

«Согласовано»

Директор

МБУ ДО «СДЦ»

*А.Б. Данилова*

2022 г.

А.Б. Данилова

2022 г.

«Утверждаю»

Организатор чтения

ИП Шубина С.В.

*Шубина*

2022 г.

С.В. Шубина

2022 г.

«Утверждаю»

Директор

МБОУ «ОШ № 48»

*А.В. Тухватулина*

2022 г.

А.В. Тухватулина

2022 г.

## Примерное меню на 14 дней для детей в возрасте

с 12 лет и старше

в лагере с дневным пребыванием

на летний период (завтрак, обед)

Архангельск \_\_\_\_\_

Примерное двухнедельное меню,  
в возрасте от 12 лет и старше.

### 1-я неделя/1. Понедельник

№ п/п	№ рецептур	Наименование	Вес (кг) готового блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		A	B1	C	E	Ca	Ph	Mg	Fe
1	2		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
1	302	Каша ячневая (вязкая) с маслом	0,250/5	8,98	8,75	50,71	319	59,6	0,15	1,59	0,87	234,64	305,21	47,48	1,47
2	305	Бутерброд с сыром Российским	0,030/0,15/5	5,75	9,41	15,46	171	75,85	0,04	0,1	0,63	138,3	95,45	9,17	0,52
3	685	Чай с сахаром	0,200/15	0,03	0,01	14,98	60	0	0	0,01	0,01	10,26	1,15	2,64	0,15
		Итого по группе	0,48	14,76	18,17	81,15	550	135,45	0,19	1,7	1,51	383,2	401,81	59,29	2,14
Обед															
1	160	Суп молочный с макаронными изделиями	0,250	5,67	5,79	21,43	163	36,5	0,07	0,81	0,32	158,62	130,08	21,76	0,37
2	455	Котлеты рубленые с блк и соусом сметанным	0,140/75	17,65	20,57	24	346	139,13	0,11	12,47	0,84	90,87	190,34	39,77	1,97
3	576	Гарнир из свежих огурцов (6 вар)	0,050	0,35	0,05	0,95	5	1,5	0,01	1,75	0,05	8,5	15	7	0,25
4	1012	Хлеб ржаной порция	0,030	1,98	0,36	10,02	52	0,3	0,05	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
5	1011	Хлеб пшеничный 2 порции	0,060	4,56	0,48	29,52	141	0	0,07	0	0,66	12	39	8,4	0,66
6	703	Напиток «Валетек» с кальцием и магнием	0,200	0	0	17,4	67	170	0,42	28	3,28	250	0	14	0
		Итого по группе	0,75	31,53	27,49	110	809	347,63	0,77	43,03	5,85	537,49	453,42	114,43	5,2

### Итого по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	A	B1	C	E	Ca	Ph	Mg	Fe
Завтрак	0,48	14,76	18,17	81,15	550	135,45	0,19	1,7	1,51	383,2	401,81	59,29	2,14
Обед	0,75	31,53	27,49	110	809	347,63	0,77	43,03	5,85	537,49	453,42	114,43	5,2
Итого за день:	1,23	46,29	45,66	191,15	1359	483,03	0,96	44,73	7,36	920,69	855,23	173,72	7,34

Разработано ИП Шубина С.В. *Шубина*

Архангельск 2022 г

Примерное двухнедельное меню,  
в возрасте от 12 лет и старше.

**1-я неделя/2. Вторник**

№ п/п	№ рецептур	Наименование	Вес (кг) готового блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		А	В1	С	Е	Са	Ph	Mg	Fe
1	2	2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>Завтрак</b>															
1	366	Запеканка из творога со сг. молоком	0,100/30	19,83	14,77	32,36	369	89,47	0,07	0,54	0,51	257,67	276,52	32,67	0,73
2	101	Бутерброд с маслом	0,010/0,03	2,3	9,12	15,5	154	65,3	0,03	0	0,61	6,9	21,4	3,94	0,38
3	685	Чай витамин, «Валетском» с Са и Mg 10 г	0,200	0,2	0,05	13,73	53	85	0,21	14,1	1,72	139,1	8,24	13,4	0,83
		Итого по группе	0,31	22,33	23,94	61,59	576	239,77	0,31	14,64	2,84	403,67	306,16	50,01	1,94
<b>Обед</b>															
1	138	Суп картофельный с пшеном на р/б с треской	0,250/25	6,73	3,03	20,08	123	193,04	0,13	8,05	0,65	31,72	203	38,24	1,11
2	437	Гуляш из говядины	0,100	15,41	6,51	4,35	139	45,61	0,09	1,3	0,21	12,04	167,53	24,49	1,68
3	508	Каша гречневая рассыпчатая	0,150	8,42	9,66	38,03	272	60,12	0,2	0	0,63	18,84	199,8	133,98	4,47
4	576	Гарнир из св. помидоров (6 вар)	0,025	0,27	0,05	0,95	6	33,25	0,01	5,62	0,17	3,5	6,5	5	0,22
5	1011	Хлеб пшеничный порция	0,030	2,28	0,24	14,76	70	0	0,03	0	0,27	6	19,5	4,2	0,33
6	1012	Хлеб ржаной 2 порции	0,060	3,96	0,72	20,04	104	0,6	0,11	0	0,84	21	94,8	28,2	2,34
7	700	Напиток клюквенный	0,200	0,06	0,05	24,12	98	0	0	1,87	0,25	8,41	1,79	4,68	0,18
		Итого по группе	0,755	37,13	20,26	122,33	812	332,62	0,57	16,84	3,02	101,51	692,92	238,79	10,33

