

Разработано:
Индивидуальный предприниматель

М.Л. Гекчян

« ____ » _____ 2025 г.



Утверждаю:
Директор МБУ ДО «ЛДДТ»

Е. Н. Лямова

« ____ » _____ 2025г.

**Примерное меню
для детского оздоровительного лагеря
с дневным пребыванием детей
в возрасте с 7 до 11 лет**

Архангельск 2025 год

Источники:

*Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий
для предприятий общественного питания при
общеобразовательных школах.*

Под общей редакцией В.Т. Лапшиной «Хлебпродинформ» Москва 2004

Химический состав российских пищевых продуктов.

Под редакцией И.М. Скурихина и В.А. Тутельяна «ДеЛи принт» Москва 2002

Химический состав российских пищевых продуктов.

*Под редакцией И.М. Скурихина и В.А. Шатерникова «Легкая и пищевая
промышленность» Москва 2002*

Химический состав блюд и кулинарных изделий

Под редакцией И.М. Скурихина и М.Н. Волгарева «ВИНИТИ» Москва

В рационе используется:

- Соль йодированная;
- Говядина 1 категории Б/К- 10,5% оттаивание и технические зачистки, филе цыплят-бройлеров-6.5% оттаивание и технические зачистки,
- Филе трески замороженное -15% потери на оттаивание (Согласно акта)..
- Молоко, пастеризованное 3,2% производства ОАО «Молоко»;
- Молоко цельное сгущенное с сахаром 8,5% жирности ГОСТ 2903-78;
- Сметана, пастеризованная 15% производства ОАО «Молоко», масло сладко-сливочное 82,5% жирности, масло сливочное крестьянское 72,5% жирности ГОСТ.
- Киселек «Валетек» витаминизированный, instantные напитки «Валетек», производитель «Валетек», Россия. Поставщик ООО «Технологии питания».

1-я неделя / 1. понедельник

№ п/п	№ рецепт уры	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	
				белки	жиры	углеводы		С
1	2	3	4	5	6	7	8	11

Завтрак

1	302.	Каша пшеничная вязкая с маслом	0,200/5	9,18	8,11	43,75	286	1,56
2	3.05	Бутерброд с сыром Российским	0,030/0.020/0.005	6,93	10,39	15,48	185	0,14
3	685.	Чай витам.* "Валетekom" с Са и Ма	0,200/10/5	0,2	0,05	13,73	53	14,1
4	627.	Апельсины св.	0,100	0,9	0,2	8,1	43	60
Итог по группе			0,53	17,21	18,75	81,06	567	75,8

Обед

1	16.1	Салат из свежих огурцов с з/л и р/м	0,060	0,41	4,85	1,1	50	2,3
2	135.	Суп из овощей со сметаной	0,250/10	3,1	3,72	12,43	91	10,67
3	478.	Запеканка картофельная с отварным мясом	0,250	18,52	18,1	37,02	392	5,78
4	587.	Соус томатный 3 на мясн. бульоне	0,050	0,72	2,63	3,25	41	0,13
5	1012	Хлеб ржаной порция	0,040	2,64	0,48	13,36	70	0
6	1011	Хлеб пшеничный порция	0,040	3,04	0,32	19,68	94	0
7	631.	Компот из свежих яблок 1 вар.	0,200	0,16	0,16	27,87	115	1,72
Итог по группе			0,89	28,59	30,26	114,71	853	20,6

Итоги по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	С
завтрак	0,53	17,21	18,75	81,06	567	75,8
обед	0,89	28,59	30,26	114,71	853	20,6
Итог за день	1,42	45,8	49,01	195,77	1420	96,4

1-я неделя / 2. вторник

№ п/п	№ рецептуры	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	
				белки	жиры	углеводы		С
1	2	3	4	5	6	7	8	11

Завтрак

1	366.	Запеканка из творога	0,100	17,68	11,84	15,46	266	0,24
2	1025	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	0,020	1,44	1,7	11,1	66	0,2
3	2.17	Бутерброд с абрикосовым джемом	0,015/0,030/5	2,36	4,49	26,22	153	0,36
4	685.	Чай с сахаром	0,200/15	0,14	0,04	15	60	0,07
5	627.	Груша св.	0,100	0,4	0,3	10,3	47	5
Итого по группе			0,435	22,02	18,37	78,08	592	5,87

Обед

1	20.4	Салат из св.пом. и огур. с р/м	0,060	0,52	4,89	1,64	53	8,47
2	139.	Суп картофельный с горохом на м/б с мясом	0,250/20	12,34	3,62	22,54	156	6,27
3	388.	Котлеты из минтая	0,070	9,04	4,82	10,87	126	0,19
4	590.	Соус белый основной рыбный	0,050	0,52	1,78	2,81	27	0,25
5	508.	Каша рисовая рассыпчатая	0,150	3,56	7,03	37,01	224	0
6	1012	Хлеб ржаной порция	0,040	2,64	0,48	13,36	70	0
7	1011	Хлеб пшеничный порция	0,040	3,04	0,32	19,68	94	0
8	648.	Киселек "Валетек" из концентрата	0,200	0	0	18,4	74	20
Итого по группе			0,86	31,66	22,94	126,31	824	35,18

