

Согласованно:

Директор

МБОУ СШ №82



Гневанова А.В.



Утверждено:

Руководитель ИП Козаченко Н.Д.

Козаченко Н.Д.



Основное меню

Для летнего оздоровительного лагеря

С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ,

ОТ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ.

Архангельск 2026г.

1-я неделя / 1. понедельник

№ п/п	№ рецептур	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
1	333	Макароны с тертым сыром Российским	0,200	12,87	12,64	34,33	315
2	337	Яйцо отварное	0,040	5,08	4,6	0,28	63
3	96	Масло сладко-сливочное, порционное	0,010	0,05	8,25	0,08	75
4	1011	Батон нарезной порция	0,050	3,75	1,5	25,5	130
5	693.	Какао Витошка с витамин. и молоком	0,200	5,83	4,8	18,44	142
6	627.	Яблоки св.	0,150	0,6	0,6	14,7	70
Итого по группе			0,65	28,18	32,39	93,33	795

Обед							
№ п/п	№ рецептур	наименование	вес (кг)	белки	жиры	углеводы	ЭЦ (ккал)
1	16.1	Салат из свежих огурцов	0,100	0,68	5,09	1,84	56
2	139.	Суп картофельный с горохом и мясом	0,250/15	8,8	8,67	22,52	196
3	551.	Гренки из пшеничного хлеба	0,010	1,44	0,15	9,35	45
4	388.	Котлеты рыбные	0,100	13,74	3,88	9,34	127
5	606.	Соус польский (1-й вариант) -3	0,040	1,22	8,57	2,62	89
6	508.	Каша рисовая рассыпчатая	0,180	4,45	7,07	46,68	269
7	1012	Хлеб ржаной, порция	0,070	4,62	0,84	28,7	122
8	1011	Хлеб пшеничный, порция	0,070	5,32	0,56	34,44	164
9	707	Сок яблочный	0,200	1	0,2	20,2	86
Итого по группе			1,02	41,27	35,03	175,69	1154

Итоги по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак	0,65	28,18	32,39	93,33	795
Обед	1,02	41,27	35,03	175,69	1154
Итого за день	1,67	69,45	67,42	269,02	1949



1-я неделя / 2. вторник

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

Завтрак

1	311.	Каша пшеничная вязкая с маслом	0,204(200/4)	6,76	7,97	26,83	208
2	96	Масло сладко-сливочное, порционное	0,010	0,05	8,25	0,08	75
3	1011	Батон нарезной порция	0,050	3,75	1,5	25,5	130
4	698.	Йогурт 2,5 % жирности	0,100	2,6	2,5	13	87
5	686	Чай с лимоном	0,217(200/10/7)	0,26	0,06	10,23	42
6	627.	Бананы св.	0,150	2,25	0,75	31,5	144
Итого по группе			0,731	15,67	21,03	107,14	686

Обед

1	20.2	Салат из свежих помидоров и огурцов	0,100	0,87	5,13	2,74	61
2	127.	Суп с рисом и мясными фрикадельками	0,250	9,74	4,56	14,55	130
3	455	Котлеты рубленые с капустой	0,120	15,14	14,81	18,02	265
4	601.	Соус сметанный3 с томатом	0,050	0,86	1,61	4,82	32
5	520.	Пюре картофельное	0,180	3,72	7,51	18,91	175
6	1012	Хлеб ржаной, порция	0,070	4,62	0,84	28,7	122
7	1011	Хлеб пшеничный, порция	0,070	5,32	0,56	34,44	164
8	699.	Напиток лимонный	0,200	0,13	0,01	10,43	45
Итого по группе			1,04	40,4	35,03	132,61	994

Итоги по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак	0,731	15,67	21,03	107,14	686
Обед	1,04	40,4	35,03	132,61	994
Итого за день	1,771	56,07	56,06	239,75	1680



1-я неделя / 3. среда

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

Завтрак

1	366.	Запеканка из творога	0,180	26,77	21,39	19,36	385
2	1025	Молоко сгущеное с сахаром 8,5% жирности	0,040	2,88	3,4	22,2	131
3	96	Масло сладко-сливочное, порционное	0,010	0,05	8,25	0,08	75
4	1011	Батон нарезной порция	0,050	3,75	1,5	25,5	130
5	685	Чай с сахаром	0,210(200/10)	0,2	0,05	10,02	40
6	627.	Мандарины св.	0,150	1,2	0,3	11,25	57
Итого по группе			0,64	34,85	34,89	88,41	818