**Итого по группам питающихся**

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	А	В1	С	Е	Са	Ph	Mg	Fe
Завтрак	0,31	22,33	23,94	61,59	576	239,77	0,31	14,64	2,84	403,67	306,16	50,01	1,94
Обед	0,755	37,13	20,26	122,33	812	332,62	0,57	16,84	3,02	101,51	692,92	238,79	10,33
Итого за день:	1,065	59,46	44,2	183,92	1388	572,39	0,88	31,48	5,86	505,18	999,08	288,8	12,27

Разработано ИП Шубина С.В. *Шубина*

Архангельск 2022 г



Примерное двухнедельное меню,  
в возрасте от 12 лет и старше.

### 1-я неделя/3. Среда

№ п/п	№ рецепт уры	Наименование	Вес (кг) готового блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
				Белки	Жиры	Углеводы		A	B1	C	E	Ca	Ph	Mg	Fe
1	2		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
1	451	Биточки из говядины	0,060	8,94	7,18	9,23	136	24,57	0,04	0,71	0,32	17,96	86,76	15,74	0,84
2	96	Масло сладко-сливочное	0,010	0,05	8,25	0,08	75	65,3	0	0	0,1	1,2	1,9	0,04	0,02
3	516	Макаронные изделия отварные	0,150	5,34	7,16	28,71	210	0,04	0,04	0	0,85	7,28	36,14	7,67	0,56
4	576	Гарнир из консервированного горошка	0,025	0,77	0,05	1,62	10	12,5	0,03	2,5	0,05	5	15,5	5,25	0,17
5	1011	Хлеб пшеничный порция	0,030	2,28	0,24	14,76	70	0	0,03	0	0,27	6	19,5	4,2	0,33
6	686	Чай с лимоном	0,200/15/7	0,09	0,02	15,19	62	0,14	0	2,81	0,02	13,06	2,69	3,48	0,19
7	627	Груша свежая	0,100	0,4	0,3	10,3	47	2	0,02	5	0,4	19	16	12	2,3
Итого по группе			0,575	17,87	23,2	79,89	610	104,55	0,16	11,02	2,01	69,5	178,49	48,38	4,41
Обед															
1	134	Суп крестьянский с крупной перловой	0,250	3,43	3,11	15,73	95	17,248	0,06	9,67	1,33	38,46	141,83	22,28	0,76
2	369	Рыба (филе) отварное	0,075	13,41	0,52	0,61	59	39,03	0,04	0,66	2,12	18,08	137,64	18,78	0,44
3	96	Масло сладко-сливочное	0,010	0,05	8,25	0,08	75	65,3	0	0	0,1	1,2	1,9	0,04	0,02
4	518	Картофель отварной	0,150	2,89	6,64	20,14	160	48,08	0,15	20,79	0,22	14,17	78,79	29,05	1,15
5	576	Гарнир из соленых огурцов (6 вар)	0,025	0,2	0,02	0,42	3	1,25	0	0,62	0,02	5,75	6	3,5	0,15
6	1011	Хлеб пшеничный порция	0,050	3,8	0,4	24,6	117	0	0,05	0	0,55	10	32,5	7	0,55
7	1012	Хлеб ржаной 2 порции	0,060	3,96	0,72	20,04	104	0,6	0,11	0	0,84	21	94,8	28,2	2,34
8	638	Компот из сушеных груш витам* 10г	0,200	0,92	0,24	43,72	181	85	0,21	6,61	1,8	176,96	36,8	35,36	0,75
Итого по группе			0,76	28,66	19,9	125,34	794	411,74	0,62	38,35	6,98	285,62	530,26	144,21	6,16

### Итого по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	A	B1	C	E	Ca	Ph	Mg	Fe
Завтрак	0,575	17,87	23,2	79,89	610	104,55	0,16	11,02	2,01	69,5	178,49	48,38	4,41
Обед	0,76	28,66	19,9	125,34	794	411,74	0,62	38,35	6,98	285,62	530,26	144,21	6,16
Итого за день:	1,335	46,53	43,1	205,23	1404	516,29	0,78	49,37	8,99	355,12	708,75	192,59	10,57

Разработано ИП Шубина С.В. *Шубина*

Архангельск 2022 г

Примерное двухнедельное меню,  
в возрасте от 12 лет и старше.

