0,01	1,8	0	3,6	11,6	6,6	0,5			
6	Хлеб ржаной	1/50	4,25	1,65	21,25	129,00		0,1	0	0	16,5	11,5	42	1			
7	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	116,90		0,1	0	0	16,5	11,5	42	1			
7	Хлеб пшеничный	961	36,13	26,96	147,68	977,20		0,955	22,12	0,2	143,6	103,6	396,1	8,58			
ИТОГО обед:																	
Полдник																	
1	Фрукты свежие (яблоки/слин) калиброванные	1/150	1,41	0,18	17,63	44,00		0	79,8	16,5	15	60	21	0,15			
2	Кондитерское изделие (печенье)	1/75	5,03	5,66	54,05	287,25		0	0	0	10	14,5	45	1,1			
3	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке (яблоко, виноград, яблоко-виноград, мултифрукт)	1/200	0,1	0,2	19,60	83,40		0	4	0	8	14	14	2,8			
3	ИТОГО полдник:	425	6,54	6,04	91,28	414,65		0	83,8	16,5	33	88,5	80	4,05			
3	ИТОГО полдник:	425	6,54	6,04	91,28	414,65		0	83,8	16,5	33	88,5	80	4,05			
3	ИТОГО полдник:	425	6,54	6,04	91,28	414,65		0	83,8	16,5	33	88,5	80	4,05			
3	ИТОГО полдник:	425	6,54	6,04	91,28	414,65		0	83,8	16,5	33	88,5	80	4,05			
3	ИТОГО полдник:	425	6,54	6,04	91,28	414,65		0	83,8	16,5	33	88,5	80	4,05			
3	ИТОГО полдник:	425	6,54	6,04	91,28	414,65		0	83,8	16,5	33	88,5	80	4,05			
3	ИТОГО полдник:	425	6,54	6,04	91,28	414,65		0	83,8	16,5	33	88,5	80	4,05			
3	ИТОГО полдник:	425	6,54	6,04	91,28	414,65		0	83,8	16,5	33	88,5	80	4,05			
3	ИТОГО полдник:	425	6,54	6,04	91,28	414,65		0	83,8	16,5	33	88,5	80	4,05			
3	ИТОГО полдник:	425	6,54	6,04	91,28	414,65		0	83,8	16,5	33	88,5	80	4,05			
3	ИТОГО полдник:	425	6,54	6,04	91,28	414,65		0	83,8	16,5	33	88,5	80	4,05			
3	ИТОГО полдник:	425	6,54	6,04	91,28	414,65		0	83,8	16,5	33	88,5	80	4,05			
3	ИТОГО полдник:	425	6,54	6,04	91,28	414,65		0	83,8	16,5	33	88,5	80	4,05			
3	ИТОГО полдник:	425	6,54	6,04	91,28	414,65		0	83,8	16,5	33	88,5	80	4,05			
3	ИТОГО полдник:	425	6,54	6,04	91,28	414,65		0	83,8	16,5	33	88,5	80	4,05			
3	ИТОГО полдник:	425	6,54	6,04	91,28	414,65		0	83,8	16,5	33	88,5	80	4,05			
3	ИТОГО полдник:	425	6,54	6,04	91,28	414,65		0	83,8	16,5	33	88,5	80	4,05			
3	ИТОГО полдник:	425	6,54	6,04	91,28	414,65		0	83,8	16,5	33	88,5	80	4,05			
3	ИТОГО полдник:	425	6,54	6,04	91,28	414,65		0	83,8	16,5	33	88,5	80	4,05			
3	ИТОГО полдник:	425	6,54	6,04	91,28	414,65		0	83,8	16,5	33	88,5	80	4,05			
3	ИТОГО полдник:	425	6,54	6,04	91,28	414,65		0	83,8	16,5	33	88,5	80	4,05			
