

«Согласовано»

Директор

МБУ ДО «СДП»

А.Б. Данилова

2022 г.



«Утверждаю»

Организатор питания

ИП Шубина С.В.

С.В. Шубина

2022 г.



«Утверждаю»

Директор

МБОУ «ОШ № 48»

А.В. Тухватулина

2022 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 _____

Примерное двухнедельное меню,
В возрасте от 7 до 11 лет.

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		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	302	Каша ячневая (вязкая) с маслом	0,200/5	7,19	7,83	40,58	263	54,21	0,12	1,27	0,71	187,83	244,35	38	1,17
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			0,43	12,97	17,25	71,02	494	130,06	0,16	1,38	1,35	336,39	340,95	49,81	1,84
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 б\к 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 порция	0,030	2,28	0,24	14,76	70	0	0,03	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
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			0,7	27,93	27,01	88,56	703	347,43	0,69	43,03	5,24	524,49	402,32	100,83	4,09
Итого по группам питающихся															
Группа			Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	А	В1	С	Е	Са	Ph	Mg	Fe
Завтрак			0,43	12,97	17,25	71,02	494	130,06	0,16	1,38	1,35	336,39	340,95	49,81	1,84
Обед			0,7	27,93	27,01	88,56	703	347,43	0,69	43,03	5,24	524,49	402,32	100,83	4,09
Итого за день:			1,36	51,86	52,49	190,34	1436	477,51	0,95	44,41	9,54	1092,68	947,37	184,14	6,55

Разработано ИП Шубина С.В. *Шубина*

Архангельск 2022г

Примерное двухнедельное меню,
В возрасте от 7 до 11 лет.

1-я неделя/2. Вторник

№ 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
Завтрак															
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
Обед															
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 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	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			0,785	35,15	19,9	112,31	760	332,32	0,51	16,84	2,6	91,01	645,52	224,69	9,16

Итого по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	A	B1	C	E	Ca	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	0,785	35,15	19,9	112,31	760	332,32	0,51	16,84	2,6	91,01	645,52	224,69	9,16
Итого за день:	1,325	66,09	52,99	201,94	1567	618,51	0,94	34,22	6,61	753,58	1163,18	308,44	11,7

Разработано ИП Шубина С.В. *Шубина*

Архангельск 2022 г

Примерное двухнедельное меню,
В возрасте от 7 до 11 лет.

1-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	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	0,005	0,02	4,12	0,04	37	32,65	0	0	0,05	0,6	0,95	0,02	0,01
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			0,57	17,84	19,07	79,85	572	71,9	0,16	11,02	1,96	68,9	177,54	48,36	4,4
Обед															
1	134	Суп крестьянский с крупной перловой	0,250	3,43	3,11	15,73	95	17248	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	0,005	0,02	4,12	0,04	37	32,65	0	0	0,05	0,6	0,95	0,02	0,01
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	0,030	2,28	0,24	14,76	70	0	0,03	0	0,27	6	19,5	4,2	0,33
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	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			0,735	27,11	15,61	116,74	716	294,09	0,4	33,12	5,01	156,32	516,31	134,4	5,96
Итого по группам питающихся															
Группа			Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	A	B1	C	E	Ca	Ph	Mg	Fe
Завтрак			0,57	17,84	19,07	79,85	572	71,9	0,16	11,02	1,96	68,9	117,54	48,36	4,4
Обед			0,735	27,11	15,61	116,74	716	294,09	0,4	33,12	5,01	156,32	516,31	134,4	5,96
Итого за день:			1,535	53,05	43,78	225,19	1523	409,99	0,62	45,24	9,37	496,22	896,85	249,76	10,96

Разработано ИП Шубина С.В. *Шубина*

Примерное двухнедельное меню,
В возрасте от 7 до 11 лет.