Обед

1	24	Салат "Полоньский"	0,100	1,11	12,94	4,31	140
2	143.	Суп с макаронами, картофелем и птицей	0,250/15	6,86	5,13	20,25	151
3	499.	Котлеты рубленные из птицы	0,100	16,08	10,92	13,74	227
4	96.0	Масло сладко-сливочное, прокипяченное	0,005	0,02	4,12	0,04	37
5	541.	Рагу овощное (3-й вариант)	0,180	3,84	4,32	22,28	144
6	1012	Хлеб ржаной, порция	0,070	4,62	0,84	28,7	122
7	1011	Хлеб пшеничный, порция	0,070	5,32	0,56	34,44	164
8	509	Напиток с витаминами "Витошка"	0,200	0	0	19,4	78
Итого по группе			0,975	37,85	38,83	143,16	1063

Итоги по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак	0,64	34,85	34,89	88,41	818
Обед	0,975	37,85	38,83	143,16	1063
Итого за день	1,615	72,7	73,72	231,57	1881



1-я неделя / 4. четверг

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

Завтрак

1	311.	Каша рисовая (жидкая) с маслом	0,204(200/4)	4,97	6,8	30,3	204
2	96	Масло сладко-сливочное, порционное	0,010	0,05	8,25	0,08	75
3	779	Булочка молочная	0,050	4,54	4,09	25,95	171
4	685.	Чай с сахаром и молоком	0,215(200/15)	3,1	2,55	19,81	114
5	627.	Яблоки св.	0,150	0,6	0,6	14,7	70
Итого по группе			0,629	13,26	22,29	90,84	634

Обед

1	19.1	Салат из свежих помидоров	0,100	1,07	6,18	3,69	77
2	142.	Суп картофель на рыбном бульоне с минтаем	0,250/25	7,88	3,09	13,45	126
3	478.	Запеканка картофельная с субпродуктами	0,250	26,61	11,77	32,55	335
4	601.	Соус сметанный ³ с томатом	0,050	0,86	1,61	4,82	32
5	1012	Хлеб ржаной, порция	0,070	4,62	0,84	28,7	122
6	1011	Хлеб пшеничный, порция	0,070	5,32	0,56	34,44	164
7	639.	Компот из смеси сухофруктов ³	0,200	0,59	0,06	21,68	91
8	0.14	Конфеты на сливках	0,030	1,74	2,1	23,7	121
Итого по группе			1,02	48,69	26,21	163,03	1068

Итоги по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак	0,629	13,26	22,29	90,84	634
Обед	1,02	48,69	26,21	163,03	1068
Итого за день	1,649	61,95	48,5	253,87	1702



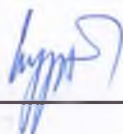
1-я неделя / 5. пятница

п/п	№ рецептур	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
1	311.	Каша манная (жидкая) с маслом	0,204(200/4)	7,34	8,97	28,35	226
2	97.0	Сыр Российский порция	0,025	5,8	7,37	0	91
3	96	Масло сладко-сливочное, порционное	0,010	0,05	8,25	0,08	75
4	1023	Батон нарезной порция	0,030	2,25	0,9	15,3	78
5	685.	Чай витаминизированный "Витошкой"	0,210(200/10)	0,2	0,05	9,75	39
6	627.	Бананы св.	0,150	2,25	0,75	31,5	144
Итого по группе			0,629	17,89	26,29	84,98	653

Обед							
1	110.	Борщ со св. капустой, сметаной, мясом	0,250/6/15	5,85	9,27	7,01	149
2	451.	Биточки мясные	0,100	13,82	17,71	12,51	265
3	595.	Соус молочный	0,050	1,58	3,14	8,13	58
4	516.	Макаронные изделия отварные	0,180	6,54	7,37	35,22	244
5	572.	Гарнир из свежих огурцов	0,100	0,8	0,1	2,5	14
6	1012	Хлеб ржаной, порция	0,070	4,62	0,84	28,7	122
7	1011	Хлеб пшеничный, порция	0,070	5,32	0,56	34,44	164
8	636.	Компот из апельсинов 3	0,200	0,18	0,04	11,6	49
Итого по группе			1,02	38,71	39,03	140,11	1065

