



Согласовано  
Руководитель



*Набеев с.Т.Г.на*



Утверждаю  
Директор ООО «ОптТорг»  
/Набиуллин Р.Р.

Основное 2-х недельное меню  
на летний оздоровительный лагерь  
с дневным пребыванием детей  
образовательных учреждений

УТВЕРЖДАЮ

Директор

ООО "ОптТорг"

/Набиуллин Р.Р./

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ**  
**ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД**  
**(2-х недельное)**



Сезон: **Весна-лето**  
 Возрастная категория: **Лагерь ЦДП до 11 лет**

**1-ая неделя/Понедельник**

| Приём пищи,<br>наименование блюда                         | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | Энерг.<br>ценность | № рецеп-<br>туры |
|-----------------------------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------|------------------|
|                                                           |              | Белки                | Жиры         | Углеводы      |                    |                  |
| 1                                                         | 2            | 4                    | 5            | 6             | 7                  | 8                |
| <b>Завтрак</b>                                            |              |                      |              |               |                    |                  |
| Каша манная молочная                                      | 150          | 3,07                 | 4,15         | 15,43         | 172                | КП22124          |
| Чай с сахаром                                             | 200          | 0,2                  |              | 6,5           | 27                 | КП22003          |
| Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания | 40           | 3,2                  | 0,48         | 15,36         | 94                 | 0000АРГ          |
| Сыр порционный                                            | 15           | 4,5                  | 2,4          | 3             | 92                 | Д04МА19          |
| Фрукты свеж.(шт.)                                         | 110          | 0,44                 | 0,44         | 10,78         | 52                 | КП22153          |
| <b>Всего в Завтрак</b>                                    | <b>515</b>   | <b>11,41</b>         | <b>7,47</b>  | <b>51,07</b>  | <b>437</b>         |                  |
| <b>Обед</b>                                               |              |                      |              |               |                    |                  |
| Помидоры свежие(порционно)                                | 60           | 0,02                 | 0,01         | 2,08          | 16                 | КП22414          |
| Суп картофельный с вермишелью                             | 200          | 5,88                 | 9,08         | 8,2           | 265                | КП22231          |
| Каша гречневая рассыпчатая                                | 130          | 3,05                 | 3,22         | 9,17          | 99                 | КП22173          |
| Котлеты куриные с подливом овощным                        | 90           | 5,04                 | 8,05         | 13,96         | 155                | КП22177          |
| Компот из смеси сухофруктов                               | 200          | 1                    | 0,05         | 27,5          | 110                | КП22008          |
| Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания | 30           | 2,4                  | 0,36         | 11,52         | 71                 | 0000АРГ          |
| Хлеб "По-деревенски"                                      | 25           | 2,03                 | 3,5          | 10,66         | 59                 | ШК00АРГ          |
| <b>Всего в Обед</b>                                       | <b>745</b>   | <b>19,42</b>         | <b>24,28</b> | <b>83,08</b>  | <b>775</b>         |                  |
| <b>Всего в день</b>                                       | <b>1 260</b> | <b>30,83</b>         | <b>31,75</b> | <b>134,15</b> | <b>1 211</b>       |                  |

