

Согласовано:



ООО "Комбинат социального питания"

Согласовано:



Руководитель образовательного учреждения.

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ЛАГЕРЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛАХ Г.ВЛАДИМИРА

СЕЗОН ЛЕТО 2025Г.

"Согласовано" _____



МЕНЮ

Понедельник 1 неделя

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Завтрак																	
138	Макаронные изделия отварные с сыром	180,0	10,96	5,72	9,12	0,70	36,13	271,24	202	17,96	155,4	0,91	40,18	75,71	0,95	0,07	0,06
9	Рулет куриный	15,0	2,15	2,15	3,84	0,00	0,00	43,14	3,15	4,5	33,75	0,33	0	0	0,05	0,08	0
Про	Хлеб пшеничный	20,0	1,32	0,00	0,13	0,13	9,38	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Про	Хлеб ржаной	32,5	2,15	0,00	0,39	0,39	13,55	62,85	11,38	15,28	51,35	1,27	0	0,33	0,46	0,06	0
411	Чай с сахаром	200,0	0,18	0,00	0,04	0,04	9,91	38,60	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0	0
про	Пряники	60,0	3,54	0,00	2,82	0,00	46,26	220,04	6,6	5,4	30	0,48	0	0	1,44	0,05	0
Итого за 'Завтрак'			20,29	7,87	16,35	1,27	115,23	680,65	223,4	43,13	270,5	3,01	40,18	76,03	2,89	0,26	0,06
Обед																	
54	Помидор	30,0	0,32	0,00	0,06	0,06	1,53	7,62	4,12	5,88	7,64	0,26	0	39,9	0,21	0,02	7,35
86/1	Суп картофельный с крупой с мясом	200,0	3,37	1,70	4,41	2,23	15,94	115,67	11,45	20,62	62,4	0,79	0	154,1	1,02	0,1	5,03
322	Биточки из мяса кур	90,0	13,71	11,52	11,93	2,74	13,14	215,20	13,59	14,69	103,2	1,31	37,3	47,95	1,99	0,06	0,24
179/	Каша рисовая рассыпчатая	150,0	3,71	0,04	4,05	0,52	39,03	208,00	7,37	25,55	76,47	0,55	19,85	22,33	0,26	0,04	0
Про	Хлеб пшеничный	20,0	1,32	0,00	0,13	0,13	9,38	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Про	Хлеб ржаной	32,5	2,15	0,00	0,39	0,39	13,55	62,85	11,38	15,28	51,35	1,27	0	0,33	0,46	0,06	0
262	Чай с лимоном	207,0	0,26	0,00	0,06	0,06	10,26	41,31	3,01	0,8	1,43	0,07	0	0,14	0,01	0	1,12
Итого за 'Обед'			24,83	13,25	21,03	6,13	102,83	695,44	50,91	82,81	302,5	4,24	57,14	264,74	3,95	0,28	13,74
Ужин																	
Полдник																	
386	Фрукты	100,0	0,40	0,00	0,40	0,40	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
Итого за 'Полдник'			0,40	0,00	0,40	0,40	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
Итого за день			45,53	21,12	37,77	7,80	229,67	1424,76	290,3	134,9	584	9,46	97,32	345,77	7,04	0,56	23,8

"Согласовано" _____

"Утверждено" _____

ООО"КСП"