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	2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
1	413	Сардели говяжьи	0,050	5,7	9,1	0,65	107	0	0,02	0	0,2	13	65,5	8	0,9
2	96	Масло сладко -сливочное	0,005	0,02	4,12	0,04	37	32,65	0	0	0,05	0,6	0,95	0,02	0,01
3	541	Рагу овощ (3й вар)	0,100	1,71	5,35	9,25	94	257,82	0,05	6,71	1,95	23,29	51,97	18,58	0,67
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 витамин	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			0,535	15,29	23,04	64,33	529	334,45	0,45	30,32	4,52	228,6	375,72	99,28	6,38
Обед															
1	12	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	Цыпленок 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	0,100	2,36	5,29	24,65	155	39,18	0,02	0	0,19	6,52	51	17,34	0,34
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	0,030	2,28	0,24	14,76	70	0	0,03	0	0,27	6	19,5	4,2	0,33
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 апельсиннов I	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			0,76	26,95	22,66	108,23	762	316,98	0,26	46,09	2,85	132,1	533,68	98,71	4,27
Итого по группам питающихся															
Группа			Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	А	В1	С	Е	Са	Ph	Mg	Fe
Завтрак			0,535	15,29	23,04	64,33	529	334,45	0,45	30,32	4,52	228,69	375,72	99,28	6,38
Обед			0,76	26,95	22,66	108,23	762	316,98	0,26	46,09	2,85	132,13	533,68	98,71	4,27
Итого за день:			1,535	45,74	50,95	214,71	1521	771,43	1,19	96,41	17,84	370,82	920,2	237,99	11,15

Разработано ИП Шубина С.В. 

Архангельск 2022г

Примерное двухнедельное меню,
В возрасте от 7 до 11 лет.

1-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		A	B1	C	E	Ca	Ph	Mg	Fe
1	2	2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
1	302	Каша пшеничная вязкая с маслом	0,200/5	8,46	7,84	45,55	288	53,77	0,14	1,25	0,95	140,44	216,27	43,84	2,33
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	0,42	13,3	13,16	76,25	478	55,77	0,21	1,26	1,53	162,2	272,52	54,78	3,18
Обед															
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	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	1012	Хлеб пшеничный 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
6	1011	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	0,86	35,23	23,65	91,4	750	559,38	0,82	41,51	5,09	368,32	541,61	142,67	6,79

Итого по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	A	B1	C	E	Ca	Ph	Mg	Fe
Завтрак	0,42	13,3	13,16	76,25	478	55,77	0,21	1,26	1,53	162,2	272,52	54,78	3,18
Обед	0,86	35,23	23,65	91,4	750	559,38	0,82	41,51	5,09	368,32	541,61	142,67	6,79
Итого за день:	1,51	57,14	45,96	195,69	1459	661,57	1,15	45,51	7,79	789,42	1025,63	231,19	10,57

Разработано ИП Шубина С.В. *Шубина*

Архангельск 2022 г

Примерное двухнедельное меню,
В возрасте от 7 до 11 лет.

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	2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
1	394	Тертели 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, «Валетекон» 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	0,100	0,4	0,4	9,8	47	5	0,03	10	0,2	16	11	9	2,2
Итого по группе			0,61	16,59	13,37	73	488	179,3	0,52	48,41	6,61	220,23	275,38	91,93	5,58
Обед															
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	0,030	2,28	0,24	14,76	70	0	0,03	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
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	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			0,785	29,05	23,06	119,91	808	7163,04	0,47	22,4	4,08	139,83	666,81	107,09	9,59
Итого по группам питающихся															
Группа			Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	А	В1	С	Е	Са	Ph	Mg	Fe
Завтрак			0,61	16,59	13,37	73	488	179,3	0,52	48,41	6,61	220,23	275,38	91,93	5,58
Обед			0,785	29,05	23,06	119,91	808	7163,04	0,47	22,4	4,08	139,83	666,81	107,09	9,59
Итого за день:			1,635	54,99	44,82	224,82	1542	7386,36	1,5	72,21	11,08	588,36	1156,29	235,52	15,67

Разработано ИП Шубина С.В. *Шубина*

Архангельск 2022 г

Примерное двухнедельное меню,
В возрасте от 7 до 11 лет.

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		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	302	Каша пшениная вязкая с маслом и сахаром	0,200/5	8,46	8,84	46,82	303	55,27	0,18	1,25	0,2	134,07	202,41	55,22	1,49
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, «Валетекон» 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			0,43	14,41	18,3	76,01	527	216,12	0,43	15,45	2,55	411,47	306,1	77,79	2,84
Обед															
1	128	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 рубленные 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	960	Масло сладко-сливочное	0,005	0,02	4,12	0,04	37	32,65	0	0	0,05	0,6	0,95	0,02	0,01
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	0,030	2,28	0,24	14,76	70	0	0,03	0	0,27	6	19,5	4,2	0,33
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 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			0,765	21	28,56	94,43	728	874,36	0,32	31,85	10,16	203,07	428,64	129,47	5,59

Итого по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	А	В1	С	Е	Са	Ph	Mg	Fe
Завтрак	0,43	14,41	18,3	76,01	527	216,12	0,43	15,45	2,55	411,47	306,1	77,79	2,84
Обед	0,765	21	28,56	94,43	728	874,36	0,32	31,85	10,16	203,07	428,64	129,47	5,59
Итого за день:	1,435	42,98	53,27	206,33	1493	1134,48	0,81	47,9	13,43	865,99	933,74	237,96	8,88

Разработано ИП Шубина С.В. *Шубина*

Архангельск 2022 г

Примерное двухнедельное меню,
В возрасте от 7 до 11 лет.