Итоги по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	С
завтрак	0,435	22,02	18,37	78,08	592	5,87
обед	0,86	31,66	22,94	126,31	824	35,18
Итого за день	1,295	53,68	41,31	204,39	1416	41,05

1-я неделя / 3. среда

№ п/п	№ рецепт уры	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	
				белки	жиры	углеводы		С
1	2	3	4	5	6	7	8	11

Завтрак

1	302.	Каша пшенная вязкая с маслом	0,200/5	8,46	8,84	43,56	290	1,25
2	337	Яйцо вареное	0,040	5,08	4,6	0,28	63	0
3	1.03	Бутерброд с маслом	0,005/0.030	2,29	4,49	15,48	112	0
4	686.	Чай с лимоном	0,200/15/7	0,2	0,05	15,21	62	2,87
5	627.	Яблоки св.	0,100	0,4	0,4	9,8	47	10
Итого по группе			0,545	16,43	18,38	84,33	574	14,12

Обед

1	19.0	Салат из св. помид. с зел. луком с р/м	0,060	0,63	4,91	2,08	56	12,82
2	110.	Борщ со св. капуст, карт. вегет. и смет.	0,250/0.10	2	5,5	7,13	98	10,28
3	451.	Биточки из говядины	0,080	11,93	9,59	12,32	183	0,95
4	595.	Соус молочный	0,050	1,33	2,88	5,71	47	0,24
5	520.	Пюре картофельное	0,150	3,11	7,12	15,77	152	5,16
6	1012	Хлеб ржаной порция	0,040	2,64	0,48	13,36	70	0
7	1011	Хлеб пшеничный порция	0,040	3,04	0,32	19,68	94	0
8	703.	Напиток "Валетек" с кальцием и магни	0,200/20	0	0	17,4	67	28
Итого по группе			0,87	24,68	30,8	93,45	767	57,45

Итого по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	С
завтрак	0,545	16,43	18,38	84,33	574	14,12
обед	0,87	24,68	30,8	93,45	767	57,45
Итого за день	1,415	41,11	49,18	177,78	1341	71,57

1-я неделя / 4. четверг

№ п/п	№ рецепт уры	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	
				белки	жиры	углеводы		С
1	2	3	4	5	6	7	8	11

Завтрак

1	302.	Каша ячневая (вязкая)с маслом	0,200/5	6,4	7,73	32,32	226	1,27
2	3	Бутерброд с сыром Российским	0,030/.015/.005	5,77	8,91	15,48	167	0,1
3	692.	Кофейный напиток с молоком	0,200	3,46	3,27	27,93	153	1,3
4	627.	Мандарины св.	0,100	0,8	0,2	7,5	38	38
Итого по группе			0,53	16,43	20,11	83,23	584	40,67

Обед

1	168.	Суп-пюре из разных овощей	0,250	3,34	5,19	13,85	116	7,64
2	551.	Гренки из пшеничного хлеба	0,010	1,2	0,13	7,75	37	0
3	455.	Котлеты рубл. с б/к капустой	0,140	16,24	15,77	17,45	276	21,89
4	587.	Соус томатный 3 на мясн. бульоне	0,050	0,72	2,63	3,25	41	0,13
5	572.	Гарнир из св.огурцов и помидор (2-в)	0,060	0,57	0,09	1,89	11	5,25
6	1012	Хлеб ржаной порция	0,040	2,64	0,48	13,36	70	0
7	1011	Хлеб пшеничный порция	0,040	3,04	0,32	19,68	94	0
8	638.	Компот из кураги	0,200	1,04	0	30,96	127	0,4
Итого по группе			0,79	28,79	24,61	108,19	772	35,31

Итого по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	С
завтрак	0,53	16,43	20,11	83,23	584	40,67
обед	0,79	28,79	24,61	108,19	772	35,31
Итого за день	1,32	45,22	44,72	191,42	1356	75,98

1-я неделя / 5. пятница

№ п/п	№ рецепт уры	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	С
				белки	жиры	углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8	11
Завтрак								
1	340	Омлет натуральный с маслом	0,105/5	10,62	16,08	1,87	197	0,19
2	6.15	Бутерброд с колбасой п/к Одесской	0,030/030	7,38	11,01	15,48	191	0
3	693.	Какао с молоком	0,200	5,32	5,4	22,43	162	1,95
4	627.	Груша св.	0,100	0,4	0,3	10,3	47	5
Итого по группе			0,435	23,72	32,79	50,08	597	7,14

Обед								
1	16.1	Салат из свежих огурцов с з/л и р/м	0,060	0,41	4,85	1,1	- 50	2,3
2	124.	Щи из св. капусты с цыпленком и сметаной	0,250/10/20	6,96	6,17	9,57	131	24,45
3	391.	Шницель рыбный натуральный	0,080	12,25	1,95	7,71	94	2,87
4	96.0	Масло сливочное 72.5%, прокипяченное	0,005	0,04	3,62	0,06	33	0
5	520.	Пюре картофельное	0,150	3,11	7,12	15,77	152	5,16
6	1012	Хлеб ржаной порция	0,040	2,64	0,48	13,36	70	0
7	1011	Хлеб пшеничный порция	0,040	3,04	0,32	19,68	94	0
8	707.	Сок виноградный	0,200	0,6	0,4	32,6	140	4
Итого по группе			0,825	29,05	24,91	99,85	764	38,78