МЕНЮ
Вторник 1 неделя

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак																	
117	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	220,0	8,62	3,05	10,81	2,81	40,96	290,89	150	70,8	232	1,8	47,5	52,93	0,81	0,21	0,55
прох	Хлеб пшеничный	20,0	1,32	0,00	0,13	0,13	9,38	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0	0
7	Сыр (порциями)	15,0	3,95	3,95	3,99	0,00	0,00	52,59	150	8,25	90	0,1	31,5	35,7	0,06	0	0,11
414	Кофейный напиток с молоком	200,0	3,24	2,84	3,23	0,10	13,70	94,40	117	13,3	83,7	0,1	20	22	0	0,03	0,52
прох	Вафли	22,0	0,86	0,00	6,73	0,00	14,01	118,68	1,76	1,32	9,24	0,1	1,32	0	0	0,01	0
Итого за 'Завтрак'			17,99	9,84	24,89	3,03	78,05	601,34	418	93,7	414	2,1	100	110,63	0,87	0,26	1,17
Обед																	
23	Салат из редиса огурцами и яйцом	30,0	0,70	0,45	2,19	1,79	1,10	26,23	10,2	3,71	17,4	0,3	8,82	10,32	0,84	0,01	4,69
73	Щи из всежей капусты с мясом и сметаной	200,0	2,40	1,05	5,73	4,16	8,23	91,69	27,1	16,7	43,5	0,6	3,6	192,32	1,93	0,06	9,83
293	Гуляш из мяса свинины	90,0	9,59	9,08	17,58	2,72	3,58	209,86	10,6	19,6	109	1,2	0	172,95	1,62	0,25	0,55
330	Каша гречневая рассыпчатая	150,0	6,79	0,03	4,43	1,77	35,49	200,01	13	104	153	3,6	15	17,97	0,48	0,2	0
прох	Хлеб пшеничный	20,0	1,32	0,00	0,13	0,13	9,38	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0	0
прох	Хлеб ржаной	32,5	2,15	0,00	0,39	0,39	13,55	62,85	11,4	15,3	51,4	1,3	0	0,33	0,46	0,06	0
394	Компот из сухофруктов	200,0	1,02	0,00	0,06	0,06	29,05	109,90	31,5	20	27,2	0,7	0	116,6	1,1	0,02	0,32
Итого за 'Обед'			23,97	10,61	30,52	11,01	100,39	745,31	104	179	402	7,7	27,4	510,49	6,42	0,59	15,4
Ужин																	
Полдник																	
386	Фрукты	150,0	0,60	0,00	0,60	0,60	17,40	73,02	24	13,5	16,5	3,3	0	7,5	0,3	0,05	15
Итого за 'Полдник'			0,60	0,00	0,60	0,60	17,40	73,02	24	13,5	16,5	3,3	0	7,5	0,3	0,05	15
Итого за день			42,55	20,45	56,01	14,65	195,84	1419,67	546	287	833	13	128	628,62	7,58	0,9	31,6

"Согласовано" _____

"Утверждено" _____

ООО "КСП"



МЕНЮ

Среда 1 неделя

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Завтрак																	
15/5	Запеканка из творога с рисом	150,0	16,49	15,95	10,68	3,21	26,08	397,70	130	26,6	201	0,7	38,5	69,35	1,63	0,04	0,17
Про	Молоко сгущенное	30,0	2,16	2,16	2,55	0,00	16,65	95,22	92,1	10,2	65,7	0,1	12,6	14,1	0,06	0,02	0,3
6	Масло сливочное	10,0	0,08	0,08	7,25	0,00	0,13	66,06	2,4	0	3	0	40	45	0,1	0	0
Про	Хлеб пшеничный	20,0	1,32	0,00	0,13	0,13	9,38	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0	0
412	Чай с лимоном	207,0	0,12	0,00	0,03	0,03	10,54	41,38	2,26	0,58	1,03	0,1	0	0,1	0,01	0	0,81
Итого за 'Завтрак'			20,38	18,19	20,68	3,42	62,78	516,00	226	37,4	270	0,8	91,1	128,55	1,8	0,06	1,28
Обед																	
19/1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	30,0	0,22	0,00	1,79	1,79	0,97	20,26	6,9	3,9	11,8	0,2	0	2,82	0,82	0,01	2,76
79	Суп картофельный с макаронными изделиями и курицей	200,0	3,08	0,89	3,16	2,25	16,84	106,60	13,7	18,8	54	0,8	3,5	160,79	1,1	0,08	5,19
172	Печень по-строгановски	90,0	8,99	8,43	9,44	5,19	4,57	138,61	20,6	11,3	160	3,3	3342	4012,7	2,94	0,11	5,06
1/3	Картофель отварной	150,0	2,89	0,03	3,29	0,57	23,87	135,49	15,9	31,3	80,1	1,2	15	21,4	0,19	0,13	6,03
Про	Хлеб пшеничный	20,0	1,32	0,00	0,13	0,13	9,38	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Про	Хлеб ржаной	65,0	4,29	0,00	0,78	0,78	27,11	125,70	22,8	30,6	103	2,5	0	0,65	0,91	0,12	0
394/	Компот из сухофруктов	200,0	1,02	0,00	0,06	0,06	29,05	109,90	31,5	20	27,2	0,7	0	116,6	1,1	0,02	0,32
Итого за 'Обед'			21,82	9,35	18,64	10,78	111,78	681,33	111	116	435	8,7	3360	4314,9	7,06	0,46	19,4
Ужин																	
Полдник																	
про	Пряники	60,0	3,54	0,00	2,82	0,00	46,26	220,04	6,6	5,4	30	0,5	0	0	1,44	0,05	0
Итого за 'Полдник'			3,54	0,00	2,82	0,00	46,26	220,04	6,6	5,4	30	0,5	0	0	1,44	0,05	0
Итого за день			45,73	27,55	42,15	14,20	220,82	1417,38	344	159	736	10	3452	4443,5	10,3	0,57	20,6

