

Ген. директор МУП по ОИСП г. Ростова-на-Дону



Г.В. Круглова

Примерное двухнедельное меню для обучающихся в оздоровительных учреждениях с дневным пребыванием детей в период летних каникул 2023 года

1 неделя 1 день							
Завтрак							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
782	Масло (порциями) № 14-11	10	8,88	0,1	7,25	0,14	66,2
594	Рис отварной № 304-2011	180	13,26	4,44	6,51	43,09	233,25
684	Чай с лимоном № 377-2011	200	2,11	0,13	0,03	9,46	37,32
616	Хлеб йодированный	47	2,48	3,62	0,38	24,02	112,8
1097	Птица отварная № 288-15	100	51,29	25,72	3,98	0,24	141,25
737	Сыр (порциями) № 15-2011	10	9,33	2,68	2,52	0	33,4
1049	Помидоры натуральные свежие № 71-15	60	9,18	0,66	0,12	2,28	13,8
	Итого	607	96,53	37,35	20,79	79,23	638,02
Обед							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
680	Борщ с капустой и картофелем № 82-2011	250	11,18	1,7	4,89	13,48	100,34
608	Каша гречневая рассыпч., № 302-11	180	14,7	10,32	7,16	50,67	313,72
599	Сок (на порцию)	190	14,06	0,95	0,19	18,81	87,4
616	Хлеб йодированный	50	2,62	3,85	0,4	25,55	120
879	Гуляш говяжий 50/50, № 260-15	100	61,85	15,03	7,54	2,82	57,72
724	Вафли Джумка37 г	37	22,2	2,04	8,14	23,31	173,9
714	С-т из свежих огурцов № 20-15	70	9,17	0,53	4,86	1,73	47,07
	Итого	877	135,78	34,42	33,18	136,37	900,15
	Итого за день	1484	232,31	71,77	53,97	215,6	1538,17
1 неделя 2 день							
Завтрак							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
755	Макароны отварные с сыром № 204-11	250	51,88	17,95	18,08	42,69	409,75
600	Яблоки (порциями)	160	17,6	0,64	0,64	15,68	72
1092	Колбаса (порциями) № 16-15	40	20,11	6,84	13,52	0,04	149,2
616	Хлеб йодированный	42	2,22	3,23	0,34	21,46	100,8
682	Чай с сахаром № 376-2011	200	1,26	0,1	0,02	9,52	36,77
1054	Салат из свежих помидоров и огурцов № 24-15	60	9,08	0,59	3,86	2,3	44,88
	Итого	752	102,15	29,35	36,46	91,69	813,4
Обед							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
767	Суп из овощей № 99-11	250	13,64	1,75	4,98	11,36	97,44
1087	Пюре картофельное № 312-15	180	29,87	3,79	5,62	23,65	163,01
622	Котлета Нежная № 373-21	100	31,73	16,76	6,09	11,46	164,12
616	Хлеб йодированный	47	2,49	3,62	0,38	24,02	112,8
723	Коктейль Молочный Ваниль 200 г	200	33	5,6	5	18,8	140
998	Дениш с абрикосовой начинкой 25 г	25	10,36	1,85	1,93	17,2	94,72
615	Хлеб Бородинский	29	1,49	1,97	0,38	11,8	60,03
776	Салат из белокач,капусты с зел,горошком № 45-11	70	7,58	1,18	3,57	6,65	62,65
	Итого	901	130,16	36,52	27,95	124,94	894,77
	Итого за день	1653	232,31	65,87	64,41	216,63	1708,17

