

Согласовано:

Директор

МБУ ДО «ЦОД «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 7 до 11 лет  
в лагере с дневным пребыванием на летний период (завтрак, обед)**

Архангельск 2024

1-я неделя — Понедельник

| 1-я неделя — Понедельник |             |                                        |                       |                  |        |        |           |               |        |        |      |                          |        |        |        |
|--------------------------|-------------|----------------------------------------|-----------------------|------------------|--------|--------|-----------|---------------|--------|--------|------|--------------------------|--------|--------|--------|
| №<br>п/п                 | № рецептуры | Наименование                           | Выход готов. блюда, г | Пищевые вещества |        |        | ЭН (Ккал) | Витамины (мг) |        |        |      | Минеральные вещества(мг) |        |        |        |
|                          |             |                                        |                       | Белок            | Жиры   | Углеб. |           | В1            | С      | А      | Е    | Ca                       | P      | Mg     | 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 норвичим (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         | Какао 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 макаронным изделием | 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         | Морс брусничный                        | 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         | Ванна 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

| №<br>п/п            | № рецептуры | Наименование                      | Выход готов. блюда, г | Пищевые вещества |        |        | ЭН (Ккал) | Витамины (мг) |        |        |      | Минеральные вещества(мг) |        |        |      |
|---------------------|-------------|-----------------------------------|-----------------------|------------------|--------|--------|-----------|---------------|--------|--------|------|--------------------------|--------|--------|------|
|                     |             |                                   |                       | Белок            | Жиры   | Углеб. |           | В1            | С      | А      | Е    | Ca                       | P      | 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                      | 5,6    | 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      | 12,4   | 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(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                  | 33,2             | 25,89  | 133,83 | 901,1     | 0,19          | 137,1  | 42,1   | 5,05 | 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

| №<br>п/п            | Жесткость | Наименование                             | Выход от блюда г | Пищевые вещества |        |        | ЭЦ (Ккал) | Витамины (мг) |        |        |      | Минеральные вещества(мг) |        |        |       |
|---------------------|-----------|------------------------------------------|------------------|------------------|--------|--------|-----------|---------------|--------|--------|------|--------------------------|--------|--------|-------|
|                     |           |                                          |                  | Белок            | Жиры   | Углеб. |           | В1            | С      | А      | Е    | Ca                       | P      | Mg     | Fe    |
| Завтрак             |           |                                          |                  |                  |        |        |           |               |        |        |      |                          |        |        |       |
| 1                   | 267       | Козлета мясная натуральная рубленая      | 90               | 12,34            | 21,66  | 10     | 284,3     | 0,1           | 0,34   | 5,84   | 1,16 | 43,16                    | 175    | 33,34  | 2,34  |
| 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  | 25,33  | 0,53  |
| 4                   | 331       | Суп с томатной                           | 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, огурцов                | 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 птицы                       | 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

| 1-я неделя - Четверг |             |                                             |                      |                  |        |         |           |               |        |        |       |                          |        |        |       |
|----------------------|-------------|---------------------------------------------|----------------------|------------------|--------|---------|-----------|---------------|--------|--------|-------|--------------------------|--------|--------|-------|
| №<br>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                    | 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 Панильная                           | 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         | Апельсин свежий                             | 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 и лимоном                     | 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          | 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                    | 96          | Рисовый суп Ленинградский                   | 250                  | 9,1              | 11,075 | 19,875  | 215,575   | 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         | Салат 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 (крыжовник)           | 200                  | 0,52             | 0,18   | 28,9    | 119,3     | 0,2           | 100    | 0      | 0     | 7,73                     | 2,13   | 2,67   | 0,53  |
| 6                    | 1P          | 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                    | 1P          | 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                 | 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           | 55,426 | 242,755 | 1676,626  | 2,33          | 173,8  | 137,25 | 12,79 | 460,66                   | 699,83 | 245,63 | 18,11 |

1-я неделя - Пятница

| №<br>п/п            | № рецептуры | Наименование                                | Выход готов. блюда г | Пищевые вещества |        |        | ЭЦ (Ккал) | Витамины (мг) |       |        |       | Минеральные вещества(мг) |        |        |       |
|---------------------|-------------|---------------------------------------------|----------------------|------------------|--------|--------|-----------|---------------|-------|--------|-------|--------------------------|--------|--------|-------|
|                     |             |                                             |                      | Белок            | Жиры   | Углев. |           | 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         | 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:                                      | 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 репч.луком и р.м. | 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 мясными фрикадельками    | 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 тушенная в соусе                     | 100                  | 13,5             | 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                   | 1P          | 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                   | 1P          | 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  |
| 3                   | 338         | Мандарин свежий                             | 100                  | 0,8              | 0,3    | 11,5   | 51,9      | 0,03          | 7,5   | 0      | 0,83  | 13                       | 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 | 11,82 | 283,06                   | 916,54 | 215,43 | 19,21 |

