



**Примерное двухнедельное меню
городских оздоровительных лагерей
с дневным пребыванием детей
в период зимних каникул 2024 - 2025 учебного года
для муниципальных общеобразовательных учреждений
Эжвинского района г. Сыктывкара**

1 неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет													12 и старше												
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод ы,гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1/В2	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Mg	Fe	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод ы,гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1/В2	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК																										
Каша вязкая рисовая молочная с маслом сливочным	230/10	6,9	12,5	49,2	336	1,1	0,07	62,6	70,1	149,7	179,4	41,1	0,7	260/15	7,9	14,3	56,3	385	1,3	0,08	71,8	80,3	171,6	205,6	47,2	0,8
Сыр твердый порциями	20	4,64	5,9	0	72	0,14	0,03	173,5	0,3	587,3	333,7	23,3	0,7	30	6,9	8,9	0	108	0,2	0,05	261	0,5	880,5	500,6	35	1,1
Круассан "Сладкоежка"	65	4,2	14,3	39	301,6									65	4,2	14,3	39	301,6								
Батон нарезной	30	1,6	0,2	10,2	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	30	1,6	0,2	10,2	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	2,83	0	0	0,02	7,9	9,1	5	0,9	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	2,83	0	0	0,02	7,9	9,1	5	0,9
ИТОГО	577	17,47	32,92	113,6	616,6	4,07	0,12	236,1	70,68	749,5	539,6	76	2,52	622	20,73	37,72	120,7	701,6	4,33	0,15	333	81,08	1065	732,7	46,6	2,22
ОБЕД																										
Суп картофельный с бобовыми, филе куриное отварное	250/10	10,9	6,9	20,9	217,4	7,3	0,23	0	2,4	42,8	88,1	35,6	2	300/10	13	8,2	24,9	259,2	8,7	0,2	0	2,9	51	105	42,5	2,4
Котлеты рубленые куриные	90	14,9	11,2	13,2	214,2	0,72	0,1	0,36	0,81	11,1	156,6	28,8	2,3	100	16,6	12,4	14,7	238	0,8	0,11	0,4	0,9	12,3	174	32	2,6
Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,51	26,45	168,45	0	0,06	34,3	0,8	13,8	45,4	8,9	1,1	200	7,4	6	35,2	224,6	0	0,08	45,8	1,1	18,4	60,6	11,9	1,4
Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,7	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0	10	0,1	7,2	0,13	65,7	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0
Огурец свежий	60	0,5	0,12	1,6	8,4	1,68	0	0	0	11	11,5	6,7	0,24	100	0,8	0,2	2,7	14	2,8	0	0	0	18,3	19,2	11,2	0,4
Компот из изюма	200	0,33	0	22,8	94,4	0,45	0,02	0,02	0,07	20,3	19,36	8,12	0,45	200	0,33	0	22,8	94,4	0,45	0,02	0,02	0,07	20,3	19,36	8,12	0,45
Хлеб "Городской"	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
Хлеб "Дарницкий"	30	1,3	0,2	8,6	43	0	0,02	0	0,18	4,6	21,2	5	0,6	30	1,3	0,2	8,6	43	0	0,02	0	0,18	4,6	21,2	5	0,6
ИТОГО	830	35,15	30,33	103,88	861,55	10,15	0,45	74,68	4,62	110,6	362,6	99,72	6,91	980	41,13	34,4	119,23	988,9	12,75	0,45	86,2	5,51	131,9	419,76	117,32	8,07

ВТОРНИК

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет													12 и старше											
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод ы,гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Mg	Fe	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод ы,гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Mg

ЗАВТРАК

Запеканка из творога	150	22,9	15,7	22,1	320,8	0,34	0,08	78	1,04	169	244,4	28,6	1,2	200	26,4	18,1	25,5	370,2	0,39	0,09	90	1,2	195	282	33	1,35
Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,3	0,02	14	0,1	92,1	65,7	10,2	0,1	40	2,9	3,4	22,2	131,2	0,4	0,03	18,7	0,13	122,8	87,6	13,6	0,13
Кисель плодово-ягодный	200	0	0	24,6	114,4									200	0	0	24,6	114,4								
Банан свежий	150	2,3	0,8	31,5	144	15	0,06	0	0,6	12	42	63	0,9	150	2,3	0,8	31,5	144	15	0,06	0	0,6	12	42	63	0,9
ИТОГО	530	27,36	19,05	94,85	677,6	15,64	0,16	92	1,74	273,1	352,1	101,8	4,6	590	31,6	22,3	103,8	759,8	15,8	0,2	109	1,9	330	411,6	109,6	2,4