Итоги по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак	0,629	17,89	26,29	84,98	653
Обед	1,02	38,71	39,03	140,11	1065
Итого за день	1,649	56,6	65,32	225,09	1718



1-я неделя / 6. суббота

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

Завтрак

1	311.	Каша пшенная (жидкая) с маслом	0,204(200/4)	6,31	7,49	28,1	207
2	337	Яйцо отварное	0,040	5,08	4,6	0,28	63
3	96.0	Масло сладко-сливочное , порционное	0,010	0,05	8,25	0,08	75
4	1011	Батон нарезной порция	0,050	3,75	1,5	25,5	130
5	693.	Какао Витошка с витамин. и молоком	0,200	5,83	4,8	18,44	142
6	627.	Апельсины св.	0,150	1,35	0,3	12,15	64
Итого по группе			0,654	22,37	26,94	84,55	681

Обед

1	30.0	Салат из редиса со свежим огурцом	0,100	0,93	6,76	2,59	75
2	124.	Щи из св. капусты с цыпленком и сметаной	0,250/6/15	5,81	6,5	7,73	121
3	488	Цыплята-бройлеры, туш.в соусе с овощами	0,250(60/190)	17,25	21,02	29,36	365
4	1011	Хлеб пшеничный, порция	0,070	5,32	0,56	34,44	164
5	1012	Хлеб ржаной, порция	0,070	4,62	0,84	28,7	122
6	638.	Компот из кураги	0,200	1,04	0	20,98	87
7	0.06	Мармелад жележный	0,030	0,03	0	23,82	96
Итого по группе			0,97	35	35,68	147,62	1030

Итоги по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак	0,654	22,37	26,94	84,55	681
Обед	0,97	35	35,68	147,62	1030
Итого за день	1,624	57,37	62,62	232,17	1711



2-я неделя / 1. понедельник

п/п	№ рецептур	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
1	311.	Каша ячневая (жидкая)с маслом	0,204/(200/4)	5,37	6,12	24,67	176
2	96	Масло сладко-сливочное, порционное	0,010	0,05	8,25	0,08	75
3	1011	Батон нарезной порция	0,050	3,75	1,5	25,5	130
4	97.0	Сыр Российский порция	0,025	5,8	7,37	0	91
5	685.	Чай витаминизированный "Витошкой"	0,210(200/10)	0,2	0,05	9,75	39
6	627	Бананы св.	0,200	3	1	42	192
Итого по группе			0,699	18,17	24,29	102	703

Обед							
1	19.1	Салат из свежих помидоров	0,100	1,07	6,18	3,69	77
2	139.	Суп картофельный с горохом и мясом	0,250/15	8,8	8,67	22,52	196
3	551.	Гренки из пшеничного хлеба	0,010	1,44	0,15	9,35	45
4	437.	Гуляш	0,120(60/60)	13,73	35,94	4,28	398
5	516.	Макаронные изделия отварные	0,180	6,54	7,37	35,22	244
6	1012	Хлеб ржаной, порция	0,070	4,62	0,84	28,7	122
7	707.	Сок персиковый с мякотью	0,200	0,6	0	34	132
Итого по группе			0,93	36,8	59,15	137,76	1214

Итоги по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак	0,699	18,17	24,29	102	703
Обед	0,93	36,8	59,15	137,76	1214
Итого за день	1,629	54,97	83,44	239,76	1917



2-я неделя / 2. вторник

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

Завтрак

1	311.	Каша рисовая (жидкая) с маслом	0,204(200/4)	4,97	6,8	30,3	204
2	698.	Напиток Снежок 2,5% жирности	0,100	2,7	2,5	10,8	79
3	767.	Булочка ванильная	0,050	3,78	3,68	24,69	157
4	686	Чай с лимоном	0,217(200/10/7)	0,26	0,06	10,23	42
5	627.	Яблоки св.	0,150	0,6	0,6	14,7	70
Итого по группе			0,721	12,31	13,64	90,72	552