3	ИТОГО полдник:	425	6,54	6,04	91,28	414,65		0	83,8	16,5	33	88,5	80	4,05			
3	ИТОГО полдник:	425	6,54	6,04	91,28	414,65		0	83,8	16,5	33	88,5	80	4,05			
3	ИТОГО полдник:	425	6,54	6,04	91,28	414,65		0	83,8	16,5	33	88,5	80	4,05			
3	ИТОГО полдник:	425	6,54	6,04	91,28	414,65		0	83,8	16,5	33	88,5	80	4,05			
3	ИТОГО полдник:	425	6,54	6,04	91,28	414,65		0	83,8	16,5	33	88,5	80	4,05			
3	ИТОГО полдник:	425	6,54	6,04	91,28	414,65		0	83,8	16,5	33	88,5	80	4,05			
3	ИТОГО полдник:	425	6,54	6,04	91,28	414,65		0	83,8	16,5	33	88,5	80	4,05			
3	ИТОГО полдник:	425	6,54	6,04	91,28	414,65		0	83,8	16,5	33	88,5	80	4,05			
3	ИТОГО полдник:	425	6,54	6,04	91,28	414,65		0	83,8	16,5	33	88,5	80	4,05			
3	ИТОГО полдник:	425	6,54	6,04	91,28	414,65		0	83,8	16,5	33	88,5	80	4,05			
3	ИТОГО полдник:	425	6,54	6,04	91,28	414,65		0	83,8	16,5	33	88,5	80	4,05			
3	ИТОГО полдник:	425	6,54	6,04	91,28	414,65		0	83,8	16,5	33	88,5	80	4,05			
3	ИТОГО полдник:	425	6,54	6,04	91,28	414,65		0	83,8	16,5	33	88,5	80	4,05			
3	ИТОГО полдник:	425	6,54	6,04	91,28	414,65		0	83,8	16,5	33	88,5	80	4,05			
3	ИТОГО полдник:	425	6,54	6,04	91,28	414,65		0	83,8	16,5	33	88,5	80	4,05			
3	ИТОГО полдник:	425	6,54	6,04	91,28	414,65		0	83,8	16,5	33	88,5	80	4,05			
3	ИТОГО полдник:	425	6,54	6,04	91,28	414,65		0	83,8	16,5	33	88,5	80	4,05			
3	ИТОГО полдник:	425	6,54	6,04	91,28	414,65		0	83,8	16,5	33	88,5	80	4,05			
3	ИТОГО полдник:	425	6,54	6,04	91,28	414,65		0	83,8	16,5	33	88,5	80	4,05			
3	ИТОГО полдник:	425	6,54	6,04	91,28	414,65		0	83,8	16,5	33	88,5	80	4,05			
3	ИТОГО полдник:	425	6,54	6,04	91,28	414,65		0	83,8	16,5	33	88,5	80	4,05			
3	ИТОГО полдник:	425	6,54	6,04	91,28	414,65		0	83,8	16,5	33	88,5	80	4,05			
3	ИТОГО полдник:	425	6,54	6,04	91,28	414,65		0	83,8	16,5	33	88,5	80	4,05			
3	ИТОГО полдник:	425	6,54	6,04	91,28	414,65		0	83,8	16,5	33	88,5	80	4,05			
3	ИТОГО полдник:	425	6,54	6,04	91,28	414,65		0	83,8	16,5	33	88,5	80	4,05			
3	ИТОГО полдник:	425	6,54	6,04	91,28	414,65		0	83,8	16,5	33	88,5	80	4,05			
3	ИТОГО полдник:	425	6,54	6,04	91,28	414,65		0	83,8	16,5	33	88,5	80	4,05			
3	ИТОГО полдник:	425	6,54	6,04	91,28	414,65		0	83,8	16,5	33	88,5	80	4,05			
3	ИТОГО полдник:	425	6,54	6,04	91,28	414,65		0	83,8	16,5	33	88,5	80	4,05			
3																	