ОБЕД

Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/10	3,2	5,6	12,1	112	11	0,05	0,22	0,2	52	58	25	1,3	250/10	3,2	5,6	12,1	112	11	0,05	0,22	0,2	52	58	25	1,3
Гуляш из филе куриного	90/75	28,8	13,5	6,7	264,1	1,8	0,09	0,07	3,6	25,8	155,1	28,8	1,7	100/75	30,6	14,2	7,1	280,1	1,9	0,1	0,07	3,7	27,3	164,5	30,6	1,8
Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,4	137,2	18,2	0,1	29,9	0,2	38,3	77,3	24,6	0,9	180	3,68	5,76	24,5	164,7	21,8	0,12	35,9	0,2	45,96	92,76	29,5	1,08
Помидор свежий	60	0,66	0,12	2,3	13,2	10,5	0,04	0	0,42	8,4	15,6	12	0,54	100	1,1	0,2	3,8	22	17,5	0,06	0	0,7	14	26	20	0,9
Компот из свежих яблок	200	0,2	0	35,8	136	1,1	0,01	0,00	0,08	14,20	4,40	5,10	0,95	200	0,2	0	35,8	136	1,1	0,01	0,00	0,08	14,20	4,40	5,10	0,95
Хлеб "Городской"	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
Хлеб " Дарницкий"	30	1,3	0,2	8,6	43	0	0,02	0	0,18	4,6	21,2	5	0,6	30	1,3	0,2	8,6	43	0	0,02	0	0,18	4,6	21,2	5	0,6
ИТОГО	895	38,82	24,42	96,10	755,50	42,60	0,33	30,2	4,9	147,9	349,0	107,1	6,21	975,00	41,68	26,16	102,10	807,80	53,30	0,38	36,19	5,32	162,7	384,3	121,8	6,85

СРЕДА

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет													12 и старше												
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Mg	Fe	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Mg	Fe

ЗАВТРАК

Каша вязкая пшеничная молочная с маслом сливочным	230/10	7,2	9,8	39,9	286,4	1,1	0,15	43,4	0,33	126,9	185,9	82,4	2,4	230/10	7,2	9,8	39,9	286,4	1,1	0,15	43,4	0,33	126,9	185,9	82,4	2,4
Масло сливочное	20	0,2	14,4	0,3	131,4	0	0	80	0,2	4,8	6	0	0	30	0,24	21,6	0,36	198	0	0	120	0,36	7,2	9	0	0
Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0	0,03	100	0,24	22	76,8	4,8	1	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0	0,03	100	0,24	22	76,8	4,8	1
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82
Батон нарезной	30	1,6	0,2	10,2	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	30	1,6	0,2	10,2	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ИТОГО	545	17,6	34,6	68,3	682,8	2,7	0,26	267,8	27,9	311,6	412,4	115,6	4,1	555	17,6	38,2	68,3	715,7	2,7	0,3	288	27,9	312,7	413,7	115,1	4,1

ОБЕД

Рассольник ленинградский, филе куриное отварное, сметана	250/10/10	5,1	5,3	20,2	251	8,4	0,19	15,5	2,6	39,7	82,15	44,06	1,02	250/10/10	5,1	5,3	20,2	251	8,4	0,19	15,5	2,6	39,7	82,15	44,06	1,02
Тефтели из говядины, соус крас.	90/50	12,3	13,5	6,6	203	5,9	0,15	33,4	4,2	22,9	212,3	35,5	2,8	100/50	13,2	14,4	7,03	217,5	6,3	0,16	35,8	4,5	24,6	227,4	38,08	3
Каша гречневая рассыпчатая отварная	150	8,6	6,09	38,64	243,75	0	0,2	0	0	14	201,6	134,4	4,8	180	10,3	7,3	46,4	292,5	0	0,24	0	0	17,5	252	168	6,01
Огурец свежий	60	0,5	0,12	1,6	8,4	1,68	0	0	0	11	11,5	6,7	0,24	100	0,8	0,2	2,7	14	2,8	0	0	0	18,3	19,2	11,2	0,4
Компот из кураги	200	0,76	0,04	20,2	85,5	2,2	0,02	0,00	0,82	32,30	21,90	17,50	0,50	200	0,76	0,04	20,2	85,5	2,2	0,02	0,00	0,82	32,30	21,90	17,50	0,50
Хлеб "Дарницкий"	30	1,3	0,2	8,6	43	0	0,02	0	0,18	4,6	21,2	5	0,6	40	1,7	0,27	11,5	57,3	0	0,03	0	0,24	6,1	28,3	6,7	0,8
Хлеб "Городской"	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	40	2,1	0,27	13,60	66,7	0	0,03	0	0,35	6,1	23,2	8,8	0,29
ИТОГО	850	30,16	25,45	106,04	884,65	18,2	0,60	48,9	8,1	129,1	568,1	249,8	10,2	930,0	34,0	27,8	121,6	984,5	19,7	0,7	51,3	8,5	144,6	654,2	294,3	12,02

ЧЕТВЕРГ

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет													12 и старше												
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод ы, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Mg	Fe	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод ы, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Mg	Fe

ЗАВТРАК

Манник с джемом	200/40	7,1	5,4	48,9	358,6									240/40	8,3	6,3	57,1	418,4								
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	2,83	0	0	0,02	7,9	9,1	5	0,9	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	2,83	0	0	0,02	7,9	9,1	5	0,9
Яблоко свежее	150	1,2	1,2	13,7	66,6	15	0,05	0	0,3	24	16,7	13,7	3,5	150	1,2	1,2	13,7	66,6	15	0,05	0	0,3	24	16,7	13,7	3,5
Йогурт	125	3,5	3,1	9	109,9									125	3,5	3,1	9	109,9								
ИТОГО	587	11,93	9,72	86,8	597,1	29	0,04	0	0,5	39,3	35,4	20,1	2,8	627	12,6	9,7	112,4	718,3	29	0,04	0	0,5	39,3	35,4	20,1	2,8

