

Согласовано:

Директор

МБУ ДО «ЦДОД «Контакт»



Р.В. Шашков

2024 г.

Утверждено:

Директор

ООО «ПВГ Групп»



С.В. Насонов

2024 г.

Согласовано:

Директор

МБОУ СШ № 62



Н.А. Рудакова

2024 г.

**Примерное меню на 14 дней для детей в возрасте с 12 лет и старше
в лагере с дневным пребыванием на летний период (завтрак, обед)**

Архангельск 2024

1-я неделя — Понедельник

№ п/п	№ рецептуры	Наименование	Выход готов. блюда г	Пищевые вещества			ЭЦ (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
				Белок	Жиры	Углеки.		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак:															
1	174	Каша рисовая на молоке с маслом	250	2,31	10,15	35,77	225,19	0,5	2,375	89,5	0,05	115,375	160	33,37	1,625
2	15	Сыр порционный (российский)	20	4,64	5,9	0,01	34,58	0,01	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2
3	14	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,7	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0
4	ГР	Хлеб пшеничный	40	4,16	1,86	17,46	69,94	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
5	382	Кавказ на молоке	200	3,78	0,67	26	94,91	0,02	1,33	0	0	133,33	111,11	25,56	2
6	338	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	41,2	0,02	7,5	0	0,15	12	8,25	6,75	1,65
		Итого:	620	15,39	27,28	89,14	540,52	0,59	11,345	181,5	0,92	448,305	417,16	85,88	5,915
Обед:															
1	59	Салат из моркови с растительным маслом	100	1,33	3,17	6,67	49,89	0,05	8,17	0	3,67	33,5	51,33	38	1,67
2	112	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	9,35	12,25	7,9	104,45	0,03	0,94	0	0,29	42,5	249,38	18,75	0,56
4	295	Котлеты рубленные из птицы в соусе	100	9,82	10,18	7,37	81,82	0,06	0,16	16	0,3	35,2	76,8	20,8	1,76
5	312	Пюре картофельное	180	3,276	5,844	26,46	145,332	1,39	4,5	39,78	0,18	45,9	92,34	32,04	1,03
6	352	Моро брусничная	200	0,2	0,2	26	105	0,01	24	0	0,2	8,2	9	4,4	0,14
7	ГР	Хлеб пшеничный	40	4,16	1,86	17,46	69,94	0,04	0	0	0,52	9,2	38,4	13,2	0,44
8	ГР	Хлеб ржаной (Дарницкий)	40	2,24	0,44	19,76	74,04	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
9	338	Бананы свежие	100	1,13	0,38	15,75	61,9	0,03	7,6	0	0,16	13	8,3	6,8	1,7
		Итого:	1010	31,506	34,324	127,37	692,372	1,65	45,37	55,78	5,68	196,7	567,95	143,99	8,54
Итого за весь день:			1630	46,896	61,604	216,51	1232,892	2,24	56,715	237,28	6,6	645,005	985,11	229,87	14,455

1-я неделя - Вторник

№ п/п	№ рецептуры	Наименование	Выход готов. блюда г	Пищевые вещества			ЭЦ (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
				Белки	Жиры	Углов.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак															
1	222	Запеканка из творога	200	27,8	19,2	40,2	444,8	0,12	0,4	120	1,6	260	376	44	1,8
2	ГР	Джем ягодный	20	0,1	0	14,32	57,68	0	0,48	0	0,16	2,4	3,6	1,8	0,08
3	338	Мандарины свежие	100	0,8	0,3	11,5	51,9	0,03	7,5	0	0,83	15	25,5	12	0,45
4	456	Коржик молочный	100	4,89	3,38	28,87	165,46	0,08	0,05	8	0	19,2	48,5	17,8	0,85
5	376	Чай с сахаром	200	0,002	0,001	14,96	59,857	0	0	0,27	0	13,6	22,13	11,73	2,13
		Итого:	620	33,592	22,881	109,85	779,697	0,23	8,43	128,27	2,59	310,2	475,73	87,33	5,31
Обед															
1	ГР	Кукуруза консервированная	100	3,67	0,17	9,83	55,5	0,08	7,5	0	0,17	15,33	51,67	16,67	0,58
2	88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	10,88	8,25	9,61	156,21	0,09	21,75	0	2,63	41,13	56,75	27,38	0,91
3	234	Котлеты рыбные из трески	100	6,65	8	7,87	130,08	0,07	0,35	9,7	0,5	43,1	136,5	20,9	0,6
4	304	Рис отварной	180	4,4	6,5	44	252,1	0,04	0	32,4	0,72	3,13	73,8	22,81	0,64
5	388	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0,27	17,2	72,83	0,01	100	0	0	7,73	2,13	2,67	0,53
6	ГР	Хлеб пшеничный	40	4,16	1,86	17,46	103,22	0,04	0	0	0,52	9,2	38,4	13,2	0,44
7	ГР	Хлеб ржаной(Ларицкий)	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
8	338	Киви	100	0,8	0,4	8,1	39,2	0,02	7,5	0	0,15	12	8,25	6,75	1,65
		Итого:	1010	33,2	25,89	133,83	901,1	0,39	137,1	42,1	5,06	140,82	409,9	120,38	6,59
Итого за весь день:			1630	66,792	48,771	243,68	1680,827	0,62	145,53	170,37	7,64	451,02	885,63	207,71	11,9