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		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	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	0,100	5,64	5,84	25,39	177	0,93	0,13	0	0,42	13,28	133,86	89,29	2,97
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			0,505	20,69	17,64	69,92	531	147,01	0,26	3,82	1,42	70,58	275,97	125,97	4,97
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	0,005	0,02	4,12	0,04	37	32,65	0	0	0,05	0,6	0,95	0,02	0,01
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	0,030	2,28	0,24	14,76	70	0	0,03	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
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			0,765	21,38	20,9	114,64	763	282,75	0,39	50,51	6,61	153,13	429,73	109,67	5

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	A	B1	C	E	Ca	Ph	Mg	Fe
Завтрак	0,505	20,69	17,64	69,92	531	147,01	0,26	3,82	1,42	70,58	275,97	125,97	4,97
Обед	0,765	21,38	20,9	114,64	763	282,75	0,39	50,51	6,61	153,13	429,73	109,67	5
Итого за день:	1,5	50,68	47,69	212,6	1525	476,18	0,77	57,07	9,2	482,61	917,2	269,38	10,57

Разработано ИП Шубина С.В. *Шубина*

Архангельск 2022 г

Примерное двухнедельное меню,
В возрасте от 7 до 11 лет.

2-я неделя/3. Среда

№ 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
Завтрак															
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	0,005	0,02	4,12	0,04	37	32,65	0	0	0,05	0,6	0,95	0,02	0,01
3	516	Макаронные изделия отварные	0,100	3,54	5,38	19,11	146	39,18	0,03	0	0,56	4,13	23,44	5,13	0,37
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, «Валетekom» 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			0,435	17,39	18,85	58,26	473	159,65	0,32	14,82	4,9	172,36	160,96	44,79	2,66
Обед															
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	0,005	0,02	4,12	0,04	37	32,65	0	0	0,05	0,6	0,95	0,02	0,01
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	0,030	2,28	0,24	14,76	70	0	0,03	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
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	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			0,79	23,87	23,39	100,47	724	403,5	0,36	37,51	2,01	192,08	346,03	118,02	6,93
Итого по группам питающихся															

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	А	В1	С	Е	Са	Ph	Mg	Fe
Завтрак	0,435	17,39	18,85	58,26	473	159,65	0,32	14,82	4,9	172,36	160,96	44,79	2,68
Обед	0,79	23,87	23,39	100,47	724	403,5	0,36	37,51	2,01	192,08	346,03	118,02	6,93
Итого за день:	1,455	50,36	51,34	189,93	1446	607,15	1,18	54,23	9,31	603,44	713,99	233,81	10,19

Разработано ИП Шубина С.В. *Шубина*

Архангельск 2022 г

Примерное двухнедельное меню,
В возрасте от 7 до 11 лет.

2-я неделя/4. Четверг

№ 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
Завтрак															
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
Обед															
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	Цыпленок отварной	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	Капша рисов рассыпчатая	0,100	2,36	5,29	24,65	155	39,18	0,02	0	0,19	6,52	51	17,34	0,34
5	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
6	1011	Хлеб пшеничный порция	0,030	2,28	0,24	14,76	70	0	0,03	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
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	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	0,76	27,24	22,76	107,64	760	311,38	0,24	30,67	2,93	155,12	554,38	117,03	4,72
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	0,76	27,24	22,76	107,64	760	311,38	0,24	30,67	2,93	155,12	554,38	117,03	4,72
Итого за день:	1,32	52,65	50,91	214,23	1567	636,32	0,8	62,02	7,84	698,13	860,62	203,75	6,4

Разработано ИП Шубина С.В. *Шубина*

Архангельск 2022 г

Примерное двухнедельное меню,
В возрасте от 7 до 11 лет.