### 1-я неделя/4. Четверг

№ п/п	№ рецептуры	Наименование	Вес (кг) готового блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		А	В1	С	Е	Са	Ph	Mg	Fe
1	2		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>Завтрак</b>															
1	413	Сардели говяжьи	0,070	7,98	12,74	0,91	150	0	0,03	0	0,28	18,2	91,7	11,2	1,26
2	96	Масло сладко-сливочное	0,010	0,05	8,25	0,08	75	65,3	0	0	0,1	1,2	1,9	0,04	0,02
3	541	Рагу овощ (3й вар)	0,150	2,52	7,86	13,44	137	357,5	0,06	9,63	2,93	35,17	63,35	28,48	0,97
4	576	Гарнир из св огурцов (6 вар)	0,050	0,35	0,05	0,95	5	1,5	0,01	1,75	0,05	8,5	15	7	0,25
5	1011	Хлеб пшеничный порция	0,030	2,28	0,24	14,76	70	0	0,03	0	0,27	6	19,5	4,2	0,33
6	696	Шоколадный напиток Несвик витам	0,200	3,73	3,68	17,68	120	22,48	0,3	11,86	1,6	169,3	194,8	19,48	3,62
7	627	Бананы свежие	0,100	1,5	0,5	21	96	20	0,04	10	0,4	8	28	42	0,6
		Итого по группе	0,61	18,41	33,32	68,82	653	466,78	0,47	33,24	5,63	246,37	414,25	112,4	7,05
<b>Обед</b>															
1	124	Щи из св капусты с карт и сметаной	0,250/10	2,72	2,94	7,78	73	188,67	0,06	20,31	1,3	51,99	249,49	31,07	0,81
2	487	Цыпленка отварные	0,075	16,15	10,52	0,55	177	23,85	0,05	3,24	0,29	20	89,98	14,08	1,02
3	583	Соус паровой на курином бульоне	0,050	0,56	3,12	3,93	39	26,13	0,01	0,12	0,07	4,35	53,71	2,87	0,05
4	508	Каша рисовая рассыпчатая	0,150	3,53	7,93	36,96	232	58,77	0,03	0	0,29	9,79	76,49	26,02	0,52
5	576	Гарнир из св помидоров (6 вар)	0,025	0,27	0,05	0,95	6	33,25	0,01	5,62	0,17	3,5	6,5	5	0,22
6	1011	Хлеб пшеничный порция	0,050	3,8	0,4	24,6	117	0	0,05	0	0,55	10	32,5	7	0,55
7	1012	Хлеб ржаной порция	0,030	1,98	0,36	10,02	52	0,3	0,05	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
8	636	Компот из апельсинаов 1	0,200	0,63	0,14	45,59	190	5,6	0,03	16,8	0,14	29,27	16,1	10,05	0,33
		Итого по группе	0,83	29,64	25,46	127,82	873	506,57	0,71	57,29	6,51	388,8	572,17	124,19	4,61

### Итого по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	А	В1	С	Е	Са	Ph	Mg	Fe
Завтрак	0,61	18,41	33,32	68,82	653	466,78	0,47	33,24	5,63	246,37	414,25	112,4	7,05
Обед	0,83	29,64	25,46	127,82	873	506,57	0,71	57,29	6,51	388,8	572,17	124,19	4,61
Итого за день:	1,44	48,05	58,78	196,64	1526	973,35	1,18	90,53	12,14	635,17	986,42	236,59	11,66

Разработано ИП Шубина С.В. *Шубина*

Архангельск 2022 г



Примерное двухнедельное меню,  
в возрасте от 12 лет и старше.

**1-я неделя/5. Пятница**

№ п/п	№ рецептур	Наименование	Вес (кг) готового блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
				Белки	Жиры	Углеводы		A	B1	C	E	Ca	Ph	Mg	Fe
1	2	2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>Завтрак</b>															
1	302	Каша пшеничная вязкая с маслом	0,250/5	10,58	8,77	56,94	351	59,05	0,18	1,56	1,17	175,41	270,09	54,79	2,91
2	604	Бутерброд с колбасой Докторской	0,020/0,030	4,81	5,31	15,72	130	2	0,07	0	0,57	11,5	55,1	8,3	0,7
3	685	Чай с сахаром	0,200/15	0,03	0,01	14,98	60	0	0	0,01	0,01	10,26	1,15	2,64	0,15
		Итого по группе	0,47	15,42	14,09	87,64	541	61,05	0,25	1,57	1,75	197,17	326,34	65,73	3,76
<b>Обед</b>															
1	116	Борщ с фасолью, картофелем и сметаной	0,250/10	3,99	4,03	13,16	128	206,24	0,07	7,56	0,29	53,11	146,59	31,87	1,46
2	478	Запеканка картофельная с отварным мясом	0,250	25,91	16,34	31,86	387	106,27	0,24	4,06	0,61	35,5	296,79	64,56	3,37
3	587	Соус томатный 3 на мясном бульоне	0,050	0,72	2,63	3,25	41	75,07	0	0,14	0,11	4,71	16,33	6,94	0,21
4	576	Гарнир из св. огурцов (6 вар)	0,050	0,35	0,05	0,95	5	1,5	0,01	1,75	0,05	8,5	15	7	0,25
5	1011	Хлеб пшеничный порция	0,050	3,8	0,4	24,6	117	0	0,05	0	0,55	10	32,5	7	0,55
6	1012	Хлеб ржаной порция	0,030	2,28	0,24	14,76	70	0	0,3	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
7	703	Напиток «Валетек» с кальцием и магнием	0,200	0	0	17,4	67	170	0,42	28	3,28	250	0	14	0
		Итого по группе	0,88	36,75	23,81	101,24	797	559,38	0,84	41,51	5,31	372,32	554,61	145,47	7,01