"Согласовано" _____

"Утверждено"
ООО "КСИ"



МЕНЮ

Четверг 1 неделя

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак																	
127	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200,0	7,83	2,89	8,69	1,29	34,49	239,49	127	89,4	197	2,7	44	49,8	0,38	0,18	0,52
227	Яйцо отварное	40,0	5,08	5,08	4,60	0,00	0,28	62,78	22	4,8	76,8	1	100	104	0,24	0,03	0
9	Рулет куриный	10,0	1,43	1,43	2,56	0,00	0,00	28,76	2,1	3	22,5	0,2	0	0	0,03	0,05	0
проп	Хлеб пшеничный	20,0	1,32	0,00	0,13	0,13	9,38	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0	0
проп	Хлеб ржаной	32,5	2,15	0,00	0,39	0,39	13,55	62,85	11,4	15,3	51,4	1,3	0	0,33	0,46	0,06	0
266	Какао с молоком	200,0	3,84	3,54	3,74	0,33	16,24	110,07	132	23,1	108	0,6	14,7	26,96	0,01	0,04	0,64
Итого за 'Завтрак'			21,65	12,94	20,11	2,15	73,94	548,74	295	136	456	5,8	159	181,08	1,11	0,36	1,16
Обед																	
21/1	Салат из свежих огурцов и томатов с растительным маслом	30,0	0,26	0,00	1,80	1,80	1,20	21,64	5,65	4,73	9,54	0,2	0	20,16	0,9	0,01	4,84
9/2	Рассольник со сметаной и курицей	200,0	2,13	0,73	4,91	4,24	10,71	93,74	18,7	18,8	48,6	0,7	4,08	329,2	1,94	0,06	4,92
510	Котлеты рыбные	90,0	10,86	8,70	4,05	3,57	14,77	138,50	31,4	40,1	157	1,1	5,76	5,76	2,13	0,1	0,29
179/	Каша рисовая рассыпчатая	150,0	3,71	0,04	4,05	0,52	39,03	208,00	7,37	25,6	76,5	0,6	19,9	22,33	0,26	0,04	0
проп	Хлеб ржаной	32,5	2,15	0,00	0,39	0,39	13,55	62,85	11,4	15,3	51,4	1,3	0	0,33	0,46	0,06	0
411	Чай с сахаром	200,0	0,18	0,00	0,04	0,04	9,91	38,60	0,29	0	0	0	0	0	0	0	0
проп	Печенье	36,0	8,64	0,00	3,38	0,00	52,70	273,20	29,9	28,8	30,2	4,3	0	1,8	1,37	0,18	0
Итого за 'Обед'			27,92	9,47	18,63	10,57	141,88	836,52	105	133	373	8,1	29,7	379,57	7,07	0,45	10
Ужин																	
Полдник																	
386	Фрукты	100,0	0,40	0,00	0,40	0,40	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
Итого за 'Полдник'			0,40	0,00	0,40	0,40	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
Итого за день			49,96	22,41	39,14	13,12	227,42	1433,94	415	278	840	16	188	565,66	8,38	0,83	21,2

"Согласовано" _____

"Утверждено"

ООО "КСИ"