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		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
1	461	Тефтели (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	0,100	5,64	5,84	25,39	177	0,93	0,13	0	0,42	13,28	133,86	89,29	2,97
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			0,47	17,22	16,77	65,46	483	158,65	0,43	17,03	2,85	197,77	280,69	140,46	5,42
Обед															
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 порция	0,030	2,28	0,24	14,76	70	0	0,03	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
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			0,83	40,05	14,24	106,55	722	230,61	0,51	19,33	6,21	128,27	781,48	149,06	7,85

Итого по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	А	В1	С	Е	Са	Ph	Mg	Fe
Завтрак	0,47	17,22	16,77	65,46	483	158,65	0,43	17,03	2,85	197,77	280,69	140,46	5,42
Обед	0,83	40,05	14,24	106,55	722	230,61	0,51	19,33	6,21	128,27	781,48	149,06	7,85
Итого за день:	1,53	65,88	40,16	200,05	1436	435,68	1,06	39,1	10,23	584,94	1273,67	323,26	13,87

Разработано ИП Шубина С.В. *Муромца*

Архангельск 2022 г

Примерное двухнедельное меню,
В возрасте от 7 до 11 лет.

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	2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
1	413	Сардели говяжьи	0,050	5,7	9,1	0,65	107	0	0,02	0	0,2	13	65,5	8	0,9
2	96	Масло сладко-сливочное	0,005	0,02	4,12	0,04	37	32,65	0	0	0,05	0,6	0,95	0,02	0,01
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			0,56	16,55	22,69	63,22	550	185,65	0,43	45,5	2,91	294,4	378,05	111,76	6,92
Обед															
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	0,100	10,18	11,24	8,97	166	94,79	0,04	1,07	0,77	82,1	163,93	22,72	0,45
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 (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	0,33	6	19,5	4,2	0,33
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	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			0,785	26,69	19,41	110,23	709	350,45	0,4	33,65	2,63	239,18	674,65	137,43	5,53
Итого по группам питающихся															

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	А	В1	С	Е	Са	Ph	Mg	Fe
Завтрак	0,56	16,55	22,69	63,22	550	185,65	0,43	45,5	2,91	294,4	378,05	111,76	6,92
Обед	0,785	26,69	19,41	110,23	709	350,45	0,4	33,65	2,63	239,18	674,65	137,43	5,53
Итого за день:	1,585	50,81	48,51	208,94	1495	580,1	0,93	80,55	6,26	777,03	1247,7	279,89	12,9

Разработано ИП Шубина С.В. *Шубина*

Архангельск 2022 г

Примерное двухнедельное меню,
В возрасте от 7 до 11 лет.

	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	A	В1	C	E	Ca	Ph	Mg	Fe
Итого за период	642,23	582,87	2484,77	18010	14195,28	11,9	678,87	118,5	8103,22	12056,44	2995,09	129,41
Итого за 12 дней	642,23	582,87	2484,77	18010	14195,28	11,9	678,87	118,5	8103,22	12056,44	2995,09	129,41
В среднем за день	53,52	48,57	207,06	1500,83	1,18	0,99	56,57	9,88	675,27	1004,70	249,59	10,78
Норма по СанПину	46,20	47,40	201,00	1410	0,49	0,72	36,00	6,00	660,00	990	150,00	7,20
	53,90	55,30	234,50	1645	0,49	0,84	42,00	7,0	770,00	1155	175,00	8,40
	1	1	4						1	1,5		

Разработано ИП Шубина С.В. *Шубина*

Архангельск 2022 г

Количество продуктов, используемых для
Приготовления менно, нетто
7-11 лет.

Организация ИП Шубина С.В.