**Итого по группам питающихся**

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	A	B1	C	E	Ca	Ph	Mg	Fe
Завтрак	0,47	15,42	14,09	87,64	541	61,05	0,25	1,57	1,75	197,17	326,34	65,73	3,76
Обед	0,88	36,75	23,81	101,24	797	559,38	0,84	41,51	5,31	372,32	554,61	145,47	7,01
Итого за день:	1,35	52,17	37,9	188,88	1338	620,43	1,09	43,08	7,06	569,49	880,95	211,2	10,77

Разработано ИП Шубина С.В. *Шубина*

Архангельск 2022 г

Примерное двухнедельное меню,  
в возрасте от 12 лет и старше.

**1-я неделя/б. Суббота**

№ п/п	№ рецептур	Наименование	Вес (кг) готового блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		А	В1	С	Е	Са	Ph	Mg	Fe
1	2		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>Завтрак</b>															
1	394	Тефтели из трески	0,075	9,32	4,93	10,09	124	2,64	0,06	0,69	4,01	34,59	126,15	19,6	0,57
2	593	Соус томатный на рыбном бульоне	0,030	0,73	1,06	2,86	24	26,08	0,01	0,33	0,14	5,37	16,2	11,43	0,33
3	518	Картофель отварной	0,150	2,89	6,64	20,14	160	48,08	0,15	20,79	0,22	14,17	78,79	29,05	1,15
4	576	Гарнир из консервированного горошка	0,025	0,77	0,05	1,62	10	12,5	0,3	2,5	0,05	5	15,5	5,25	0,17
5	1011	Хлеб пшеничный порция	0,030	2,28	0,24	14,76	70	0	0,03	0	0,27	6	19,5	4,2	0,33
6	685	Чай витамин, «Валетеком» с Са и Mg 10 г	0,200	0,2	0,05	13,73	53	85	0,21	14,1	1,72	139,1	8,24	13,4	0,83
7	627	Яблоки свежие	0,200	0,8	0,8	19,6	94	10	0,06	20	0,4	32	22	18	4,4
Итого по группе			0,71	16,99	13,77	82,8	535	184,3	0,55	58,41	6,81	236,23	286,38	100,93	7,78
<b>Обед</b>															
1	135	Суп из овощей на курином бульоне со сметаной	0,250/10	2,95	4,19	12,66	95	175,78	0,09	10,34	1,29	41,26	249,39	30,41	0,83
2	431	Печень по-строгановски	0,100	15,38	10,85	8,34	190	6985,67	0,25	10,06	1,01	16,78	271,58	18,84	5,77
3	516	Макаронные изделия отварные	0,150	5,34	7,16	28,71	210	0,04	0,04	0	0,85	7,28	36,14	7,67	0,56
4	576	Гарнир из сол огурцов (6 вар)	0,025	0,2	0,02	0,42	3	1,25	0	0,62	0,02	5,75	6	3,5	0,15
5	1011	Хлеб пшеничный порция	0,050	3,8	0,4	24,6	117	0	0,05	0	0,55	10	32,5	7	0,55
6	1012	Хлеб ржаной порция	0,030	1,98	0,36	10,02	52	0,3	0,05	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
7	638	Компот из суш груш витамин 10 г	0,200	0,92	0,24	45	188	0	0,01	1,38	0,16	52,26	36,8	28,37	0,78
Итого по группе			0,805	30,57	23,22	128,47	848	7248,04	0,69	27,63	5,94	268,53	679,81	116,88	9,78

**Итого по группам питающихся**

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	А	В1	С	Е	Са	Ph	Mg	Fe
Завтрак	0,71	16,99	13,77	82,8	535	184,3	0,55	58,41	6,81	236,23	286,38	100,93	7,78
Обед	0,805	30,57	23,22	128,47	848	7248,04	0,69	27,63	5,94	268,53	679,81	116,88	9,78
Итого за день:	1,515	47,56	36,99	211,27	1383	7432,34	1,24	86,04	12,75	504,76	966,19	217,81	17,56

Разработано ИП Шубина С.В. *Шубина*

Архангельск 2022 г



Примерное двухнедельное меню,  
в возрасте от 12 лет и старше.