МЕНЮ

Пятница 1 неделя

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Завтрак																	
432	Оладьи	180,0	11,08	3,00	13,16	11,85	59,74	400,45	106	22,1	134	1,1	16	28,63	6,01	0,13	0,43
про	Джем	30,0	0,15	0,00	0,00	0,00	21,78	83,36	3,6	2,7	5,4	0,1	0	15	0,24	0	0,72
412	Чай с лимоном	207,0	0,12	0,00	0,02	0,02	10,18	39,98	2,19	0,56	1	0,1	0	0,1	0,01	0	0,78
Итого за 'Завтрак'			11,35	3,00	13,18	11,87	91,70	523,79	112	25,4	140	1,2	16	43,73	6,26	0,13	1,93
Обед																	
20/1	Салат из свежих томатов с растительным маслом	30,0	0,30	0,00	1,82	1,82	1,44	23,03	4,41	5,56	7,33	0,3	0	37,51	0,99	0,02	6,91
16/2	Суп картофельный с бобовыми с мясом	200,0	6,10	1,67	7,18	4,45	19,45	162,43	29,9	34,5	103	1,8	0	201,82	2,03	0,22	4,52
299	Котлета мясная	90,0	12,86	10,72	17,42	3,58	13,25	278,89	12	24,7	124	1,8	0	0	2,69	0,4	0
339	Картофельное пюре	150,0	3,10	0,66	4,79	0,49	21,16	139,02	38,3	29,5	86,9	1,1	25,5	32,42	0,18	0,11	5,19
про	Хлеб пшеничный	20,0	1,32	0,00	0,13	0,13	9,38	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0	0
про	Хлеб ржаной	32,5	2,15	0,00	0,39	0,39	13,55	62,85	11,4	15,3	51,4	1,3	0	0,33	0,46	0,06	0
417	Напиток из шиповника	200,0	0,31	0,00	0,14	0,14	15,55	59,45	5,7	1,52	1,49	0,3	0	86,8	0,34	0,01	52
Итого за 'Обед'			26,14	13,05	31,86	11,00	93,79	770,44	102	111	374	6,5	25,5	358,87	6,68	0,82	68,6
про	Пряники	60,0	3,54	0,00	2,82	0,00	46,26	220,04	6,6	5,4	30	0,5	0	0	1,44	0,05	0
Итого за "			3,54	0,00	2,82	0,00	46,26	220,04	6,6	5,4	30	0,5	0	0	1,44	0,05	0
Итого за день			41,03	16,04	47,87	22,87	231,75	1514,27	220	142	544	8,2	41,5	402,6	14,4	1	70,5

"Согласовано" _____

"Утверждено"
ООО "КСП"



МЕНЮ
Понедельник 2 недели

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Завтрак																	
322	Биточки из мяса кур	90,0	13,71	11,52	11,93	2,74	13,14	215,20	13,59	14,69	103,24	1,31	37,3	47,95	1,99	0,06	0,24
330	Каша гречневая рассыпчатая	150,0	6,79	0,03	4,43	1,77	35,49	200,01	13,04	104,12	153,08	3,58	15	17,97	0,48	0,2	0
проп	Хлеб пшеничный	20,0	1,32	0,00	0,13	0,13	9,38	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0	0
проп	Хлеб ржаной	32,5	2,15	0,00	0,39	0,39	13,55	62,85	11,38	15,28	51,35	1,27	0	0,33	0,46	0,06	0
412	Чай с лимоном	207,0	0,12	0,00	0,02	0,02	10,18	39,98	2,19	0,56	1	0,06	0	0,1	0,01	0	0,78
проп	Вафли	22,0	0,86	0,00	6,73	0,00	14,01	118,68	1,76	1,32	9,24	0,13	1,32	0	0	0,01	0
Итого за 'Завтрак'			24,95	11,55	23,63	5,05	95,75	681,49	41,96	135,97	317,91	6,35	53,62	66,35	2,94	0,33	1,02
Обед																	
23	Салат из редиса огурцами и яйцом	30,0	0,70	0,45	2,19	1,79	1,10	26,23	10,22	3,71	17,41	0,3	8,82	10,32	0,84	0,01	4,69
22/2	Суп-лапша на курином бульоне с курицей	200,0	1,95	0,03	3,07	0,22	12,64	84,93	9,33	6,25	21,88	0,37	16	178	0,32	0,03	0,42
фир	Плов из свинины	240,0	11,49	7,34	17,68	7,67	48,41	396,85	17,96	41,12	138,95	1,45	0	576	4,84	0,2	0,86
проп	Хлеб пшеничный	20,0	1,32	0,00	0,13	0,13	9,38	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0	0
проп	Хлеб ржаной	32,5	2,15	0,00	0,39	0,39	13,55	62,85	11,38	15,28	51,35	1,27	0	0,33	0,46	0,06	0
фир	Напиток лимонный	200,0	0,14	0,00	0,01	0,02	22,52	88,47	6,27	1,67	3,06	0,15	0	0,32	0,03	0	2,56
Итого за 'Обед'			17,74	7,82	23,47	10,22	107,61	704,11	55,15	68,03	232,66	3,54	24,82	764,97	6,49	0,3	8,53
Ужин																	
Полдник																	
386	Фрукты	150,0	0,60	0,00	0,60	0,60	17,40	73,02	24	13,5	16,5	3,3	0	7,5	0,3	0,05	15
Итого за 'Полдник'			0,60	0,00	0,60	0,60	17,40	73,02	24	13,5	16,5	3,3	0	7,5	0,3	0,05	15
Итого за день!			43,29	19,37	47,70	15,87	220,76	1458,62	121,11	217,50	567,07	13,19	78,44	838,82	9,73	0,68	24,55

