

«Согласовано»
Директор
МБУ ДО «СДЦТ»
« 23 » 05 2024 г.
А.И. Студенцова/

«Утверждаю»
Организатор питания
ИП Дюдя Е.В.
« 23 » 05 2024 г.
Е.В. Дюдя/

«Утверждаю»
Директор
МБОУ «ОШ № 48»
« 23 » 05 2024 г.
А.В. Тухватуллина/

**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 2024

Примерное двухнедельное меню для учащихся общеобразовательных учреждений,
В возрасте 12 лет и старше

1-я неделя/1. Понедельник

№ п/п	№ рецептур	Наименование	Вес (кг) готового блюда	Пищевые вещества (г)											
				Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	А	В1	С	Е	Са	Рн	Мг	Fe
1	2		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
1	302	Каша рисовая 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
4		Яблоко свежее	0,100												
Итого по группе			0,570	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	124	Пиц из свежей капусты с картошкой	0,250	5,73	5,62	7,73	111	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	508	Каша гречневая рассыпчатая	0,180	6,77	8,72	30,5	226	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	700	Напиток клюквенный	0,200	0,09	0,04	13,64	54	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	Рн	Мг	Fe
Завтрак	0,570	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	44,41	5,24	524,49	402,32	100,83	4,09
Итого за день:	1,5	51,86	52,49	190,34	1436	477,51	0,95	44,41	9,54	1092,68	947,37	184,14	6,55

Разработано ИПТ Дюдя Е.В.



Архангельск 2024 г

Примерное двухнедельное меню для учащихся общеобразовательных учреждений,
В возрасте 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	Рн	Мг	Fe							
1	2		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16							
Завтрак																						
1	366	Запеканка из творога со ст. молоком	0,150/30	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	0,200	0,2	0,05	13,73	53	85	0,21	14,1	1,72	139,1	8,24	13,4	0,83							
4	627	Мандарины свежие	0,100	0,8	0,2	7,5	38															
Итого по группе			0,520	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	139	Суп гороховый	0,250	6,15	3,22	22,52	132	193,04	0,13	8,05	0,65	31,72	203	38,24	1,11							
2	438	Азу	0,200	13,87	27,19	20,76	394	45,61	0,09	1,3	0,21	12,04	167,53	24,49	1,68							
3	508	Капша 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)	0,065	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			0,825	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)	А	В1	С	Е	Са	Рн	Мг	Fe
Завтрак	0,520	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:	1,535	66,09	52,99	201,94	1567	618,51	0,94	34,22	6,61	753,58	1163,18	308,44	11,7

Разработано ИПТ Дюдя Е.В.

Архангельск 2024 г

Примерное двухнедельное меню для учащихся общеобразовательных учреждений,
в возрасте 12 лет и старше

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	А	В1	С	Е		Са	Рн	Мг	Fe								
1	2		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16								
Завтрак																							
1	333	Макароны с твердым сыром	0,240	14,23	22,08	39,1	426	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	1011	Хлеб пшеничный порции	0,030	2,28	0,24	14,76	70	0	0,03	0	0,27	6	19,5	4,2	0,33								
4	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								
5	337	Яйцо отварное	0,040	5,08	4,6	0,28	63																
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 крупой 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	0,005	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 соевых огурцов (6 вар)	0,065	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			0,775	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)	А	В1	С	Е	Са	Рн	Мг	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 Дюда Е.В. _____

Архангельск 2024 г

Примерное двухнедельное меню для учащихся общеобразовательных учреждений,
В возрасте 12 лет и старше

1-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	А	В1	С		Е	Са	Рn	Мg	Fe							
1	2		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16							
Завтрак																						
1	413	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							
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	520	Картофельное пюре	0,180	3,72	8,53	18,92	183	257,82	0,05	6,71	1,95	23,29	51,97	18,58	0,67							
4	576	Гарнир из св оту́дов (6 вар)	0,065	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	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							
Итого по группе			0,555	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	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	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 куринном 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)	0,065	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 апельсина 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			0,800	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	Рn	Мg	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 Дюдя Е.В.



