

Разработано:
Индивидуальный предприниматель

М.Л. Текчан

« ____ » ____ 2025 г.



Утверждаю:
Директор МБУ ДО «ЛДДТ»

Е. Н. Лямова

« ____ » ____ 2025г.

**Примерное меню
для детского оздоровительного лагеря
с дневным пребыванием детей
в возрасте с 12 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, инстантные напитки «Валетек», производитель «Валетек», Россия. Поставщик ООО «Технологии питания».

1-я неделя / 1. понедельник

№ 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 пшеничная вязкая с маслом	0,250/5	11,46	9,23	54,67	350	1,95
2	3.05	Бутерброд с сыром Российским	0,040/0.020/0.005	7,68	10,68	20,62	211	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
Итого по группе			0,59	20,24	20,16	97,12	657	76,19

Обед

1	16.1	Салат из свежих огурцов с з/л и р/м	0,100	0,68	8,08	1,83	- 83	3,83
2	135.	Суп из овощей со сметаной	0,300/10	3,68	4,17	14,84	107	12,8
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	0,060	4,56	0,48	29,52	141	0
7	631.	Компот из свежих яблок 1 вар.	0,200	0,16	0,16	27,87	115	1,72
Итого по группе			1	30,96	34,1	127,69	949	24,26

Итоги по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	С
завтрак	0,59	20,24	20,16	97,12	657	76,19
обед	1	30,96	34,1	127,69	949	24,26
Итого за день	1,59	51,2	54,26	224,81	1606	100,45

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	0,030	2,16	2,55	16,65	98	0,3
3	2.17	Бутерброд с абрикосовым джемом	0,020/0,040/5	3,14	4,78	34,94	193	0,48
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			0,45	23,52	19,51	92,35	664	6,09

Обед

1	20.4	Салат из св.пом. и огур. с р/м	0,100	0,85	8,13	2,74	89	14,12
2	139.	Суп картофельный с горохом на м/б с мясом	0,300/25	15,09	4,36	27,04	189	7,53
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	0,060	4,56	0,48	29,52	141	0
8	648.	Киселек "Валетек" из концентрата	0,200	0	0	18,4	74	20
Итого по группе			0,97	36,26	27,08	141,75	940	42,09

Итоги по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	С
завтрак	0,45	23,52	19,51	92,35	664	6,09
обед	0,97	36,26	27,08	141,75	940	42,09
Итого за день	1,42	59,78	46,59	234,1	1604	48,18

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	0,250/5	10,6	9,52	54,47	348	1,56
2	337	Яйцо вареное	0,040	5,08	4,6	0,28	63	0
3	1.01	Бутерброд с маслом	0,005/0.040	3,04	4,78	20,62	138	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			0,595	19,32	19,35	100,38	658	14,43

Обед

1	19.0	Салат из св. помид. с зел. луком с р/м	0,100	1,04	8,17	3,47	94	21,37
2	110.	Борщ со св. капуст, карт. вегет. и смет	0,300/0.10	2,36	6,32	8,51	115	12,34
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	0,200	4,15	9,49	21,02	204	6,88
6	1012	Хлеб ржаной порция	0,040	2,64	0,48	13,36	70	0
7	1011	Хлеб пшеничный порция	0,060	4,56	0,48	29,52	141	0
8	703.	Напиток "Валетек" с кальцием и магни	0,200/20	0	0	17,4	67	28
Итого по группе			1,03	28,01	37,41	111,31	921	69,78

Итоги по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	С
завтрак	0,595	19,32	19,35	100,38	658	14,43
обед	1,03	28,01	37,41	111,31	921	69,78
Итого за день	1,625	47,33	56,76	211,69	1579	84,21

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	0,250/5	7,99	8,62	40,4	272	1,59
2	3.26	Бутерброд с сыром Российским	0,040/0.020/0.005	7,68	10,68	20,62	211	0,14
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			0,59	19,93	22,77	96,45	674	41,03

Обед

1	168.	Суп-пюре из разных овощей	0,300	4,01	6,24	16,62	139	9,16
2	551.	Гренки из пшеничного хлеба	0,010	1,2	0,13	7,75	37	0
3	455.	Котлеты рубл. с б/к капустой	0,210	24,36	23,65	26,18	415	32,83
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
Итог по группе			0,91	37,58	33,54	119,69	934	47,77