"Согласовано" _____

"Утверждено"
ООО"КСИП"



МЕНЮ
Вторник 2 неделя

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Завтрак																	
116	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	210,0	7,96	2,79	8,11	1,63	41,23	267,60	114,71	47,25	176,02	1,28	26,46	50,62	0,21	0,18	0,49
9	Рулет куриный	15,0	2,15	2,15	3,84	0,00	0,00	43,14	3,15	4,5	33,75	0,33	0	0	0,05	0,08	0
проп	Хлеб пшеничный	40,0	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0
414	Кофейный напиток с молоком	200,0	3,24	2,84	3,23	0,10	13,70	94,40	116,67	13,3	83,7	0,12	20	22	0	0,03	0,52
Итого за 'Завтрак'			15,99	7,78	15,44	1,99	73,69	494,71	234,53	65,05	293,47	1,73	46,46	72,62	0,26	0,29	1,01
Обед																	
16	Салат летний	30,0	0,40	0,00	1,53	1,53	2,11	23,32	4,17	3,41	7,73	0,16	0	12,87	0,74	0,01	3,38
73	Суп картофельный с рыбой	200,0	3,36	1,72	2,21	2,11	15,89	95,08	13,19	11,88	51,21	0,72	0,78	183,6	1,05	0,07	1,73
187	Тефтели	120,0	10,85	9,88	16,76	1,70	10,62	234,79	22,58	21,94	121,13	1,43	6,75	15,6	1,23	0,28	1,42
218	Макаронные изделия отварные	150,0	5,46	0,04	3,65	0,68	35,12	194,66	11,55	7,41	41,34	0,75	11,45	21,48	0,84	0,06	0
проп	Хлеб пшеничный	20,0	1,32	0,00	0,13	0,13	9,38	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0	0
проп	Хлеб ржаной	32,5	2,15	0,00	0,39	0,39	13,55	62,85	11,38	15,28	51,35	1,27	0	0,33	0,46	0,06	0
411	Чай с сахаром	200,0	0,18	0,00	0,04	0,04	9,91	38,60	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0	0
Итого за 'Обед'			23,73	11,63	24,71	6,59	96,59	694,07	63,16	59,92	272,76	4,36	18,98	233,87	4,31	0,47	6,54
Ужин																	
Полдник																	
386	Фрукты	100,0	0,40	0,00	0,40	0,40	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
проп	Пряники	60,0	3,54	0,00	2,82	0,00	46,26	220,04	6,6	5,4	30	0,48	0	0	1,44	0,05	0
Итого за 'Полдник'			3,94	0,00	3,22	0,40	57,86	268,72	22,6	14,4	41	2,68	0	5	1,64	0,08	10
Итого за день			43,66	19,41	43,37	8,98	228,14	1457,50	320,29	139,37	607,23	8,77	65,44	311,49	6,21	0,84	17,55

"Согласовано" _____

"Утверждено"
ООО "КСИ"



