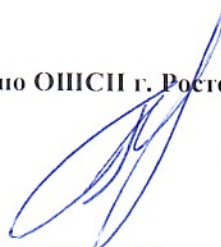


Ген. директор МУП по ОИШН г. Ростова-на-Дону



Г.В. Круглова



Примерное двухнедельное меню для обучающихся в оздоровительных учреждениях с дневным пребыванием детей в период летних каникул 2024 года

1 неделя 1 день						
Завтрак						
№ рецеп	Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.
			Белки	Жиры	Углеводы	
782	Масло (порциями) № 14-11	10	0,1	7,25	0,14	66,2
594	Рис отварной № 304-2011	180	4,44	6,51	43,09	233,25
684	Чай с лимоном № 377-2011	200	0,13	0,03	9,46	37,32
616	Хлеб йодированный	47	3,62	0,38	24,02	112,8
1097	Птица отварная № 288-15	100	25,72	3,98	0,24	141,25
737	Сыр (порциями) № 15-2011	10	2,68	2,52	0	33,4
1049	Помидоры натуральные свежие № 71-15	60	0,66	0,12	2,28	13,8
	Итого	607	37,35	20,79	79,23	638,02
Обед						
№ рецеп	Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.
			Белки	Жиры	Углеводы	
680	Борщ с капустой и картофелем № 82-2011	250	1,7	4,89	13,48	100,34
608	Каша гречневая рассыпч. № 302-11	180	10,32	7,16	50,67	313,72
599	Сок (на порцию)	190	0,95	0,19	18,81	87,4
616	Хлеб йодированный	45	3,46	0,36	22,99	108
879	Гуляш говяжий 50/50, № 260-15	100	15,03	7,54	2,82	57,72
724	Вафли Джумка 37 г	37	2,04	8,14	23,31	173,9
714	С-т из свежих огурцов № 20-15	60	0,46	4,17	1,48	40,34
	Итого	862	33,96	32,45	133,56	881,42
	Итого за день	1469	71,31	53,24	212,79	1519,44
1 неделя 2 день						
Завтрак						
№ рецеп	Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.
			Белки	Жиры	Углеводы	
755	Макароны отварные с сыром № 204-11	250	17,95	18,08	42,69	409,75
600	Яблоки (порциями)	160	0,64	0,64	15,68	72
616	Хлеб йодированный	42	3,23	0,34	21,46	100,8
682	Чай с сахаром № 376-2011	200	0,1	0,02	9,52	36,77
1054	Салат из свежих помидоров и огурцов № 24-15	60	0,59	3,86	2,3	44,88
	Итого	712	22,51	22,94	91,65	664,2
Обед						
№ рецеп	Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.
			Белки	Жиры	Углеводы	
767	Суп из овощей № 99-11	250	1,75	4,98	11,36	97,44
1087	Пюре картофельное № 312-15	180	3,79	5,62	23,65	163,01
622	Котлета Пежная № 373-21	100	16,76	6,09	11,46	164,12
616	Хлеб йодированный	47	3,62	0,38	24,02	112,8
723	Коктейль Молочный Васьиль 200 г	200	5,6	5	18,8	140
998	Десерт с абрикосовой начинкой 25 г	25	1,85	1,93	17,2	94,72
615	Хлеб Бородинский	25	1,7	0,32	10,17	51,75
776	Салат из белокач, капусты с зел.горошком № 45-11	70	1,18	3,57	6,65	62,65