1 неделя 3 день							
Завтрак							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
738	Запеканка из твор, с морк, со сгущ,молоком № 224-2011	200	59,35	20,15	16,18	57,85	450,83
616	Хлеб йодированный	45	2,38	3,46	0,36	22,99	108
600	Яблоки (порциями)	170	18,7	0,68	0,68	16,66	76,5
681	Какао с молоком сгущенным № 383-2011	200	10,99	3,7	3,93	24,39	144,38
	Итого	615	91,42	27,99	21,15	121,89	779,71
Обед							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
779	Рассольник ленинградский № 96-11	250	16,06	2,1	5,11	16,72	124,11
731	Каша пшеничная с маслом № 302-2011	180	10,11	7,93	5,46	43,28	257,99
616	Хлеб йодированный	47	2,46	3,62	0,38	24,02	112,8
615	Хлеб Бородинский	30	1,51	2,04	0,39	12,21	62,1
599	Сок (на порцию)	200	14,8	1	0,2	19,8	92
1090	Бефстроганов из гов,лопатки № 250-15	100	78,35	16,51	16,66	5,57	238,07
1059	Салат Летний № 34-15	90	17,6	2,19	6,8	6,18	93,92
	Итого	897	140,89	35,39	35	127,78	980,99
	Итого за день	1512	232,31	63,38	56,15	249,67	1760,7
1 неделя 4 день							
Завтрак							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
1109	Печенье Фанни Кэт кг (42 г)	42	14,5	2,52	7,98	28,14	194,46
766	Кисель из плодов и ягод № 350-11	180	7,28	0,13	0,04	17,04	69,67
616	Хлеб йодированный	45	2,38	3,46	0,36	22,99	108
1093	Омлет с сыром № 211-15	180	73,58	22,3	33,3	3,25	401,23
784	Зеленый горошек (порциями) 2011	40	11,08	1,24	0,08	2,6	16
601	Апельсины (порциями)	130	18,85	1,17	0,26	10,53	52
	Итого	617	127,67	30,82	42,02	84,55	841,36
Обед							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
1083	Суп картоф, с горохом и филе ц/б № 102-15	250	26,52	13,07	6,42	16,91	181,38
781	Котлеты рублен, из филе ЦБ № 295-11	90	26,31	15,09	6,85	12,34	170,22
715	Макаронные изделия отварные № 309-2011	180	10,57	6,29	5,13	37,22	220,41
620	Компот из компотной смеси с/м ТТК от 03,07,20	180	6,8	0,44	0,06	11,44	48,28
616	Хлеб йодированный	50	2,64	3,85	0,4	25,55	120
724	Вафли Джумка37 г	37	22,2	2,04	8,14	23,31	173,9
1053	Салат из свежих помидоров № 23-15	60	9,6	0,67	3,68	2,9	47,96
	Итого	847	104,64	41,45	30,68	129,67	962,15
	Итого за день	1464	232,31	72,27	72,7	214,22	1803,51
1 неделя 5 день							
Завтрак							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
729	Суп молочный с макаронами № 120-2011	250	14,33	5,73	4,73	20,91	149,79
681	Какао с молоком сгущенным № 383-2011	180	9,89	3,33	3,54	21,95	129,94
616	Хлеб йодированный	40	2,11	3,08	0,32	20,44	96
697	Слойка с клубнично-ванил, начинкой 105 г	105	38,87	5,22	15,74	42,04	332,52
1096	Бананы (порциями) 338-15	180	29,7	2,7	0,18	37,8	160,2
	Итого	755	94,9	20,06	24,51	143,14	868,45