Итоги по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	С
завтрак	0,59	19,93	22,77	96,45	674	41,03
обед	0,91	37,58	33,54	119,69	934	47,77
Итог за день	1,5	57,51	56,31	216,14	1608	88,8

1-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	6.15	Бутерброд с колбасой п/к Одесской	0,030/0.030	7,38	11,01	15,48	191	0
3	1023	Батон нарезной порция	0,030	2,25	0,87	15,42	79	0
4	693.	Какао с молоком	0,200	5,32	5,4	22,43	162	1,95
5	627.	Груша св.	0,100	0,4	0,3	10,3	47	5
Итого по группе			0,465	25,97	33,66	65,5	676	7,14

Обед

1	16.1	Салат из свежих огурцов с з/л и р/м	0,100	0,68	8,08	1,83	83	3,83
2	124.	Щи из св. капусты с цыпленком и сметаной	0,300/10/25	8,76	8,79	11,69	174	29,43
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	0,200	4,15	9,49	21,02	204	6,88
6	1012	Хлеб ржаной порция	0,040	2,64	0,48	13,36	70	0
7	1011	Хлеб пшеничный порция	0,060	4,56	0,48	29,52	141	0
8	707.	Сок виноградный	0,200	0,6	0,4	32,6	140	4
Итого по группе			0,985	33,68	33,29	117,79	939	47,01

Итого по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	С
завтрак	0,465	25,97	33,66	65,5	676	7,14
обед	0,985	33,68	33,29	117,79	939	47,01
Итого за день	1,45	59,65	66,95	183,29	1615	54,15

1-я неделя / 6. суббота

№ 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 манная (вязкая) с маслом	0,250/5	8,02	8,48	45,9	294	1,59
2	337	Яйцо вареное	0,040	5,08	4,6	0,28	63	0
3	1.12	Бутерброд с маслом	0,010/0.040	3,08	8,41	20,69	171	0
4	685.	Чай витам.* "Валетekom" с Са и Ма	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
Итого по группе			0,6	17,88	22,04	101,6	677	25,69

Обед

1	30.2	Салат из редиса со св. огурцом и р/м	0,100	0,88	8,09	2,45	- 86	7,39
2	147.	Суп с макаронными изделиями на курином б	0,300	4,24	2,98	20,4	121	0,93
3	489.	Рагу из цыплят-бройлеров	0,250	18,92	24,05	25,78	388	32,31
4	1012	Хлеб ржаной порция	0,040	2,64	0,48	13,36	70	0
5	1011	Хлеб пшеничный порция	0,060	4,56	0,48	29,52	141	0
6	631.	Компот из свежих яблок 1 вар.	0,200	0,16	0,16	27,87	115	1,72
Итого по группе			0,95	31,4	36,24	119,38	921	42,35

Итого по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	С
завтрак	0,6	17,88	22,04	101,6	677	25,69
обед	0,95	31,4	36,24	119,38	921	42,35
Итого за день	1,55	49,28	58,28	220,98	1598	68,04

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	0,250/5	8,14	9,47	52,95	332	1,95
2	3.26	Бутерброд с сыром Российским	0,040/.020/.005	7,68	10,68	20,62	211	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			0,59	16,42	20,6	98,58	652	14,96

Обед

1	20.1	Салат из св. пом. и огур. с р/м	0,100	0,86	6,12	2,72	71	14,31
2	181.	Уха из минтая с перловой крупой	0,300/50	15,29	5,08	20,4	183	7,4
3	500.	Биточки рубл. из куры 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	0,200	4,15	9,49	21,02	204	6,88
6	1012	Хлеб ржаной порция	0,040	2,64	0,48	13,36	70	0
7	1011	Хлеб пшеничный порция	0,060	4,56	0,48	29,52	141	0
8	707.	Сок персиковый с мякотью	0,200	0,6	0	34	132	12
Итого по группе			1	35,99	29,44	127,27	935	41,12

Итоги по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	С
завтрак	0,59	16,42	20,6	98,58	652	14,96
обед	1	35,99	29,44	127,27	935	41,12
Итого за день	1,59	52,41	50,04	225,85	1587	56,08

