

СОГЛАСОВАНО:

«Утверждаю»



Генеральный директор АО КСП «Волна»  
Н.О.Яхина  
2024 г.



ЦИКЛИЧНОЕ 10- ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
(ОБЕД)  
ДЛЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПИТАНИЕМ СОТРУДНИКОВ В ДЕТСКИХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЛАГЕРЯХ  
НЕВСОГО РАЙОНА Г. САНКТ – ПЕТЕРБУРГА НА 2023ГОД.  
(С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ)

1 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ККАЛ	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ЗЕЛЕНЬЮ	200/1	2,4	3,4	8,16	72,8	95	2008
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	60	12,15	11,1	3,3	162	233	2008
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,9	5,3	22,8	150,0	333	2008
КОМПОТ ИЗ ВИШНИ	200	0,3	0,1	28,2	117,0	394	2008
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,4	0,4	10,9	56,0	к/к	к/к
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,6	0,6	10,4	52,0	к/к	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>701</b>	<b>21,75</b>	<b>20,9</b>	<b>83,76</b>	<b>609,8</b>		
2 день							
Обед							
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ С ЗЕЛЕЬЮ	200/1	2,64	3,44	11,04	85,6	106	2008
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	150	15,2	16,7	9,3	252,0	306	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,7	131,0	402	2008
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,4	0,4	10,9	56,0	к/к	к/к
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,6	0,6	10,4	52,0	к/к	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>676</b>	<b>22,44</b>	<b>21,24</b>	<b>73,34</b>	<b>576,6</b>		
3 день							
Обед							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛНЫО	200/1	2,96	2,24	15,7	95,2	92	2008
ПЕЧЕНЬ ПО – - СТРОГОНОВСКИ	120 ( 60/60)	11,6	12,9	7,0	195,6	256	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,5	2,32	42,4	240,0	165	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,16	0,2	7,9	96,8	394 т/т/к	2008

ОБОГАЩЕННЫЙ							
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,6	0,6	10,4	52,0	к/к	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>721</b>	<b>21,75</b>	<b>20,9</b>	<b>83,76</b>	<b>609,8</b>		
<b>4 день</b>							
<b>Обед</b>							
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ	200/5/1	2,4	4,64	13,8	106,4	91	2008
ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУРЫ С ОМЛЕТОМ И ОВОЩАМИ	70	11,1	8,4	6,8	148,2	298	2011
ШОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	5,4	20,3	141,0	321	2012
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,2	0	6,4	68	436 г/г/к	2008
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,4	0,4	10,9	56,0	к/к	к/к
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,6	0,6	10,4	52,0	к/к	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>701</b>	<b>20,8</b>	<b>19,44</b>	<b>68,6</b>	<b>571,6</b>		
<b>5 день</b>							
<b>Обед</b>							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, ГРЕНКАМИ И ЗЕЛЕНЬЮ	200/20/1	6,2	3,7	22,8	149,8	81	2012
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	10,5	10,8	8,8	175,0	272	2008
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	3,4	7,5	35,9	155,3	326	2008
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ	200	0,16	0,2	7,9	96,8	597	2013
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,4	0,4	10,9	56,0	к/к	к/к
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,6	0,6	10,4	52,0	к/к	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>691</b>	<b>24,26</b>	<b>23,2</b>	<b>96,7</b>	<b>684,9</b>		
<b>6 день</b>							
<b>Обед</b>							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЬЮ	200/1	2,88	2,29	15,4	93,6	92	2008
БИГОЧКИ РЫБНЫЕ	70	9,1	8,82	10,5	158,2	239	2008
ШОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	4,8	20,5	141	321	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,7	131,0	402	2008
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,4	0,4	10,9	56,0	к/к	к/к
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,6	0,6	10,4	52,0	к/к	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>686</b>	<b>19,68</b>	<b>17,01</b>	<b>99,4</b>	<b>631,8</b>		

## 7 ДЕНЬ

## Обед

ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ	200/5/1	2,3	3,4	6,1	80,0		
						67	2012
ПЛОВ ИЗ СВИНИНЫ	150 (40/110)	12,75	13,3	25,25	295	265	2011
КИСЕЛЬ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	200	0,3	0,1	34,5	139,0	407	208
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,4	0,4	10,9	56,0	к/к	к/к
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,6	0,6	10,4	52,0	к/к	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>606</b>	<b>19,35</b>	<b>17,8</b>	<b>87,15</b>	<b>622</b>		

## 8 ДЕНЬ

## Обед

СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ, ЗЕЛЕНЬЮ	200/2						
		3,12	2,24	15,2	93,6	101	2008
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ, ЗАПЕЧЕННАЯ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	70	8,12	9,03	13,3	179,2	281	2012
БУЛГУР ПРИПУЩЕННЫЙ	150	2,9	4,2	21,5	135,4	458 т/т/к	2013
КОМПЮТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,16	0,2	7,9	96,8	394 т/т/к	2008
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,4	0,4	10,9	56,0	к/к	к/к
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,6	0,6	10,4	52,0	к/к	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>682</b>	<b>18,3</b>	<b>16,67</b>	<b>79,2</b>	<b>613</b>		

## 9 ДЕНЬ

## Обед

РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ	200/5/1	2,45	4,15	13,98	103,1		
						89	2008
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ КУРЫ	75	13,9	10,7	12,8	202,5	314	2008
ВЕРМИШЕЛЬ ОТВАРНАЯ	150	5,5	4,8	31,3	191,0	331	2008
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,2	0	6,4	68	436 т/т/к	2008
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,4	0,4	10,9	56,0	к/к	к/к
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,6	0,6	10,4	52,0	к/к	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>681</b>	<b>26,05</b>	<b>20,65</b>	<b>85,78</b>	<b>672,6</b>		

## 10 ДЕНЬ

## Обед

СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ (С ПЕРЛОВОЙ КРУПОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ)	200/1	2,64	4,02	9,92	85,6		
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	150	8,4	9,54	26,76	262,8	94	2008
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	200	0,1	0,2	40,2	117	299	2008
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,4	0,4	10,9	56,0	405 т/т/к	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,6	0,6	10,4	52,0	к/к	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>601</b>	<b>15,14</b>	<b>14,76</b>	<b>98,18</b>	<b>573,4</b>		
<b>ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ</b>		<b>209,52</b>	<b>192,57</b>	<b>855,87</b>	<b>6165,5</b>		
<b>СРЕДНЕЕ</b>							
<b>ЗНАЧЕНИЕ В ДЕНЬ</b>	<b>703</b>	<b>20,95</b>	<b>19,26</b>	<b>85,59</b>	<b>616,6</b>		