Обед

1	16.1	Салат из свежих огурцов	0,100	0,68	5,09	1,84	56
2	143.	Суп с макаронами, картофелем и птицей	0,250/15	6,86	5,13	20,25	151
3	487	Цыплята отварные	0,100	23,31	17,8	0,87	283
4	96.0	Масло сладко-сливочное, прокипяченное	0,005	0,02	4,12	0,04	37
5	541.	Рагу овощное (3-й вариант)	0,180	3,84	4,32	22,28	144
6	1012	Хлеб ржаной, порция	0,070	4,62	0,84	28,7	122
7	1011	Хлеб пшеничный, порция	0,070	5,32	0,56	34,44	164
8	631.	Компот из свежих яблок 3 вар.	0,200	0,08	0,08	11,94	49
Итого по группе			0,975	44,73	37,94	120,36	1006

Итоги по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак	0,721	12,31	13,64	90,72	552
Обед	0,975	44,73	37,94	120,36	1006
Итого за день	1,696	57,04	51,58	211,08	1558



2-я неделя / 3. среда

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

Завтрак

1	358.	Сырники из творога	0,150	24,29	18,58	23,08	364
2	621	Соус клубничный	0,035	0,03	0,03	5,86	27
3	96.0	Масло сладко-сливочное , порционное	0,010	0,05	8,25	0,08	75
4	1011	Батон нарезной порция	0,050	3,75	1,5	25,5	130
5	685	Чай с сахаром	0,210(200/10)	0,2	0,05	10,02	40
6	627.	Мандарины св.	0,150	1,2	0,3	11,25	57
Итого по группе			0,605	29,52	28,71	75,79	693

Обед

1	120.	Борщ "Белорусский" с мясом и сметаной	0,250/6/15	6,23	9,39	12,41	180
2	438	Азу	0,250(70/180)	17,96	34,86	26,17	504
3	576	Гарнир из свежих огурцов (6 вар)	0,100	0,7	0,1	1,9	11
4	1012	Хлеб ржаной, порция	0,070	4,62	0,84	28,7	122
5	1011	Хлеб пшеничный, порция	0,070	5,32	0,56	34,44	164
6	509	Напиток с витаминами "Витошка"	0,200	0	0	19,4	78
7	0.14	Конфеты на сливках	0,030	1,74	2,1	23,7	121
Итого по группе			0,97	36,57	47,85	146,72	1180

Итоги по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак	0,605	29,52	28,71	75,79	693
Обед	0,97	36,57	47,85	146,72	1180
Итого за день	1,575	66,09	76,56	222,51	1873

2-я неделя / 4. четверг

п/п	рецептур	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8

Завтрак

1	340	Омлет натуральный с маслом	0,150	13,4	17,99	3,55	229
2	1025	Творожная масса с сахаром и ванилином	0,100	14,5	4,5	11,8	147
3	96.0	Масло сладко-сливочное , порционное	0,010	0,05	8,25	0,08	75
4	1011	Батон нарезной порция	0,050	3,75	1,5	25,5	130
5	692.	Кофейный напиток с молоком	0,200	5,27	5,34	21,59	154
6	627.	Бананы св.	0,150	2,25	0,75	31,5	144
Итого по группе			0,66	39,22	38,33	94,02	879

Обед

1	19.1	Салат из свежих помидоров	0,100	1,07	6,18	3,69	77
2	132.	Рассольник ленинградский со сметаной	0,250/6/15	6,06	9,45	19,94	182
3	451.	Котлеты мясные	0,100	13,5	19,64	12,51	282
4	96.0	Масло сладко-сливочное, прокипяченное	0,005	0,02	4,12	0,04	37
5	520.	Пюре картофельное	0,180	3,72	7,51	18,91	175
6	1012	Хлеб ржаной, порция	0,070	4,62	0,84	28,7	122
7	1011	Хлеб пшеничный, порция	0,070	5,32	0,56	34,44	164
8	707.	Сок виноградный	0,200	0,6	0	34	140
Итого по группе			0,975	34,91	48,3	152,23	1179