ОБЕД

Суп-лапша домашняя, филе куриное отварное	250/10	2,8	5,8	13,9	120	7,66	0,04	9,3	2,1	49	49	22,2	1,1	250/10	2,8	5,8	13,9	120	7,66	0,04	9,3	2,1	49	49	22,2	1,1
Биточки Домашние	90	7,2	10,9	7,4	210	0,14	0,07	14,6	1,56	19,1	76,4	12,4	1,18	100	8	12,1	8,2	233,3	0,16	0,08	16,2	1,7	21,2	84,9	13,8	1,3
Рис отварной рассыпчатый	150	3,65	5,37	36,68	209,7	0	0,03	27	0,6	2,61	61,5	19,01	0,53	180	4,38	6,44	44,02	251,64	0	0,04	32,4	0,72	3,13	73,8	22,8	0,64
Помидор свежий	60	0,66	0,12	2,3	13,2	10,5	0,04	0	0,42	8,4	15,6	12	0,54	100	1,1	0,2	3,8	22	17,5	0,06	0	0,7	14	26	20	0,9
Компот из вишни	200	0,4	0	36	143	24	0,02	0,00	0,07	20,32	19,36	8,12	0,45	200	0,4	0	36	143	24	0,02	0,00	0,07	20,32	19,36	8,12	0,45
Конвертик "Каприз"	60	2,7	7,2	37,8	228									60	2,7	7,2	37,8	228								
Хлеб " Дарницкий"	30	1,3	0,2	8,6	43	0	0,02	0	0,18	4,6	21,2	5	0,6	30	1,3	0,2	8,6	43	0	0,02	0	0,18	4,6	21,2	5	0,6
ИТОГО	850	18,71	29,59	142,68	966,9	42,3	0,22	50,9	4,93	104,03	243,1	78,73	4,4	930	20,68	31,94	152,32	1040,94	49,32	0,26	57,9	5,47	112,3	274,26	91,92	4,99

ПЯТНИЦА

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет													12 и старше													
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Мг	Fe	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Мг	Fe	
ЗАВТРАК																											
Макаронные изделия отварные с сыром	190/20	13,6	15,9	34,1	334,4	0,25	0,09	115,2	1,09	295,8	202,1	20,6	1,2	200/25	15,3	17,9	38,4	376,2	0,28	0,1	129	1,2	333	227,4	23,2	1,4	
Булочка "Молочная"	80	4,4	6,8	40	239,2									80	4,4	6,8	40	239,2									
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	2,83	0	0	0,02	7,9	9,1	5	0,9	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	2,83	0	0	0,02	7,9	9,1	5	0,9	
Батон нарезной	30	1,6	0,2	10,2	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	30	1,6	0,2	10,2	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	
ИТОГО	542	19,73	22,92	99,5	685,6	3,08	0,11	115,2	1,37	308,3	228,6	32,2	2,32	557	21,43	24,92	103,8	727,4	3,11	0,12	129	1,48	345,5	253,9	34,8	2,52	

ОБЕД

Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	250/10	1,51	6,39	7,99	166,7	15,8	0,06	11	2,35	58	55,1	23,0	0,83	250/10	1,51	6,39	7,99	166,7	15,8	0,06	11	2,35	58	55,1	23,0	0,83
Рыбное филе жареное	100	16,2	14,6	4,4	288,3	1,98	0,1	49,6	5,7	32,6	174,8	25	0,6	120	19,4	17,5	5,3	345,6	2,4	0,1	59,5	6,8	39,1	209,8	30	0,7
Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,4	137,2	18,2	0,1	29,9	0,2	38,3	77,3	24,6	0,9	200	4,1	6,4	27,2	183	24,2	0,13	39,9	0,2	51,1	103,1	32,8	1,2
Капуста квашеная с маслом подсолнечным	60	1,4	0,72	2,3	17,3	2,6	0,04	0	0,07	36	23,3	12	31,8	100	2,3	1,2	3,8	10,4	4,3	0,07	0	0,1	60	38,8	20	53
Компот из апельсин	200	0,11	0	21,07	84,7	36	0,01	0	0,38	23,7	18,4	13,4	0,71	200	0,11	0	21,07	84,7	36	0,01	0	0,38	23,7	18,4	13,4	0,71
Сок фруктовый т/пак	200	0,6	0,4	32,6	136,4	4	0,02	0	0,2	14	14	8	2,8	200	0,6	0,4	32,6	136,4	4	0,02	0	0,2	14	14	8	2,8
Хлеб " Дарницкий"	30	1,3	0,2	8,6	43	0	0,02	0	0,18	4,6	21,2	5	0,6	30	1,3	0,2	8,6	43	0	0,02	0	0,18	4,6	21,2	5	0,6
ИТОГО	1000	24,18	27,11	97,36	873,6	78,58	0,35	90,5	9,08	207,2	384,1	111,0	38,24	1110	29,32	32,09	106,56	969,8	86,7	0,41	110	10,21	250,5	460,4	132,20	59,84