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)	0,120	17,99	12,01	27,24	318	0,23
2	1026	Повидло яблочное, порционно	0,030	0,12	0	19,5	75	0,15
3	1.12	Бутерброд с маслом	0,010/0.040	3,08	8,41	20,69	171	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
Итог по группе			0,46	22,12	20,63	90,51	667	60,4

Обед

1	16.1	Салат из свежих огурцов с з/л и р/м	0,100	0,68	8,08	1,83	83	3,83
2	110.	Борщ со св. капуст, карт. вегет. и смет.	0,300/0.010	2,36	6,32	8,51	115	12,34
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	0,180	6,42	8,58	34,44	251	0
6	1012	Хлеб ржаной порция	0,040	2,64	0,48	13,36	70	0
7	1011	Хлеб пшеничный порция	0,060	4,56	0,48	29,52	141	0
8	703.	Напиток "Валетек" с кальцием и магни	0,200/20	0	0	17,4	67	28
Итог по группе			0,99	28,08	38,36	118,42	956	45,47

Итоги по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	С
завтрак	0,46	22,12	20,63	90,51	667	60,4
обед	0,99	28,08	38,36	118,42	956	45,47
Итог за день	1,45	50,2	58,99	208,93	1623	105,87

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	1023	Батон нарезной порция	0,030	2,25	0,87	15,42	79	0
4	692.	Кофейный напиток с молоком	0,200	3,46	3,27	27,93	153	1,3
5	627.	Груша св.	0,100	0,4	0,3	10,3	47	5
Итого по группе			0,465	24,11	31,53	71	667	6,49

Обед

1	131.	Рассольник домашний со сметаной на к/б	0,300/10	3,72	5,84	18,65	- 141	14,19
2	437.	Гуляш из филе цыплят	0,120	15,41	12,6	4,28	193	0,93
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	0,060	4,56	0,48	29,52	141	0
7	631.	Компот из свежих яблок 3 вар.	0,200	0,16	0,16	27,87	115	1,72
Итого по группе			0,92	35,46	29,32	133,61	943	28,09

Итоги по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	С
завтрак	0,465	24,11	31,53	71	667	6,49
обед	0,92	35,46	29,32	133,61	943	28,09
Итого за день	1,385	59,57	60,85	204,61	1610	34,58

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 пшеничная вязкая с маслом	0,250/5	10,6	9,52	54,47	348	1,56
2	3.26	Бутерброд с сыром Российским	0,040/0.020/0.005	7,68	10,68	20,62	211	0,14
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
Итого по группе			0,59	20,33	22,25	102,25	696	12,45

Обед

1	19.0	Салат из св. помид. с зел. луком с р/м	0,100	1,04	8,17	3,47	94	21,37
2	143.	Суп с макаронами, картофелем на к/б	0,300	4,28	3,87	24,32	143	6,9
3	487.	Цыплята 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	0,180	3,64	7,32	10,2	151	27,64
6	1012	Хлеб ржаной порция	0,040	2,64	0,48	13,36	70	0
7	1011	Хлеб пшеничный порция	0,060	4,56	0,48	29,52	141	0
8	638.	Компот из изюма 1в	0,200	0,57	0,12	31,42	130	0
Итого по группе			0,96	32,92	34,58	112,9	939	59,15

Итоги по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	С
завтрак	0,59	20,33	22,25	102,25	696	12,45
обед	0,96	32,92	34,58	112,9	939	59,15
Итого за день	1,55	53,25	56,83	215,15	1635	71,6

2-я неделя / 5. пятница

№ 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	335.	Макароны запеченные с яйцом и сыром	0,210/5	12,52	16,32	30,8	330	0,56
2	6.14	Бутерброд с колбасой Докторской	0,030/0,040	6,84	7,82	21,01	182	0
3	685.	Чай витам. "Валетekom" - 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			0,54	21,06	24,69	86,54	661	24,66

Обед

1	20.4	Салат из св.пом. и огур. с р/м	0,100	0,85	8,13	2,74	89	14,12
2	151.	Суп рисовый с цыпленком	0,300/25	8,22	7,79	17,94	171	1,13
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	0,200	4,15	9,49	21,02	204	6,88
6	1012	Хлеб ржаной порция	0,040	2,64	0,48	13,36	70	0
7	1011	Хлеб пшеничный порция	0,060	4,56	0,48	29,52	141	0
8	707.	Сок апельсиновый	0,200	0,7	0,1	13,2	120	40
Итог по группе			1,03	32,28	31,07	113,25	940	63,46