	Итого	897	36,25	27,89	123,31	886,49
	Итого за день	1609	58,76	50,83	214,96	1550,69
I неделя 3 день						
Завтрак						
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.
			Белки	Жиры	Углеводы	
738	Запеканка из tvor, с морк, со сгущ.молоком № 224-2011	200	20,15	16,18	57,85	420,83
616	Хлеб йодированный	43	3,31	0,34	21,97	103,2
600	Яблоки (порциями)	170	0,68	0,68	16,66	76,5
681	Какао с молоком № 383-2011	200	3,7	3,93	24,39	94,38
	Итого	613	27,84	21,13	120,87	694,91
Обед						
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.
			Белки	Жиры	Углеводы	
779	Рассольник ленинградский № 96-11	250	2,1	5,11	16,72	124,11
731	Каша пшеничная с маслом № 302-2011	180	7,93	5,46	43,28	257,99
616	Хлеб йодированный	47	3,62	0,38	24,02	112,8
615	Хлеб Бородинский	25	1,7	0,32	10,17	51,75
599	Сок (на порцию)	200	1	0,2	19,8	92
1090	Бефстроганов из гов.лопатки № 250-15	100	16,51	16,66	5,57	238,07
1059	Салат Летний № 34-15	90	2,19	6,8	6,18	93,92
	Итого	892	35,05	34,93	125,74	970,64
	Итого за день	1505	62,89	56,06	246,61	1665,55
I неделя 4 день						
Завтрак						
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.
			Белки	Жиры	Углеводы	
766	Кисель из плодов и ягод № 350-11	180	0,13	0,04	17,04	69,67
616	Хлеб йодированный	45	3,46	0,36	22,99	108
1093	Омлет с сыром № 211-15	180	22,3	33,3	3,25	401,23
784	Зеленый горошек (порциями) 2011	40	1,24	0,08	2,6	16
601	Апельсины (порциями)	140	1,26	0,28	11,34	56
	Итого	585	28,39	34,06	57,22	650,9
Обед						
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.
			Белки	Жиры	Углеводы	
1083	Суп картоф, с горохом и филе ц/б № 102-15	250	13,07	6,42	16,91	181,38
781	Котлеты рублен, из филе ЦБ № 295-11	90	15,09	6,85	12,34	170,22
715	Макаронные изделия отварные № 309-2011	180	6,29	5,13	37,22	220,41
620	Компот из компотной смеси с/м ТТК от 03.07.20	180	0,44	0,06	11,44	48,28
616	Хлеб йодированный	48	3,7	0,38	24,53	115,2
724	Вафли Джумка37 г	37	2,04	8,14	23,31	173,9
1053	Салат из свежих помидоров № 23-15	60	0,67	3,68	2,9	47,96
	Итого	845	41,3	30,66	128,65	957,35
	Итого за день	1430	69,69	64,72	185,87	1608,25
I неделя 5 день						
Завтрак						
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.
			Белки	Жиры	Углеводы	
729	Суп молочный с макаронами № 120-2011	250	5,73	4,73	20,91	149,79
681	Какао с молоком сгущенным № 383-2011	180	3,33	3,54	21,95	129,94
616	Хлеб йодированный	40	3,08	0,32	20,44	96
1096	Бананы (порциями) 338-15	200	3	0,2	42	178
	Итого	670	15,14	8,79	105,3	553,73

Обед						
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.
			Белки	Жиры	Углеводы	
723	Коктейль Молочный Ваниль 200 г	200	5,6	5	18,8	140
1015	Плов из птицы (филе) 80/200 № 291-15	280	26,38	25,34	53,01	428,28
841	Суп картоф.с мясными фрикадельками № 104-15	250	8,47	6,22	15,95	126,58
616	Хлеб йодированный	55	4,24	0,44	28,1	132
597	Пряники (порциями)	23	1,24	1,17	17,02	83,97
1058	Салат из редиса с огурцами и яйцом № 31-15	100	2,39	7,74	2,85	87,97
	Итого	908	48,32	45,91	135,73	998,8
	Итого за день	1578	63,46	54,7	241,03	1552,53
2 неделя 1 день						
Завтрак						
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.
			Белки	Жиры	Углеводы	
1099	Каша овсяная (вязкая) молочная с изюмом №173-11	250	9,12	11,35	38,92	295,03
737	Сыр (порциями) № 15-2011	30	8,04	7,56	0	100,2
782	Масло (порциями) № 14-11	10	0,1	7,25	0,14	66,2
616	Хлеб йодированный	47	3,62	0,38	24,02	112,8
684	Чай с лимоном № 377-2011	214	0,14	0,03	10,12	39,93
600	Яблоки (порциями)	160	0,64	0,64	15,68	72
	Итого	711	21,66	27,21	88,88	686,16
Обед						
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.
			Белки	Жиры	Углеводы	
706	Суп картофельный с рисом и филе ЦБ № 101-15	250	10,41	4,15	15,11	173,02
1054	Салат из свежих помидоров и огурцов № 24-15	100	0,98	6,44	3,83	74,8
616	Хлеб йодированный	60	4,62	0,48	30,66	144
879	Гуляш говяжий 50/50, № 260-15	100	15,03	7,54	2,82	57,72
769	Компот из сухофруктов № 495-2021	200	0,46	0	19,78	78,1
615	Хлеб Бородинский	30	2,04	0,39	12,21	62,1
1087	Шноре картофельное № 312-15	180	3,79	5,62	23,65	193,01
	Итого	920	37,33	24,62	108,06	782,75
	Итого за день	1631	58,99	51,83	196,94	1468,91
2 неделя 2 день						
Завтрак						
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.
			Белки	Жиры	Углеводы	
1097	Птица отварная № 288-15	100	25,72	3,98	0,24	141,25
608	Каша гречневая рассыпч., № 302-11	180	10,32	7,16	50,67	313,72
714	С-т из свежих огурцов № 20-15	100	0,76	6,94	2,47	67,24
616	Хлеб йодированный	40	3,08	0,32	20,44	96
682	Чай с сахаром № 376-2011	200	0,1	0,03	10	29,61
1083	Фруктовое шноре "Дары Кубани"	90	0	0	14	60
	Итого	710	39,98	18,43	97,82	707,82
Обед						
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.
			Белки	Жиры	Углеводы	
757	Борщ с фасолью и картофелем № 84-11	250	3,47	5,08	15,79	122,69
865	Тефтели гов. со см.соусом № 279-15	135	11,4	17,89	14,51	260,95
715	Макаронные изделия отварные № 309-2011	190	6,64	5,42	39,29	232,65
1059	Салат Летний № 34-15	100	2,44	7,56	6,87	104,36
620	Компот из компотной смеси с/м ТТК от 03.07.20	200	0,49	0,07	12,71	53,65
616	Хлеб йодированный	49	3,77	0,39	25,04	117,6
615	Хлеб Бородинский	25	1,7	0,32	10,17	51,75

