

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,

С 7ДО 11 ЛЕТ.

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	0,040	3	1,2	20,4	104
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			0,64	27,43	32,09	88,23	769

Обед

1	16.1	Салат из свежих огурцов	0,060	0,41	3,06	1,11	33
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	0,090	12,37	3,5	8,41	115
5	606.	Соус польский (1-й вариант) -3	0,040	1,22	8,57	2,62	89
6	508.	Каша рисовая рассыпчатая	0,150	3,7	5,89	38,9	225
7	1012	Хлеб ржаной, порция	0,050	3,3	0,6	20,5	87
8	1011	Хлеб пшеничный, порция	0,050	3,8	0,4	24,6	117
9	707	Сок яблочный	0,200	1	0,2	20,2	86
Итого по группе			0,9	36,04	31,04	148,21	993

Итоги по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак	0,64	27,43	32,09	88,23	769
Обед	0,9	36,04	31,04	148,21	993
Итого за день	1,54	63,47	63,13	236,44	1762



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	0,040	3	1,2	20,4	104
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			0,721	14,92	20,73	102,04	660

Обед							
1	20.2	Салат из свежих помидоров и огурцов	0,060	0,52	3,09	1,64	37
2	127.	Суп с рисом и мясными фрикадельками	0,250	9,74	4,56	14,55	130
3	455	Котлеты рубленые с капустой	0,100	12,62	12,33	15,01	222
4	601.	Соус сметанный3 с томатом	0,040	0,69	1,29	3,86	26
5	520.	Пюре картофельное	0,150	3,1	6,27	15,76	145
6	1012	Хлеб ржаной, порция	0,050	3,3	0,6	20,5	87
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			0,92	35,42	28,71	116,19	856

Итоги по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак	0,721	14,92	20,73	102,04	660
Обед	0,92	35,42	28,71	116,19	856
Итого за день	1,641	50,34	49,44	218,23	1516



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	0,040	3	1,2	20,4	104
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			0,63	34,1	34,59	83,31	792

Обед

1	24	Салат "Полоньский"	0,060	0,66	7,77	2,58	83
2	143.	Суп с макаронами, картофелем и птицей	0,250/15	6,86	5,13	20,25	151
3	499.	Котлеты рубленные из птицы	0,090	14,47	9,83	12,37	204
4	96.0	Масло сладко-сливочное, прокипяченное	0,005	0,02	4,12	0,04	37
5	541.	Рагу овощное (3-й вариант)	0,150	3,19	3,62	18,56	121
6	1012	Хлеб ржаной, порция	0,050	3,3	0,6	20,5	87
7	1011	Хлеб пшеничный, порция	0,050	3,8	0,4	24,6	117
8	509	Напиток с витаминами "Витошка"	0,200	0	0	19,4	78
Итого по группе			0,855	32,3	31,47	118,3	878

Итоги по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак	0,63	34,1	34,59	83,31	792
Обед	0,855	32,3	31,47	118,3	878
Итого за день	1,485	66,4	66,06	201,61	1670

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	0,060	0,64	3,72	2,21	46
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	0,200	21,29	9,43	26,04	267
4	601.	Соус сметанный ³ с томатом	0,040	0,69	1,29	3,86	26
5	1012	Хлеб ржаной, порция	0,050	3,3	0,6	20,5	87
6	1011	Хлеб пшеничный, порция	0,050	3,8	0,4	24,6	117
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			0,88	39,93	20,69	136,04	881

Итоги по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак	0,629	13,26	22,29	90,84	634
Обед	0,88	39,93	20,69	136,04	881
Итого за день	1,509	53,19	42,98	226,88	1515



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							
№ п/п	№ рецептур	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	0,090	12,45	15,94	11,27	240
3	595.	Соус молочный	0,040	1,26	2,52	6,51	46
4	516.	Макаронные изделия отварные	0,150	5,44	6,41	29,29	205
5	572.	Гарнир из свежих огурцов	0,060	0,48	0,06	1,5	8
6	1012	Хлеб ржаной, порция	0,050	3,3	0,6	20,5	87
7	1011	Хлеб пшеничный, порция	0,050	3,8	0,4	24,6	117
8	636.	Компот из апельсинов 3	0,200	0,18	0,04	11,6	49
Итого по группе			0,89	32,76	35,24	112,28	901