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества					
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Ме, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16		

ПЯТНИЦА

Завтрак																
1	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом сливочным "Крестьянским" 72.5%	1/220	5,1	10,72	43,40	291,00	№ 183 с6.2015г.	0,06	1,17	58	30,12	130,39	138,14	0,5		
2	Бутерброд с маслом сливочным "Крестьянским" 72.5% и сыром Российским	1/15/10/30	5,89	16,07	14,94	227,50	№ 3 с6.2015г.	0	0,1	0	15,2	208,3	160,4	8		
3	Кофейный напиток с молоком	1/200	3,1	2,4	17,2	103,5	№ 379 с6.2015г.	0,0	1,3	0,0	18,7	62,1	53,5	0,3		
4	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	116,90		0,1	0	0	16,5	11,5	42	1		
5	Хлеб ржаной	1/50	4,25	1,65	21,25	129,00		0,1	0	0	16,5	11,5	42	1		
ИТОГО завтрак:		575	22,29	31,3	120,94	867,90		0,26	2,6	58,0	97,0	423,8	436,0	10,8		

Обед																
1	Овощи натуральные свежие (отруды)	1/100	0,5	0,062	1,06	6,25	№ 71 с6.2015 г.	0,012	3,68	0	10,5	12,75	22,5	0,375		
2	Суп картофельный с клецками	1/65/250	3,56	4,6	18,80	144,25	№ 108 с6.2015г.	0,1	5,7	21	25,3	33,4	72,2	1,1		
3	Рыба (минтай), тушенная в томате с овощами	1/100/50	2,05	1,9	9,01	67,60	№ 109 с6.2015г.	0,04	0	23,4	9,6	44,3	35,1	0,5		
4	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ с маслом сливочным "Крестьянским" 72.5%	1/200	19,5	9,9	7,60	210,00	№ 229 с6.2015г.	0,1	7,4	11,6	97,2	78	324,2	1,7		
5	Компот из смеси сухофруктов	1/200	4,13	12,2	24,00	230,47	№ 312 с6.2015г.	0,01	24,2	0	37	49,3	115,4	1,3		
6	Хлеб ржаной	1/50	0,66	0,09	32,01	132,80	№ 349 с6.2015г.	0,01	0,7	0	17,4	32,4	23,4	0,6		
7	Хлеб пшеничный	1/50	4,25	1,65	21,25	129,00		0,1	0	0	16,5	11,5	42	1		
ИТОГО обед:		1065	3,95	0,5	24,15	116,90		0,1	0	0	16,5	11,5	42	1		
		1065	38,6	30,902	137,88	1037,27		0,472	41,68	56	230	273,15	676,8	7,575		

Подник																
1	Мороженое Пломбир в вафельном стаканчике	1/100	3,70	15,00	22,40	138,00		0,03	0,40	20,00	16,00	131,00	95,00	0,10		
2	Фрукты свежие (яблоко) калиброванные	1/150	0,6	0,6	13,35	60,45	№ 338 с6.2015г.	0,03	6	4,5	11,75	21,12	14,36	2,87		
ИТОГО подник:		250	4,30	15,60	35,75	198,45		0,06	6,40	24,50	27,75	152,12	109,36	2,97		
ИТОГО пятница:		1890	65,19	77,842	294,57	2103,62		0,792	50,65	138,5	354,77	849,06	1222,2	21,345		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ за 1 неделю

Итого	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Итого за весь период	411,3	520,9	1 663,4		12 981,8
Среднее значение за период	82,3	104,2	332,7		2 596,4

Итого	Витамины			Минеральные вещества			
	В1, мг	С, мг	А, мг	Ме, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг
Итого за весь период	5,2	371,1	1 012,7	1 639,5	3 532,9	5 800,4	137,8
Среднее значение за период	1,03	74,21	202,53	327,90	706,59	1160,09	27,56

*можно готовить без добавления сахара, при подаче сахар можно подавать порционно (фасованный) или в сахарнице

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ЛАГЕРЕЙ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ от 12 лет и старше В ПЕРИОД ЛЕТНИХ КАНИКУЛ на 2025 год