Итого по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	С
завтрак	0,435	23,72	32,79	50,08	597	7,14
обед	0,825	29,05	24,91	99,85	764	38,78
Итого за день	1,26	52,77	57,7	149,93	1361	45,92

1-я неделя / 6. суббота

№ п/п	№ рецепт уры	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	
				белки	жиры	углеводы		С
1	2	3	4	5	6	7	8	11
Завтрак								
1	302.	Каша манная (вязкая) с маслом	0,200/5	6,43	7,61	36,73	243	1,27
2	337	Яйцо вареное	0,040	5,08	4,6	0,28	63	0
3	1.03	Бутерброд с маслом	0,005/0.030	2,29	4,49	15,48	112	0
4	685.	Чай витам.* "Валетеком" с Са и Мо	0,200/10/5	0,2	0,05	13,73	53	14,1
5	627.	Бананы св.	0,100	1,5	0,5	21	96	10
Итог по группе			0,545	15,5	17,25	87,22	567	25,37

Обед								
1	30.2	Салат из редиса со св. огурцом и р/м	0,060	0,53	4,86	1,48	52	4,43
2	147.	Суп с макаронными изделиями на курином б	0,250	3,52	2,49	17,01	100	0,77
3	489.	Рагу из цыплят-бройлеров	0,220	16,66	21,18	22,68	341	28,43
4	1012	Хлеб ржаной порция	0,040	2,64	0,48	13,36	70	0
5	1011	Хлеб пшеничный порция	0,040	3,04	0,32	19,68	94	0
6	631.	Компот из свежих яблок 1 вар.	0,200	0,16	0,16	27,87	115	1,72
Итог по группе			0,81	26,55	29,49	102,08	772	35,35

Итоги по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	С
завтрак	0,545	15,5	17,25	87,22	567	25,37
обед	0,81	26,55	29,49	102,08	772	35,35
Итог за день	1,355	42,05	46,74	189,3	1339	60,72

2-я неделя / 1. понедельник

№ п/п	№ рецепт уры	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	
				белки	жиры	углеводы		С
1	2	3	4	5	6	7	8	11

Завтрак

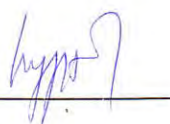
1	302.	Каша рисовая вязкая с маслом	0,200/5	6,51	8,4	42,37	273	1,56
2	3.05	Бутерброд с сыром Российским	0,030/.020/.005	6,93	10,39	15,48	185	0,14
3	686.	Чай с лимоном	0,200/15/7	0,2	0,05	15,21	62	2,87
4	627.	Яблоки св.	0,100	0,4	0,4	9,8	47	10
Итого по группе			0,53	14,04	19,24	82,86	567	14,57

Обед

1	20.1	Салат из св. пом. и огур. с р/м	0,060	0,53	3,68	1,64	42	8,59
2	181.	Уха из минтая с перловой крупой	0,250/35	12,74	4,25	16,99	152	6,17
3	500.	Биточки рубл.из кури пар. под белым с	0,070	7,49	6,35	4,31	111	0,42
4	587.	Соус томатный 3 на курин. бульоне	0,030	0,4	1,44	1,94	23	0,11
5	520.	Пюре картофельное	0,150	3,11	7,12	15,77	152	5,16
6	1012	Хлеб ржаной порция	0,040	2,64	0,48	13,36	70	0
7	1011	Хлеб пшеничный порция	0,040	3,04	0,32	19,68	94	0
8	707.	Сок персиковый с мякотью	0,200	0,6	0	34	132	12
Итого по группе			0,84	30,55	23,64	107,69	776	32,45

Итого по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	С
завтрак	0,53	14,04	19,24	82,86	567	14,57
обед	0,84	30,55	23,64	107,69	776	32,45
Итого за день	1,37	44,59	42,88	190,55	1343	47,02



2-я неделя / 1. понедельник

№ п/п	№ рецепт уры	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	
				белки	жиры	углеводы		С
1	2	3	4	5	6	7	8	11

Завтрак

1	302.	Каша рисовая вязкая с маслом	0,200/5	6,51	8,4	42,37	273	1,56
2	3.05	Бутерброд с сыром Российским	0,030/0.020/0.005	6,93	10,39	15,48	185	0,14
3	686.	Чай с лимоном	0,200/15/7	0,2	0,05	15,21	62	2,87
4	627.	Яблоки св.	0,100	0,4	0,4	9,8	47	10
Итого по группе			0,53	14,04	19,24	82,86	567	14,57

Обед

1	20.1	Салат из св. пом. и огур. с р/м	0,060	0,53	3,68	1,64	42	8,59
2	181.	Уха из минтая с перловой крупой	0,250/35	12,74	4,25	16,99	152	6,17
3	500.	Биточки рубл.из кури пар. под белым с.	0,070	7,49	6,35	4,31	111	0,42
4	587.	Соус томатный 3 на курин. бульоне	0,030	0,4	1,44	1,94	23	0,11
5	520.	Пюре картофельное	0,150	3,11	7,12	15,77	152	5,16
6	1012	Хлеб ржаной порция	0,040	2,64	0,48	13,36	70	0
7	1011	Хлеб пшеничный порция	0,040	3,04	0,32	19,68	94	0
8	707.	Сок персиковый с мякотью	0,200	0,6	0	34	132	12
Итого по группе			0,84	30,55	23,64	107,69	776	32,45