Итоги по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак	0,629	17,89	26,29	84,98	653
Обед	0,89	32,76	35,24	112,28	901
Итого за день	1,519	50,65	61,53	197,26	1554



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	0,040	3	1,2	20,4	104
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			0,644	21,62	26,64	79,45	655

Обед

1	30.0	Салат из редиса со свежим огурцом	0,060	0,57	4,06	1,54	45
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	0,230(55/175)	15,87	19,34	27,01	337
4	1011	Хлеб пшеничный, порция	0,050	3,8	0,4	24,6	117
5	1012	Хлеб ржаной, порция	0,050	3,3	0,6	20,5	87
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			0,87	30,42	30,9	126,18	890

Итоги по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак	0,644	21,62	26,64	79,45	655
Обед	0,87	30,42	30,9	126,18	890
Итого за день	1,514	52,04	57,54	205,63	1545

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	0,040	3	1,2	20,4	104
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			0,689	17,42	23,99	96,9	677

Обед

1	19.1	Салат из свежих помидоров	0,060	0,64	3,72	2,21	46
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	0,100(50/50)	11,44	29,95	3,57	332
5	516.	Макаронные изделия отварные	0,150	5,44	6,41	29,29	205
6	1012	Хлеб ржаной, порция	0,050	3,3	0,6	20,5	87
7	707.	Сок персиковый с мякотью	0,200	0,6	0	34	132
Итого по группе			0,82	31,66	49,5	121,44	1043

Итоги по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак	0,689	17,42	23,99	96,9	677
Обед	0,82	31,66	49,5	121,44	1043
Итого за день	1,509	49,08	73,49	218,34	1720

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	0,060	0,41	3,06	1,11	33
2	143.	Суп с макаронами, картофелем и птицей	0,250/15	6,86	5,13	20,25	151
3	487	Цыплята отварные	0,090	20,98	16,02	0,79	255
4	96.0	Масло сладко-сливочное, прокипяченное	0,005	0,02	4,12	0,04	37
5	541.	Рагу овощное (3-й вариант)	0,150	3,19	3,62	18,56	121
6	1012	Хлеб ржаной, порция	0,050	3,3	0,6	20,5	87
7	1011	Хлеб пшеничный, порция	0,050	3,8	0,4	24,6	117
8	631.	Компот из свежих яблок 3 вар.	0,200	0,08	0,08	11,94	49
Итого по группе			0,855	38,64	33,03	97,79	850

Итоги по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак	0,721	12,31	13,64	90,72	552
Обед	0,855	38,64	33,03	97,79	850
Итого за день	1,576	50,95	46,67	188,51	1402



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	0,040	3	1,2	20,4	104
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			0,595	28,77	28,41	70,69	667

Обед

1	572.	Гарнир из свежих огурцов	0,060	0,48	0,06	1,5	8
2	120.	Борщ "Белорусский" с мясом и сметаной	0,250/6/15	6,23	9,39	12,41	180
3	438	Азу	0,200(56/144)	14,37	27,88	20,94	403
4	1012	Хлеб ржаной, порция	0,050	3,3	0,6	20,5	87
5	1011	Хлеб пшеничный, порция	0,050	3,8	0,4	24,6	117
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			0,84	29,92	40,43	123,05	994

Итоги по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак	0,595	28,77	28,41	70,69	667
Обед	0,84	29,92	40,43	123,05	994
Итого за день	1,435	58,69	68,84	193,74	1661



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	0,040	3	1,2	20,4	104
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			0,65	38,47	38,03	88,92	853