2 неделя															
№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества				
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Мg, мг	Ca, мг	P, мг	Fg, мг	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16	
ПОНЕДЕЛЬНИК															
Завтрак															
1	Овоши натуральные свежие (помидоры)	1/100	0,55	0,1	1,90	11,00	№ 71 с6.2015 г.	0,03	2,43	0	12	8,4	15,6	0,54	
2	Хлебцы рыбные (минтай) с маслом сливочным «КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ» с маслом сливочным "Крестьянский" 72,5%	1/100/7	14,43	10,27	7,76	181,07	№ 238 с6.2015г.	0,08	0,66	62,88	33,17	57,61	173,7	0,8	
3	"Крестьянский" 72,5%	1/200	4,13	12,2	24,00	230,47	№ 312 с6.2015г.	0,01	24,2	0	37	49,3	115,4	1,3	
4	Чай с лимоном*	1/200/7	0,07	0,02	15,00	60,00	№ 377 с6.2015г.	0	2,83	0	2,4	14,2	4,4	0,36	
5	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	116,90		0,1	0	0	16,5	11,5	42	1	
6	Хлеб ржаной	1/50	4,25	1,65	21,25	129,00		0,1	0	0	16,5	11,5	42	1	
ИТОГО завтрак:			694	22,58	22,99	588,44		0,19	27,69	62,88	89,07	132,61	335,5	3,46	
Обед															
1	Овоши натуральные свежие (огурцы)	1/100	0,4	0,05	0,85	5,00	№ 71 с6.2015 г.	0,01	2,94	0	8,4	10,2	18	0,3	
2	Суп картофельный с бобовыми	1/250	5,49	5,27	16,54	148,25	№ 102 с6.2015г.	0,2	5,8	0	35,5	42,6	90,6	2	
3	Виточки из говядины с маслом сливочным "Крестьянский" 72,5%	1/100/10	16,5	24,2	14,30	344,00	№ 268 с6.2015 г.	0,08	0,3	44,8	55,78	43,14	188,8	2,8	
4	Овоши в молочном соусе	1/200/50	4,35	16,7	30,20	288,00	№ 317, 326 с6.2015 г.	5,2	26,6	33,6	41,95	43,4	118,7	1,6	
5	Компот из смеси сухофруктов	1/200	0,66	0,09	32,01	132,80	№ 349 с6.2015г.	0,01	0,7	0	17,4	32,4	23,4	0,6	
6	Хлеб ржаной	1/50	4,25	1,65	21,25	129,00		0,1	0	0	16,5	11,5	42	1	
7	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	116,90		0,1	0	0	16,5	11,5	42	1	
ИТОГО обед:			940	35,6	48,46	1163,95		5,7	36,34	78,4	192,03	194,74	523,5	9,3	
Полдник															
1	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке (яблоко, виноград, яблоко-виноград, мультифрукт)	1/200	0,1	0,2	19,60	83,40		0	4	0	8	14	14	2,8	
2	Кондитерское изделие (вафли)	1/75	5,5	7,16	36,63	232,50		0	0	0	10	14,5	45	1,1	
3	Фрукты свежие (яблоко) калиброванные	1/150	0,6	0,6	13,35	60,45	№ 338 с6.2015г.	0,03	6	4,5	11,75	21,12	14,36	2,87	
ИТОГО полдник:			425	6,2	7,96	69,58	376,35	0,03	10	4,5	29,75	49,62	73,36	6,77	
ИТОГО понедельник:			2059	64,38	79,41	279,79	2128,74	5,92	74,03	145,78	310,85	376,97	932,36	19,53	