**2-я неделя/1. Понедельник**

№ п/п	№ рецептуры	Наименование	Вес (кг) готового блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		A	B1	C	E	Ca	Ph	Mg	Fe
1	2	2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>Завтрак</b>															
1	302	Каша пшеничная вязкая с маслом и сахаром	0,250/5	10,61	14,15	58,55	407	93,57	0,23	1,56	0,29	168,02	253,71	69,03	1,88
2	305	Бутерброд с сыром Российским	0,030/0,15/5	5,75	9,41	15,46	171	75,85	0,04	0,1	0,63	138,3	95,45	9,17	0,52
3	685	Чай витамин, «Валетекс» с Са и Mg 10 г	0,200	0,2	0,05	13,73	53	85	0,21	14,1	1,72	139,1	8,24	13,4	0,83
Итого по группе			0,48	16,56	23,61	87,74	631	254,42	0,48	15,76	2,64	445,42	357,4	91,6	3,23
<b>Обед</b>															
1	120	Щи по-уральски с перловкой и сметаной на м/б	0,250	3,81	3,97	9,74	97	226,12	0,08	13,28	0,39	55,45	131,89	25,61	0,92
2	456	Зразы рубленые из говядины	0,075	8,38	11,81	7,36	169	8,75	0,05	2,3	4,15	30,86	96,84	16,85	0,87
3	96	Масло сладко-сливочное	0,010	0,05	8,25	0,08	75	65,3	0	0	0,1	1,2	1,9	0,04	0,02
4	541	Рагу овощное (3й вар)	0,150	2,6	8,01	14	142	386,73	0,07	10,01	2,95	35,5	78,84	28,12	0,99
5	576	Гарнир из св помидоров (6 вар)	0,025	0,27	0,05	0,95	6	33,25	0,01	5,62	0,17	3,5	6,5	5	0,22
6	1011	Хлеб пшеничный порция	0,050	3,8	0,4	24,6	117	0	0,05	0	0,55	10	32,5	7	0,55
7	1012	Хлеб ржаной порция	0,030	1,98	0,36	10,02	52	0,3	0,05	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
8	368	Компот из кураги	0,200	1,66	0	37,56	155	186,56	0,03	0,64	1,76	60,66	46,72	35,57	1,08
Итого по группе			0,79	22,11	32,7	98,62	784	921,97	0,53	38,33	11,72	320,84	416,88	132,3	5,55

**Итого по группам питающихся**

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	A	B1	C	E	Ca	Ph	Mg	Fe
Завтрак	0,48	16,56	23,61	87,74	631	254,42	0,48	15,76	2,64	445,42	357,4	91,6	3,23
Обед	0,79	22,11	32,7	98,62	784	921,97	0,53	38,33	11,72	320,84	416,88	132,3	5,55
Итого за день:	1,27	38,67	56,31	186,36	1415	1176,39	1,01	54,09	14,36	766,26	774,28	223,9	8,78

Разработано ИП Шубина С.В. *Шубина*

Архангельск 2022г



Примерное двухнедельное меню,  
в возрасте от 12 лет и старше.

### 2-я неделя/2. Вторник

№ п/п	№ рецептур	Наименование	Вес (кг) готового блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
				Белки	Жиры	Углеводы		А	В1	С	Е	Са	Ph	Mg	Fe
1	2	2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
1	499	Котлеты рубленые из цыплят	0,075	11,62	8,89	10,06	175	48,37	0,08	0,64	0,53	27,83	72,1	16,63	1,04
2	508	Каша гречневая рассыпчатая	0,150												
3	587	Соус томатный 3 на курином бульоне	0,050	0,77	2,61	3,78	44	96,21	0,01	1,42	0,14	4,71	34,36	6,21	0,23
4	576	Гарнир из огурцов свежих (6 вар)	0,050	0,35	0,05	0,95	5	1,5	0,01	1,75	0,05	8,5	15	7	0,25
5	1011	Хлеб пшеничный порция	0,030	2,28	0,24	14,76	70	0	0,03	0	0,27	6	19,5	4,2	0,33
6	685	Чай с сахаром	0,200/15	0,03	0,01	14,98	60	0	0	0,01	0,01	10,26	1,15	2,64	0,15
		Итого по группе	0,555	23,47	21,46	82,56	626	206,2	0,33	3,82	1,63	76,14	341,91	170,66	6,47
Обед															
1	110	Борщ со свежей капустой, картофелем и сметаной	0,250/0,010	3,29	4,34	9,66	107	192,69	0,07	11,41	1,35	52,91	124,23	28,39	1,22
2	388	Котлеты или биточки рыбные из трески	0,075	9,74	5,06	11,63	133	3,43	0,06	0,3	4,1	38,34	129,91	21,61	0,7
3	96	Масло сладко-сливочное	0,010	0,05	8,25	0,08	75	65,3	0	0	0,1	1,2	1,9	0,04	0,02
4	518	Картофель отварной	0,150	2,89	6,64	20,14	160	48,08	0,15	20,79	0,22	14,17	78,79	29,05	1,15
5	576	Гарнир из кукурузы консервированной	0,025	0,55	0	2,8	14	0	0	1,21	0	1,34	12,85	2,25	0,09
6	1011	Хлеб пшеничный порция	0,050	3,8	0,4	24,6	117	0	0,05	0	0,55	10	32,5	7	0,55
7	1012	Хлеб ржаной порция	0,030	1,98	0,36	10,02	52	0,3	0,05	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
8	636	Компот из апельсинов 1	0,200	0,63	0,14	45,59	190	5,6	0,03	16,8	0,14	29,27	16,1	10,05	0,33
		Итого по группе	0,79	22,93	25,19	121,96	835	485,4	0,83	61,71	10,16	407,13	443,68	126,49	5,17