1-я неделя - Среда

№	№ рецептуры	Наименование	Выход готов. блюда г	Пищевые вещества			ЭЦ (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
				Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак															
1	267	Котлета мясная натуральная рубленая	90	12,34	21,66	10	284,3	0,1	0,24	5,84	1,16	43,16	175	33,34	2,24
2	312	Пюре картофельное	180	3,28	5,84	26,46	171,52	1,39	4,5	39,78	0,18	45,9	92,34	32,04	0,96
3	45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,42	5,15	9	88,03	0,02	39,05	0	3,33	66,67	43,87	23,33	0,53
4	331	Соус томатный	50	0,7	1,9	3,3	33,1	0,25	13	15	0	24	25	18,2	3,98
5	ПР	Хлеб пшеничный	40	4,16	1,86	17,46	103,22	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
6	376	Чай с сахаром	200	0,002	0,001	14,96	59,857	0	0	0,27	0	13,6	22,13	11,73	2,13
7	338	Груша свежая	100	0,4	0,3	10,31	45,54	0,027	5	0	0,4	19	16	12	2,31
		Итого:	760	22,302	36,711	91,49	785,567	1,827	61,89	60,89	5,59	221,53	409,14	143,84	12,69
Обед															
1	ПР	Гарнир из соевых огушков	100	0,8	0,1	2,25	13,1	0,03	10	0	0,1	23	42	14	0,6
2	82	Борщ с капустой и картофелем	250	11,29	8,25	15,69	182,17	0,04	11,63	0	2,75	40,56	65	31,5	1,25
3	265	Плов с мясом шпильки	250	23,18	13,37	45,56	395,29	0,13	6,06	48,75	0	46,83	186,37	50,56	2,05
5	349	Компот из груш сушеной	200	0,44	0,02	31,75	128,94	0,01	100	0	0	7,73	2,13	2,67	0,53
6	ПР	Хлеб пшеничный	40	4,16	1,86	17,46	103,22	0,04	0	0	0,52	9,2	38,4	13,2	0,44
7	ПР	Хлеб ржаной (Дарницкий)	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
8	338	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,02	7,5	0	0,15	12	8,25	6,75	1,65
		Итого:	980	42,51	24,44	142,27	959,08	0,31	135,19	48,75	3,88	148,52	384,55	128,68	7,76
Итого за весь день:			1740	64,812	61,151	233,76	1744,647	2,137	197,08	109,64	9,47	370,05	793,69	272,52	20,45