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Витамины						Минеральные вещества					
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Мg, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16					
ВТОРНИК																			
Завтрак																			
1	Каша вязкая молочная из риса с маслом сливочным "Крестьянский" 72,5%	1/220	6	10,85	52,93	334,00	№ 174 с6.2015г.	0,23	0,96	0,63	36,4	130,9	157,4	0,6					
2	Бутерброд с маслом сливочным "Крестьянский" 72,5% и сыром Российским	1/15/10/30	5,89	16,07	14,94	227,50	№ 3 с6.2015г.	0	0,1	0	15,2	208,3	160,4	8					
3	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	116,90		0,1	0	0	16,5	11,5	42	1					
4	Хлеб ржаной	1/50	4,25	1,65	21,25	129,00		0,1	0	0	16,5	11,5	42	1					
5	Какао с молоком	1/200	4,19	4,33	25,45	157,60	№ 382 с6.2015г.	0,03	0,5	0,01	22	119,3	124,6	0,6					
ИТОГО завтрак:			575	24,28	33,4	138,72	965,00	0,46	1,56	0,64	106,6	481,5	526,4	11,2					
Обед																			
1	Овощи натуральные свежие (помидоры)	1/100	0,55	0,1	1,90	11,00	№ 71 с6.2015 г.	0,03	10,5	0	12	8,4	15,6	0,54					
2	Шти из свежей капусты с картофелем и со сметаной	1/250/10	2,05	6,48	8,26	105,82	№ 88 с6.2015г.	0,05	15,7	0	22,1	49,2	49	0,8					
3	Плов из мяса говядины	1/100/300	32,98	33,78	52,04	644,00	№ 265 с6.2015 г.	0,22	2,56	0	78,58	28,46	400,28	5,3					
4	Кисель из свежих яблок	1/200	0,1	0,12	25,10	119,20	№ 352 с6.2015г.	0,01	1,8	0	3,6	11,6	6,6	0,5					
5	Хлеб ржаной	1/50	4,25	1,65	21,25	129,00		0,1	0	0	16,5	11,5	42	1					
6	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	116,90		0,1	0	0	16,5	11,5	42	1					
ИТОГО обед:			940	43,88	42,63	132,70	1125,92	0,51	30,56	0	149,28	120,66	555,48	9,14					
Полдник																			
1	Булочка с повидлом обсыпанная	1/100	13,2	28,72	82,26	640,00	№ 426 с6.2015г.	0,08	0,22	16,1	21,17	19,8	59	1,06					
2	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке (яблоко, виноград, яблоко-виноград, мультифрукт)	1/200	0,1	0,2	19,60	83,40		0	4	0	8	14	14	2,8					
3	Фрукты свежие (апельсин) калиброванные	1/150	1,41	0,18	17,63	44,00		0	79,8	16,5	15	60	21	0,15					
ИТОГО полдник:			450	14,71	29,1	119,49	767,40	0,08	84,02	32,6	44,17	93,8	94	4,01					
ИТОГО вторник:			1965	82,87	105,13	390,91	2858,32	1,05	116,14	33,24	300,05	695,96	1175,9	24,35					
2																			

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества				
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Мg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16	
СРЕДА															
ЗАВТРАК															
1	Омлет с сыром	1/170/20	22,7	29,4	3,23	440,14	№ 211 с6.2015 г.	0,12	0,41	459,8	27,65	331,17	395,2	3,42	
2	Икра кабачковая из свежих овощей	1/100	2,73	7,19	14,5	133,80	№ 73 с6.2015 г.	0,03	3,5	0	14,6	21,6	45,8	0,6	
3	Компот из смеси сухофруктов	1/200	0,66	0,09	32,01	132,80	№ 349 с6.2015 г.	0,01	0,7	0	17,4	32,4	23,4	0,6	
4	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	116,90		0,1	0	0	16,5	11,5	42	1	
5	Хлеб ржаной	1/50	4,25	1,65	21,25	129,00		0,1	0	0	16,5	11,5	42	1	
ИТОГО завтрак:			590	30,04	37,18	823,64		0,26	4,61	459,8	76,15	396,67	506,4	5,62	
Обед															
1	Овощи натуральные свежие (огурцы)	1/100	0,4	0,05	0,85	5,00	№ 71 с6.2015 г.	0,01	2,94	0	8,4	10,2	18	0,3	
2	Суп-лапша домашняя	1/250	32,99	15,26	148,09	963,50	№ 113 с6.2015 г.	0,05	0,5	0	10,6	28,55	38,5	0,6	
3	Птица, тушеная в соусе сметанно-томатном	1/100/75	12,12	11,52	2,93	164,00	№ 290 с6.2015 г.	0,04	0,35	30,1	14,06	29,5	76,9	0,6	
			1,05	3,75	4,40	55,60	№ 330 с6.2015 г.	0,02	0,03	33,8	5,2	27,3	22,7	0,2	
4	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/194/7	11,46	8,12	51,52	325,00	№ 302 с6.2015 г.	0,2	0	0	181,1	19,7	271,9	6	
5	Компот из свежих плодов	1/200	0,16	0,16	27,88	114,60	№ 344 с6.2015 г.	0,01	0,9	0	5,14	14,1	4,4	0,9	
6	Хлеб ржаной	1/50	4,25	1,65	21,25	129,00		0,1	0	0	16,5	11,5	42	1	
7	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	116,90		0,1	0	0	16,5	11,5	42	1	
ИТОГО обед:			1006	66,38	41,01	281,07	1873,60	0,53	4,72	63,9	257,5	152,35	516,4	10,6	
Подливки															
1	Кондитерское изделие (зефир)	1/75	0,6	0,1	59,85	244,50		0	0	0	10	14,5	45	1,1	
2	Фрукты свежие (яблоко) калиброванные	1/150	0,6	0,6	13,35	60,45	№ 338 с6.2015 г.	0,03	6	4,5	11,75	21,12	14,36	2,87	
3	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке (яблоко, виноград, яблоко-виноград, мультифрукт)	1/200	0,1	0,2	19,60	83,40		0	4	0	8	14	14	2,8	
ИТОГО подливки:			425	1,3	0,9	92,80	388,35	0,03	10	4,5	29,75	49,62	73,36	6,77	
ИТОГО среда:			2021	97,72	79,09	447,76	3085,59	0,82	19,33	52,82	363,4	598,64	1096,2	22,99	
3															