СУББОТА

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет													12 и старше												
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Mg	Fe	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Mg	Fe

ЗАВТРАК

Каша пшеничная, вязкая молочная, масло сл.	230/10	9,9	12,6	50,7	356,6	1,1	0,15	84	0,3	164,6	249,1	49,5	2,6	280/15	12,2	15,5	62,3	438,3	1,4	0,19	103	0,3	202,3	306,2	60,9	3,2
Масло сливочное	25	0,2	18	0,3	165	0	0	100	0,3	6	7,5	0	0	30	0,24	21,6	0,36	198	0	0	120	0,36	7,2	9	0	0
Батон нарезной	35	1,6	0,2	10,2	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	35	1,6	0,2	10,2	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
Кофейный напиток на молоке	200	3,6	2,67	29,2	155,2	1,47	0,03	0	0	158,7	132	2,4	155	200	3,6	2,67	29,2	155,2	1,47	0,03	0	0	159	132	2,4	155,2
ИТОГО	500	15,3	33,47	90,4	760,6	2,57	0,2	184	0,86	340,6	425,1	58,5	176,3	560	17,64	39,97	102,06	841,5	2,87	0,24	223	0,92	372,8	464,6	69,9	158,4

ОБЕД

Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/10	8,9	5,2	17,4	153	11	0,14	0,2	0,3	29	126	35,8	2,05	250/10	8,9	5,2	17,4	153	11	0,14	0,2	0,3	29	126	35,8	2,05
Бедро куриное запеченное	130	28,7	24,2	0	332,8	1,7	0,08	15,3	1,03	377	278,2	30,4	0,23	130	28,7	24,2	0	332,8	1,7	0,08	15,3	1,03	377	278,2	30,4	0,23
Капуста тушеная	180	4,3	8,2	19,4	168	21,5	0,09	46,8	3,6	67	81	29,3	1,1	180	4,3	8,2	19,4	168	21,5	0,09	46,8	3,6	67	81	29,3	1,1
Огурец свежий	60	0,5	0,12	1,6	8,4	1,68	0	0	0	11	11,5	6,7	0,24	100	0,8	0,2	2,7	14	2,8	0	0	0	18,3	19,2	11,2	0,4
Компот из черной смородины	200	0,4	0	36	143	24	0,02	0	0,07	20,3	19,4	8,1	0,4	200	0,4	0	36	143	24	0,02	0	0,07	20,3	19,4	8,1	0,4
Кекс "Творожник"	70	6	13,3	36,4	287									70	6	13,3	36,4	287								
Хлеб "Городской"	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
Хлеб " Дарницкий"	30	1,3	0,2	8,6	43	0	0,02	0	0,18	4,6	21,2	5	0,6	30	1,3	0,2	8,6	43	0	0,02	0	0,18	4,6	21,2	5	0,6

ИТОГО	960	51,7	51,42	129,6	1185,2	59,88	0,37	62,3	5,44	513,5	554,7	121,9	4,84	1000	52	51,5	130,7	1190,8	61	0,37	62,3	5,44	520,8	562,4	126,40	5
--------------	------------	------	-------	-------	---------------	-------	------	------	------	-------	-------	-------	------	-------------	----	------	-------	---------------	----	------	------	------	-------	-------	--------	---

2 неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет													12 и старше												
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводь, гр	ККАЛ	Витами н С	Витам ин В1	Витам ин А	Витамин Е	Са	Р	Mg	Fe	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводь, гр	ККАЛ	Витам ин С	Витам ин В1	Витам ин А	Витам ин Е	Са	Р	Mg	Fe

ЗАВТРАК

Каша вязкая пшеничная молочная с маслом сливочным	230/10	7,2	9,8	39,9	286,4	1,1	0,15	43,4	0,33	126,9	185,9	82,4	2,4	230/10	7,2	9,8	39,9	286,4	1,1	0,15	43,4	0,33	126,9	185,9	82,4	2,4
Сыр твердый порциями	25	5,8	7,4	0	90	0,2	0,04	217,5	0,4	733,8	417,1	29,1	0,9	30	6,9	8,9	0	108	0,2	0,05	261	0,5	880,5	500,6	35	1,1
Батон	35	1,6	0,2	10,2	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	35	1,6	0,2	10,2	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
"Хрустящие штучки" х/б изделие	50	3,80	6,50	25,50	175,00									50	3,80	6,50	25,50	175,00								
Какао на цельном молоке	200	3,5	1,99	17,6	118,6	1,6	0,06	24,4	26,7	152,2	124,6	21,3	0,48	200	3,5	1,99	17,6	118,5	1,6	0,06	24,4	26,7	152	124,6	21,3	0,48
ИТОГО	500	21,9	25,89	93,2	720	2,9	0,27	285,3	27,69	1017,5	745	139,4	4	505	23	27,39	93,2	737,9	2,9	0,28	329	27,79	1164	828,5	145,3	4,2