**1-ая неделя/Вторник**

| Приём пищи,<br>наименование блюда                         | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | Энерг.<br>ценность | № рецеп-<br>туры |
|-----------------------------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------|------------------|
|                                                           |              | Белки                | Жиры         | Углеводы      |                    |                  |
| 1                                                         | 2            | 4                    | 5            | 6             | 7                  | 8                |
| <b>Завтрак</b>                                            |              |                      |              |               |                    |                  |
| Каша рисовая молочная                                     | 150          | 2,64                 | 3,96         | 10,79         | 115                | КП22109          |
| Чай с сахаром                                             | 200          | 0,2                  |              | 6,5           | 27                 | КП22003          |
| Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания | 40           | 3,2                  | 0,48         | 15,36         | 94                 | 0000АРГ          |
| Сок 0,2                                                   | 200          | 0,6                  | 0,4          | 12            | 156                | Пок0004          |
| <b>Всего в Завтрак</b>                                    | <b>590</b>   | <b>6,64</b>          | <b>4,84</b>  | <b>44,65</b>  | <b>392</b>         |                  |
| <b>Обед</b>                                               |              |                      |              |               |                    |                  |
| Огурцы свежие (порционно)                                 | 60           | 0,02                 | 0,05         | 1,34          | 10                 | КП22410          |
| Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной    | 200          | 3,73                 | 5            | 16            | 160                | КП22904          |
| Каша пшённая рассыпчатая                                  | 130          | 5,72                 | 4,25         | 32,15         | 193                | КП22629          |
| Биточки мясные с соусом томатным                          | 90           | 5,5                  | 5,1          | 13,44         | 182                | КП22510          |
| Компот из вишни                                           | 200          | 0,3                  | 0,1          | 10,3          | 43                 | КП22002          |
| Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания | 30           | 2,4                  | 0,36         | 11,52         | 71                 | 0000АРГ          |
| Хлеб "По-деревенски"                                      | 25           | 2,03                 | 3,5          | 10,66         | 59                 | ШК00АРГ          |
| <b>Всего в Обед</b>                                       | <b>745</b>   | <b>19,69</b>         | <b>18,36</b> | <b>95,41</b>  | <b>719</b>         |                  |
| <b>Всего в день</b>                                       | <b>1 335</b> | <b>26,33</b>         | <b>23,2</b>  | <b>140,06</b> | <b>1 111</b>       |                  |

## 1-ая неделя/

| Приём пищи,<br>наименование блюда                                        | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | Энерг.<br>ценность | № ре-<br>туры |
|--------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------|---------------|
|                                                                          |              | Белки                | Жиры         | Углеводы      |                    |               |
| 1                                                                        | 2            | 4                    | 5            | 6             | 7                  | 8             |
| <b>Завтрак</b>                                                           |              |                      |              |               |                    |               |
| Каша пшеничная молочная                                                  | 150          | 7                    | 11           | 25            | 206                | КП22103       |
| Чай с сахаром                                                            | 200          | 0,2                  |              | 6,5           | 27                 | КП22003       |
| Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания                | 40           | 3,2                  | 0,48         | 15,36         | 94                 | 0000АРГ       |
| Фрукты свеж.(шт.)                                                        | 110          | 0,44                 | 0,44         | 10,78         | 52                 | КП22153       |
| <b>Всего в Завтрак</b>                                                   | <b>500</b>   | <b>10,84</b>         | <b>11,92</b> | <b>57,64</b>  | <b>379</b>         |               |
| <b>Обед</b>                                                              |              |                      |              |               |                    |               |
| Салат из свежих помидоров и огурцов                                      | 60           | 0,45                 | 2,85         | 2,25          | 36                 | КП22412       |
| Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной                            | 200          | 4,5                  | 7,8          | 9,6           | 147                | КП22038       |
| Макаронные отварные с фрикадельками куриными под белым соусом(130/36/24) | 190          | 3,72                 | 5,6          | 26,98         | 215                | КП22644       |
| Компот из смеси сухофруктов                                              | 200          | 1                    | 0,05         | 27,5          | 110                | КП22008       |
| Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания                | 30           | 2,4                  | 0,36         | 11,52         | 71                 | 0000АРГ       |
| Хлеб "По-деревенски"                                                     | 25           | 2,03                 | 3,5          | 10,66         | 59                 | ШК00АРГ       |
| <b>Всего в Обед</b>                                                      | <b>705</b>   | <b>14,1</b>          | <b>20,16</b> | <b>88,51</b>  | <b>638</b>         |               |
| <b>Всего в день</b>                                                      | <b>1 205</b> | <b>24,93</b>         | <b>32,08</b> | <b>146,15</b> | <b>1 017</b>       |               |