Итоги по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак	0,66	39,22	38,33	94,02	879
Обед	0,975	34,91	48,3	152,23	1171
Итого за день	1,635	74,13	86,63	246,25	2058



2-я неделя / 5. пятница

п/п	№ рецептур	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
1	160.	Суп молочный (Вермишель в молоке)	0,200	8,6	9,41	31,77	248
2	337	Яйцо отварное	0,040	5,08	4,6	0,28	63
3	96	Масло сладко-сливочное, порционное	0,010	0,05	8,25	0,08	75
4	1011	Батон нарезной порция	0,050	3,75	1,5	25,5	130
5	685.	Чай витаминизированный "Витошкой"	0,210(200/10)	0,2	0,05	9,75	39
6	627.	Яблоки св.	0,150	0,6	0,6	14,7	70
Итого по группе			0,66	18,28	24,41	82,08	625
Обед							
1	20.2	Салат из свежих помидоров и огурцов	0,100	0,87	5,13	2,74	61
2	135	Суп из овощей с птицей	0,250/15	6,11	5,06	12	116
3	437.	Гуляш из птицы	0,120(60/60)	14,91	15,94	4,02	216
4	508.	Каша гречневая рассыпчатая	0,180	6,69	7,55	30,27	215
5	1012	Хлеб ржаной, порция	0,070	4,62	0,84	28,7	122
6	1011	Хлеб пшеничный, порция	0,050	3,8	0,4	24,6	117
7	699.	Напиток лимонный	0,200	0,13	0,01	10,43	45
Итого по группе			0,97	37,13	34,93	112,76	892
Итоги по группам питающихся							
Группа			Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак			0,66	18,28	24,41	82,08	625
Обед			0,97	37,13	34,93	112,76	892
Итого за день			1,63	55,41	59,34	194,84	1517

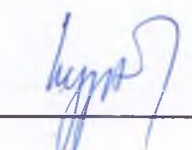
2-я неделя / 6. суббота

№ п/п	№ рецептур	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
1	311.	Каша кукурузная жидкая с маслом	0,204(200/4)	5,18	6,66	27,31	190
2	96.0	Масло сладко-сливочное , порционное	0,010	0,05	8,25	0,08	75
3	97.0	Сыр Российский порция	0,025	5,8	7,37	0	91
4	1011	Батон нарезной порция	0,050	3,75	1,5	25,5	130
5	693.	Какао Витошка с витамин. и молоком	0,200	5,83	4,8	18,44	142
6	627.	Апельсины св.	0,150	1,35	0,3	12,15	64
Итого по группе			0,639	21,96	28,88	83,48	692

Обед							
№ п/п	№ рецептур	наименование	вес (кг)	белки	жиры	углеводы	ЭЦ (ккал)
1	43	Салат из капусты и огурцов с р/м	0,100	1,37	6,08	5,58	83
2	124.	Щи из св. капусты с цыпленком и сметаной	0,250/6/15	5,81	6,5	7,73	121
3	298	Рыба, тушенная в сметанном соусе	0,120	11,85	7,88	4,14	133
4	215	Картофель, тушенный с луком	0,180	3,84	7,38	24,89	193
5	1012	Хлеб ржаной, порция	0,070	4,62	0,84	28,7	122
6	1011	Хлеб пшеничный, порция	0,070	5,32	0,56	34,44	164
7	639.	Компот из смеси сухофруктов3	0,200	0,59	0,06	21,68	91
8	766	Сдоба обыкновенная	0,080	6,5	4,35	47,87	257
Итого по группе			1,07	39,9	33,65	175,03	1164

Итоги по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак	0,639	21,96	28,88	83,48	692
Обед	1,07	39,9	33,65	175,03	1164
Итого за день	1,709	61,86	62,53	258,51	1856



3-я неделя / 1. понедельник

п/п	№ рецептур	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
1	333	Макароны с тертым сыром Российским	0,200	12,87	12,64	34,33	315
2	337	Яйцо отварное	0,040	5,08	4,6	0,28	63
3	96	Масло сладко-сливочное, порционное	0,010	0,05	8,25	0,08	75
4	1011	Батон нарезной порция	0,050	3,75	1,5	25,5	130
5	693.	Какао Витошка с витамин. и молоком	0,200	5,83	4,8	18,44	142
6	627.	Яблоки св.	0,150	0,6	0,6	14,7	70
Итого по группе			0,65	28,18	32,39	93,33	795