Итоги по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	С
завтрак	0,53	14,04	19,24	82,86	567	14,57
обед	0,84	30,55	23,64	107,69	776	32,45
Итого за день	1,37	44,59	42,88	190,55	1343	47,02

2-я неделя / 2. вторник

№ п/п	№ рецепт уры	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	
				белки	жиры	углеводы		С
1	2	3	4	5	6	7	8	11
Завтрак								
1	362	Пудинг из творога (запеченный)	0,100	14,99	9,99	22,69	266	0,19
2	1026	Повидло яблочное, порционно	0,030	0,12	0	19,5	75	0,15
3	1.03	Бутерброд с маслом	0,005/0.030	2,29	4,49	15,48	112	0
4	685.	Чай с сахаром	0,200/15	0,03	0,01	14,98	60	0,02
5	627.	Апельсины св.	0,100	0,9	0,2	8,1	43	60
Итого по группе			0,435	18,33	14,69	80,75	556	60,36

Обед								
1	16.1	Салат из свежих огурцов с з/л и р/м	0,060	0,41	4,85	1,1	50	2,3
2	110.	Борщ со св. капуст, карт. вегет. и смет.	0,250/0.10	2	5,5	7,13	98	10,28
3	461.	Тефтели (1 в) из говядины	0,080	10,63	12,69	9,93	201	1,16
4	595.	Соус молочный	0,030	0,79	1,73	3,43	28	0,14
5	516.	Макаронные изделия отварные	0,150	5,34	7,15	28,71	209	0
6	1012	Хлеб ржаной порция	0,040	2,64	0,48	13,36	70	0
7	1011	Хлеб пшеничный порция	0,040	3,04	0,32	19,68	94	0
8	703.	Напиток "Валетек" с кальцием и магни	0,200/20	0	0	17,4	67	28
Итого по группе			0,85	24,85	32,72	100,74	817	41,88

Итоги по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	С
завтрак	0,435	18,33	14,69	80,75	556	60,36
обед	0,85	24,85	32,72	100,74	817	41,88
Итого за день	1,285	43,18	47,41	181,49	1373	102,24

2-я неделя / 3. среда

№ п/п	№ рецепт уры	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	
				белки	жиры	углеводы		С
1	2	3	4	5	6	7	8	11

Завтрак

1	340	Омлет натуральный с маслом	0,105/5	10,62	16,08	1,87	197	0,19
2	6.15	Бутерброд с колбасой п/к Одесской	0,030/0,030	7,38	11,01	15,48	191	0
3	692.	Кофейный напиток с молоком	0,200	3,46	3,27	27,93	153	1,3
4	627.	Груша св.	0,100	0,4	0,3	10,3	47	5
Итого по группе			0,435	21,86	30,66	55,58	588	6,49

Обед

1	131.	Рассольник домашний со сметаной на к/б	0,250/10	3,14	5,1	15,59	120	11,83
2	437.	Гуляш из филе цыплят	0,100	12,84	10,5	3,57	161	0,77
3	508.	Каша гречневая рассыпчатая	0,150	8,42	9,66	38,03	271	0
4	576.	Гарнир из св. помидоров (бвар)	0,050	0,55	0,1	1,9	12	11,25
5	1012	Хлеб ржаной порция	0,040	2,64	0,48	13,36	70	0
6	1011	Хлеб пшеничный порция	0,040	3,04	0,32	19,68	94	0
7	631.	Компот из свежих яблок 3 вар.	0,200	0,16	0,16	27,87	115	1,72
Итого по группе			0,83	30,79	26,32	120	843	25,57

Итоги по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	С
завтрак	0,435	21,86	30,66	55,58	588	6,49
обед	0,83	30,79	26,32	120	843	25,57
Итого за день	1,265	52,65	56,98	175,58	1431	32,06

2-я неделя / 4. четверг

№ п/п	№ рецепт уры	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	
				белки	жиры	углеводы		С
1	2	3	4	5	6	7	8	11

Завтрак

1	302.	Каша пшенная вязкая с маслом	0,200/5	8,46	8,84	43,56	290	1,25
2	3	Бутерброд с сыром Российским	0,030/0.015/0.005	5,77	8,91	15,48	167	0,1
3	685.	Чай с сахаром и молоком	0,200/15	1,65	1,65	17,36	90	0,75
4	627.	Яблоки св.	0,100	0,4	0,4	9,8	47	10
Итог по группе			0,53	16,28	19,8	86,2	594	12,1

Обед

1	19.0	Салат из св. помид. с зел. луком с р/м	0,060	0,63	4,91	2,08	- 56	12,82
2	143.	Суп с макаронами, картофелем на к/б	0,250	3,56	3,23	20,28	118	5,75
3	487.	Цыпленок отв.	0,075	16,15	10,52	0,55	177	3,24
4	96.0	Масло сливочное 72.5%, прокипяченное	0,005	0,04	3,62	0,06	33	0
5	534.	Капуста свежая тушеная	0,150	3,02	6,11	8,5	124	23,03
6	1012	Хлеб ржаной порция	0,040	2,64	0,48	13,36	70	0
7	1011	Хлеб пшеничный порция	0,040	3,04	0,32	19,68	94	0
8	638.	Компот из изюма 1в	0,200	0,57	0,12	31,42	130	0
Итог по группе			0,82	29,65	29,31	95,93	802	44,84