1-я неделя - Четверг

№ п/п	№ рецептуры	Наименование	Выход готов. блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
				Белок	Жиры	Углеков.		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак															
1	204	Макароны отварные с сыром	220	9,74	13,4	28,5	273,56	0,07	0,94	52	2,05	188	134,5	14,5	0,95
2	422	Булочка Ванильная	100	7,9	8,12	44,48	282,6	1,14	1,65	14	0	22,4	76,6	28,4	1,4
4	338	Апельсины свежие	100	0,9	0,2	8,1	37,8	0,04	7,8	0	0,9	16	26	13	0,5
5	376	Чай с сахаром в лимонном	210	0,003	0,001	16,96	67,861	0,03	2,13	0	0	15,33	23,2	12,27	2,13
		Итого:	630	18,543	21,721	98,04	661,821	1,28	12,52	66	2,95	241,73	260,3	68,17	4,98
Обед															
1	67	Пюре из овощей с растительным маслом	100	1,67	6,2	8,73	97,4	0,17	21,67	0	4,92	67,33	81,33	39	1,7
2	96	Рассольник Ленинградский	250	9,1	11,075	19,875	215,375	0,19	17,88	0	3,04	20,69	43,69	35	1,29
3	284	Запеканка картофельная с отварной говядиной	225	15,89	11,67	30,94	292,35	0,13	1,13	56,25	0,84	67,78	198,28	52,59	2,25
4	331	Соус томатный	50	0,7	1,9	3,3	33,1	0,25	13	15	0	24	25	18,2	3,98
5	345	Компот из свежих ягод (клубники)	200	0,52	0,18	28,9	119,3	0,2	100	0	0	7,73	2,13	2,67	0,53
6	117	Хлеб пшеничный	40	4,16	1,86	17,46	103,22	0,04	0	0	0,52	9,2	38,4	13,2	0,44
7	117	Хлеб ржаной (Диринский)	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
9	338	Бананы свежие	100	1,13	0,38	15,75	61,9	0,03	7,6	0	0,16	13	8,3	6,8	1,7
		Итого:	1005	35,41	33,705	144,715	1014,805	1,05	161,28	71,25	9,84	218,93	439,53	177,46	13,13
Итого за весь день:			1635	53,953	55,416	242,755	1676,626	2,33	173,8	137,25	12,79	460,66	679,83	245,63	18,11

1-я неделя - Пятница

№ п/п	№ рецепта	Наименование	Выход готов. блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
				Белки	Жиры	Углеки.		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак															
1	215	Омлет натуральный паровой	250	26,75	35,25	10	464,25	0,075	0,26	318	0,7	112,9	249	19	2,73
2	428	Булочка Школьная	100	7,9	8,12	44,48	282,6	1,14	1,45	13,2	0	22,4	76,6	27,3	1,4
3	376	Чай с сахаром	200	0,002	0,001	14,96	59,857	0	0	0,27	0	13,6	22,13	11,73	2,13
6	338	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,02	7,5	0	0,15	12	8,25	6,75	1,65
		Итого:	650	35,052	43,771	79,24	851,107	1,235	9,21	331,47	0,85	160,9	355,98	64,78	7,91
Обед															
1	23	Салат из свежих помидор с раст. маслом и рыж.	100	1,11	6,18	4,6	47,15	0,15	21,3	0	3,36	17,21	32,11	17,6	0,83
2	104	Суп картофельный с мясным фаршем и капустой	250	14,88	7,5	11,25	172,02	0,25	15	0	1,56	21,31	95,75	38,85	1,48
3	261	Печень тушеная в соусе	100	13,3	9,2	8,6	171,2	0,19	12,7	300	1	30	239	17	5
4	203	Макароны отварные с маслом	180	6,12	9	34,2	242,28	0,07	0	0	2,34	14,4	41,4	9	0,9
5	349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8	0	0,2	5,84	46	33	0,96
6	117	Хлеб пшеничный	40	4,16	1,86	17,46	103,22	0,04	0	0	0,52	9,2	38,4	13,2	0,44
7	117	Хлеб ржаной(Диринский)	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
3	338	Мандарины свежие	100	0,8	0,3	11,5	51,9	0,03	7,5	0	0,83	15	25,5	12	0,45
		Итого:	1010	43,97	34,78	154,63	1076,11	0,79	57,3	300	10,17	122,16	560,56	150,65	11,3
Итого за весь день:			1660	79,022	78,551	233,87	1927,217	2,025	66,51	631,47	11,02	283,06	916,54	215,43	19,21