### Итого по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	А	В1	С	Е	Са	Ph	Mg	Fe
Завтрак	0,555	23,47	21,46	82,56	626	206,2	0,33	3,82	1,63	76,14	341,91	170,66	6,47
Обед	0,79	22,93	25,19	121,96	835	485,4	0,83	61,71	10,16	407,13	443,68	126,49	5,17
Итого за день:	1,345	46,4	46,65	204,52	1461	691,6	1,16	65,53	11,79	483,27	785,59	297,15	11,64

Разработано ИП Шубина С.В. *Шубина*

Архангельск 2022 г

Примерное двухнедельное меню,  
в возрасте от 12 лет и старше.

### 2-я неделя/3. Среда

№ п/п	№ рецептур	Наименование	Вес (кг) готового блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		A	B1	C	E	Ca	Ph	Mg	Fe
1	2		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>Завтрак</b>															
1	452	Котлеты, биточки (особые)	0,075	11,15	9,04	10,2	164	1,57	0,05	0,1	2,28	16,78	102,83	18,54	0,97
2	96	Масло сладко-сливочное	0,010	0,05	8,25	0,08	75	65,3	0	0	0,1	1,2	1,9	0,04	0,02
3	516	Макаронные изделия отварные	0,150	5,34	7,16	28,71	210	0,04	0,04	0	0,85	7,28	36,14	7,67	0,56
4	576	Гарнир из соленых огурцов (6 вар)	0,025	0,2	0,02	0,42	3	1,25	0	0,62	0,02	5,75	6	3,5	0,15
5	1011	Хлеб пшеничный порция	0,030	2,28	0,24	14,76	70	0	0,03	0	0,27	6	19,5	4,2	0,33
6	685	Чай витамин, «Валетекс» с Са и Mg 10 г	0,200	0,2	0,05	13,73	53	85	0,21	14,1	1,72	139,1	8,24	13,4	0,83
Итого по группе			0,49	19,22	24,76	67,9	575	153,16	0,33	14,82	5,24	176,11	174,61	47,35	2,86
<b>Обед</b>															
1	139	Суп картофельный с горохом	0,250	3,41	4,25	16,25	108	201,95	0,11	5,98	0,22	30,71	66,46	27,77	1,31
2	451	Шницели из говядины	0,075	11,27	9,05	11,66	172	31,33	0,06	0,93	0,04	25,63	110,82	20,05	1,04
3	96	Масло сладко-сливочное	0,010	0,05	8,25	0,08	75	65,3	0	0	0,1	1,2	1,9	0,04	0,02
4	534	Капусты свежая тушеная	0,150	3,12	5,03	8,67	117	109,27	0,04	23,02	0,37	91,75	63,3	34,56	1,31
5	576	Гарнир из консер горошка	0,050	1,55	0,1	3,25	20	25	0,05	5	0,1	10	31	10,5	0,35
6	1011	Хлеб пшеничный порция	0,050	3,8	0,4	24,6	117	0	0,05	0	0,55	10	32,5	7	0,55
7	1012	Хлеб ржаной порция	0,030	1,98	0,36	10,02	52	0,3	0,05	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
8	631	Компот из свежих яблок витам 20г	0,200	0,24	0,24	35,82	148	3	0,02	2,58	0,12	16,89	6,6	6,82	1,41
Итого по группе			0,815	25,42	27,68	107,79	796	606,15	0,8	49,55	5,56	446,08	359,98	134,84	7,1

### Итого по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	A	B1	C	E	Ca	Ph	Mg	Fe
Завтрак	0,49	19,22	24,76	67,9	575	153,16	0,33	14,82	5,24	176,11	174,61	47,35	2,86
Обед	0,815	25,42	27,68	107,79	796	606,15	0,8	49,55	5,56	446,08	359,98	134,84	7,1
Итого за день:	1,305	44,64	52,44	175,69	1371	759,31	1,13	64,37	10,8	622,19	534,59	182,19	9,96

Разработано ИП Шубина С.В. *Шубина*

Архангельск 2022 г



Примерное двухнедельное меню,  
в возрасте от 12 лет и старше.

