



МЕНЮ 10 -ДНЕВНОЕ ДЛЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ ПОСЕЩАЮЩИХ ПРИШКОЛЬНЫЕ ЛАГЕРЯ И ЛТО НА ПЕРИОД ЛЕТНИХ КАНИКУЛ 2022 ГОДА.

ДНИ	№ РЕЦЕПТ УРЫ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	ВЫХОД, г	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА (г)			ЭНЕРГ. ЦЕН. ККАЛ	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
				БЕЛК И	ЖИР Ы	УГЛЕВО ДЫ									
1 День															
Завтрак	№15	СЫР ПОРЦИЯМИ	30	6,84	8,88	0	109,2	0	0,12	0,12	0,12	249,8	139,2	12	2,4
	№203	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	5/150	5,1	14,46	28,5	187	0,09	0	0,1	0,82	16,46	57,01	8,48	0,87
	№376	ЧАЙ С САХАРОМ	200/8	0,04	0,01	7,50	30,00	0,00	0,02	0,00	0,00	5,55	1,40	0,70	0,14
		БАТОН	50	3,75	1,45	25,70	130,5	0,06	0,00	0,00	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
	№88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ФРИКАДЕЛЬКАМИ И СО СМЕТАНОЙ	250/2	4,95	13,35	9,8	192,6	0,02	14,4	76,2	1,96	55,92	29,41	111,	1,8
Обед	№295	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕР-ЦЫПЛЯТ	80	11,1	21,38	11,24	282,1	0,07	0,76	66,47	2,11	40,39	70,94	15,1	1,03
	№171	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	180/5	4,5	5,4	26,1	170	0,1	0	0	0,1	26,7	96,4	22,1	1,6
	№378	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150/5	1,52	1,35	15,90	81,00	0,04	1,33	10,00	0,00	126,6	92,80	15,4	0,41
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,74	0,6	28,98	140,2	0,06	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	0,66

	№199	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	13,4 2	6,75	34,47	250,9 5	0,49	0,00	29,52	0,52	93,21	209,6 9	60,7 2	4,62
	№376	ЧАЙ С САХАРОМ	200/8	0,04	0,01	7,50	30,00	0,00	0,02	0,00	0,00	5,55	1,40	0,70	0,14
		БАТОН	50	3,75	1,45	25,70	130,5 0	0,06	0,00	0,00	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
Обед	№52	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,84	3,61	4,96	55,68	0,01	3,99	0,00	1,62	21,28	24,38	12,4 2	0,79
	№96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ ФРИКАДЕЛЬКАМИ И СМЕТАНОЙ	250/2 5/5	5,25	13,55	16,3	220,7 5	0,1	10,8	75,1	2	47,22	33,81	117 2	1,7
	№280	ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ	55/50	8,33	7,743	3,194	175	0,03	0,63	0,1	1,26	100,5	110,0	0,08	1
	№203	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	5/150	5,1	14,46 8	28,5	187	0,09	0	0,1	0,82	16,46	57,01	8,48	0,87
Итого	№378	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150/5 0/8	1,52	1,35	15,90	81,00	0,04	1,33	10,00	0,00	126,6 0	92,80	15,4 0	0,41
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,74	0,6	28,98	140,2 8	0,06	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	0,66
	Итого			49,4 35	53,77 1	172,994	1387, 16	0,93	17,24 5	114,9 2	8,496	478,1 7	750,9 2	253, 1	10,7 9
4 День															
Завтр ак	№15	СЫР ПОРЦИЯМИ	30	6,84	8,88	0	109,2	0	0,12	0,12	0,12	249,8	139,2	12	2,4
	№209	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	1 шт	4,9	4,5	0,3	61,3	0	0	0,1	0,8	19,9	69,6	4,3	0,9
	№219	СЫРНИКИ С МАСЛОМ	10/15 0	29,9	28,5	31,2	505,2	0	0,2	0,2	1,8	149	210	21,4	1
	№71	ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,024	2,94	0	0,06	10,2	18	8,4	0,3
	№376	ЧАЙ С САХАРОМ	200/8	0,04	0,01	7,50	30,00	0,00	0,02	0,00	0,00	5,55	1,40	0,70	0,14
	БАТОН	50	3,75	1,45	25,70	130,5 0	0,06	0,00	0,00	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60	