Итоги по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	С
завтрак	0,54	21,06	24,69	86,54	661	24,66
обед	1,03	32,28	31,07	113,25	940	63,46
Итог за день	1,57	53,34	55,76	199,79	1601	88,12

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	0,250/5	8,58	11,09	33,04	267	1,95
2	337	Яйцо вареное	0,040	5,08	4,6	0,28	63	0
3	1.22	Бутерброд с маслом	0,010/0.040	3,08	8,41	20,69	171	0
4	685.	Чай с сахаром и молоком	0,200/12	3,1	2,55	16,82	102	1,4
5	627.	Виноград	0,075	0,45	0,45	11,55	54	4,5
Итог по группе			0,575	20,29	27,1	82,38	657	7,85

Обед

1	30.2	Салат из редиса со св. огурцом и р/м	0,100	0,88	8,09	2,45	- 86	7,39
2	124.	Щи из св. капусты на к/б со сметаной	0,300/10	3,6	1,95	11,06	84	25,19
3	492.	Плов из цыплят-бройлеров	0,220	18,34	22,14	41,12	426	3,66
4	1012	Хлеб ржаной порция	0,040	2,64	0,48	13,36	70	0
5	1011	Хлеб пшеничный порция	0,060	4,56	0,48	29,52	141	0
6	639.	Компот из смеси с/ф	0,200	0,59	0,06	31,66	131	0,42
Итог по группе			0,92	30,61	33,2	129,17	938	36,66

Итоги по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	С
завтрак	0,575	20,29	27,1	82,38	657	7,85
обед	0,92	30,61	33,2	129,17	938	36,66
Итог за день	1,495	50,9	60,3	211,55	1595	44,51

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	0,250/5	11,46	9,23	54,67	350	1,95
2	3.05	Бутерброд с сыром Российским	0,040/0.020/0.005	7,68	10,68	20,62	211	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
Итого по группе			0,54	20,09	20,21	99,52	662	21,19

Обед

1	161.	Суп молочный с крупой рисовой	0,300	5,52	8,11	23,03	190	0,97
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	0,200	4,15	9,49	21,02	204	6,88
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	0,060	4,56	0,48	29,52	141	0
8	631.	Компот из свежих яблок 3 вар.	0,200	0,16	0,16	27,87	115	1,72
Итого по группе			0,935	29,44	30,58	128,27	929	12,31

Итого по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	С
завтрак	0,54	20,09	20,21	99,52	662	21,19
обед	0,935	29,44	30,58	128,27	929	12,31
Итого за день	1,475	49,53	50,79	227,79	1591	33,5

3-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	0,030	2,16	2,55	16,65	98	0,3
3	2	Бутерброд с повидлом яблочным	0,020/0.040/5	3,12	4,78	33,62	188	0,1
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			0,45	23,56	19,51	91,23	661	8,51

Обед

1	22.1	Салат из св.помид. со сл. перцем с р/м	0,100	1,03	10,15	3,62	112	44,1
2	139.	Суп картофельный с горохом на м/б с мясом	0,300/25	15,08	4,86	27,01	194	7,53
3	478.	Запеканка картофельная с минтаем	0,260	16,58	10,66	38,96	323	6,09
4	600.	Соус сметанный-3	0,050	0,7	1,81	4,34	32	0,02
5	1011	Хлеб пшеничный порция	0,060	4,56	0,48	29,52	141	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			1,01	40,59	28,44	135,21	946	77,74

Итого по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	С
завтрак	0,45	23,56	19,51	91,23	661	8,51
обед	1,01	40,59	28,44	135,21	946	77,74
Итого за день	1,46	64,15	47,95	226,44	1607	86,25

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	0,250/5	10,6	9,52	54,47	348	1,56
2	337	Яйцо вареное	0,040	5,08	4,6	0,28	63	0
3	1.01	Бутерброд с маслом	0,005/0.040	3,04	4,78	20,62	138	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			0,595	19,26	19,34	100,17	656	11,63