1-я неделя — Суббота

| 1-я неделя — Суббота |             |                                                                      |                    |                  |       |        |           |               |       |       |       |                          |         |        |       |
|----------------------|-------------|----------------------------------------------------------------------|--------------------|------------------|-------|--------|-----------|---------------|-------|-------|-------|--------------------------|---------|--------|-------|
| №                    | № рецептуры | Наименование                                                         | Выход готов. блюда | Пищевые вещества |       |        | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) |       |       |       | Минеральные вещества(мг) |         |        |       |
| п/п                  |             |                                                                      |                    | Белки            | Жиры  | Углек. |           | 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 слоистый печеный из дрожжевого теста с абрикосовым топпингом | 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         | 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:                                                               | 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                    | ГР          | Хлеб пшеничный                                                       | 40                 | 4,16             | 1,86  | 17,46  | 105,22    | 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  |
| 9                    | 338         | Гаранты 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 | 1025,28   | 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

| №                   |       | № рецептуры | Наименование                             | Выход зот. блюда г | Пищевые вещества |        |        | ЭЦ (Ккал) | Витамины (мг) |       |        |       | Минеральные вещества(мг) |         |        |       |
|---------------------|-------|-------------|------------------------------------------|--------------------|------------------|--------|--------|-----------|---------------|-------|--------|-------|--------------------------|---------|--------|-------|
| п/п                 | Белки |             |                                          |                    | Жиры             | Углек. | 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     | 6,25   | 3,6   | 5,125                    | 163,75  | 56,25  | 3,22  |
| 2                   | 209   |             | Ябло 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                   | 117   |             | 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   |             | Кисель на молоке                         | 200                | 3,78             | 0,67   | 26     | 125,15    | 0,02          | 1,33  | 0      | 0     | 133,33                   | 111,11  | 25,56  | 2     |
| 6                   | 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:                                   | 650                | 23,365           | 21,205 | 101,47 | 690,185   | 0,347         | 8,83  | 146,25 | 4,61  | 184,055                  | 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 макаронными 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                | 5,276            | 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 брусничный                          | 200                | 0,2              | 0,2    | 26     | 106,6     | 0,01          | 24    | 0      | 0,2   | 8,2                      | 9       | 4,4    | 0,14  |
| 6                   | 117   |             | 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                   | 117   |             | 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

| №                   | № рецептуры | Наименование                             | Выход готов. блюда, г | Пищевые вещества |        |          | ЭЦ (Ккал) | Витамины (мг) |        |       |       | Минеральные вещества(мг) |         |        |       |
|---------------------|-------------|------------------------------------------|-----------------------|------------------|--------|----------|-----------|---------------|--------|-------|-------|--------------------------|---------|--------|-------|
|                     |             |                                          |                       | Белки            | Жиры   | Углеков. |           | В1            | С      | А     | Е     | Са                       | Р       | Mg     | Fe    |
| Завтрак             |             |                                          |                       |                  |        |          |           |               |        |       |       |                          |         |        |       |
| 1                   | 259         | Жаркое по-домашнему                      | 300                   | 28,59            | 31,41  | 23,81    | 492,29    | 0,53          | 26,7   | 41,73 | 2,37  | 47,46                    | 371     | 74,11  | 5,8   |
| 2                   | 117         | 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                   | 117         | 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                   | 6,93             | 7,47   | 11,09    | 139,31    | 0,05          | 1,6    | 23,33 | 0,4   | 32,13                    | 163,67  | 21,8   | 3     |
| 4                   | 171         | Греча отварная рассычатая                | 180                   | 10,44            | 4,92   | 47,81    | 277,28    | 0,24          | 0      | 0     | 0     | 17,52                    | 23,2    | 12,27  | 2,13  |
| 5                   | 345         | Компот из свежих ягод (крыжовник)        | 200                   | 0,52             | 0,18   | 28,9     | 119,3     | 0,2           | 100    | 0     | 0     | 9,2                      | 38,4    | 13,2   | 0,44  |
| 6                   | 117         | 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  |
| 7                   | 117         | 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  | 195,2                    | 768,22  | 250,78 | 14,65 |
| Итого за весь день: |             |                                          | 1750                  | 74,723           | 57,871 | 245,4    | 1801,331  | 1,44          | 211,98 | 81,31 | 13,34 | 445,52                   | 1314,39 | 391,11 | 24,62 |