## 1-ая неделя/Четве

| Приём пищи,<br>наименование блюда                         | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | Энерг.<br>ценность | № ре-<br>туры |
|-----------------------------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------|---------------|
|                                                           |              | Белки                | Жиры         | Углеводы      |                    |               |
| 1                                                         | 2            | 4                    | 5            | 6             | 7                  | 8             |
| <b>Завтрак</b>                                            |              |                      |              |               |                    |               |
| Каша гречневая рассыпчатая                                | 150          | 3,52                 | 3,72         | 10,58         | 114                | КП22173       |
| Чай с лимоном и с сахаром                                 | 200          | 1,26                 | 0,05         | 2,25          | 50                 | КП22001       |
| Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания | 40           | 3,2                  | 0,48         | 15,36         | 94                 | 0000АРГ       |
| Масло сливочное (порциями)                                | 10           | 0,1                  | 7,25         | 1,4           | 66                 | КП22302       |
| Сок 0,2                                                   | 200          | 0,6                  | 0,4          | 12            | 156                | Пок0004       |
| <b>Всего в Завтрак</b>                                    | <b>600</b>   | <b>8,68</b>          | <b>11,9</b>  | <b>41,59</b>  | <b>480</b>         |               |
| <b>Обед</b>                                               |              |                      |              |               |                    |               |
| Огурцы свежие (порционно)                                 | 60           | 0,02                 | 0,05         | 1,34          | 10                 | КП22410       |
| Суп крестьянский с крупой (пшено)                         | 200          | 8,16                 | 5,88         | 15,01         | 215                | КП22275       |
| Картофельное пюре                                         | 130          | 3,48                 | 2,96         | 8,4           | 140                | КП22176       |
| Тефтели из говядины с подливом овощным                    | 100          | 0,38                 | 3,78         | 1,82          | 43                 | КП22135       |
| Напиток яблочный                                          | 200          |                      |              | 17,6          | 67                 | КП22007       |
| Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания | 30           | 2,4                  | 0,36         | 11,52         | 71                 | 0000АРГ       |
| Хлеб "По-деревенски"                                      | 25           | 2,03                 | 3,5          | 10,66         | 59                 | ШК00АР        |
| <b>Всего в Обед</b>                                       | <b>745</b>   | <b>16,46</b>         | <b>16,53</b> | <b>66,34</b>  | <b>605</b>         |               |
| <b>Всего в день</b>                                       | <b>1 345</b> | <b>25,14</b>         | <b>28,43</b> | <b>107,93</b> | <b>1 085</b>       |               |

## 1-ая неделя/Пятн

| Приём пищи,<br>наименование блюда                         | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |             |              | Энерг.<br>ценность | № ре-<br>туры |
|-----------------------------------------------------------|--------------|----------------------|-------------|--------------|--------------------|---------------|
|                                                           |              | Белки                | Жиры        | Углеводы     |                    |               |
| 1                                                         | 2            | 4                    | 5           | 6            | 7                  | 8             |
| <b>Завтрак</b>                                            |              |                      |             |              |                    |               |
| Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая                   | 150          | 6,1                  | 7,4         | 26,7         | 198                | КП22111       |
| Чай с сахаром                                             | 200          | 0,2                  |             | 6,5          | 27                 | КП22001       |
| Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания | 40           | 3,2                  | 0,48        | 15,36        | 94                 | 0000АРГ       |
| Фрукты свеж.(шт.)                                         | 110          | 0,44                 | 0,44        | 10,78        | 52                 | КП22153       |
| <b>Всего в Завтрак</b>                                    | <b>500</b>   | <b>9,94</b>          | <b>8,32</b> | <b>59,34</b> | <b>371</b>         |               |
| <b>Обед</b>                                               |              |                      |             |              |                    |               |
| Салат из свежих помидоров и огурцов                       | 60           | 0,45                 | 2,85        | 2,25         | 36                 | КП22412       |
| Суп картофельный с бобовыми и гречкой                     | 200          | 6,08                 | 5,12        | 26,08        | 175                | КП22290       |

|                                                           |              |              |              |               |            |         |
|-----------------------------------------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|------------|---------|
| Фрукт из вишни                                            | 200          | 0,3          | 0,1          | 10,3          | 43         | КП22002 |
| Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания | 30           | 2,4          | 0,36         | 11,52         | 71         | 0000АРГ |
| Хлеб "По-деревенски"                                      | 25           | 2,03         | 3,5          | 10,66         | 59         | ШК00АРГ |
| <b>Всего в Обед</b>                                       | <b>705</b>   | <b>11,65</b> | <b>19,35</b> | <b>75,07</b>  | <b>535</b> |         |
| <b>Всего в день</b>                                       | <b>1 205</b> | <b>21,58</b> | <b>27,67</b> | <b>134,41</b> | <b>906</b> |         |