ОБЕД

Суп картофельный с макаронными изделиями, филе куриное отварное	250/10	4,19	3,95	15,46	125,6	11,1	0,23	0	2,42	42,7	88,1	35,6	2	300/10	5	4,7	18,4	150	13,2	0,3	0	2,9	50,9	105	42,4	2,4
Филе "Гурман"	90/75	28,8	13,5	6,7	264,1	1,8	0,09	0,07	3,6	25,8	155,1	28,8	1,7	100/75	30,6	14,2	7,1	280,1	1,9	0,1	0,07	3,7	27,3	164,5	30,6	1,8
Каша гречневая рассыпчатая отварная	150	8,6	6,09	38,64	243,75	0	0,2	0	0	14	201,6	134,4	4,8	180	10,32	7,31	46,37	292,5	0	0,24	0	0	17,5	252	168	6,01
Помидор свежий	60	0,66	0,12	2,3	13,2	10,5	0,04	0	0,42	8,4	15,6	12	0,54	100	1,1	0,2	3,8	22	17,5	0,06	0	0,7	14	26	20	0,9
Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	136,4	4	0,02	0	0,2	14	14	8	2,8	200	0,6	0,4	32,6	136,4	4	0,02	0	0,2	14	14	8	2,8
Хлеб " Дарницкий"	30	1,3	0,2	8,6	43	0	0,02	0	0,18	4,6	21,2	5	0,6	30	1,3	0,2	8,6	43	0	0,02	0	0,18	4,6	21,2	5	0,6

Хлеб "Городской"	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ИТОГО	895	45,75	24,46	114,5	876,05	27,4	0,62	0,07	7,08	114,1	513	230,4	12,66	975	50,52	27,21	127,07	974	36,6	0,76	0,07	7,94	132,9	600,1	280,6	14,73

ВТОРНИК

	7-11 лет													12 и старше												
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод ы, гр	ККАЛ	Витами н С	Витам ин В1	Витам ин А	Витамин Е	Са	Р	Mg	Fe	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод ы, гр	ККАЛ	Витам ин С	Витам ин В1	Витам ин А	Витам ин Е	Са	Р	Mg	Fe

ЗАВТРАК

Манник с джемом	200/40	7,1	5,4	48,9	358,6									200/40	7,1	5,4	48,9	358,6								
Йогурт	140	5	6,8	11	124,3									140	5	6,8	11	124,3								
Банан свежий	100	1,5	0,5	21	96	10	0,05	0	0,4	7,8	28	41,5	1	200	3	1	42	192	20	0,1	0	0,8	15,6	56	83	2
Чай с сахаром, лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	2,8	0	0	0	7,9	9,1	5	0,9	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	2,8	0	0	0	7,9	9,1	5	0,9
ИТОГО	702	13,73	12,72	96,1	640,9	12,8	0,05	0	0,4	15,7	37,1	46,5	1,9	802	15,23	13,22	117,1	736,9	22,8	0,1	0	0,8	23,5	65,1	88	2,9

ОБЕД

Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной, филе куриное отварное	250/10/15	1,74	6,33	11,16	143,6	10,7	0,05	11	2,4	58,5	60,7	27	1,22	300/10/15	1,74	6,33	11,16	169,7	10,7	0,05	11	2,4	58,5	60,7	27	1,22
Колбаски рыбные	90	11,2	3,3	5,7	230,5	0,9	0,1	22,5	2,4	35,2	199,9	45,8	1,1	100	12,4	3,7	6,4	220,8	0,95	0,13	25	2,6	39,1	222,1	50,9	1,25
Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,4	137,2	18,2	0,1	29,9	0,2	38,3	77,3	24,6	0,9	180	3,68	5,76	24,5	164,7	21,8	0,12	35,9	0,2	45,96	92,76	29,5	1,08
Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,7	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0	10	0,1	7,2	0,13	65,7	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0
Огурец свежий	60	0,5	0,12	1,6	8,4	1,68	0	0	0	11	11,5	6,7	0,24	100	0,8	0,2	2,7	14	2,8	0	0	0	18,3	19,2	11,2	0,4
Компот из свежих яблок	200	0,2	0	35,8	136	1,1	0,012	0	0,08	14,18	4,4	5,14	0,95	200	0,2	0	35,8	136	1,1	0,012	0	0,08	14,18	4,4	5,14	0,95
Хлеб " Дарницкий"	30	1,3	0,2	8,6	43	0	0,02	0	0,18	4,6	21,2	5	0,6	30	1,3	0,2	8,6	43	0	0,02	0	0,18	4,6	21,2	5	0,6

Хлеб "Городской"	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ИТОГО	855	19,7	22,15	93,59	814,4	32,58	0,302	103,4	5,62	168,78	395,4	120,8	5,23	995	21,82	23,59	99,49	863,9	37,35	0,352	112	5,82	187,6	440,76	135,34	5,72

СРЕДА

НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД,	Белки,	Жиры,	Углевод	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Мg	Fe	ВЫХОД,	Белки,	Жиры,	Углевод	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Мg	Fe
	гр	гр	гр	ы,гр										гр	гр	гр	ы,гр									
	7-11 лет													12 и старше												