1-я неделя — Суббота

№ п/п	№ рецептуры	Наименование	Выход готов. блюда, г	Пищевые вещества			ЭН (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
				Белки	Жиры	Углеки.		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак															
1	173	Каша вязкая молочная из овсяной крупы	250	6,9	13,16	38,35	299,44	0,19	0	5	2,9	4,1	131	45	2,58
2	406	Пирожок сладкий печеный из дрожжевого теста с абрикосовым вареньем	100	5,46	5,16	45,91	251,92	0,087	0,22	16,1	0	19,08	59,09	20,38	1,06
5	382	Кисель на молоке	200	3,78	0,67	26	125,15	0,02	1,33	0	0	133,33	111,11	25,56	2
7	338	Груша свежая	100	0,4	0,3	10,31	45,54	0,027	5	0	0,4	19	16	12	2,31
		Итого:	650	16,54	19,29	120,57	722,05	0,324	6,55	21,1	3,3	175,51	317,2	102,94	7,95
Обед															
1	52	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,32	5,17	12,17	100,49	0,02	12,6	0	3,33	54	60	30,83	2
2	102	Суп картофельный с рисовой крупой	250	4,9	5,33	19,23	144,49	0,15	5,83	0	2,45	41,48	137,78	38,25	1,83
3	278	Тефтели мясные запеченные в соусе	100	6,93	7,47	11,09	139,31	0,05	1,6	23,33	0,4	32,13	163,67	21,8	3
4	171	Гречка отварная рассыпчатая	180	10,44	4,92	47,81	277,28	0,24	0	0	0	17,52	252	168	6,01
5	353	Морс вишневый	200	0,2	0,2	26	106,6	0,01	24	0	0,2	8,2	9	4,4	0,14
6	ПР	Хлеб пшеничный	40	4,16	1,86	17,46	103,22	0,04	0	0	0,52	9,2	38,4	13,2	0,44
7	ПР	Хлеб ржаной (Дарницкой)	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
9	338	Бананы свежие	100	1,13	0,38	15,75	61,9	0,03	7,6	0	0,16	13	8,3	6,8	1,7
		Итого:	1010	31,32	25,77	169,27	1025,25	0,58	51,63	23,33	7,42	184,73	711,55	293,28	16,36
Итого за весь день:			1660	47,86	45,06	289,84	1747,3	0,904	58,18	44,43	10,72	360,24	1028,75	396,22	24,31

2-я неделя - Понедельник

№ п/п	№ рецептуры	Наименование	Выход г/шт. блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
				Белки	Жиры	Углеки		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак:															
1	182	Каша вязкая пшеница с маслом	250	9,125	5,375	47,83	276,195	0,237	0	6,23	3,6	5,125	163,75	56,25	3,22
2	209	Яйцо отварное	50	5,8	4,6	0,28	65,72	0,03	0	100	0,24	22	76,8	4,8	1
3	14	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75,5	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0
4	ГР	Хлеб пшеничный	40	4,16	1,86	17,46	103,22	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
5	382	Кавчо из молока	200	3,78	0,67	26	125,15	0,02	1,33	0	0	133,33	111,11	25,56	2
6	338	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,02	7,5	0	0,15	12	8,25	6,75	1,65
		Итого:	650	23,365	21,205	101,47	690,185	0,347	8,83	146,25	4,61	184,855	397,71	106,56	8,31
Обед:															
1	59	Салат из моркови с растительным маслом	100	1,33	3,17	6,67	66,53	0,05	8,17	0	3,67	33,5	51,33	38	1,67
2	112	Суп картофельный с мякоровыми изделиями	250	9,35	12,25	7,9	179,25	0,03	0,94	0	0,29	42,5	249,38	18,75	0,56
3	288	Птица (курица) отварная	100	21,67	13,33	0	206,65	0,04	0	20	0,17	40	143,33	20	2
4	312	Пюре картофельное	180	3,276	5,844	26,46	171,54	1,39	4,5	39,78	0,18	45,9	92,34	32,04	1,03
5	352	Морс брусничны	200	0,2	0,2	26	106,6	0,01	24	0	0,2	8,2	9	4,4	0,14
6	ГР	Хлеб пшеничный	40	4	1,86	17,46	102,58	0,04	0	0	0,52	9,2	38,4	13,2	0,44
7	ГР	Хлеб ржаной(Дарницкий)	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
9	338	Бананы свежие	100	1,13	0,38	15,75	61,9	0,03	7,6	0	0,16	13	8,3	6,8	1,7
		Итого:	1010	43,196	37,474	120	981,01	1,63	45,21	59,78	5,55	201,5	634,48	143,19	8,78
Итого за весь день:			1660	66,561	58,679	221,47	1671,195	1,977	54,04	206,03	10,16	385,555	1032,19	249,75	17,09