#### 1-ая неделя/Суббота

| Приём пищи,<br>наименование блюда                                      | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | Энерг.<br>ценность | № рецеп-<br>туры |
|------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------|------------------|
|                                                                        |              | Белки                | Жиры         | Углеводы      |                    |                  |
| 1                                                                      | 2            | 4                    | 5            | 6             | 7                  | 8                |
| <b>Завтрак</b>                                                         |              |                      |              |               |                    |                  |
| Каша пшённая молочная жидкая                                           | 150          | 9,05                 | 10,07        | 31,41         | 404                | КП22117          |
| Чай с сахаром                                                          | 200          | 0,2                  |              | 6,5           | 27                 | КП22003          |
| Сок 0,2                                                                | 200          | 0,6                  | 0,4          | 12            | 156                | Пок0004          |
| Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания              | 40           | 3,2                  | 0,48         | 15,36         | 94                 | 0000АРГ          |
| <b>Всего в Завтрак</b>                                                 | <b>590</b>   | <b>13,05</b>         | <b>10,95</b> | <b>65,27</b>  | <b>681</b>         |                  |
| <b>Обед</b>                                                            |              |                      |              |               |                    |                  |
| Огурцы свежие (порционно)                                              | 60           | 0,02                 | 0,05         | 1,34          | 10                 | КП22410          |
| Свекольник со сметаной                                                 | 200          | 2                    | 4,61         | 8,35          | 104                | КП22316          |
| Макароны отварные с фрикадельками куриными под белым соусом(130/36/24) | 190          | 3,72                 | 5,6          | 26,98         | 215                | КП22644          |
| Напиток яблочный                                                       | 200          |                      |              | 17,6          | 67                 | КП22007          |
| Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания              | 30           | 2,4                  | 0,36         | 11,52         | 71                 | 0000АРГ          |
| Хлеб "По-деревенски"                                                   | 25           | 2,03                 | 3,5          | 10,66         | 59                 | ШК00АРГ          |
| <b>Всего в Обед</b>                                                    | <b>705</b>   | <b>10,16</b>         | <b>14,12</b> | <b>76,44</b>  | <b>527</b>         |                  |
| <b>Всего в день</b>                                                    | <b>1 295</b> | <b>23,21</b>         | <b>25,07</b> | <b>141,71</b> | <b>1 208</b>       |                  |

#### 2-ая неделя/Понедельник

| Приём пищи,<br>наименование блюда                         | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | Энерг.<br>ценность | № рецеп-<br>туры |
|-----------------------------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------|------------------|
|                                                           |              | Белки                | Жиры         | Углеводы      |                    |                  |
| 1                                                         | 2            | 4                    | 5            | 6             | 7                  | 8                |
| <b>Завтрак</b>                                            |              |                      |              |               |                    |                  |
| Каша рисовая молочная                                     | 150          | 2,64                 | 3,96         | 10,79         | 115                | КП22109          |
| Чай с сахаром                                             | 200          | 0,2                  |              | 6,5           | 27                 | КП22003          |
| Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания | 40           | 3,2                  | 0,48         | 15,36         | 94                 | 0000АРГ          |
| Фрукты свеж.(шт.)                                         | 110          | 0,44                 | 0,44         | 10,78         | 52                 | КП22153          |
| <b>Всего в Завтрак</b>                                    | <b>500</b>   | <b>6,48</b>          | <b>4,88</b>  | <b>43,43</b>  | <b>288</b>         |                  |
| <b>Обед</b>                                               |              |                      |              |               |                    |                  |
| Салат из свежих помидоров и огурцов                       | 60           | 0,45                 | 2,85         | 2,25          | 36                 | КП22412          |
| Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной   | 200          | 5,9                  | 5            | 11            | 180                | КП22047          |
| Каша гречневая рассыпчатая                                | 130          | 3,05                 | 3,22         | 9,17          | 99                 | КП22173          |
| Биточки мясные с соусом томатным                          | 90           | 5,5                  | 5,1          | 13,44         | 182                | КП22510          |
| Компот из вишни                                           | 200          | 0,3                  | 0,1          | 10,3          | 43                 | КП22002          |
| Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания | 30           | 2,4                  | 0,36         | 11,52         | 71                 | 0000АРГ          |
| Хлеб "По-деревенски"                                      | 25           | 2,03                 | 3,5          | 10,66         | 59                 | ШК00АРГ          |
| <b>Всего в Обед</b>                                       | <b>745</b>   | <b>19,63</b>         | <b>20,13</b> | <b>68,34</b>  | <b>670</b>         |                  |
| <b>Всего в день</b>                                       | <b>1 245</b> | <b>26,11</b>         | <b>25,01</b> | <b>111,77</b> | <b>958</b>         |                  |