ЗАВТРАК

Каша вязкая кукурузная молочная с маслом сливочным	230/10	8,7	12,7	58,1	381,7	1,1	0,1	62,6	0,5	158,9	175,6	36,1	2	230/10	8,7	12,7	58,1	381,7	1,1	0,1	62,6	0,5	158,9	175,6	36,1	2
Масло сливочное	25	0,2	18	0,3	165	0	0	100	0,3	6	7,5	0	0	30	0,24	21,6	0,36	198	0	0	120	0,36	7,2	9	0	0
Сдоба "Финская с корицей"	80	9,42	14,8	51,2	376	0,06	0,16	98	0,82	53,4	98,4	18,2	1,02	80	9,42	14,8	51,2	376	0,06	0,16	98	0,82	53,4	98,4	18,2	1,02
Кофейный напиток на молоке	200	3,6	2,67	29,2	155,2	1,47	0,03	0	0	158,7	132	2,4	155	200	3,6	2,67	29,2	155,2	1,47	0,03	0	0	159	132	2,4	155,2
Батон нарезной	30	1,9	0,2	11,9	58,3	0	0,02	0	0,3	5,4	20,3	7,7	0,26	30	1,9	0,2	11,9	58,3	0	0,02	0	0,3	5,4	20,3	7,7	0,26
ИТОГО	575	20	23,3	196,7	685	2,8	0,2	281	1,2	1056,6	745	75,3	158,2	580	21,1	24,5	99,2	703	2,8	0,2	324	1,3	1204	828,5	81,2	158,4

ОБЕД

Суп картофельный с бобовыми, филе куриное отварное	250/20	10,9	6,9	20,9	217,4	7,3	0,23	0	2,4	42,8	88,1	35,6	2	250/10	10,9	6,9	20,9	217,4	7,3	0,23	0	2,4	42,8	88,1	35,6	2
Плов из свинины	275	32,9	16,2	52,05	487,2	9,01	0,2	38,5	0,75	49,6	260,3	74,1	2,5	100/200	35,9	17,7	56,8	531,5	9,8	0,22	42	0,82	54,1	283,6	80,8	2,7
Помидор свежий	60	0,66	0,12	2,3	13,2	10,5	0,04	0	0,42	8,4	15,6	12	0,54	100	1,1	0,2	3,8	22	17,5	0,06	0	0,7	14	26	20	0,9
Компот из брусники	200	0,11	0	21,07	97,3	36	0,01	0	0,38	23,7	18,4	13,42	0,71	200	0,11	0	21,07	97,3	36	0,01	0	0,38	23,7	18,4	13,42	0,71
Хлеб " Дарницкий"	30	1,3	0,2	8,6	43	0	0,02	0	0,18	4,6	21,2	5	0,6	30	1,3	0,2	8,6	43	0	0,02	0	0,18	4,6	21,2	5	0,6

Хлеб "Городской"	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ИТОГО	865	47,47	23,62	115,12	908,1	62,81	0,52	38,5	4,39	133,7	421	146,7	6,57	920	50,91	25,2	121,37	961,2	70,6	0,56	42	4,74	143,8	454,7	161,42	7,13

ЧЕТВЕРГ

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет													12 и старше												
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод ы,гр	ККАЛ	Витами н С	Витам ин В1	Витам ин А	Витамин Е	Са	Р	Mg	Fe	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод ы,гр	ККАЛ	Витам ин С	Витам ин В1	Витам ин А	Витам ин Е	Са	Р	Mg	Fe

ЗАВТРАК

Пудинг из творога запеченный	150	20,9	14,4	21,1	333,5	0,3	0,1	90	1,2	195	282	33	1,4	200	27,9	19,2	28,3	444,8	0,4	0,12	120	1,6	260	376	44	1,8
Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,3	0,02	14	0,1	92,1	65,7	10,2	0,1	40	2,9	3,4	22,2	131,2	0,4	0,03	18,7	0,13	122,8	87,6	13,6	0,13
Мандарин свежий	150	1,2	0	12,9	57	0	0,05	0	0	0	0	0	3,5	150	1,2	0	12,9	57	0	0,05	0	0	0	0	0	3,5
Кисель плодово-ягодный	200	0	0	24,6	114,4									200	0	0	24,6	114,4								
ИТОГО	530	24,26	16,95	75,25	603,3	13	0,06	0	0,5	10,4	36,4	54,6	0,8	590	9,1	22,6	88	747,4	13	0,06	0	0,5	10,4	36,4	54,6	0,8

ОБЕД

картофелем, со сметаной, филе куриное отварное	250/10/10	1,51	6,39	7,99	166,7	15,8	0,06	11	2,35	58	55,1	23,0	0,83	300/15/15	1,51	6,39	7,99	203,8	15,8	0,06	11	2,35	58	55,1	23,0	0,83
Биточки натуральные куриные	90	14,9	11,2	13,2	214,2	0,72	0,1	0,36	0,81	11,1	156,6	28,8	2,3	100	16,5	12,45	14,64	238	0,8	0,12	0,4	0,9	12,3	173,5	32	2,6
Макаронные изделия отварные	200	7,4	6	35,3	224,6	0	0,08	0,5	1,1	18,4	60,5	11,9	1,4	200	7,4	6	35,3	224,6	0	0,08	0,5	1,1	18,4	60,5	11,9	1,4
Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,7	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0	10	0,1	7,2	0,13	65,7	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0
Огурец свежий	60	0,5	0,12	1,6	8,4	1,68	0	0	0	11	11,5	6,7	0,24	100	0,8	0,2	2,7	14	2,8	0	0	0	18,3	19,2	11,2	0,4