№	Наименование	Ед , из м,	Рекомендуемое суточное		1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	11 день	12 день	Всего	Сред, сут.,
			Брутто	Нетто														
1	Хлеб ржаной (ржано-пшен)	кг	0,08	0,08	0,03	0,03	0,06	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,05	0,03	0,41	0,034
2	Хлеб пшеничный	кг	0,15	0,15	0,076	0,06	0,071	0,06	0,06	0,07	0,069	0,085	0,085	0,06	0,068	0,06	0,824	0,069
3	Сухари	кг	0	0	0,012	0,004	0,006	0	0,006	0	0	0,015	0,015	0,004	0	0	0,062	0,005
4	Мука пшеничная	кг	0	0	0,004	0,003	0	0,003	0,002	0,008	0,004	0,002	0,002	0,002	0,005	0,01	0,045	0,004
5	Крупы, бобовые	кг	0,045	0,045	0,044	0,08	0,01	0,034	0,055	0	0,055	0,045	0,01	0,041	0,045	0,005	0,424	0,035
6	Макаронные изделия	кг	0,015	0,015	0,02	0	0,05	0	0	0,05	0	0	0,033	0	0,02	0	0,173	0,014
7	Картофель	кг	0,25	0,188	0	0,075	0,173	0,062	0,335	0,198	0,048	0,168	0,05	0,03	0,133	0,208	1,48	0,123
8	Овощи свежие, зелень	кг	0,35	0,28	0,11	0,061	0,097	0,22	0,168	0,097	0,229	0,155	0,268	0,116	0,17	0,233	1,924	0,16
9	Фрукты (плоды) сухие	кг	0,015	0,015	0	0	0,04	0	0	0,04	0,032	0	0	0,04	0	0,012	0,164	0,014
10	Соки плодовоовощные	кг	0,2	0,2	0,2	0	0	0	0,2	0	0	0	0	0,2	0,2	0	0,8	0,067
11	Мясо жилованное	кг	0,077	0,07	0,076	0,079	0,044	0	0,108	0	0,04	0	0,112	0	0,17	0	0,629	0,052
12	Печень говяжья	кг	0	0	0	0	0	0	0	0,087	0	0	0	0	0	0	0,087	0,007
13	Цыплята 1 кат, погрощенные	кг	0,04	0,035	0	0	0	0,094	0	0	0	0,052	0	0,094	0	0,025	0,265	0,022
14	Рыба-филе	кг	0,06	0,058	0	0,025	0,091	0	0	0,049	0	0,049	0	0	0	0,053	0,267	0,022
15	Колбасные изделия	кг	0,015	0,0147	0	0	0	0,05	0,02	0	0	0	0	0	0	0,05	0,12	0,01
16	Молоко (млж 2,5%,3,2%)	кг	0,3	0,3	0,245	0,2	0,008	0,1	0,296	0,015	0,109	0,237	0,021	0	0,212	0,181	1,624	0,135
17	Кисломолочные продукты	кг	0,15	0,15	0,2	0	0,2	0	0	0,2	0,2	0	0,2	0	0	0,2	1,2	0,1
18	Творог (млж не более 9%)	кг	0,05	0,05	0	0,093	0	0	0	0	0	0	0	0,093	0	0	0,186	0,016
19	Сыр	кг	0,01	0,0098	0,015	0	0	0	0	0	0,015	0	0	0	0	0,003	0,033	0,003
20	Сметана	кг	0,01	0,01	0,037	0,004	0	0,001	0,01	0,027	0,01	0,01	0	0,14	0	0,01	0,123	0,01
21	Масло сливочное	кг	0,03	0,03	0,024	0,03	0,03	0,017	0,027	0,025	0,02	0,026	0,032	0,024	0,013	0,3	0,298	0,025
22	Масло растительное	кг	0,015	0,015	0	0	0,002	0,006	0	0,008	0,015	0,008	0,004	0,002	0,009	0	0,054	0,005
23	Яйцо диетическое	кг	0,001	0,04	0	0,003	0	0	0	0	0,006	0	0	0,003	0	0	0,012	0,001
24	Сахар	кг	0,04	0,04	0,025	0,036	0,035	0,04	0,029	0,025	0,04	0,058	0,039	0,042	0,005	0,029	0,403	0,034
25	Кондитерские изделия	кг	0,01	0,01	0,03	0,03	0,03	0,04	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,05	0,03	0,03	0,39	0,033
26	Чай	кг	0,0004	0,0004	0,001	0,001	0	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0	0,01	0,001
27	Какао	кг	0,0012	0,0012	0	0	0	0,016	0	0	0	0	0	0	0	0,016	0,032	0,003
28	Соль	кг	0,005	0,005	0,004	0,004	0,004	0,004	0,004	0,004	0,004	0,004	0,004	0,004	0,004	0,004	0,048	0,004
29	Другая	кг	0	0	0,581	0,542	0,425	0,286	0,282	0,443	0,496	0,41	0,559	0,501	0,292	0,38	5,1797	0,433
30	Фрукты (плоды) свежие	кг	0,2	0,185	0	0,025	0,107	0,17	0	0,1	0	0,07	0,06	0,007	0	0,1	0,639	0,053
31	Концентрат напитка «Валитек»	кг			0,02	0,01	0	0	0,02	0,01	0,01	0	0,01	0,02	0,01	0	0,11	0,009
Итого:					1,551	1,381	1,48	1,419	1,66	1,503	1,45	1,451	1,554	1,354	1,423	1,668	17,894	1,491

Разработано ИП Шубина С.В. *Шубина*

Архангельск 2022 г