**2-я неделя/4. Четверг**

№ п/п	№ рецептуры	Наименование	Вес (кг) готового блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		A	B1	C	E	Ca	Ph	Mg	Fe
1	2	2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>Завтрак</b>															
1	366	Запеканка из творога со сг. молоком	0,100/30	19,83	14,77	32,36	369	89,47	0,07	0,54	0,51	257,67	276,52	32,67	0,73
2	101	Бутерброд с маслом	0,010/0,03	2,3	9,12	15,5	154	65,3	0,03	0	0,61	6,9	21,4	3,94	0,38
3	686	Чай с лимоном	0,200/15/7	0,09	0,02	15,19	62	0,14	0	2,81	0,02	13,06	2,69	3,48	0,19
		Итого по группе	0,31	22,22	23,91	63,05	585	154,91	0,1	3,35	1,14	277,63	300,61	40,09	1,3
<b>Обед</b>															
1	124	Щи из св.капусты, картофеля и сметаной на к/б	0,250/10	2,72	2,94	7,78	73	188,67	0,06	20,31	1,3	51,99	249,49	31,07	0,81
2	487	Цыпленка отварные	0,075	16,15	10,52	0,55	177	23,85	0,05	3,24	0,29	20	89,98	14,08	1,02
3	583	Соус паровой на курином бульоне	0,050	0,56	3,12	3,93	39	26,13	0,01	0,12	0,07	4,35	53,71	2,87	0,05
4	508	Каша рисовая рассыпчатая	0,150	3,53	7,93	36,96	232	58,77	0,03	0	0,29	9,79	76,49	26,02	0,52
5	576	Гарнир из св. помидоров (6 вар)	0,025	0,27	0,05	0,95	6	33,25	0,01	5,62	0,17	3,5	6,5	5	0,22
6	1011	Хлеб пшеничный порция	0,050	3,8	0,4	24,6	117	0	0,05	0	0,55	10	32,5	7	0,55
7	1012	Хлеб ржаной порция	0,030	1,98	0,36	10,02	52	0,3	0,05	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
8	638	Компот из сушеных груш витам 10г.	0,200	0,92	0,24	45	188	0	0,01	1,38	0,16	52,26	36,8	28,37	0,78
		Итого по группе	0,83	29,93	25,56	128,51	877	415,97	0,47	35,9	4,89	287,09	592,87	135,5	5,09

**Итого по группам питающихся**

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	A	B1	C	E	Ca	Ph	Mg	Fe
Завтрак	0,31	22,22	23,91	63,05	585	154,91	0,1	3,35	1,14	277,63	300,61	40,09	1,3
Обед	0,83	29,93	25,56	128,51	877	415,97	0,47	35,9	4,89	287,09	592,87	135,5	5,09
Итого за день:	1,14	52,15	49,47	191,56	1462	570,88	0,57	39,25	6,03	564,72	893,48	175,59	6,39

Разработано ИП Шубина С.В. *Шубина*

Архангельск 2022 г

Примерное двухнедельное меню,  
в возрасте от 12 лет и старше.

**2-я неделя/5. Пятница**

№ п/п	№ рецептуры	Наименование	Вес (кг) готового блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		А	В1	С	Е	Са	Ph	Mg	Fe
1	2	2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>Завтрак</b>															
1	461	Тфтели (1в) из говядины	0,060	8,01	9,44	7,77	152	40,53	0,04	0,86	0,27	25,61	89,39	15,29	0,71
2	587	Сосу томатный 1 на мясном бульоне	0,030	0,74	1,15	2,86	26	30,69	0,01	0,32	0,12	5,28	14,7	11,28	0,33
3	508	Каша гречневая рассыпчатая	0,150	8,42	9,66	38,03	272	60,12	0,2	0	0,63	18,84	199,8	133,98	4,47
4	576	Гарнир из свежих огурцов (6 вар)	0,050	0,35	0,05	0,95	5	1,5	0,01	1,75	0,05	8,5	15	7	0,25
5	1011	Хлеб пшеничный порция	0,030	2,28	0,24	14,76	70	0	0,03	0	0,27	6	19,5	4,2	0,33
6	685	Чай витамин, «Валетеком» с Са и Mg 10 г	0,200	0,2	0,05	13,73	53	85	0,21	14,1	1,72	139,1	8,24	13,4	0,83
Итого по группе			0,52	20	20,59	78,1	578	217,84	0,5	17,03	3,06	203,33	346,63	185,15	6,92
<b>Обед</b>															
1	147	Суп с макаронами на курином бульоне	0,250	3,59	2,91	17,4	105	176,4	0,04	0,87	1,49	22,76	271,69	19,33	0,47
2	436	Жаркое по-домашнему из говядины	0,250	28,73	9,99	21,84	300	28,71	0,26	9,46	3,19	32,01	356,29	73,53	3,95
3	576	Гарнир из консервированного горошка	0,050	1,55	0,1	3,25	20	25	0,05	5	0,1	10	31	10,5	0,35
4	1011	Хлеб пшеничный 2 порции	0,060	4,56	0,48	29,52	141	0	0,07	0	0,66	12	39	8,4	0,66
5	1012	Хлеб ржаной порция	0,050	3,3	0,6	16,7	87	0,5	0,09	0	0,7	17,5	79	23,5	1,95
6	707	Сок виноградный	0,200	0,6	0,4	32,6	140	0	0,04	4	0,4	40	24	18	0,8
Итого по группе			0,86	42,33	14,48	121,31	793	230,61	0,55	19,33	6,54	134,27	800,98	153,26	8,18

**Итого по группам питающихся**

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	А	В1	С	Е	Са	Ph	Mg	Fe
Завтрак	0,52	20	20,59	78,1	578	217,84	0,5	17,03	3,06	203,33	346,63	185,15	6,92
Обед	0,86	42,33	14,48	121,31	793	230,61	0,55	19,33	6,54	134,27	800,98	153,26	8,18
Итого за день:	1,38	62,33	35,07	199,41	1371	448,45	1,05	36,36	9,6	337,6	1147,61	338,41	15,1

Разработано ИП Шубина С.В. *Шубина*

Архангельск 2022 г



Примерное двухнедельное меню,  
в возрасте от 12 лет и старше.