Обед

1	20.3	Салат из св.пом. и огур. с р/м	0,100	0,84	10,13	2,7	- 106	13,99
2	116.	Борщ с фасолью, картофелем и смет.	0,300/15	6,02	7,77	17,79	196	7,79
3	436.	Жаркое по-домашнему	0,260	23,49	9,93	22,1	280	8,75
4	1012	Хлеб ржаной порция	0,040	2,64	0,48	13,36	70	0
5	1011	Хлеб пшеничный порция	0,060	4,56	0,48	29,52	141	0
6	707.	Сок виноградный	0,200	0,6	0,4	32,6	140	4
Итог по группе			0,96	38,15	29,19	118,07	933	34,53

Итоги по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	С
завтрак	0,595	19,26	19,34	100,17	656	11,63
обед	0,96	38,15	29,19	118,07	933	34,53
Итог за день	1,555	57,41	48,53	218,24	1589	46,16

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	0,250/5	7,99	8,62	40,4	272	1,59
2	3.05	Бутерброд с сыром Российским	0,040/.020/.005	7,68	10,68	20,62	211	0,14
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			0,59	19,93	22,77	96,45	674	41,03

Обед

1	19.0	Салат из св. помид. с зел. луком с р/м	0,100	1,04	8,17	3,47	94	21,37
2	132.	Рассольник ленингр. с перл., мясом и сме	0,300/10/15	7,88	5,77	23,98	164	9,06
3	485.	Голубцы с мясом и рисом	0,210	17,7	13,05	24,13	290	24,48
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	0,060	4,56	0,48	29,52	141	0
7	638.	Компот из изюма 1в	0,200	0,57	0,12	31,42	130	0
Итого по группе			0,96	35,11	30,7	129,13	930	55,04

Итоги по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	С
завтрак	0,59	19,93	22,77	96,45	674	41,03
обед	0,96	35,11	30,7	129,13	930	55,04
Итого за день	1,55	55,04	53,47	225,58	1604	96,07

3-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	6.14	Бутерброд с колбасой Докторской	0,030/0,040	6,84	7,82	21,01	182	0
3	1023	Батон нарезной порция	0,030	2,25	0,87	15,42	79	0
4	693.	Какао с молоком	0,200	5,32	5,4	22,43	162	1,95
5	627.	Груша св.	0,100	0,4	0,3	10,3	47	5
Итого по группе			0,465	25,43	30,47	71,03	667	7,14

Обед								
1	16.1	Салат из свежих огурцов с з/л и р/м	0,100	0,68	8,08	1,83	83	3,83
2	124.	Щи из св. капусты с цыпленком и сметаной	0,300/25/10	8,49	5,21	11,06	136	25,39
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	0,200	4,15	9,49	21,02	204	6,88
6	1011	Хлеб пшеничный порция	0,060	4,56	0,48	29,52	141	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			1,01	32,24	30,85	126,63	937	48,45

Итоги по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	С
завтрак	0,465	25,43	30,47	71,03	667	7,14
обед	1,01	32,24	30,85	126,63	937	48,45
Итого за день	1,475	57,67	61,32	197,66	1604	55,59

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	0,250/5	12,12	10,98	47,79	340	1,95
2	1.01	Бутерброд с маслом	0,005/0.040	3,04	4,78	20,62	138	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			0,555	16,86	16,31	103,14	627	26,05
Обед								
1	19.0	Салат из св. помид. с зел. луком с р/м	0,100	1,04	8,17	3,47	94	21,37
2	143.	Суп с макаронами, картофелем на к/б	0,300	4,28	2,78	24,33	133	6,9
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)	0,200	3,37	10,37	17,95	179	13,69
6	1012	Хлеб ржаной порция	0,040	2,64	0,48	13,36	70	0
7	1011	Хлеб пшеничный порция	0,060	4,56	0,48	29,52	141	0
8	643.	Кисель из кураги	0,200	0,89	0	34,96	155	0,49
Итого по группе			1,02	26,59	38,53	130,57	952	43,19

Итого по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	С
завтрак	0,555	16,86	16,31	103,14	627	26,05
обед	1,02	26,59	38,53	130,57	952	43,19
Итого за день	1,575	43,45	54,84	233,71	1579	69,24

Итого за период	27,265	971,67	998,82	3886,31	28835	1231,4
-----------------	--------	--------	--------	---------	-------	--------

Итого за период		971,67	998,82	3886,31	28835	1231,4
Среднесуточный		53,98	55,49	215,91	1602	68,4
Норматив 60%		54,00	55,20	216/230	1577/1632	42,00