Обед	№82	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ ФРИКАДЕЛЬКАМИ И СМЕТАНОЙ	250/2 5/5	4,95	13,35	14,2	228,8	0,01	9	75,2	1,84	74,05	31,11	108	1,9
	№268	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	12,1 83	12,15 2	7,74	186,3 13	0,055	0,7	0,01	1,312	12,77 2	123,1 73	15,6 1	1,81 8
	№312	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	3,09	8,282	22	172	0,16	7,94	0,08	3	47,81	98,84	8	0
	№389	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,74	0,6	28,98	140,2	0,06	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	0,66
	№338	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
Итого				72,2 08	78,18 4	168,76	1702, 593	0,421	34,91 5	75,71	10,96 2	622,4 78	801,0 23	221, 71	14,7 18
5 День															
Завтр ак	№295	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕР-ЦЫПЛЯТ	80	11,1 3	21,38	11,24	282,1 8	0,07	0,76	66,47	2,11	40,39	70,94	15,1 3	1,03
	№171	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАСЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	180/5	4,5	5,4	26,1	170	0,1	0	0	0,1	26,7	96,4	22,1	1,6
	№376	ЧАЙ С САХАРОМ	200/8	0,04	0,01	7,50	30,00	0,00	0,02	0,00	0,00	5,55	1,40	0,70	0,14
		БАТОН	50	3,75	1,45	25,70	130,5 0	0,06	0,00	0,00	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
Обед	№59	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКОМ	60	0,66	1,2	2,28	14	0,03	10	0,01	0,42	8,4	15,6	12	0,34
	№95	РАССОЛЫНИК ДОМАШНИЙ ФРИКАДЕЛЬКАМИ И СО СМЕТАНОЙ	250/2 5/5	12,4	17,6	30,2	339,2	0,1	10,8	75,1	2	47,22	33,81	117	1,7
	№266	БИФШТЕКС РУБЛЕННЫЙ	80	15,5 3	19,09	0,36	235,4 7	0,05	0,11	1,51	0,36	18,20	142,4 6	16,8 0	2,25
	№304	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,83 4	5,434	29,6	210	0,04	0,01	0,18	284,0 0	11,46	8,42	13,3 0	0,10
	№389	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80

	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,74	0,6	28,98	140,2 8	0,06	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	0,66
	Итого		57,5 8	72,16	182,16	1 636,4 3	0,53	25,70	143,2 7	290,8 2	195,2 2	467,7 3	231, 33	11,2 2

6 День

Завтр ак	№15	СЫР ПОРЦИЯМИ	30	6,84	8,88	0	109,2	0	0,12	0,12	0,12	249,8	139,2	12	2,4	
	№268	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	12,1 83	12,15 2	7,74	186,3 13	0,055	0,7	0,01	1,312	12,77 2	123,1 73	15,6 1	1,81 8	
	№203	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	5/150	5,1	4,468	28,5	187	0,09	0	0,1	0,82	16,46	57,01	8,48	0,87	
	№376	ЧАЙ С САХАРОМ	200/8	0,04	0,01	7,50	30,00	0,00	0,02	0,00	0,00	5,55	1,40	0,70	0,14	
		БАТОН	50	3,75	1,45	25,70	130,5	0,06	0,00	0,00	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60	
	Обед	№52	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,84	3,61	4,96	55,68	0,01	3,99	0,00	1,62	21,28	24,38	12,4	0,79
		№102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ФРИКАДЕЛЬКАМИ	25/25 0	13,9 5	16,75	15,2	277,5 5	0,31	5,1	74	7	114,4 2	82,71	250, 8	5,2
		№295	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕР-ЦЫПЛЯТ	80	11,1 3	21,38	11,24	282,1 8	0,07	0,76	66,47	2,11	40,39	70,94	15,1 3	1,03
		№312	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	3,09	8,282	22	172	0,16	7,94	0,08	3	47,81	98,84	8	0
		№389	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
			ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,74	0,6	28,98	140,2 8	0,06	0	0,78	13,8	52,2	19,8	0,66	
		№338	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
		ИТОГО		63,0 58	77,98 2	181,82	1702, 503	0,867	32,62 5	140,7 8	18,01 2	561,8 78	707,3 53	366, 44	18,5 08	

7 День

Завтр ак	№174	КАША МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕС С МАСЛОМ	10/20 0	8,2	13,2	37,2	299,8	0,2	0,5	0,1	1,6	126,3	204,5	63,4	1,7
	№219	СЫРНИКИ С МАСЛОМ	10/15 0	29,9	28,5	31,2	505,2	0	0,2	0,2	1,8	149	210	21,4	1
	№376	ЧАЙ С САХАРОМ	200/8	0,04	0,01	7,50	30,00	0,00	0,02	0,00	0,00	5,55	1,40	0,70	0,14
Обед		БАТОН	50	3,75	1,45	25,70	130,5	0,06	0,00	0,00	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
	№71	ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,024	2,94	0	0,06	10,2	18	8,4	0,3
	№96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ ФРИКАДЕЛЬКАМИ И СМЕТАНОЙ	250/2 5/5	5,25	13,55	16,3	220,7	0,1	6,6	75,2	2,14	36,82	31,91	120,	1,6
	№280	ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ	55/50	8,33	7,743	31,94	175	0,03	0,63	0,1	1,26	100,5	110,0	0,08	1
	№171	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАСРЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	180/5	4,5	5,4	26,1	170	0,1	0	0	0,1	26,7	96,4	22,1	1,6
	№378	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150/5 0/8	1,52	1,35	15,90	81,00	0,04	1,33	10,00	0,00	126,6	92,80	15,4	0,41
8 День		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,74	0,6	28,98	140,2	0,06	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	0,66
		ИТОГО		66,6 45	71,86 3	221,96	1759, 73	0,614	12,21 5	85,6	8,59	605	849,7 8	278, 08	9,01
	Завтр ак	№234	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	80	6,45	4,24	7,49	116	0,05	0,48	0,1	0,65	44,02	137,0	12
	№203	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	5/150	5,1	14,46	28,5	187	0,09	0	0,1	0,82	16,46	57,01	8,48	0,87
	№379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,30	20,00	0,00	125,7	90,00	14,0	0,13
		БАТОН	50	3,75	1,45	25,70	130,5	0,06	0,00	0,00	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
Обед	№70	СОЛЕНЫЕ ОГУРЦЫ ПОРЦИОННО	60	0,48	0,06	1,02	6,00	0,01	2,10	0,00	0,06	13,80	14,40	8,40	0,36