Обед							
п/п	№	наименование	вес (кг)	белки	жиры	углеводы	ЭЦ (ккал)
1	16.1	Салат из свежих огурцов	0,100	0,68	5,09	1,84	56
2	139.	Суп картофельный с горохом и мясом	0,250/15	8,8	8,67	22,52	196
3	551.	Гренки из пшеничного хлеба	0,010	1,44	0,15	9,35	45
4	388.	Котлеты рыбные	0,100	13,74	3,88	9,34	127
5	606.	Соус польский (1-й вариант) -3	0,040	1,22	8,57	2,62	89
6	508.	Каша рисовая рассыпчатая	0,180	4,45	7,07	46,68	269
7	1012	Хлеб ржаной, порция	0,070	4,62	0,84	28,7	122
8	1011	Хлеб пшеничный, порция	0,070	5,32	0,56	34,44	164
9	707	Сок яблочный	0,200	1	0,2	20,2	86
Итого по группе			1,02	41,27	35,03	175,69	1154

Итоги по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак	0,65	28,18	32,39	93,33	795
Обед	1,02	41,27	35,03	175,69	1154
Итого за день	1,67	69,45	67,42	269,02	1949



3-я неделя / 2. вторник

№ п/п	№ рецептур	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
1	311.	Каша пшеничная вязкая с маслом	0,204(200/4)	6,76	7,97	26,83	208
2	96	Масло сладко-сливочное, порционное	0,010	0,05	8,25	0,08	75
3	1011	Батон нарезной порция	0,050	3,75	1,5	25,5	130
4	698.	Йогурт 2,5 % жирности	0,100	2,6	2,5	13	87
5	686	Чай с лимоном	0,217(200/10/7)	0,26	0,06	10,23	42
6	627.	Бананы св.	0,150	2,25	0,75	31,5	144
Итого по группе			0,731	15,67	21,03	107,14	686

Обед							
№ п/п	№ рецептур	наименование	вес (кг)	белки	жиры	углеводы	ЭЦ (ккал)
1	20.2	Салат из свежих помидоров и огурцов	0,100	0,87	5,13	2,74	61
2	127.	Суп с рисом и мясными фрикадельками	0,250	9,74	4,56	14,55	130
3	455	Котлеты рубленые с капустой	0,120	15,14	14,81	18,02	265
4	601.	Соус сметанный3 с томатом	0,050	0,86	1,61	4,82	32
5	520.	Пюре картофельное	0,180	3,72	7,51	18,91	175
6	1012	Хлеб ржаной, порция	0,070	4,62	0,84	28,7	122
7	1011	Хлеб пшеничный, порция	0,070	5,32	0,56	34,44	164
8	699.	Напиток лимонный	0,200	0,13	0,01	10,43	45
Итого по группе			1,04	40,4	35,03	132,61	994

Итоги по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак	0,731	15,67	21,03	107,14	686
Обед	1,04	40,4	35,03	132,61	994
Итого за день	1,771	56,07	56,06	239,75	1680

3-я неделя / 4. четверг

п/п	рецептур	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8

Завтрак

1	311.	Каша рисовая (жидкая) с маслом	0,204(200/4)	4,97	6,8	30,3	204
2	96	Масло сладко-сливочное, порционное	0,010	0,05	8,25	0,08	75
3	779	Булочка молочная	0,050	4,54	4,09	25,95	171
4	685.	Чай с сахаром и молоком	0,215(200/15)	3,1	2,55	19,81	114
5	627.	Яблоки св.	0,150	0,6	0,6	14,7	70
Итого по группе			0,629	13,26	22,29	90,84	634