2-я неделя - Среда

| №                   | № рецептуры | Наименование                       | Выход готов. блюда г | Пищевые вещества |        |         | ЭЦ (Ккал) | Витамины (мг) |         |      |       | Минеральные вещества(мг) |        |        |       |
|---------------------|-------------|------------------------------------|----------------------|------------------|--------|---------|-----------|---------------|---------|------|-------|--------------------------|--------|--------|-------|
|                     |             |                                    |                      | Белки            | Жиры   | Углек.  |           | В1            | С       | А    | Е     | Са                       | Р      | Мg     | Fe    |
| п/п                 |             |                                    |                      |                  |        |         |           |               |         |      |       |                          |        |        |       |
| 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                    | 25,2   | 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    | 3,04  | 20,69                    | 43,69  | 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(Ленинградский)         | 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

| 2-я неделя - Четверг |             |                                       |                      |                  |        |        |           |               |        |       |       |                          |        |        |       |
|----------------------|-------------|---------------------------------------|----------------------|------------------|--------|--------|-----------|---------------|--------|-------|-------|--------------------------|--------|--------|-------|
| №<br>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                    | 1P          | 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  | 59,857    | 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 овощей 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 капустные тушеные 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         | 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  |
| 5                    | 1P          | 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                    | 1P          | 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

| №                   | № 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    |
| п/п                 |             |                                        |                      |                  |        |        |           |               |        |        |       |                          |        |        |       |
| Завтрак             |             |                                        |                      |                  |        |        |           |               |        |        |       |                          |        |        |       |
| 1                   | 250         | Бифстеганов 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         | Греча 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                   | 1P          | 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 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  | 0,79  |
| 3                   | 259         | Жаркое по-доминскому                   | 250                  | 23,82            | 26,17  | 19,84  | 410,17    | 0,44          | 30,58  | 40     | 1,97  | 39,35                    | 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                   | 1P          | 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                   | 1P          | 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 готов. блюда, г | Пищевые вещества |       |         | ЭЦ (Ккал) | Витамины (мг) |       |        |      | Минеральные вещества(мг) |        |        |       |
| п/п                  |             |                                                               |                       | Белки            | Жиры  | Углеки. |           | В1            | С     | А      | Е    | Ca                       | P      | Mg     | Fe    |
| 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                    | 175         | Йогурт 2,5 % жирности                                         | 125                   | 3                | 2,5   | 11      | 78,5      |               |       |        |      |                          |        |        |       |
| 2                    | 406         | Пирожок слоеный 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         | Каша 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  | 15,69   | 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         | Суп с томатный                                                | 50                    | 0,7              | 1,9   | 3,3     | 33,1      | 0,25          | 13    | 15     | 0    | 24                       | 25     | 18,2   | 3,98  |
| 5                    | 353         | Морс капустный                                                | 200                   | 0,2              | 0,2   | 26      | 106,6     | 0,01          | 24    | 0      | 0,2  | 8,2                      | 9      | 4,4    | 0,14  |
| 6                    | 175         | 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                    | 175         | 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:                                                        | 1065                  | 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           | Ca                        | P            | Mg          | Fe          |
| <b>Итого за 12 дней</b>  | <b>4,57</b>      | <b>0,4</b>  | <b>47,5</b> | <b>190,84</b> | <b>0,04</b>   | <b>107,6</b> | <b>0</b>    | <b>0,16</b> | <b>20,73</b>              | <b>10,43</b> | <b>9,47</b> | <b>2,23</b> |
| <b>В среднем за день</b> | <b>0,38</b>      | <b>0,03</b> | <b>3,96</b> | <b>15,90</b>  | <b>0,00</b>   | <b>8,97</b>  | <b>0,00</b> | <b>0,01</b> | <b>1,73</b>               | <b>0,87</b>  | <b>0,79</b> | <b>0,19</b> |

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. Тутельяна. - М.: ДеЛи 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.: ДеЛи принт, 2008 г. - 276 с. ( автор Скурихин И.М.)