Компот из изюма	200	0,33	0	22,8	94,4	0,45	0,02	0,02	0,07	20,3	19,36	8,12	0,45	200	0,33	0	22,8	94,4	0,45	0,02	0,02	0,07	20,3	19,36	8,12	0,45
Хлеб " Дарницкий"	30	1,3	0,2	8,6	43	0	0,02	0	0,18	4,6	21,2	5	0,6	40	1,7	0,27	11,5	57,3	0	0,03	0	0,24	6,1	28,3	6,7	0,8
Хлеб "Городской"	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	40	2,1	0,27	13,60	66,7	0	0,03	0	0,35	6,1	23,2	8,8	0,29
ИТОГО	890	27,64	31,31	99,82	867	18,65	0,3	51,88	4,87	130,4	344,7	90,1	6,04	1020	30,44	32,78	108,66	964,5	19,85	0,34	51,9	5,11	141,9	382,16	101,7	6,77

ПЯТНИЦА

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет													12 и старше												
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод ы, гр	ККАЛ	Витами н С	Витам ин В1	Витам ин А	Витамин Е	Са	Р	Mg	Fe	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод ы, гр	ККАЛ	Витам ин С	Витам ин В1	Витам ин А	Витам ин Е	Са	Р	Mg	Fe

ЗАВТРАК

Каша вязкая пшеничная молочная с маслом сливочным	230/10	7,2	9,8	39,9	286,4	1,1	0,15	43,4	0,33	126,9	185,9	82,4	2,4	230/10	7,2	9,8	39,9	286,4	1,1	0,15	43,4	0,33	126,9	185,9	82,4	2,4
Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0	0,03	100	0,24	22	76,8	4,8	1	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0	0,03	100	0,24	22	76,8	4,8	1
Корж "Молочный"	100	6	11	64	380									100	6	11	64	380								
Батон нарезной	35	1,9	0,2	11,9	58,3	0	0,02	0	0,3	5,4	20,3	7,7	0,26	35	1,9	0,2	11,9	58,3	0	0,02	0	0,3	5,4	20,3	7,7	0,26
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82
ИТОГО	630	20,25	25,62	131,08	847,5	1,1	0,2	143,4	0,87	159,4	290,7	99,1	4,48	630	20,25	25,62	131,08	847,5	1,1	0,2	143	0,87	159,4	290,7	99,1	4,48

ОБЕД

Рассольник ленинградский, филе куриное отварное	250/10	5,1	5,3	20,2	251	8,4	0,19	15,5	2,6	39,7	82,15	44,06	1,02	250/10	5,1	5,3	20,2	251	8,4	0,19	15,5	2,6	39,7	82,15	44,06	1,02
Котлеты по-Хлыновски	90	12,9	14	6,8	212	6,2	0,16	34,9	4,4	22,1	204,7	34,3	2,7	100	14,3	15,6	7,6	235,6	6,9	0,18	38,8	4,9	24,6	227,4	38,1	3
Рис отварной рассыпчатый	150	3,65	5,37	36,68	209,7	0	0,03	27	0,6	2,61	61,5	19,01	0,53	180	4,38	6,44	44,02	251,64	0	0,04	32,4	0,72	3,13	73,8	22,8	0,64
Масло сливочное на полив	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0,11	2,4	3	0	0	15	0,12	10,9	0,2	99	0	0	60	0,17	3,6	4,5	0	0

Помидор свежий	60	0,66	0,12	2,3	13,2	10,5	0,04	0	0,42	8,4	15,6	12	0,54	100	1,1	0,2	3,8	22	17,5	0,06	0	0,7	14	26	20	0,9
Компот из вишни	200	0,4	0	36	143	24	0,02	0,00	0,07	20,32	19,36	8,12	0,45	200	0,4	0	36	143	24	0,02	0,00	0,07	20,32	19,36	8,12	0,45
Хлеб "Городской"	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
Хлеб " Дарницкий"	30	1,3	0,2	8,6	43	0	0,02	0	0,18	4,6	21,2	5	0,6	30	1,3	0,2	8,6	43	0	0,02	0	0,18	4,6	21,2	5	0,6
ИТОГО	830	25,69	32,44	120,91	987,9	49,1	0,48	117,4	8,64	104,73	424,9	129,1	6,06	915	28,3	38,84	130,62	1095,24	56,8	0,53	147	9,6	114,6	471,81	144,68	6,83

СУББОТА

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет														12 и старше													
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Mg	Fe	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Mg	Fe		