2-я неделя - Вторник

№ п/п	№ рецептуры	Наименование	Выход г/шт. блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
				Белки	Жиры	Углеки		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак															
1	259	Жаркое по-домашнему	300	28,59	31,41	23,81	492,29	0,53	36,7	41,73	2,37	47,46	371	74,11	5,8
2	ГР	Горошек зеленый консервированный	100	4,17	0,33	13,17	72,33	0,07	10	0	3,98	163,33	91,67	28,78	1,15
3	ГР	Хлеб пшеничный	40	4,16	1,86	17,46	103,22	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
4	377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,003	0,001	16,96	67,861	0,03	2,13	0	0	15,33	23,2	12,27	2,13
3	338	Мандарины свежие	100	0,8	0,3	11,5	51,9	0,03	7,5	0	0,83	15	25,5	12	0,45
		Итого:	740	37,723	33,901	82,9	787,601	0,7	56,33	41,73	7,7	250,32	546,17	140,36	9,97
Обед															
3	45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,42	5,15	9	88,03	0,02	39,05	0	3,33	66,67	43,87	23,33	0,53
2	106	Рыбный суп из трески	250	10,49	3,55	20,38	155,43	0,13	7,5	16,25	0,88	38,75	217,5	5	1,25
3	278	Тефтели мясные запеченные в соусе	100	6,95	7,47	11,09	139,31	0,05	1,6	23,33	0,4	32,13	163,67	21,8	3
4	171	Гречка отварная рассыпчатая	180	10,44	4,92	47,81	277,28	0,24	0	0	0	17,52	252	168	6,01
5	345	Компот из свежих ягод (крыжовник)	200	0,52	0,18	28,9	119,3	0,2	100	0	0	7,73	2,13	2,67	0,53
6	ГР	Хлеб пшеничный	40	4,16	1,86	17,46	103,22	0,04	0	0	0,52	9,2	38,4	13,2	0,44
7	ГР	Хлеб ржаной(Дарницкий)	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
8	338	Киви	100	0,8	0,4	8,1	39,2	0,02	7,5	0	0,15	12	8,25	6,75	1,65
		Итого:	1010	37	23,97	162,5	1013,73	0,74	155,65	39,58	5,64	193,2	768,22	250,75	14,65
Итого за весь день:			1750	74,723	57,871	245,4	1801,331	1,44	211,98	81,31	13,34	443,52	1314,39	391,11	24,62

2-я неделя - Среда

№ п/п	№ рецептуры	Наименование	Выход г/шт. блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
				Белки	Жиры	Углеки.		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак															
4	304	Рис отварной	180	4,4	6,5	44	252,1	0,04	0	32,4	0,72	3,13	73,8	22,81	0,64
2	292	Цыпленок тушеный в соусе с овощами	100	11,5	8,57	2,9	134,73	0,03	0,1	22	0,33	31,33	83	12,67	7,33
1	ГР	Кукуруза консервированная	100	3,67	0,17	9,83	55,5	0,08	7,5	0	0,17	15,33	51,67	16,67	0,58
4	ГР	Хлеб пшеничный	50	4,16	1,86	17,46	103,22	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
5	376	Чай с сахаром и лимоном	200	0,003	0,001	16,96	67,861	0,03	2,13	0	0	15,33	23,2	12,27	2,13
7	338	Груша свежая	100	0,4	0,3	10,31	45,54	0,027	5	0	0,4	19	16	12	2,31
		Итого:	730	24,133	17,401	101,46	658,951	0,247	14,73	54,4	2,14	93,32	282,47	89,62	13,43
Обед															
1	64	Салат «Витаминный»	100	1,42	5,15	9	33,3	0,02	39,05	0	3,33	66,67	23,33	0,53	0,35
2	96	Рассольник Ленинградский	250	9,1	11,075	19,875	215,575	0,19	17,88	0	5,04	20,69	45,69	35	1,29
3	226	Треска отварная	80	22,35	1,05	0	98,85	0,05	0,5	6,5	0,9	19,6	151,9	20,9	0,4
4	330	Соус сметанный	50	0,7	2,55	3,02	37,83	0,01	0,019	16	0	13,65	11,37	2,64	0,1
5	310	Картофель отварной	180	3,6	0,72	28,44	134,64	0,18	26,1	0	0,18	21,6	97,2	39,6	1,44
6	349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8	0	0,2	5,84	46	33	0,96
7	ГР	Хлеб пшеничный	40	4,16	1,86	17,46	103,22	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
8	ГР	Хлеб ржаной(Дарницкий В)	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
8	338	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,02	7,5	0	0,15	12	8,25	6,75	1,65
		Итого:	1040	45,13	23,545	154,615	956,155	0,57	91,849	22,5	8,68	178,45	462,54	161,62	7,87
Итого за весь день:			1770	69,263	40,946	256,075	1615,106	0,817	106,579	76,9	10,82	271,77	745,01	251,24	21,3