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества				
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Мg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16	
ЧЕТВЕРТ															
Завтрак															
1	Запеканка из творога с молоком стуженным	1/200/80	40,92	30,96	78,40	756,00	№ 223 с6.2015г.	0,12	0,94	130	53,1	391,1	430,3	1,2	
2	Кофейный напиток с молоком стуженным	1/200	3,3	2,4	26,70	142,20	№ 379 с6.2015г.	0,02	0,3	10	12,8	128,7	86,5	0,07	
3	Буфетора с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5% и сыром Российским	1/15/10/30	5,89	16,07	14,94	227,50	№ 3 с6.2015г.	0	0,1	0	15,2	208,3	160,4	8	
4	Хлеб ржаной	1/50	4,25	1,65	21,25	129,00		0,1	0	0	16,5	11,5	42	1	
5	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	116,90		0,1	0	0	16,5	11,5	42	1	
ИТОГО завтрак:			635	50,11	49,43	120,04	1125,70	0,14	1,34	140	81,1	728,1	677,2	9,27	
Обед															
1	Овощи натуральные свежие (помидоры)	1/100	0,55	0,1	1,90	11,00	№ 71 м2015 г.	0,03	10,5	0	12	8,4	15,6	0,54	
2	Суп крестьянский с крупой и сметаной	1/250/10	1,76	6,45	6,45	92,32	№ 98 с6.2015г.	0,04	9,8	0	14,1	35,8	33,6	0,5	
3	Рыба (минтай), тушенная в томате с овощами	1/100/100	19,5	9,9	7,60	210,00	№ 229 с6.2015г.	0,1	7,4	11,6	97,2	78	324,2	1,7	
4	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/200	4,13	12,2	24,00	230,47	№ 312 с6.2015г.	0,01	24,2	0	37	49,3	115,4	1,3	
5	Кисель из свежих яблок	1/200	0,1	0,12	25,10	119,20	№ 352 с6.2015г.	0,01	1,8	0	3,6	11,6	6,6	0,5	
6	Хлеб ржаной	1/50	4,25	1,65	21,25	129,00		0,1	0	0	16,5	11,5	42	1	
7	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	116,90		0,1	0	0	16,5	11,5	42	1	
ИТОГО обед:			1040	34,24	30,92	110,45	908,89	0,39	53,7	11,6	196,9	206,1	579,4	6,54	
Полдник															
1	Крендель сахарный	1/100	7,08	13,14	55,74	370,00	№ 415 с6.2015г.	0,12	0	18	19,4	75	1,2	23	
2	Фрукты свежие (апельсин) калиброванные	1/150	1,41	0,18	17,63	44,00		0	79,8	16,5	15	60	21	0,15	
3	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке (яблоко, виноград, яблоко-виноград, мультифрукт)	1/200	0,1	0,2	19,60	83,40		0	4	0	8	14	14	2,8	
ИТОГО полдник:			450	8,59	13,52	92,97	497,40	0,12	83,8	34,5	42,4	149	36,2	25,95	
ИТОГО четверт:			2125	92,94	93,87	323,46	2531,99	0,65	138,84	186,1	320,4	1083,2	1292,8	41,76	
			4												