#### 2-ая неделя/Вторник

| Приём пищи,<br>наименование блюда    | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |      |          | Энерг.<br>ценность | № рецеп-<br>туры |
|--------------------------------------|--------------|----------------------|------|----------|--------------------|------------------|
|                                      |              | Белки                | Жиры | Углеводы |                    |                  |
| 1                                    | 2            | 4                    | 5    | 6        | 7                  | 8                |
| <b>Завтрак</b>                       |              |                      |      |          |                    |                  |
| Каша манная молочная                 | 170          | 3,48                 | 4,7  | 17,49    | 195                | КП22124          |
| Сырники из творога с соусом молочным | 90           | 6,5                  | 7,6  | 14,2     | 154                | КП22564          |

|                                                           |              |              |              |               |              |         |
|-----------------------------------------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|---------|
| <b>Всего в Завтрак</b>                                    | <b>510</b>   | <b>13,38</b> | <b>12,78</b> | <b>53,55</b>  | <b>470</b>   |         |
| <b>Обед</b>                                               |              |              |              |               |              |         |
| Салат из свежих огурцов                                   | 60           | 0,6          | 3            | 2,25          | 38           | КП22090 |
| Суп картофельный с бобовыми и гренками                    | 200          | 6,08         | 5,12         | 26,08         | 175          | КП22907 |
| Каша пшённая рассыпчатая                                  | 130          | 5,72         | 4,25         | 32,15         | 193          | КП22629 |
| Котлеты куриные с соусом томатным                         | 85           | 0,13         | 1,33         | 0,8           | 16           | КП22697 |
| Напиток яблочный                                          | 200          |              |              | 17,6          | 67           | КП22007 |
| Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания | 30           | 2,4          | 0,36         | 11,52         | 71           | 0000АРГ |
| Хлеб "По-деревенски"                                      | 25           | 2,03         | 3,5          | 10,66         | 59           | ШК00АРГ |
| <b>Всего в Обед</b>                                       | <b>745</b>   | <b>16,96</b> | <b>17,56</b> | <b>101,06</b> | <b>619</b>   |         |
| <b>Всего в день</b>                                       | <b>1 255</b> | <b>30,33</b> | <b>30,34</b> | <b>154,61</b> | <b>1 089</b> |         |

#### 2-ая неделя/Среда

| Приём пищи,<br>наименование блюда                         | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |             |               | Энерг.<br>ценность | № рецеп-<br>туры |
|-----------------------------------------------------------|--------------|----------------------|-------------|---------------|--------------------|------------------|
|                                                           |              | Белки                | Жиры        | Углеводы      |                    |                  |
| 1                                                         | 2            | 4                    | 5           | 6             | 7                  | 8                |
| <b>Завтрак</b>                                            |              |                      |             |               |                    |                  |
| Каша гречневая рассыпчатая                                | 150          | 3,52                 | 3,72        | 10,58         | 114                | КП22173          |
| Чай с лимоном и с сахаром                                 | 200          | 1,26                 | 0,05        | 2,25          | 50                 | КП22001          |
| Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания | 40           | 3,2                  | 0,48        | 15,36         | 94                 | 0000АРГ          |
| Масло сливочное (порциями)                                | 10           | 0,1                  | 7,25        | 1,4           | 66                 | КП22302          |
| Сок 0,2                                                   | 200          | 0,6                  | 0,4         | 12            | 156                | Пок0004          |
| <b>Всего в Завтрак</b>                                    | <b>600</b>   | <b>8,68</b>          | <b>11,9</b> | <b>41,59</b>  | <b>480</b>         |                  |
| <b>Обед</b>                                               |              |                      |             |               |                    |                  |
| Огурцы свежие (порционно)                                 | 60           | 0,02                 | 0,05        | 1,34          | 10                 | КП22410          |
| Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной             | 200          | 4,5                  | 7,8         | 9,6           | 147                | КП22038          |
| Макароны отварные с тефтелями из говядины с соусом белым  | 190          | 5,23                 | 7,89        | 35,77         | 235                | КП22719          |
| Инстантный напиток витаминизированный                     | 200          | 4                    |             | 25            | 80                 | КП22180          |
| Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания | 30           | 2,4                  | 0,36        | 11,52         | 71                 | 0000АРГ          |
| Хлеб "По-деревенски"                                      | 25           | 2,03                 | 3,5         | 10,66         | 59                 | ШК00АРГ          |
| <b>Всего в Обед</b>                                       | <b>705</b>   | <b>18,17</b>         | <b>19,6</b> | <b>93,89</b>  | <b>602</b>         |                  |
| <b>Всего в день</b>                                       | <b>1 305</b> | <b>26,85</b>         | <b>31,5</b> | <b>135,48</b> | <b>1 083</b>       |                  |