Итоги по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	С
завтрак	0,53	16,28	19,8	86,2	594	12,1
обед	0,82	29,65	29,31	95,93	802	44,84
Итог за день	1,35	45,93	49,11	182,13	1396	56,94

2-я неделя / 5. пятница

№ п/п	№ рецепт уры	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	
				белки	жиры	углеводы		С
1	2	3	4	5	6	7	8	11

Завтрак

1	335.	Макароны запеченные с яйцом и сыром	0,170/5	10,12	13,98	24,64	272	0,45
2	6.14	Бутерброд с колбасой Докторской	0,030/0.030	6,09	7,53	15,87	156	0
3	685.	Чай витам. "Валетеком" - 10г.	0,200/10	0,2	0,05	13,73	53	14,1
4	627	Бананы св.	0,100	1,5	0,5	21	96	10
Итог по группе			0,5	17,91	22,06	75,24	577	24,55

Обед

1	20.4	Салат из св.пом. и огур. с р/м	0,060	0,52	4,89	1,64	53	8,47
2	151.	Суп рисовый с цыпленком	0,250/20	6,68	6,39	14,95	139	0,94
3	394.	Тефтели из трески	0,080	9,95	2,85	10,76	106	0,74
4	593.	Соус томатный на рыбном бульоне	0,050	1,21	1,75	4,71	39	0,59
5	520.	Пюре картофельное	0,150	3,11	7,12	15,77	152	5,16
6	1012	Хлеб ржаной порция	0,040	2,64	0,48	13,36	70	0
7	1011	Хлеб пшеничный порция	0,040	3,04	0,32	19,68	94	0
8	707.	Сок апельсиновый	0,200	0,7	0,1	13,2	120	40
Итог по группе			0,87	27,85	23,9	94,07	773	55,9

Итоги по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	С
завтрак	0,5	17,91	22,06	75,24	577	24,55
обед	0,87	27,85	23,9	94,07	773	55,9
Итог за день	1,37	45,76	45,96	169,31	1350	80,45

2-я неделя / 6. суббота

№ п/п	№ рецепт уры	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	
				белки	жиры	углеводы		С
1	2	3	4	5	6	7	8	11
Завтрак								
1	302.	Каша геркулесовая(вязкая)с маслом	0,200/5	6,87	9,7	26,43	222	1,56
2	337	Яйцо вареное	0,040	5,08	4,6	0,28	63	0
3	1.19	Бутерброд с маслом	0,005/0.03	2,29	4,49	15,48	112	0
4	685.	Чай с сахаром и молоком	0,200/12	3,1	2,55	16,82	102	1,4
5	627.	Виноград	0,100	0,6	0,6	15,4	72	6
Итого по группе			0,545	17,94	21,94	74,41	571	8,96

Обед								
1	30.2	Салат из редиса со св. огурцом и р/м	0,060	0,53	4,86	1,48	52	4,43
2	124.	Щи из св. капусты на к/б со сметаной	0,250/10	3,03	1,88	9,27	72	20,99
3	492.	Плов из цыплят-бройлеров	0,180	15,01	18,16	33,64	349	2,99
4	1012	Хлеб ржаной порция	0,040	2,64	0,48	13,36	70	0
5	1011	Хлеб пшеничный порция	0,040	3,04	0,32	19,68	94	0
6	639.	Компот из смеси с/ф	0,200	0,59	0,06	31,66	131	0,42
Итого по группе			0,77	24,84	25,76	109,09	768	28,83

Итого по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	С
завтрак	0,545	17,94	21,94	74,41	571	8,96
обед	0,77	24,84	25,76	109,09	768	28,83
Итого за день	1,315	42,78	47,7	183,5	1339	37,79

3-я неделя / 1. понедельник

№ п/п	№ рецепт уры	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	
				белки	жиры	углеводы		С
1	2	3	4	5	6	7	8	11

Завтрак

1	302.	Каша пшеничная вязкая с маслом	0,200/5	9,18	8,11	43,75	286	1,56
2	3.05	Бутерброд с сыром Российским	0,030/.020/.005	6,93	10,39	15,48	185	0,14
3	685.	Чай витам.* "Валетekom" с Са и Ма	0,200/10/5	0,2	0,05	13,73	53	14,1
4	627.	Бананы св.	0,050	0,75	0,25	10,5	48	5
Итог по группе			0,48	17,06	18,8	83,46	572	20,8

Обед

1	161.	Суп молочный с крупой рисовой	0,250	4,6	6,76	19,19	159	0,81
2	451.	Шницели из говядины с луком	0,080	12,02	8,19	12,46	171	0,99
3	96.0	Масло сливочное 72.5%, прокипяченное	0,005	0,04	3,62	0,06	33	0
4	520.	Пюре картофельное	0,150	3,11	7,12	15,77	152	5,16
5	576.	Гарнир из св. огурцов (6 вар)	0,050	0,35	0,05	0,95	5	1,75
6	1012	Хлеб ржаной порция	0,040	2,64	0,48	13,36	70	0
7	1011	Хлеб пшеничный порция	0,040	3,04	0,32	19,68	94	0
8	631.	Компот из свежих яблок 3 вар.	0,200	0,16	0,16	27,87	115	1,72
Итог по группе			0,815	25,96	26,7	109,34	799	10,43