Обед							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
723	Коктейль Молочный Ваниль 200 г	200	33	5,6	5	18,8	140
1127	Плов из птицы (филе) 80/200 № 291-15	280	46,62	22,48	18,28	55,66	470,34
841	Суп картоф,с мясными фрикадельками № 104-15	250	38,5	8,47	6,22	15,95	156,58
616	Хлеб йодированный	52	2,76	4	0,42	26,57	124,8
597	Пряники (порциями)	23	5,75	1,24	1,17	17,02	83,97
1058	Салат из редиса с огурцами и яйцом № 31-15	70	10,78	1,67	5,42	2	61,58
	Итого	875	137,41	43,46	36,51	136	1037,27
	Итого за день	1630	232,31	63,52	61,02	279,14	1905,72
2 неделя 1 день							
Завтрак							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
1099	Каша овсяная (вязкая) молочная с изюмом №173-11	330	28,67	11,99	16,05	51,31	398,71
737	Сыр (порциями) № 15-2011	30	27,98	8,04	7,56	0	100,2
782	Масло (порциями) № 14-11	10	8,88	0,1	7,25	0,14	66,2
616	Хлеб йодированный	47	2,48	3,62	0,38	24,02	112,8
684	Чай с лимоном № 377-2011	214	2,26	0,14	0,03	10,12	39,93
600	Яблоки (порциями)	160	17,6	0,64	0,64	15,68	72
	Итого	791	87,87	24,53	31,91	101,27	789,84
Обед							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
706	Суп картофельный с рисом и филе ЦБ № 101-15	250	28,54	10,41	4,15	15,11	143,02
1054	Салат из свежих помидоров и огурцов № 24-15	100	15,14	0,98	6,44	3,83	74,8
616	Хлеб йодированный	59	3,12	4,54	0,47	30,15	141,6
879	Гуляш говяжий 50/50, № 260-15	100	61,85	15,03	7,54	2,82	57,72
769	Компот из сухофруктов № 495-2021	200	4,4	0,46	0	19,78	78,1
615	Хлеб Бородинский	30	1,52	2,04	0,39	12,21	62,1
1087	Пюре картофельное № 312-15	180	29,87	3,79	5,62	23,65	163,01
	Итого	919	144,44	37,25	24,61	107,55	720,35
	Итого за день	1710	232,31	61,78	56,52	208,82	1510,19
2 неделя 2 день							
Завтрак							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
1097	Птица отварная № 288-15	100	51,29	25,72	3,98	0,24	141,25
608	Каша гречневая рассыпч, № 302-11	180	14,7	10,32	7,16	50,67	313,72
714	С-т из свежих огурцов № 20-15	100	13,1	0,76	6,94	2,47	67,24
616	Хлеб йодированный	45	2,38	3,46	0,36	22,99	108
682	Чай с сахаром № 376-2011	210	1,33	0,1	0,03	10	38,61
1083	Фруктовое пюре "Дары Кубани"	90	36,5	0	0	14	60
	Итого	725	119,3	40,36	18,47	100,37	728,82
Обед							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
757	Борщ с фасолью и картофелем № 84-11	250	11,56	3,47	5,08	15,79	122,69
865	Тефтели гов, со см,соусом № 279-15	135	46,42	11,4	17,89	14,51	260,95
715	Макаронные изделия отварные № 309-2011	190	11,16	6,64	5,42	39,29	232,65
1059	Салат Летний № 34-15	100	19,56	2,44	7,56	6,87	104,36
620	Компот из компотной смеси с/м ТТК от 03,07,20	200	7,55	0,49	0,07	12,71	53,65
616	Хлеб йодированный	51	2,69	3,93	0,41	26,06	122,4
615	Хлеб Бородинский	30	1,53	2,04	0,39	12,21	62,1
716	Сметана на порции	30	12,54	0,77	4,41	1	46,75
	Итого	986	113,01	31,18	41,23	128,44	1005,55
	Итого за день	1711	232,31	71,54	59,7	228,81	1734,37