МЕНЮ

Среда 2 неделя

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	A,мкг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак																	
15/5	Запеканка из творога с рисом	130,0	14,29	13,83	9,26	2,78	22,60	344,68	112	23,1	174	0,6	33,4	60,1	1,42	0,03	0,15
Про	Молоко сгущенное	30,0	2,16	2,16	2,55	0,00	16,65	95,22	92,1	10,2	65,7	0,1	12,6	14,1	0,06	0,02	0,3
7	Сыр (порциями)	10,0	2,63	2,63	2,66	0,00	0,00	35,06	100	5,5	60	0,1	21	23,8	0,04	0	0,07
про	Хлеб пшеничный	40,0	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0
411	Чай с сахаром	200,0	0,18	0,00	0,04	0,04	9,91	38,60	0,29	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Завтрак'			21,91	18,62	14,77	3,09	67,92	603,12	305	38,8	300	0,7	67	98	1,52	0,05	0,52
Обед																	
21/1	Салат из свежих огурцов и томатов с растительным маслом	30,0	0,26	0,00	1,80	1,80	1,20	21,64	5,65	4,73	9,54	0,2	0	20,16	0,9	0,01	4,84
63	Борщ с курицей и сметаной	200,0	2,05	0,80	4,79	3,97	10,46	113,62	30,9	17,4	41,9	0,8	5,08	215,18	1,86	0,03	6,17
175/	Гуляш из кур	90,0	10,36	10,65	11,88	2,74	2,30	201,30	12,1	11	90,8	0,9	24,6	45,36	1,54	0,04	0,98
339	Картофельное пюре	150,0	3,10	0,66	4,79	0,49	21,16	139,02	38,3	29,5	86,9	1,1	25,5	32,42	0,18	0,11	5,19
Про	Хлеб пшеничный	20,0	1,32	0,00	0,13	0,13	9,38	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Про	Хлеб ржаной	32,5	2,15	0,00	0,39	0,39	13,55	62,85	11,4	15,3	51,4	1,3	0	0,33	0,46	0,06	0
412	Чай с лимоном	207,0	0,12	0,00	0,02	0,02	10,18	39,98	2,19	0,56	1	0,1	0	0,1	0,01	0	0,78
Итого за 'Обед'			19,36	12,10	23,81	9,54	68,24	623,19	101	78,5	281	4,4	55,2	313,54	4,95	0,26	18
Ужин																	
Полдник																	
386	Фрукты	100,0	0,40	0,00	0,40	0,40	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
Итого за 'Полдник'			0,40	0,00	0,40	0,40	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
Итого за день			41,66	30,72	38,98	13,03	147,77	1274,99	421	126	592	7,3	122	416,54	6,66	0,34	28,5

"Согласовано" _____

"Утверждено"

ООО"КСИ"