Итоги по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	С
завтрак	0,48	17,06	18,8	83,46	572	20,8
обед	0,815	25,96	26,7	109,34	799	10,43
Итог за день	1,295	43,02	45,5	192,8	1371	31,23

3-я неделя / 2. вторник

№ п/п	№ рецепт уры	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	
				белки	жиры	углеводы		С
1	2	3	4	5	6	7	8	11

Завтрак

1	366.	Запеканка из творога	0,100	17,68	11,84	15,46	266	0,24
2	1025	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	0,020	1,44	1,7	11,1	66	0,2
3	2	Бутерброд с повидлом яблочным	0,015/0.030/5	2,35	4,49	25,23	149	0,07
4	686.	Чай с лимоном	0,200/15/7	0,2	0,04	15,2	62	2,87
5	627.	Груша св.	0,100	0,4	0,3	10,3	47	5
Итого по группе			0,435	22,07	18,37	77,29	590	8,38

Обед

1	22.1	Салат из св.помид. со сл. перцем с.р/м	0,060	0,62	6,09	2,17	67	26,46
2	139.	Суп картофельный с горохом на м/б с мясом	0,250/20	12,33	4,03	22,52	159	6,27
3	478.	Запеканка картофельная с минтаем	0,220	12,96	9,12	32,58	270	5,12
4	600.	Соус сметанный-3	0,050	0,7	1,81	4,34	32	0,02
5	1011	Хлеб пшеничный порция	0,040	3,04	0,32	19,68	94	0
6	1012	Хлеб ржаной порция	0,040	2,64	0,48	13,36	70	0
7	648.	Киселек "Валетек" из концентрата	0,200	0	0	18,4	74	20
Итого по группе			0,86	32,29	21,85	113,05	766	57,87

Итоги по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	С
завтрак	0,435	22,07	18,37	77,29	590	8,38
обед	0,86	32,29	21,85	113,05	766	57,87
Итого за день	1,295	54,36	40,22	190,34	1356	66,25

3-я неделя / 3. среда

№ п/п	№ рецепт уры	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	
				белки	жиры	углеводы		С
1	2	3	4	5	6	7	8	11

Завтрак

1	302.	Каша пшенная вязкая с маслом	0,200/5	8,46	8,84	43,56	290	1,25
2	337	Яйцо вареное	0,040	5,08	4,6	0,28	63	0
3	1.18	Бутерброд с маслом	0,005/0.03	2,29	4,49	15,48	112	0
4	685.	Чай с сахаром	0,200/15	0,14	0,04	15	60	0,07
5	627.	Яблоки св.	0,100	0,4	0,4	9,8	47	10
Итог по группе			0,545	16,37	18,37	84,12	572	11,32

Обед

1	20.3	Салат из св.пом. и огур. с р/м	0,060	0,51	6,07	1,62	64	8,4
2	116.	Борщ с фасолью, картофелем и смет.	0,250/10	4,94	6,13	14,76	158	6,49
3	436.	Жаркое по-домашнему	0,220	19,88	8,41	18,69	237	7,41
4	1012	Хлеб ржаной порция	0,040	2,64	0,48	13,36	70	0
5	1011	Хлеб пшеничный порция	0,040	3,04	0,32	19,68	94	0
6	707.	Сок виноградный	0,200	0,6	0,4	32,6	140	4
Итог по группе			0,81	31,61	21,81	100,71	763	26,3

Итоги по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	С
завтрак	0,545	16,37	18,37	84,12	572	11,32
обед	0,81	31,61	21,81	100,71	763	26,3
Итог за день	1,355	47,98	40,18	184,83	1335	37,62

3-я неделя / 4. четверг

№ п/п	№ рецептуры	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	
				белки	жиры	углеводы		С
1	2	3	4	5	6	7	8	11

Завтрак

1	302.	Каша ячневая (вязкая)с маслом	0,200/5	6,4	7,73	32,32	226	1,27
2	3	Бутерброд с сыром Российским	0,030/.015/.005	5,77	8,91	15,48	167	0,1
3	692.	Кофейный напиток с молоком	0,200	3,46	3,27	27,93	153	1,3
4	627.	Мандарины св.	0,100	0,8	0,2	7,5	38	38
Итог по группе			0,53	16,43	20,11	83,23	584	40,67

Обед

1	19.0	Салат из св. помид. с зел. луком с р/м	0,060	0,63	4,91	2,08	56	12,82
2	132.	Рассольник ленингр. с перл., мясом и сме	0,250/10/15	7,24	5,13	20,03	144	7,56
3	485.	Голубцы с мясом и рисом	0,160	13,49	9,94	18,32	219	18,62
4	587.	Соус томатный 3 на мясн. бульоне	0,050	0,72	2,63	3,25	41	0,13
5	1012	Хлеб ржаной порция	0,040	2,64	0,48	13,36	70	0
6	1011	Хлеб пшеничный порция	0,040	3,04	0,32	19,68	94	0
7	638.	Компот из изюма 1в	0,200	0,57	0,12	31,42	130	0
Итог по группе			0,8	28,33	23,53	108,14	754	39,13

Итоги по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	С
завтрак	0,53	16,43	20,11	83,23	584	40,67
обед	0,8	28,33	23,53	108,14	754	39,13
Итог за день	1,33	44,76	43,64	191,37	1338	79,8