716	Сметана на порции	30	0,77	4,41	1	46,75
	Итого	979	30,68	41,14	125,38	990,4
	Итого за день	1689	70,66	59,57	223,2	1698,22
2 неделя 3 день						
Завтрак						
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.
			Белки	Жиры	Углеводы	
1093	Омлет с сыром № 211-15	180	22,3	33,3	3,25	371,23
1096	Бананы (порциями) 338-15	200	3	0,2	42	178
784	Зеленый горошек (порциями) 2011	30	0,93	0,06	1,95	12
616	Хлеб йодированный	33	2,54	0,26	16,86	79,2
766	Кисель из плодов и ягод № 350-11	180	0,13	0,01	17,01	69,67
	Итого	623	28,9	33,86	81,1	710,1
Обед						
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.
			Белки	Жиры	Углеводы	
764	Суп картофельный с макарон, изделиями № 103-11	250	2,64	2,77	20,46	119,58
781	Котлеты рублен, из филе ЦБ № 295-11	90	15,09	6,85	12,34	170,22
731	Каша пшеничная с маслом № 302-2011	180	7,93	5,46	43,28	257,99
1058	Салат из редиса с огурцами и яйцом № 31-15	100	2,39	7,71	2,85	87,97
599	Сок (на порцию)	200	1	0,2	19,8	92
616	Хлеб йодированный	45	3,46	0,36	22,99	108
615	Хлеб Бородинский	20	1,36	0,26	8,14	41,4
	Итого	885	33,87	23,64	129,86	877,16
	Итого за день	1508	62,77	57,5	210,96	1587,26
2 неделя 4 день						
Завтрак						
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.
			Белки	Жиры	Углеводы	
884	Сырники из творога с молоком сгущенным № 219-15	170	25,18	17,18	32,04	379,53
681	Какао с молоком сгущенным № 383-2011	200	3,7	3,93	24,39	144,38
601	Апельсины (порциями)	140	1,26	0,28	11,34	56
616	Хлеб йодированный	40	3,08	0,32	20,44	96
	Итого	550	33,22	21,71	88,21	675,91
Обед						
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.
			Белки	Жиры	Углеводы	
703	Рыба, тушеная в томате с овощами № 229-2011	150	13,48	7,11	7,27	139,87
754	Суп картоф, с бобовыми № 102-11	250	5,08	5,33	19,45	147,83
776	Салат из белокач,капусты с зел,горошком № 45-11	100	1,68	5,09	9,5	89,5
1087	Пюре картофельное № 312-15	180	3,79	5,62	23,65	193,01
616	Хлеб йодированный	54	4,16	0,43	27,59	129,6
769	Компот из сухофруктов № 495-2021	200	0,46	0	19,78	78,1
	Итого	934	28,65	23,58	107,24	777,91
	Итого за день	1484	61,87	45,29	195,45	1453,82
2 неделя 5 день						
Завтрак						
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.
			Белки	Жиры	Углеводы	
1032	Жаркое по-домашнему (говяд,тазобедренная) 50/150 № 259-15	200	17,81	2,41	21,04	197,39
1048	Огурцы натуральные свежие № 71-15	90	0,72	0,9	2,34	12,6
684	Чай с лимоном № 377-2011	214	0,14	0,03	10,12	39,93
616	Хлеб йодированный	45	3,46	0,36	22,99	108
782	Масло (порциями) № 14-11	15	0,15	10,88	0,21	99,3

1083	Фруктовое пюре "Дары Кубани"	90	0	0	14	60
	Итого	654	22,28	14,58	70,7	517,22
Обед						
№ респ	Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.
			Белки	Жиры	Углеводы	
779	Рассольник ленинградский № 96-11	250	2,1	5,11	16,72	144,11
711	Фрикадельки из филе ЦБ со сметанным соусом № 297-2011	110	13,78	2,55	8,2	108,08
594	Рис отварной № 304-2011	180	4,44	6,51	43,09	233,25
616	Хлеб йодированный	45	3,46	0,36	22,99	108
1054	Салат из свежих помидоров и огурцов № 24-15	100	0,98	6,44	3,83	74,8
620	Компот из компотной смеси с/м ТГК от 03.07.20	200	0,49	0,07	12,71	53,65
615	Хлеб Бородинский	30	2,04	0,39	12,21	62,1
	Итого	915	27,29	21,43	119,75	783,99
	Итого за день	1569	49,57	36,01	190,45	1301,21