#### 2-ая неделя/Четверг

| Приём пищи,<br>наименование блюда                         | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | Энерг.<br>ценность | № рецеп-<br>туры |
|-----------------------------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------|------------------|
|                                                           |              | Белки                | Жиры         | Углеводы      |                    |                  |
| 1                                                         | 2            | 4                    | 5            | 6             | 7                  | 8                |
| <b>Завтрак</b>                                            |              |                      |              |               |                    |                  |
| Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая                   | 150          | 6,1                  | 7,4          | 26,7          | 198                | КП22116          |
| Чай витаминизированный Витошка                            | 200          |                      |              | 9,7           | 39                 | КП22482          |
| Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания | 40           | 3,2                  | 0,48         | 15,36         | 94                 | 0000АРГ          |
| Сыр порционный                                            | 15           | 4,5                  | 2,4          | 3             | 92                 | Д04МА19          |
| Фрукты свеж.(шт.)                                         | 110          | 0,44                 | 0,44         | 10,78         | 52                 | КП22153          |
| <b>Всего в Завтрак</b>                                    | <b>515</b>   | <b>14,24</b>         | <b>10,72</b> | <b>65,54</b>  | <b>475</b>         |                  |
| <b>Обед</b>                                               |              |                      |              |               |                    |                  |
| Помидоры свежие(порционно)                                | 60           | 0,02                 | 0,01         | 2,08          | 16                 | КП22414          |
| Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной    | 200          | 3,73                 | 5            | 16            | 160                | КП22904          |
| Картофельное пюре                                         | 130          | 3,48                 | 2,96         | 8,4           | 140                | КП22176          |
| Биточки рыбные с соусом томатным                          | 100          | 9,33                 | 5,08         | 10,67         | 125                | КП22699          |
| Компот из вишни                                           | 200          | 0,3                  | 0,1          | 10,3          | 43                 | КП22002          |
| Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания | 30           | 2,4                  | 0,36         | 11,52         | 71                 | 0000АРГ          |
| Хлеб "По-деревенски"                                      | 25           | 2,03                 | 3,5          | 10,66         | 59                 | ШК00АРГ          |
| <b>Всего в Обед</b>                                       | <b>745</b>   | <b>21,29</b>         | <b>17,01</b> | <b>69,62</b>  | <b>613</b>         |                  |
| <b>Всего в день</b>                                       | <b>1 260</b> | <b>35,52</b>         | <b>27,73</b> | <b>135,16</b> | <b>1 088</b>       |                  |