2-я неделя - Четверг

№ п/п	№ рецептуры	Наименование	Выход готов. блюда г	Пищевые вещества			ЭЦ (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
				Белки	Жиры	Углеб.		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак															
1	295	Котлеты рубленные из птицы	90	9,82	10,18	7,37	160,38	0,06	0,16	16	0,3	35,2	76,8	20,8	1,76
2	203	Макароны отварные с маслом	180	6,12	9	34,2	242,28	0,07	0	0	2,34	41,4	41,4	9	0,9
3	331	Соус томатный	30	0,7	1,9	3,3	33,1	0,25	13	15	0	24	25	18,2	3,98
4	ПР	Хлеб пшеничный	50	4,16	1,86	17,46	103,22	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
5	376	Чай с сахаром	200	0,002	0,001	14,96	59,837	0	0	0,27	0	13,6	22,13	11,73	2,13
4	338	Апельсины свежие	100	0,9	0,2	8,1	37,8	0,04	7,8	0	0,9	16	26	13	0,5
		Итого:	650	21,702	23,141	85,39	636,637	0,46	20,96	31,27	4,06	139,4	226,13	85,93	9,71
Обед															
1	52	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,32	5,17	12,17	100,49	0,02	12,6	0	3,33	54	60	30,83	2
2	119	Суп гороховый	250	7,5	3,25	17,25	128,25	0,16	1	0	1	101,25	406,88	56,88	2,5
3	278	Голубцы мясные тушенные в соусе	200	17,34	18,66	27,66	347,94	0,14	4	58,34	1	80,34	408,16	27,25	3,75
4	388	Панкеот из плодов шиповника	200	0,4	0,27	17,2	72,83	0,01	100	0	0	7,73	2,13	2,67	0,53
5	ПР	Хлеб пшеничный	40	4,16	1,86	17,46	103,22	0,04	0	0	0,52	9,2	38,4	13,2	0,44
6	ПР	Хлеб ржаной(Дарницкий)	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
9	338	Бананы свежие	100	1,13	0,38	15,75	61,9	0,03	7,6	0	0,16	13	8,3	6,8	1,7
		Итого:	930	34,09	30,03	127,25	906,59	0,44	125,2	58,34	6,37	274,72	966,27	147,63	12,16
Итого за весь день:			1580	55,792	53,171	212,64	1543,227	0,9	146,16	89,61	10,43	414,12	1192,4	233,56	21,87

2-я неделя - Пятница

№ п/п	№ рецептуры	Наименование	Выход готов. блюда г	Пищевые вещества			ЭЦ (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
				Белок	Жиры	Углеки.		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
Завтрак															
1	250	Бифстроганов из филе кур	100	10,74	10,97	5,78	164,81	0,02	0,02	24	0,14	34,26	118,66	24,94	2,94
4	171	Гречка отварная рассыпчатая	180	10,44	4,92	47,81	277,28	0,24	0	0	0	17,52	252	168	6,01
4	14	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75,5	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0
5	ПР	Хлеб пшеничный	40	4,16	1,86	17,46	103,22	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
6	376	Чай с сахаром	200	0,002	0,001	14,96	59,857	0	0	0,27	0	13,6	22,13	11,73	2,13
4	338	Мандарины свежие	100	0,8	0,3	11,5	51,9	0,03	7,5	0	0,83	15	25,5	12	0,45
Итого:			630	26,242	26,351	97,61	732,567	0,33	7,52	64,27	1,59	91,98	456,09	229,87	11,97
Обед															
1	67	Винегрет овощной с растительным маслом	100	1,67	6,2	8,73	97,4	0,17	21,67	0	4,92	67,33	81,33	39	1,7
2	88	Щи из свеклы капуста с картофелем	250	10,88	8,25	9,61	156,21	0,09	21,75	0	2,63	41,13	56,75	27,38	0,79
3	259	Жаркое по-домашнему	250	23,82	26,17	19,84	410,17	0,44	30,58	40	1,97	39,55	309	61,76	4,84
4	349	Компот из фруктов сушеной	200	0,44	0,02	31,75	128,94	0,01	100	0	0	7,73	2,13	2,67	0,53
5	ПР	Хлеб пшеничный	40	4,16	1,86	17,46	103,22	0,04	0	0	0,52	9,2	38,4	13,2	0,44
6	ПР	Хлеб ржаной(Дарницкий)	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
8	338	Киви	100	0,8	0,4	8,1	39,2	0,02	7,5	0	0,15	12	8,25	6,75	1,65
Итого:			980	43,21	42,94	107,15	987,9	0,79	174	40	10,4	174,14	530,01	154,01	9,54
Итого за весь день:			1610	69,452	69,291	204,76	1720,467	1,12	181,52	104,27	11,99	266,12	986,1	383,88	21,51