Архангельск 2024 г

Примерное двухнедельное меню для учащихся общеобразовательных учреждений,
в возрасте 12 лет и старше

1-я неделя/3. 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	Рн	Мг	Fe															
1	2		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16															
Завтрак																														
1	388	Котлеты или биточки рыбные из трески	0,100	9,74	5,06	11,63	133	3,43	0,06	0,3	4,1	38,34	129,91	21,61	0,7															
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	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 соевых огурицов (6 вар)	0,065	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	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			0,515	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	0,065	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			0,805	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	Рн	Мг	Fe
Завтрак	0,500	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:	1,52	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 Дюда Е.В.



Архангельск 2024 г

Примерное двухнедельное меню для учащихся общеобразовательных учреждений,
в возрасте 12 лет и старше

2-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	Рн	Мг	Fe	А	В1	С	Е	Са	Рн	Мг	Fe		
1	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, «Валетком» 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										
4	627	Апельсин св.	0,100	0,48	0,48	11,76	56																		
Итого по группе			0,600	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 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	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)	0,065	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			0,805	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	Рн	Мг	Fe
Завтрак	0,600	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:	1,605	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 Дюдя Е.В.



Архангельск 2024 г

Примерное двухнедельное меню для учащихся общеобразовательных учреждений,
в возрасте 12 лет и старше

2-я неделя/2. Вторник

№ п/п	№ рецептур	Наименование	Вес (кг) готового блюда	Пищевые вещества (г)												
				Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	А	В1	С	Е	Са	Рн	Мг	Fe	
1	2		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
Завтрак																
1	437	Гуляш из цыплят-бройлеров	0,120	15,07	18,58	4,92	243	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	576	Гарнир из овощей свежих (6 вар)	0,065	0,35	0,05	0,95	5	1,5	0,01	1,75	0,05	8,5	15	7	0,25	
4	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	
5	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			0,530	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 сливочно-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	520	Картофельное пюре	0,180	3,72	8,53	18,92	183	48,08	0,15	20,79	0,22	14,17	78,79	29,05	1,15	
5	576	Гарнир из кукурузы консервированной	0,065	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			0,805	21,38	20,9	114,64	763	282,75	0,39	50,51	6,61	153,13	429,73	109,67	5	
Итого по группам питающихся																
Группа				Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	А	В1	С	Е	Са	Рн	Мг	Fe
Завтрак				0,515	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:				1,51	50,68	47,69	212,6	1525	476,18	0,77	57,07	9,2	482,61	917,2	269,38	10,57

Разработано ИПТ Дюдя Е. В.

Архангельск 2024 г

Примерное двухнедельное меню для учащихся общеобразовательных учреждений,
В возрасте 12 лет и старше

2-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		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	388	Котлеты или биточки рыбные из трески	0,100	9,74	5,06	11,63	133	3,43	0,06	0,3	4,1	38,34	129,91	21,61	0,7				
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	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 соевых огурилов (6 вар)	0,065	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	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			0,515	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	0,065	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			0,805	23,87	23,39	100,47	724	403,5	0,36	37,51	2,01	192,08	346,03	118,02	6,95				
Итого по группам питающихся																			
Группа			Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	А	В1	С	Е	Са	Ph	Mg	Fe				
Завтрак			0,500	17,39	18,85	58,26	473	159,65	0,32	14,82	4,9	172,36	160,96	44,79	2,66				
Обед			0,79	23,87	23,39	100,47	724	403,5	0,36	37,51	2,01	192,08	346,03	118,02	6,95				
Итого за день:			1,52	50,36	51,34	189,93	1446	607,15	1,18	54,23	9,31	603,44	713,99	233,81	10,1				

Разработано ИП Дюдя Е.В.



Архангельск 2024 г