## 2-ая неделя/Пятниц

| Приём пищи,<br>наименование блюда                         | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | Энерг.<br>ценность | № рецеп-<br>туры |
|-----------------------------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------|------------------|
|                                                           |              | Белки                | Жиры         | Углеводы      |                    |                  |
| 1                                                         | 2            | 4                    | 5            | 6             | 7                  | 8                |
| <b>Завтрак</b>                                            |              |                      |              |               |                    |                  |
| Каша пшённая молочная жидкая                              | 150          | 9,05                 | 10,07        | 31,41         | 404                | КП22117          |
| Чай с лимоном и с сахаром                                 | 200          | 1,26                 | 0,05         | 2,25          | 50                 | КП22001          |
| Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания | 40           | 3,2                  | 0,48         | 15,36         | 94                 | 0000АРГ          |
| Сок 0,2                                                   | 200          | 0,6                  | 0,4          | 12            | 156                | Пок0004          |
| <b>Всего в Завтрак</b>                                    | <b>590</b>   | <b>14,11</b>         | <b>11</b>    | <b>61,02</b>  | <b>704</b>         |                  |
| <b>Обед</b>                                               |              |                      |              |               |                    |                  |
| Салат из свежих помидоров и огурцов                       | 100          | 0,75                 | 4,75         | 3,75          | 60                 | КП22412          |
| Суп крестьянский с крупой (пшено)                         | 200          | 8,16                 | 5,88         | 15,01         | 215                | КП22275          |
| Плов из куриного филе                                     | 150          | 9,6                  | 8,28         | 19,6          | 175                | КП22155          |
| Напиток яблочный                                          | 200          |                      |              | 17,6          | 67                 | КП22007          |
| Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания | 30           | 2,4                  | 0,36         | 11,52         | 71                 | 0000АРГ          |
| Хлеб "По-деревенски"                                      | 25           | 2,03                 | 3,5          | 10,66         | 59                 | ШК00АРГ          |
| <b>Всего в Обед</b>                                       | <b>705</b>   | <b>22,93</b>         | <b>22,77</b> | <b>78,14</b>  | <b>647</b>         |                  |
| <b>Всего в день</b>                                       | <b>1 295</b> | <b>37,05</b>         | <b>33,77</b> | <b>139,16</b> | <b>1 351</b>       |                  |

## 2-ая неделя/Суббот

| Приём пищи,<br>наименование блюда                                               | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |               |                 | Энерг.<br>ценность | № рецеп-<br>туры |
|---------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|---------------|-----------------|--------------------|------------------|
|                                                                                 |              | Белки                | Жиры          | Углеводы        |                    |                  |
| 1                                                                               | 2            | 4                    | 5             | 6               | 7                  | 8                |
| <b>Завтрак</b>                                                                  |              |                      |               |                 |                    |                  |
| Каша манная молочная                                                            | 150          | 3,07                 | 4,15          | 15,43           | 172                | КП22124          |
| Чай с сахаром                                                                   | 200          | 0,2                  |               | 6,5             | 27                 | КП22003          |
| Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания                       | 40           | 3,2                  | 0,48          | 15,36           | 94                 | 0000АРГ          |
| Фрукты свеж.(шт.)                                                               | 110          | 0,44                 | 0,44          | 10,78           | 52                 | КП22153          |
| <b>Всего в Завтрак</b>                                                          | <b>500</b>   | <b>6,91</b>          | <b>5,07</b>   | <b>48,07</b>    | <b>345</b>         |                  |
| <b>Обед</b>                                                                     |              |                      |               |                 |                    |                  |
| Огурцы свежие (порционно)                                                       | 100          | 0,03                 | 0,09          | 2,23            | 17                 | КП22410          |
| Суп-лапша домашняя                                                              | 200          | 4,79                 | 6,07          | 16              | 225                | КП22903          |
| Каша гречневая рассыпчатая с мясом                                              | 155          | 6,17                 | 9,13          | 15,01           | 222                | КП22547          |
| Компот из смеси сухофруктов                                                     | 200          | 1                    | 0,05          | 27,5            | 110                | КП22008          |
| Хлеб "По-деревенски"                                                            | 25           | 2,03                 | 3,5           | 10,66           | 59                 | ШК00АРГ          |
| Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания                       | 30           | 2,4                  | 0,36          | 11,52           | 71                 | 0000АРГ          |
| <b>Всего в Обед</b>                                                             | <b>710</b>   | <b>16,41</b>         | <b>19,19</b>  | <b>82,92</b>    | <b>705</b>         |                  |
| <b>Всего в день</b>                                                             | <b>1 210</b> | <b>23,32</b>         | <b>24,26</b>  | <b>130,99</b>   | <b>1 050</b>       |                  |
| <b>Итого</b>                                                                    |              | <b>331,21</b>        | <b>340,82</b> | <b>1 611,58</b> | <b>13 157</b>      |                  |
| <b>Среднее за период</b>                                                        |              | <b>27,6</b>          | <b>28,4</b>   | <b>134,3</b>    | <b>1 096</b>       |                  |
| <b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности</b> |              | <b>10,07</b>         | <b>23,31</b>  | <b>49</b>       |                    |                  |