№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Витамины						Минеральные вещества					
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Мg, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16					
ПЯТНИЦА																			
Завтрак																			
1	Овощи натуральные свежие (помидоры)	1/100	0,55	0,1	1,90	11,00	№ 71 с6.2015г.	0,03	10,5	0	12	8,4	15,6	0,54					
2	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ с маслом сливочным "Крестьянский" 72,5%	1/194/7	7,55	0,9	42,56	208,40	№ 309 с6.2015г.	0,07	0	0	28,1	6,4	49,5	1,4					
3	Оладьи из говяжьей печени с маслом сливочным "Крестьянский" 72,5%	1/100/10	19,52	22,64	7,64	328,00	№ 282 с6.2015г.	0,26	15,76	7926	18,44	24,02	273,02	14,02					
4	Какао с молоком	1/200	4,19	4,33	25,45	157,60	№ 382 с6.2015г.	0,03	0,5	0,01	22	119,3	124,6	0,6					
5	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	116,90		0,1	0	0	16,5	11,5	42	1					
6	Хлеб ржаной	1/50	4,25	1,65	21,25	129,00		0,1	0	0	16,5	11,5	42	1					
ИТОГО завтрак:		691	35,76	28,47	101,70	821,90		0,49	26,76	7926,01	97,04	169,62	504,72	17,56					
Обед																			
1	Овощи натуральные свежие (отрубы)	1/100	0,4	0,05	0,85	5,00	№ 71 с6.2015 г.	0,01	2,94	0	8,4	10,2	18	0,3					
2	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1/250/10	2,1	7,02	11,36	125,15	№ 82 с6.2015г.	0,05	10,6	0	26,1	49,7	54,6	1,2					
3	Голубцы (говядина, рис) с соусом сметанным с томатом	1/240/60	18,04	15,82	27,84	318,51	№ 287, 331 с6.2015 г.	0,09	24,03	52,3	46,9	94,09	248,64	3,25					
4	Компот из смеси сухофруктов	1/200	0,66	0,09	32,01	132,80	№ 349 с6.2015г.	0,01	0,7	0	17,4	32,4	23,4	0,6					
5	Хлеб ржаной	1/50	4,25	1,65	21,25	129,00		0,1	0	0	16,5	11,5	42	1					
6	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	116,90		0,1	0	0	16,5	11,5	42	1					
ИТОГО обед:		940	29,4	25,13	117,46	827,36		0,36	38,27	52,3	131,8	209,39	428,64	7,35					
Полдник																			
1	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке (яблоко, виноград, яблоко-виноград, мультифрукт)	1/200	0,1	0,2	19,60	83,40		0	4	0	8	14	14	2,8					
2	Кондитерское изделие (пирожки)	1/75	4,85	6,15	51,23	279,80		0	0	0	10	14,5	45	1,1					
3	Фрукты свежие (яблоко) калиброванные	1/150	0,6	0,6	13,35	60,45	№ 338 с6.2015г.	0,03	6	4,5	11,75	21,12	14,36	2,87					
ИТОГО полдник:		425	5,55	6,95	84,18	423,65		0,03	10	4,5	29,75	49,62	73,36	6,77					
ИТОГО пятница:		2056	70,71	60,55	303,34	2072,91		0,88	75,03	7982,81	258,59	428,63	1006,7	31,68					
ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ за 2 недели																			
Итого			Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал												
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г														
Итого за весь период			408,6	418,1	1 745,3														
Среднее значение за период			81,7	83,6	349,1														
Итого			Витамины				Минеральные вещества												
			В1, мг	С, мг	А, мг	Мg, мг													
Итого за весь период			9,3	423,4	8 876,1	1 553,3													
Среднее значение за период			1,86	84,67	1775,23	310,66													

* можно готовить без добавления сахара, при подаче сахар можно подавать порционно (фасованный) или в сахарнице