ЗАВТРАК

Запеканка из творога	150	22,9	15,7	22,1	320,8	0,34	0,08	78	1,04	169	244,4	28,6	1,2	200	26,4	18,1	25,5	370,2	0,39	0,09	90	1,2	195	282	33	1,35
Джем	30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,3	0,02	14	0,1	92,1	65,7	10,2	0,1	40	2,9	3,4	22,2	131,2	0,4	0,03	18,7	0,13	122,8	87,6	13,6	0,13
Яблоки свежие	150	0,6	0,6	13,60	66,6	15	0,04	0	0,3	24	16,6	13,6	3,4	150	0,6	0,6	13,60	66,6	15	0,04	0	0,3	24	16,6	13,6	3,4
Йогурт	140	5	6,8	11	124,3									140	5	6,8	11	124,3								
Компот из чернослив	200	0,4	0	30,8	121	0,6	0	0	0,3	20,3	12,5	17,1	0,5	200	0,4	0	30,8	121	0,6	0	0	0,3	20,3	12,5	17,1	0,5
ИТОГО	670	31,06	25,65	94,15	731,1	16,24	0,14	92	1,74	305,4	339,2	69,5	5,2	730	35,3	28,9	103,1	813,3	16,39	0,16	109	1,93	362,1	398,7	77,3	5,38

ОБЕД

Суп-лапша домашняя, филе куриное отварное	250/10	3,6	5,8	14,2	123	1	0	0,2	0,3	28	36	10	0,5	250/10	3,6	5,8	14,2	123	1	0	0,2	0,3	28	36	10	0,5
Голубцы ленивые, соус красный основной	100/75	10,4	8,7	17,5	353	1,8	0,08	16,2	1,09	399,8	294,8	32,2	0,24	100/75	10,4	8,7	17,5	353	1,8	0,08	16,2	1,09	399,8	294,8	32,2	0,24
Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,5	164,7	21,8	0,12	35,9	0,2	45,96	92,76	29,5	1,08	180	3,68	5,76	24,5	164,7	21,8	0,12	35,9	0,2	45,96	92,76	29,5	1,08
Огурец свежий	60	0,5	0,12	1,6	8,4	1,68	0	0	0	11	11,5	6,7	0,24	100	0,8	0,2	2,7	14	2,8	0	0	0	18,3	19,2	11,2	0,4

Язычок слоеный с сахаром														50	4,5	7,5	28,5	215,2									
Компот из кураги	200	0,76	0,04	20,2	85,5	2,25	0,016	0	0,82	32,3	21,9	17,5	0,48	200	0,76	0,04	20,2	85,5	2,25	0,016	0	0,82	32,3	21,9	17,5	0,48	
Хлеб " Дарницкий"	30	1,3	0,2	8,6	43	0	0,02	0	0,18	4,6	21,2	5	0,6	30	1,3	0,2	8,6	43	0	0,02	0	0,18	4,6	21,2	5	0,6	
Хлеб "Городской"	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	
ИТОГО	835	21,84	20,82	96,8	827,6	28,53	0,256	52,3	2,85	526,26	495,6	107,5	3,36	875	26,64	28,4	126,4	1048,4	29,65	0,256	52,3	2,85	533,6	503,26	112	3,52	

Стоимость однодневного рациона 250=00

1. Рецептуры и технологии приготовления блюд и кулинарных изделий в соответствии со «Сборником технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений» 2006 года г. Пермь, Сборники рецептур для ПОП 1994, 1996, 1997 года, Сборника рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях 2017 г.
2. При составлении примерного двухнедельного меню были использованы материалы нормативов СанПиН 2.4.4.1204-03; СанПиН 2.4.4.969-00; СанПиН 2.3/2.4.3590-20. СанПиН 2.4.4.2599-10 «Гигиенические требования к устройству, содержанию и организации режима работы оздоровительных учреждениях с дневным пребыванием детей в период каникул»;
3. Меню должно утверждаться руководителем организации.(СанПиН 2.3/2.4.3590-20. П.8.1.3.)
4. Питание детей должно осуществляться в соответствии с утвержденным меню. Допускается замена одного вида пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий на иные виды пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий в соответствии с таблицей замены пищевой продукции с учетом ее пищевой ценности (приложение № 11 к настоящим Правилам). (СанПиН 2.3/2.4.3590-20. П.8.1.4.)
5. Меню допускается корректировать с учетом климато-географических, национальных, конфессиональных и территориальных особенностей питания населения, при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания детей основных пищевых веществ. (СанПиН 2.3/2.4.3590-20. П.8.1.5.)
6. Для дополнительного обогащения рациона питания детей микронутриентами в эндемичных по недостатку отдельных микроэлементов регионах в меню должна использоваться специализированная пищевая продукция промышленного выпуска, обогащенные витаминами и микроэлементами, а также витаминизированные напитки промышленного выпуска. Витаминные напитки должны готовиться в соответствии с прилагаемыми инструкциями непосредственно перед раздачей. Замена витаминизации блюд выдачей детям поливитаминных препаратов не допускается. В целях профилактики йододефицитных состояний у детей должна использоваться соль поваренная пищевая йодированная при приготовлении блюд и кулинарных изделий. (СанПиН 2.3/2.4.3590-20. П.8.1.6.)
7. Гарниры из круп и макаронных изделий можно заменить на овощные или картофель.
8. На третьи блюда включать соки.

Специалист по производству и ценообразованию

Л.В.Сотникова