Обед

1	19.1	Салат из свежих помидоров	0,060	0,64	3,72	2,21	46
2	132.	Рассольник ленинградский со сметаной	0,250/6/15	6,06	9,45	19,94	182
3	451.	Котлеты мясные	0,090	12,15	17,68	11,27	255
4	96.0	Масло сладко-сливочное, прокипяченное	0,005	0,02	4,12	0,04	37
5	520.	Пюре картофельное	0,150	3,1	6,27	15,76	145
6	1012	Хлеб ржаной, порция	0,050	3,3	0,6	20,5	87
7	1011	Хлеб пшеничный, порция	0,050	3,8	0,4	24,6	117
8	707.	Сок виноградный	0,200	0,6	0	34	140
Итого по группе			0,855	29,67	42,24	128,32	1009

Итоги по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак	0,65	38,47	38,03	88,92	853
Обед	0,855	29,67	42,24	128,32	1001
Итого за день	1,505	68,14	80,27	217,24	1862



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	0,040	3	1,2	20,4	104
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			0,65	17,53	24,11	76,98	599

Обед							
1	20.2	Салат из свежих помидоров и огурцов	0,060	0,52	3,09	1,64	37
2	135	Суп из овощей с птицей	0,250/15	6,11	5,06	12	116
3	437.	Гуляш из птицы	0,100(50/50)	12,42	13,29	3,35	180
4	508.	Каша гречневая рассыпчатая	0,150	5,58	6,29	25,22	180
5	1012	Хлеб ржаной, порция	0,050	3,3	0,6	20,5	87
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			0,86	31,86	28,74	97,74	762

Итоги по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак	0,65	17,53	24,11	76,98	599
Обед	0,86	31,86	28,74	97,74	762
Итого за день	1,51	49,39	52,85	174,72	1361



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	0,040	3	1,2	20,4	104
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			0,629	21,21	28,58	78,38	666

Обед							
1	№	наименование	вес (кг)	белки	жиры	углеводы	ЭЦ (ккал)
1	43	Салат из капусты и огурцов с р/м	0,060	0,82	3,66	3,35	50
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	0,100	9,87	6,57	3,44	110
4	215	Картофель, тушенный с луком	0,150	3,19	6,15	20,75	161
5	1012	Хлеб ржаной, порция	0,050	3,3	0,6	20,5	87
6	1011	Хлеб пшеничный, порция	0,050	3,8	0,4	24,6	117
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			0,94	33,88	28,29	149,92	994

Итоги по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак	0,629	21,21	28,58	78,38	666
Обед	0,94	33,88	28,29	149,92	994
Итого за день	1,569	55,09	56,87	228,3	1660



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	0,040	3	1,2	20,4	104
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			0,64	27,43	32,09	88,23	769

Обед							
1	16.1	Салат из свежих огурцов	0,060	0,41	3,06	1,11	33
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	0,090	12,37	3,5	8,41	115
5	606.	Соус польский (1-й вариант) -3	0,040	1,22	8,57	2,62	89
6	508.	Каша рисовая рассыпчатая	0,150	3,7	5,89	38,9	225
7	1012	Хлеб ржаной, порция	0,050	3,3	0,6	20,5	87
8	1011	Хлеб пшеничный, порция	0,050	3,8	0,4	24,6	117
9	707	Сок яблочный	0,200	1	0,2	20,2	86
Итого по группе			0,9	36,04	31,04	148,21	993

Итоги по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак	0,64	27,43	32,09	88,23	769
Обед	0,9	36,04	31,04	148,21	993
Итого за день	1,54	63,47	63,13	236,44	1762

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	0,040	3	1,2	20,4	104
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			0,721	14,92	20,73	102,04	660

Обед

1	20.2	Салат из свежих помидоров и огурцов	0,060	0,52	3,09	1,64	37
2	127.	Суп с рисом и мясными фрикадельками	0,250	9,74	4,56	14,55	130
3	455	Котлеты рубленные с капустой	0,100	12,62	12,33	15,01	222
4	601.	Соус сметанный3 с томатом	0,040	0,69	1,29	3,86	26
5	520.	Пюре картофельное	0,150	3,1	6,27	15,76	145
6	1012	Хлеб ржаной, порция	0,050	3,3	0,6	20,5	87
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			0,92	35,42	28,71	116,19	856