9 День	Завтр ак	№112	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ И ФРИКАДЕЛЬКАМИ	25/25 0	5,45	12,05	20,6	222,2 5	0,11	7	74	2,14	25,92	28,61	109, 9	1,6
		№171	КАША РАССЫПЧАТАЯ ЯЧНЕВАЯ С МАСЛОМ	150/5	5,75	9,12	37,20	253,2 2	0,12	0,00	46,25	0,73	60,48	197,7 9	30,0 7	1,10
		№268	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	12,0 0	17,60	10,41	250,1 8	0,06	0,25	32,58	2,59	31,37	137,3 1	40,5 7	2,04
		№389	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
			ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,74	0,6	28,98	140,2 8	0,06	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	0,66
		№338	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
			ИТОГО		48,2 9	62,66 8	205,85	1537, 83	0,654	25,13	173,0 3	9,02	371,1 3	771,8 8	266, 72	12,3 6
		№15	СЫР ПОРЦИЯМИ	30	6,96	8,86	0,03	107,5	0,02	0,22	78	0,16	264	150	10,5	0,3
		№209	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	1 шт	4,9	4,5	0,3	61,3	0	0	0,1	0,8	19,9	69,6	4,3	0,9
		№175	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА С МАСЛОМ	10/20 0	7,2	11,4	43,5	304,7	0,1	0,1	0,5	0,9	120	156,9	40,7	1
№376	ЧАЙ С САХАРОМ	200/8	0,04	0,01	7,50	30,00	0,00	0,02	0,00	0,00	5,55	1,40	0,70	0,14		
	БАТОН	50	3,75	1,45	25,70	130,5 0	0,06	0,00	0,00	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60		
Обед	№71	ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,024	2,94	0	0,06	10,2	18	8,4	0,3	
	№82	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ ФРИКАДЕЛЬКАМИ И СМЕТАНОЙ	250/2 5/5	4,95	13,35	14,2	228,8	0,01	9	75,2	1,84	74,05	31,11	108	1,9	
	№199	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	13,4 2	6,75	34,47	250,9 5	0,49	0,00	29,52	0,52	93,21	209,6 9	60,7 2	4,62	
	№295	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ЦЫГЛЯТ	80	10,2 4	5,37	19,36	159	0,08	0	0	0	89,43	158	0,64	0,3	
	№389	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	

	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,74	0,6	28,98	140,2	0,06	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	0,66	
	ИТОГО		57,6	52,35	195,38	1505,03	0,866	16,27	183,3	6,11	713,6	893,4	268,26	13,5	
10 День															
Завтр ак	№15	СЫР ПОРЦИЯМИ	30	6,84	8,88	0	109,2	0	0,12	0,12	0,12	249,8	139,2	12	2,4
	№173	КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/1 0	8,64	11,06	44,32	312,0	0,14	0,96	54,80	0,77	146,7	221,3	44,3	2,34
	№209	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	1 шт	4,9	4,5	0,3	61,3	0	0	0,1	0,8	19,9	69,6	4,3	0,9
	№379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,30	20,00	0,00	125,7	90,00	14,0	0,13
		БАТОН	50	3,75	1,45	25,70	130,5	0,06	0,00	0,00	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
Обед	№52	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,84	3,61	4,96	55,68	0,01	3,99	0,00	1,62	21,28	24,38	12,4	0,79
	№102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250/2 5	13,9	16,75	15,2	277,5	0,31	5,1	74	7	114,4	82,71	250,8	5,2
	№291	ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ	50/15 0	14,6	21	42,8	418,8	0	1,2	0,3	5,7	26,1	178,5	44,7	2,2
	№389	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,74	0,6	28,98	140,2	0,06	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	0,66
	№338	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
		ИТОГО		62,8	70,93	208,21	1737,71	0,672	26,67	149,3	18,04	757,4	915,3	425,85	20,2
		ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ		59,3	68,59	191,83	622,1	0,66	24,01	135,1	38,62	539,1	766,7	282,09	13,3