### 2-я неделя/б. Суббота

№ п/п	№ рецептуры	Наименование	Вес (кг) готового блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		А	В1	С	Е	Са	Ph	Mg	Fe
1	2		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>Завтрак</b>															
1	413	Сардели говяжьи	0,070	7,98	12,74	0,91	150	0	0,03	0	0,28	18,2	91,7	11,2	1,26
2	96	Масло сладко-сливочное	0,010	0,05	8,25	0,08	75	65,3	0	0	0,1	1,2	1,9	0,04	0,02
3	534	Капуста свежая тушеная	0,150	3,12	5,03	8,67	117	109,27	0,04	23,02	0,37	91,75	63,3	34,56	1,31
4	576	Гарнир из соленых огурцов (бвар)	0,025	0,2	0,02	0,42	3	1,25	0	0,62	0,02	5,75	6	3,5	0,15
5	1011	Хлеб пшеничный порция	0,030	2,28	0,24	14,76	70	0	0,03	0	0,27	6	19,5	4,2	0,33
6	696	Шоколадный напиток Несквик витаминный	0,200	3,73	3,68	17,68	120	22,48	0,3	11,86	1,6	169,3	194,8	19,48	3,62
7	627	Бананы свежие	0,100	1,5	0,5	21	96	20	0,04	10	0,4	8	28	42	0,6
		Итого по группе	0,585	18,86	30,46	63,52	631	218,3	0,44	45,5	3,04	300,2	405,2	114,98	7,29
<b>Итого по группам питающихся</b>															
1	132	Рассольник Ленинградский с перловкой	0,250	7,24	2,6	20,16	120	173,14	0,11	7,33	0,21	37,39	303,94	38,9	1,35
2	386	Треска запеченная под мол соусом	0,140	14,24	15,74	12,55	233	132,7	0,07	1,49	1,07	114,94	229,5	31,81	0,64
3	519	Картофель в молоке	0,150	3,99	4,83	20,78	152	11,72	0,15	19,1	0,19	61,83	108,51	31,65	1,08
4	576	Гарнир из св помидоров (б вар)	0,025	0,27	0,05	0,95	6	33,25	0,01	5,62	0,17	3,5	6,5	5	0,22
5	1011	Хлеб пшеничный 2 порции	0,060	4,56	0,48	29,52	141	0	0,07	0	0,66	12	39	8,4	0,66
6	1012	Хлеб ржаной порция	0,030	1,98	0,36	10,02	52	0,3	0,05	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
7	639	Компот из смеси с/ф 1 витам 20 г.	0,200	0,75	0,09	34,59	143	37,25	0,01	0,53	0,54	37,86	24,87	20,86	0,93
		Итого по группе	0,855	33,02	24,13	126	835	558,36	0,88	48,07	6,54	527,42	759,72	164,72	5,99

### Итого по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	А	В1	С	Е	Са	Ph	Mg	Fe
Завтрак	0,585	18,86	30,46	63,52	631	218,3	0,44	45,5	3,04	300,2	405,2	114,98	7,29
Обед	0,855	33,02	24,13	126	835	558,36	0,88	48,07	6,54	527,42	759,72	164,72	5,99
Итого за день:	1,44	51,88	54,59	189,52	1466	776,66	1,32	93,57	9,58	827,62	1164,92	279,7	13,28

Разработано ИП Шубина С.В. *Шубина*

Архангельск 2022 г

Примерное двухнедельное меню,  
в возрасте от 12 лет и старше.

	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	A	В1	C	E	Ca	Ph	Mg	Fe
Итого за период	596,13	561,16	2324,15	16944	15,02	12,37	698,4	116,32	7092,07	10697,09	2817,65	135,32
Итого за 12 дней	596,13	561,16	2324,15	16944	15021,17	12,37	698,4	116,32	7092,07	10697,09	2817,65	135,32
В среднем за день	49,68	46,76	193,68	1412	1251,76	1,03	58,20	9,69	591,01	891	234,80	11,28
Норма по СанПину	45,00	46,00	191,50	1357	0,45	0,70	35,00	6,00	600,00	900	150,00	8,50
	54,00	55,20	229,80	1628	0,54	0,84	42,00	7,20	720,00	1080	180,00	10,20
	1,00	1,00	4,00						1,00	1,50		

Разработано ИП Шубина С.В. *Шубина*

Архангельск 2022 г