Обед

1	19.1	Салат из свежих помидоров	0,100	1,07	6,18	3,69	77
2	142.	Суп картофель на рыбном бульоне с ментаем	0,250/25	7,88	3,09	13,45	126
3	478.	Запеканка картофельная с субпродуктами	0,250	26,61	11,77	32,55	335
4	601.	Соус сметанный ³ с томатом	0,050	0,86	1,61	4,82	32
5	1012	Хлеб ржаной, порция	0,070	4,62	0,84	28,7	122
6	1011	Хлеб пшеничный, порция	0,070	5,32	0,56	34,44	164
7	639.	Компот из смеси сухофруктов ³	0,200	0,59	0,06	21,68	91
8	0.14	Конфеты на сливках	0,030	1,74	2,1	23,7	121
Итого по группе			1,02	48,69	26,21	163,03	1068

Итоги по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак	0,629	13,26	22,29	90,84	634
Обед	1,02	48,69	26,21	163,03	1068
Итого за день	1,649	61,95	48,5	253,87	1702

3-я неделя / 5. пятница

№ п/п	№ рецептур	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
1	311.	Каша манная (жидкая) с маслом	0,204(200/4)	7,34	8,97	28,35	226
2	97.0	Сыр Российский порция	0,025	5,8	7,37	0	91
3	96	Масло сладко-сливочное, порционное	0,010	0,05	8,25	0,08	75
4	1023	Батон нарезной порция	0,030	2,25	0,9	15,3	78
5	685.	Чай витаминизированный "Витошкой"	0,210(200/10)	0,2	0,05	9,75	39
6	627.	Бананы св.	0,150	2,25	0,75	31,5	144
Итого по группе			0,629	17,89	26,29	84,98	653

Обед							
1	№	наименование	вес (кг)	белки	жиры	углеводы	ЭЦ (ккал)
1	110.	Борщ со св. капустой, сметаной, мясом	0,250/6/15	5,85	9,27	7,01	149
2	451.	Биточки мясные	0,100	13,82	17,71	12,51	265
3	595.	Соус молочный	0,050	1,58	3,14	8,13	58
4	516.	Макаронные изделия отварные	0,180	6,54	7,37	35,22	244
5	572.	Гарнир из свежих огурцов	0,100	0,8	0,1	2,5	14
6	1012	Хлеб ржаной, порция	0,070	4,62	0,84	28,7	122
7	1011	Хлеб пшеничный, порция	0,070	5,32	0,56	34,44	164
8	636.	Компот из апельсинов 3	0,200	0,18	0,04	11,6	49
Итого по группе			1,02	38,71	39,03	140,11	1065

Итоги по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак	0,629	17,89	26,29	84,98	653
Обед	1,02	38,71	39,03	140,11	1065
Итого за день	1,649	56,6	65,32	225,09	1718

3-я неделя / 6. суббота

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

Завтрак

1	311.	Каша пшенная (жидкая) с маслом	0,204(200/4)	6,31	7,49	28,1	207
2	337	Яйцо отварное	0,040	5,08	4,6	0,28	63
3	96.0	Масло сладко-сливочное , порционное	0,010	0,05	8,25	0,08	75
4	1011	Батон нарезной порция	0,050	3,75	1,5	25,5	130
5	693.	Какао Витошка с витамин. и молоком	0,200	5,83	4,8	18,44	142
6	627.	Апельсины св.	0,150	1,35	0,3	12,15	64
Итого по группе			0,654	22,37	26,94	84,55	681

Обед

1	30.0	Салат из редиса со свежим огурцом	0,100	0,93	6,76	2,59	75
2	124.	Щи из св. капусты с цыпленком и сметаной	0,250/6/15	5,81	6,5	7,73	121
3	488	Цыплята-бройлеры, туш.в соусе с овощами	0,250(60/190)	17,25	21,02	29,36	365
4	1011	Хлеб пшеничный, порция	0,070	5,32	0,56	34,44	164
5	1012	Хлеб ржаной, порция	0,070	4,62	0,84	28,7	122
6	638.	Компот из кураги	0,200	1,04	0	20,98	87
7	0.06	Мармелад желейный	0,030	0,03	0	23,82	96
Итого по группе			0,97	35	35,68	147,62	1030

Итоги по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак	0,654	22,37	26,94	84,55	681
Обед	0,97	35	35,68	147,62	1030
Итого за день	1,624	57,37	62,62	232,17	1711

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Итого за период	29,830	1117,78	1167,36	4275,89	32061
	1,66	62,10	64,85	237,55	1781,17