2-я неделя — Суббота

2-я неделя — Суббота															
№	№ рецептуры	Наименование	Выход от блюда г	Пищевые вещества			ЭЦ (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
				Белки	Жиры	Углеки.		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
п/п															
Завтрак															
1	174	Каша рисовая на молоке с маслом	200	1,85	8,12	28,62	194,96	0,4	1,9	71,6	0,4	92,3	128	26,7	1,3
3	ПР	Йогурт 2,5 % жирности	125	3	2,5	11	78,5								
2	406	Пирожок сладкий печеный из дрожжевого теста с яблочным фаршем	100	3,35	3,38	28,87	159,3	0,06	0,25	28	0	13	34,9	13,7	1,08
7	382	Какао на молоке	200	3,78	0,67	26	125,15	0,02	1,33	0	0	133,33	111,11	25,56	2
7	338	Груша свежая	100	0,4	0,3	10,31	45,54	0,027	5	0	0,4	19	16	12	2,31
		Итого:	725	12,38	14,97	104,8	603,45	0,507	8,48	99,6	0,8	257,63	290,01	77,96	6,69
Обед															
1	20	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	0,67	6,09	1,81	64,73	0,03	6,65	0	2,74	16,15	28,62	13,3	0,48
2	82	Борщ с капустой и картофелем	250	11,29	8,25	13,69	182,17	0,04	11,63	0	2,75	40,56	65	31,5	1,25
3	284	Запеканка картофельная с отварной говядиной	225	15,89	11,67	30,94	292,35	0,13	1,13	56,25	0,84	67,78	198,28	52,59	2,25
4	331	Соус томатный	50	0,7	1,9	3,3	33,1	0,25	13	15	0	24	25	18,2	3,98
5	353	Морс вишневый	200	0,2	0,2	26	106,6	0,01	24	0	0,2	8,2	9	4,4	0,14
6	ПР	Хлеб вишневый	40	4,16	1,86	17,46	103,22	0,04	0	0	0,52	9,2	38,4	13,2	0,44
7	ПР	Хлеб ржаной (Дарницкий)	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
9	338	Бананы свежие	100	1,13	0,38	15,75	61,9	0,03	7,6	0	0,16	13	8,3	6,8	1,7
		Итого:	1005	36,28	30,79	130,71	936,03	0,57	64,01	71,25	7,57	188,09	415	149,99	11,48
Итого за весь день:			1730	48,66	45,76	235,51	1539,48	1,077	72,49	170,85	8,37	445,72	705,01	227,95	18,17

	Пищевые вещества			ЭЦ (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Итого за 12 дней	4,57	0,4	47,5	190,84	0,04	107,6	0	0,16	20,73	10,43	9,47	2,23
В среднем за день	0,38	0,03	3,96	15,90	0,00	8,97	0,00	0,01	1,73	0,87	0,79	0,19

Список используемой литературы:

1) Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В. А. Тутельни. - М.: Делфи плюс, 2017 год. - 544 с

2) Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. - 14-е изд., испр. И доп. - СПб.: Профи, 2010. - 776 с (Составители : Л.Е.Голунова , М.Т. Лабзина)

3) Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004 г. - 640 с

4) Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания : Справочник. - М.: Делфи принт, 2008 г. - 276 с. (автор Скурихин И.М.)