МЕНЮ
Четверг 2 неделя

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак																	
6/6	Омлет с картофелем	150,0	9,56	8,71	8,71	1,79	13,09	168,19	77,2	24,9	165	1,9	94,5	166,57	1,1	0,09	1,43
6	Масло сливочное	10,0	0,08	0,08	7,25	0,00	0,13	66,06	2,4	0	3	0	40	45	0,1	0	0
про	Хлеб пшеничный	20,0	1,32	0,00	0,13	0,13	9,38	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Про	Хлеб ржаной	32,5	2,15	0,00	0,39	0,39	13,55	62,85	11,4	15,3	51,4	1,3	0	0,33	0,46	0,06	0
416	Какао с молоком	200,0	3,84	3,54	3,74	0,33	16,24	110,07	132	23,1	108	0,6	14,7	26,96	0,01	0,04	0,64
Итого за 'Завтрак'			16,95	12,33	20,21	2,65	52,39	451,95	223	63,3	328	3,8	149	238,85	1,66	0,18	2,07
Обед																	
20/1	Салат из свежих томатов с растительным маслом	30,0	0,30	0,00	1,82	1,82	1,44	23,03	4,41	5,56	7,33	0,3	0	37,51	0,99	0,02	6,91
9/2	Рассольник со сметаной и курицей	200,0	2,13	0,73	4,91	4,24	10,71	93,74	18,7	18,8	48,6	0,7	4,08	329,2	1,94	0,06	4,92
184	Котлета Домашняя	90,0	12,56	11,58	14,89	2,77	10,71	283,04	15,3	19	118	1,4	19,2	32,97	1,75	0,15	0,55
218	Макаронные изделия отварные	150,0	5,46	0,04	3,65	0,68	35,12	194,66	11,6	7,41	41,3	0,8	11,5	21,48	0,84	0,06	0
про	Хлеб пшеничный	20,0	1,32	0,00	0,13	0,13	9,38	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0	0
про	Хлеб ржаной	65,0	4,29	0,00	0,78	0,78	27,11	125,70	22,8	30,6	103	2,5	0	0,65	0,91	0,12	0
393	Компот из фруктов	20,0	0,01	0,00	0,01	0,01	2,01	7,85	0,42	0,39	0,29	0	0	0	0,03	0	0,18
Итого за 'Обед'			26,09	12,35	26,18	10,43	96,48	772,79	73,1	81,8	318	5,7	34,7	421,8	6,45	0,4	12,6
Ужин																	
Полдник																	
386	Фрукты	100,0	0,40	0,00	0,40	0,40	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
про	Печенье	18,0	4,32	0,00	1,69	0,00	26,35	136,60	14,9	14,4	15,1	2,1	0	0,9	0,68	0,09	0
Итого за 'Полдник'			4,72	0,00	2,09	0,40	37,95	185,28	30,9	23,4	26,1	4,3	0	5,9	0,88	0,12	10
Итого за день			47,76	24,68	48,48	13,48	186,82	1410,02	327	168	672	14	184	666,55	8,99	0,71	24,6

"Согласовано" _____



МЕНЮ

Пятница 2 неделя

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	A,мкг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак																	
119	Каша молочная "Дружба"	210,0	6,84	2,91	7,72	1,04	40,69	257,82	115	39,5	158	0,9	27	50,82	0,22	0,12	0,51
7.	Сыр (порциями)	15,0	3,95	3,95	3,99	0,00	0,00	52,59	150	8,25	90	0,1	31,5	35,7	0,06	0	0,11
проп	Хлеб пшеничный	40,0	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0
411	Чай с сахаром	200,0	0,18	0,00	0,04	0,04	9,91	38,60	0,29	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Завтрак'			13,61	6,86	12,01	1,35	69,35	438,57	265	47,7	248	1	58,5	86,52	0,28	0,12	0,62
Обед																	
19/1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	30,0	0,22	0,00	1,79	1,79	0,97	20,26	6,9	3,9	11,8	0,2	0	2,82	0,82	0,01	2,76
75	Суп из овощей с мясом и сметаной	200,0	4,82	2,97	6,37	2,71	13,59	127,75	23,3	23,2	84,7	1,1	17,4	192,48	1,33	0,12	6,16
Фир	Филе куриное в сметанном соусе	90,0	11,60	10,98	18,22	5,42	4,87	229,36	25,2	13,6	113	1,1	50	61,09	2,92	0,04	0,61
330	Каша гречневая рассыпчатая	150,0	6,79	0,03	4,43	1,77	35,49	200,01	13	104	153	3,6	15	17,97	0,48	0,2	0
проп	Хлеб пшеничный	20,0	1,32	0,00	0,13	0,13	9,38	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0	0
проп	Хлеб ржаной	65,0	4,29	0,00	0,78	0,78	27,11	125,70	22,8	30,6	103	2,5	0	0,65	0,91	0,12	0
417	Напиток из шиповника	200,0	0,31	0,00	0,14	0,14	15,55	59,45	5,7	1,52	1,49	0,3	0	86,8	0,34	0,01	52
Итого за 'Обед'			29,36	13,98	31,86	12,73	106,96	807,30	96,9	177	467	8,8	82,4	361,81	6,79	0,5	61,5
Ужин																	
Полдник																	
проп	Пряники	60,0	3,54	0,00	2,82	0,00	46,26	220,04	6,6	5,4	30	0,5	0	0	1,44	0,05	0
Итого за 'Полдник'			3,54	0,00	2,82	0,00	46,26	220,04	6,6	5,4	30	0,5	0	0	1,44	0,05	0
Итого за день			46,51	20,84	46,69	14,08	222,58	1465,92	369	230	744	10	141	448,33	8,51	0,67	62,2