3-я неделя / 5. пятница

№ п/п	№ рецепт уры	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	
				белки	жиры	углеводы		С
1	2	3	4	5	6	7	8	11

Завтрак

1	340	Омлет натуральный с маслом	0,105/5	10,62	16,08	1,87	197	0,19
2	6.14	Бутерброд с колбасой Докторской	0,030/0.030	6,09	7,53	15,87	156	0
3	693.	Какао с молоком	0,200	5,32	5,4	22,43	162	1,95
4	627.	Груша св.	0,100	0,4	0,3	10,3	47	5
Итого по группе			0,435	22,43	29,31	50,47	562	7,14

Обед

1	16.1	Салат из свежих огурцов с з/л и р/м	0,060	0,41	4,85	1,1	50	2,3
2	124.	Щи из св. капусты с цыпленком и сметаной	0,250/25/10	7,92	5,14	9,29	125	21
3	388.	Котлеты из минтая	0,080	10,33	5,52	12,4	144	0,21
4	595.	Соус молочный	0,030	0,79	1,59	3,44	27	0,14
5	520.	Пюре картофельное	0,150	3,11	7,12	15,77	152	5,16
6	1011	Хлеб пшеничный порция	0,040	3,04	0,32	19,68	94	0
7	1012	Хлеб ржаной порция	0,040	2,64	0,48	13,36	70	0
8	707.	Сок персиковый с мякотью	0,200	0,6	0	34	132	12
Итого по группе			0,85	28,84	25,02	109,04	794	40,81

Итоги по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	С
завтрак	0,435	22,43	29,31	50,47	562	7,14
обед	0,85	28,84	25,02	109,04	794	40,81
Итого за день	1,285	51,27	54,33	159,51	1356	47,95

3-я неделя / 6. суббота

№ п/п	№ рецепт уры	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	
				белки	жиры	углеводы		С
1	2	3	4	5	6	7	8	11

Завтрак

1	302.	Каша гречневая вязкая на молоке с маслом	0,200/5	9,7	9,61	38,24	279	1,56
2	1.01	Бутерброд с маслом	0,010/0.040	3,08	8,41	20,69	171	0
3	685.	Чай витам.* "Валетekom" с Са и Ма	0,200/10/5	0,2	0,05	13,73	53	14,1
4	627.	Бананы св.	0,100	1,5	0,5	21	96	10
Итого по группе			0,51	14,48	18,57	93,66	599	25,66

Обед

1	19.0	Салат из св. помид. с зел. луком с р/м	0,060	0,63	4,91	2,08	56	12,82
2	143.	Суп с макаронами, картофелем на к/б	0,250	3,56	2,32	20,28	110	5,75
3	503	Суфле из цыплят-бройлеров	0,090	9,48	14,52	4,57	157	0,67
4	583.	Соус паровой на курин. бульоне	0,030	0,33	1,73	2,41	23	0,07
5	541.	Рагу овощное (3-й вариант)	0,150	2,54	7,77	13,46	135	10,26
6	1012	Хлеб ржаной порция	0,040	2,64	0,48	13,36	70	0
7	1011	Хлеб пшеничный порция	0,040	3,04	0,32	19,68	94	0
8	643.	Кисель из кураги	0,200	0,89	0	34,96	155	0,49
Итого по группе			0,86	23,11	32,05	110,8	800	30,06

Итоги по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	С
завтрак	0,51	14,48	18,57	93,66	599	25,66
обед	0,86	23,11	32,05	110,8	800	30,06
Итого за день	1,37	37,59	50,62	204,46	1399	55,72

Итого за период	23,95	834,5	853,19	3314,46	24620	1066,71
-----------------	-------	-------	--------	---------	-------	---------

Итого за период		834,5	853,19	3314,46	24620	1066,71
Среднесуточный		46,36	47,40	184,14	1368	59,3
Норматив 60%		46,20	47,40	184,8/201,0	1350/1415	30,00

Количество продуктов, используемых
для приготовления меню, нетто
от 7 до 10 лет, летняя площадка