Итоги по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак	0,721	14,92	20,73	102,04	660
Обед	0,92	35,42	28,71	116,19	856
Итого за день	1,641	50,34	49,44	218,23	1516



3-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	0,040	3	1,2	20,4	104
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			0,63	34,1	34,59	83,31	792
Обед							
1	24	Салат "Полоньский"	0,060	0,66	7,77	2,58	83
2	143.	Суп с макаронами, картофелем и птицей	0,250/15	6,86	5,13	20,25	151
3	499.	Котлеты рубленые из птицы	0,090	14,47	9,83	12,37	204
4	96.0	Масло сладко-сливочное, прокипяченное	0,005	0,02	4,12	0,04	37
5	541.	Рагу овощное (3-й вариант)	0,150	3,19	3,62	18,56	121
6	1012	Хлеб ржаной, порция	0,050	3,3	0,6	20,5	87
7	1011	Хлеб пшеничный, порция	0,050	3,8	0,4	24,6	117
8	509	Напиток с витаминами "Витошка"	0,200	0	0	19,4	78
Итого по группе			0,855	32,3	31,47	118,3	878
Итоги по группам питающихся							
Группа			Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак			0,63	34,1	34,59	83,31	792
Обед			0,855	32,3	31,47	118,3	878
Итого за день			1,485	66,4	66,06	201,61	1670

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	0,060	0,64	3,72	2,21	46
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	0,200	21,29	9,43	26,04	267
4	601.	Соус сметанный ³ с томатом	0,040	0,69	1,29	3,86	26
5	1012	Хлеб ржаной, порция	0,050	3,3	0,6	20,5	87
6	1011	Хлеб пшеничный, порция	0,050	3,8	0,4	24,6	117
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			0,88	39,93	20,69	136,04	881

Итоги по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак	0,629	13,26	22,29	90,84	634
Обед	0,88	39,93	20,69	136,04	881
Итого за день	1,509	53,19	42,98	226,88	1515



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	110.	Борщ со св. капустой, сметаной, мясом	0,250/6/15	5,85	9,27	7,01	149
2	451.	Биточки мясные	0,090	12,45	15,94	11,27	240
3	595.	Соус молочный	0,040	1,26	2,52	6,51	46
4	516.	Макаронные изделия отварные	0,150	5,44	6,41	29,29	205
5	572.	Гарнир из свежих огурцов	0,060	0,48	0,06	1,5	8
6	1012	Хлеб ржаной, порция	0,050	3,3	0,6	20,5	87
7	1011	Хлеб пшеничный, порция	0,050	3,8	0,4	24,6	117
8	636.	Компот из апельсинов 3	0,200	0,18	0,04	11,6	49
Итого по группе			0,89	32,76	35,24	112,28	901
Итоги по группам питающихся							
Группа			Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак			0,629	17,89	26,29	84,98	653
Обед			0,89	32,76	35,24	112,28	901
Итого за день			1,519	50,65	61,53	197,26	1554

3-я неделя / 6. суббота

№ п / р	№ реце / птур	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	0,040	3	1,2	20,4	104
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			0,644	21,62	26,64	79,45	655

Обед

1	30.0	Салат из редиса со свежим огурцом	0,060	0,57	4,06	1,54	45
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	0,230(55/175)	15,87	19,34	27,01	337
4	1011	Хлеб пшеничный, порция	0,050	3,8	0,4	24,6	117
5	1012	Хлеб ржаной, порция	0,050	3,3	0,6	20,5	87
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			0,87	30,42	30,9	126,18	890

Итоги по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак	0,644	21,62	26,64	79,45	655
Обед	0,87	30,42	30,9	126,18	890
Итого за день	1,514	52,04	57,54	205,63	1545

Итого за период	27,520	1003,52	1060,035	3792,95	28790
	1,53	55,75	58,89	210,72	1599,44