2 неделя 3 день							
Завтрак							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
1093	Омлет с сыром № 211-15	180	73,58	22,3	33,3	3,25	401,23
1096	Бананы (порциями) 338-15	180	29,7	2,7	0,18	37,8	160,2
616	Хлеб йодированный	40	2,13	3,08	0,32	20,44	96
766	Кисель из плодов и ягод № 350-11	180	7,28	0,13	0,04	17,04	69,67
1109	Печенье Фанни Кэт кг (42 г)	42	14,5	2,52	7,98	28,14	194,46
	Итого	622	127,19	30,73	41,82	106,67	921,56
Обед							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
764	Суп картофельный с макарон, изделиями № 103-11	250	13,83	2,64	2,77	20,46	119,58
781	Котлеты рублен, из филе ЦБ № 295-11	90	26,31	15,09	6,85	12,34	170,22
731	Каша пшеничная с маслом № 302-2011	180	10,11	7,93	5,46	43,28	257,99
1058	Салат из редиса с огурцами и яйцом № 31-15	100	15,39	2,39	7,74	2,85	87,97
599	Сок (на порцию)	200	14,8	1	0,2	19,8	92
616	Хлеб йодированный	47	2,48	3,62	0,38	24,02	112,8
724	Вафли Джумка37 г	37	22,2	2,04	8,14	23,31	173,9
	Итого	904	105,12	34,71	31,54	146,06	1014,46
	Итого за день	1526	232,31	65,44	73,36	252,73	1936,02
2 неделя 4 день							
Завтрак							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
884	Сырники из творога с молоком сгущенным № 219-15	165	67,32	25,18	17,18	32,04	379,53
681	Какао с молоком сгущенным № 383-2011	200	10,99	3,7	3,93	24,39	144,38
601	Апельсины (порциями)	150	21,75	1,35	0,3	12,15	60
616	Хлеб йодированный	40	2,11	3,08	0,32	20,44	96
	Итого	555	102,17	33,31	21,73	89,02	679,91
Обед							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
703	Рыба, тушеная в томате с овощами № 229-2011	150	32,38	13,48	7,11	7,27	139,87
754	Суп картоф, с бобовыми № 102-11	250	11,38	5,08	5,33	19,45	147,83
776	Салат из белокач, капусты с зел, горошком № 45-11	100	10,83	1,68	5,09	9,5	89,5
1087	Пюре картофельное № 312-15	180	29,87	3,79	5,62	23,65	163,01
697	Слойка с клубнично-ванил, начинкой 105 г	105	38,87	5,22	15,74	42,04	332,52
616	Хлеб йодированный	46	2,41	4,16	0,43	27,59	129,6
769	Компот из сухофруктов № 495-2021	200	4,4	0,46	0	19,78	78,1
	Итого	1031	130,14	33,87	39,32	149,28	1080,43
	Итого за день	1586	232,31	67,18	61,05	238,3	1760,34
2 неделя 5 день							
Завтрак							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
1032	Жаркое по-домашнему (говяд,тазобедренная) 50/150 № 259-15	200	82,73	17,81	2,41	21,04	177,39
1048	Огурцы натуральные свежие № 71-15	90	11,37	0,72	0,9	2,34	12,6
684	Чай с лимоном № 377-2011	214	2,26	0,14	0,03	10,12	39,93
616	Хлеб йодированный	45	2,38	3,46	0,36	22,99	108
782	Масло (порциями) № 14-11	15	13,32	0,15	10,88	0,21	99,3
1083	Фруктовое пюре "Дары Кубани"	90	36,5	0	0	14	60
	Итого	654	148,56	22,28	14,58	70,7	497,22

Обед							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
779	Рассольник ленинградский № 96-11	250	16,06	2,1	5,11	16,72	124,11
711	Фрикадельки из филе ЦБ со сметанным соусом № 297-2011	110	27,79	13,78	2,55	8,2	108,08
594	Рис отварной № 304-2011	180	13,26	4,44	6,51	43,09	233,25
616	Хлеб йодированный	46	2,43	3,54	0,37	23,51	110,4
1054	Салат из свежих помидоров и огурцов № 24-15	100	15,14	0,98	6,44	3,83	74,8
620	Компот из компотной смеси с/м ТТК от 03,07,20	200	7,55	0,49	0,07	12,71	53,65
615	Хлеб Бородинский	30	1,52	2,04	0,39	12,21	62,1
	Итого	916	83,75	27,37	21,44	120,27	766,39
	Итого за день	1570	232,31	49,65	36,02	190,97	1263,61