№	Наименование	Д. из-в	рекомендуемое		1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	11 день	12 день	13 день	14 день	15 день	16 день	17 день	18 день	Итого	Сред. су-т.
			брутто	нетто																				
1	Хлеб ржаной(ржано-пш	кг	0.08	0.08	0.04	0.04	0.04	0.04	0.04	0.04	0.04	0.04	0.04	0.04	0.04	0.04	0.04	0.04	0.04	0.04	0.04	0.04	0.72	0.04
2	Хлеб пшеничный	кг	0.15	0.15	0.07	0.083	0.084	0.102	0.07	0.07	0.083	0.08	0.07	0.07	0.081	0.07	0.084	0.07	0.07	0.07	0.084	0.08	1.391	0.077
3	Сухари	кг	0	0	0.006	0.011	0.008	0.012	0.01	0	0	0.003	0	0	0	0	0.008	0.009	0	0	0.008	0	0.075	0.004
4	Мука пшеничная	кг	0	0	0.002	0.002	0.002	0.007	0	0.003	0.001	0.006	0.003	0.002	0.008	0	0	0.004	0	0.002	0.001	0.005	0.048	0.003
5	Крупы,бобовые	кг	0.045	0.045	0.05	0.077	0.05	0.036	0	0.035	0.052	0.008	0.068	0.05	0.015	0.071	0.065	0.026	0.06	0.063	0	0.05	0.776	0.043
6	Макаронные изделия	кг	0.015	0.015	0	0	0	0	0	0.02	0	0.05	0	0.013	0.041	0	0	0	0	0	0	0.013	0.137	0.008
7	Картофель	кг	0.25	0.188	0.282	0.05	0.147	0.023	0.169	0.097	0.177	0.02	0.075	0.05	0.127	0.042	0.127	0.254	0.134	0.075	0.169	0.098	2.116	0.118
8	Овощи свежие, зелень	кг	0.35	0.28	0.126	0.081	0.144	0.172	0.156	0.126	0.08	0.163	0.1	0.249	0.092	0.144	0.058	0.094	0.154	0.177	0.124	0.149	2.389	0.133
9	Фрукты,(плоды) сухие	кг	0.015	0.015	0	0	0	0.02	0	0	0	0.01	0	0.025	0	0.008	0	0	0	0.025	0	0.02	0.108	0.006
10	Соки плодовоовощные, на	кг	0.2	0.2	0	0	0	0	0.2	0	0.2	0	0	0	0.1	0	0	0	0.2	0	0.2	0	0.9	0.05
11	Мясо жилованное	кг	0.077	0.07	0.08	0.032	0.059	0.076	0	0	0	0.051	0.04	0	0	0	0.059	0.032	0.112	0.085	0	0	0.626	0.035
12	Цыплята 1кат. потрошё	кг	0.04	0.035	0	0	0	0	0.046	0.079	0.052	0	0.068	0.123	0.046	0.069	0	0	0	0	0.058	0.12	0.661	0.037
13	Рыба-филе	кг	0.06	0.058	0	0.046	0	0	0.069	0	0.068	0	0	0	0.053	0	0	0.056	0	0	0.053	0	0.345	0.019
14	Колбасные изделия	кг	0.015	0.0147	0	0	0	0	0.03	0	0	0	0.03	0	0.03	0	0	0	0	0	0.03	0	0.12	0.007
15	Молоко (мдж 2.5%, 3,2%	кг	0.3	0.3	0.12	0.018	0.167	0.277	0.209	0.098	0.161	0.038	0.13	0.146	0.068	0.22	0.282	0	0.096	0.198	0.245	0.138	2.611	0.145
16	Творог (мдж не более 5	кг	0.05	0.05	0	0.093	0	0	0	0	0	0.075	0	0	0	0	0	0.093	0	0	0	0	0.261	0.015
17	Сыр	кг	0.01	0.0098	0.02	0	0	0.015	0	0	0.02	0	0	0.015	0.01	0	0.02	0	0	0.015	0	0	0.115	0.006
18	Сметана	кг	0.01	0.01	0.01	0.004	0.01	0	0.001	0	0	0.013	0.01	0	0	0.01	0	0.016	0.01	0.01	0.01	0	0.104	0.006
19	Масло сливочное	кг	0.03	0.03	0.033	0.022	0.025	0.03	0.024	0.012	0.028	0.023	0.017	0.018	0.023	0.01	0.026	0.022	0.01	0.013	0.016	0.026	0.378	0.021
20	Масло растительное	кг	0.015	0.015	0.005	0.01	0.01	0	0.007	0.014	0.004	0.013	0.003	0.011	0.008	0.012	0.003	0.008	0.016	0.011	0.011	0.011	0.157	0.009
21	Яйцо диетическое	кг	0.001	0.04	0	0.003	0.04	0	0.083	0.04	0	0.005	0.08	0	0.024	0.04	0	0.003	0.04	0	0.08	0.016	0.454	0.025
22	Сахар	кг	0.04	0.04	0.034	0.021	0.022	0.045	0.015	0.037	0.02	0.023	0.044	0.041	0.005	0.036	0.037	0.021	0.028	0.04	0.015	0.03	0.514	0.029
23	Чай	кг	0.0004	0.0004	0.001	0.001	0.001	0	0	0.001	0.001	0.001	0	0.001	0.001	0.001	0.001	0.001	0.001	0	0	0.001	0.013	0.001
24	Какао	кг	0.0012	0.0012	0	0	0	0	0.004	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.004	0	0.008	0
25	Соль	кг	0.005	0.005	0.0037	0.0037	0.0037	0.0037	0.0037	0.0037	0.0037	0.0037	0.0037	0.0037	0.0037	0.0037	0.0037	0.0037	0.0037	0.0037	0.0037	0.0037	0.0666	0.0037
26	другая	кг	0	0	0.377	0.365	0.485	0.346	0.06	0.425	0.255	0.447	0.342	0.327	0.23	0.342	0.508	0.258	0.284	0.465	0.067	0.484	6.067	0.337
27	Фрукты,(плоды) свежие	кг	0.2	0.185	0.14	0.1	0.107	0.1	0.1	0.14	0.107	0.1	0.14	0.1	0.1	0.1	0.09	0.107	0.1	0.1	0.1	0.1	1.931	0.107
28	Концентрат напитка -Ва	кг			0.01	0	0.02	0	0	0.01	0	0.02	0	0	0.01	0	0.01	0	0	0	0	0.01	0.09	0.005