



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



«Утверждаю»
Организатор пикетания
ИП Дюдя Е.В.
/Е.В. Дюдя/
25 2024 г.



«Утверждаю»
Директор
МБОУ «ОШ № 48»
/А.В. Тухвагулина/
05 2024 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 2024

Примерное двухнедельное меню для учащихся общеобразовательных учреждений,
в возрасте от 7 до 11 лет

1-я неделя/1. Понедельник

№ п/п	№ рецепта	Наименование	Вес (кг) готового блюда	Пищевые вещества (г)						ЭЦ (ккал)	Витамины (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	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	Пи из свежей капусты с картофелем	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	43,03	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 ИП Дюдя Е.В.



Архангельск 2024 г

Примерное двухнедельное меню для учащихся общеобразовательных учреждений,
В возрасте от 7 до 11 лет

1-я неделя/2. Вторник

№ п/п	№ рецептур	Наименование	Вес (кг) готового блюда	Пищевые вещества (г)						ЭЦ (ккал)	Витамины (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	Мандарин свежий	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	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)	0,065	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		

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 от 7 до 11 лет

1-я неделя/3. Среда

№ 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	333	Макаронны 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 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
3	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
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	Дйцо 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 крупной перловой	0,250	3,43	3,11	15,73	95	172,48	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 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	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 отрубов (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	0,060	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 порция	0,030	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 Дюдя Е.В.



Архангельск 2024 г

Примерное двухнедельное меню для учащихся общеобразовательных учреждений,
В возрасте от 7 до 11 лет

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	Рн	Мг	Fe														
1	2	2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16														
Завтрак																													
1	413	Котлеты рубленые с блк и соусом томатным	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.огурцов (6 вар)	0,065	0,35	0,05	0,95	5	1,5	0,01	1,75	0,05	8,5	1,5	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			0,695	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	Пыльца 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	Капша 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 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			0,800	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	Рн	Мг	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:	1,335	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 от 7 до 11 лет

1-я неделя/5. Пятница

№ п/п	№ рецепта 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	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	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 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	627	Яблоко св.	0,100	0,48	0,48	11,76	56																						
			Итого по группе	0,570	13,3	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 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. овощей (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	1,98	0,36	10,02	52	0,3	0,05	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17														
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	639	Компот из смеси сухофруктов	0,200	0,6	0,07	21,68	91	170	0,42	28	3,28	250	0	14	0														
			Итого по группе	0,875	35,23	23,65	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)	А	В1	С	Е	Са	Ph	Mg	Fe
Завтрак	0,570	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
Полдник	0,23	8,61	9,15	28,04	231	46,42	0,12	2,74	1,17	258,9	211,5	33,74	0,6
Итого за день:	1,66	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 Дюдя Е.В.



Архангельск 2024 г

Примерное двухнедельное меню для учащихся общеобразовательных учреждений,
в возрасте от 7 до 11 лет

1-я неделя/б. Суббота

№ п/п	№ рецепт урны	Наименование	Вес (кг) готового блюда	Пищевые вещества (г)						ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
				Белки	Жиры	Углеводы	А	В1	С		Е	Са	Рн	Мg	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 солёных 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							
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	Мg	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 Дюдя Е.В.



Архангельск 2024 г

Примерное двухнедельное меню для учащихся общеобразовательных учреждений,
в возрасте от 7 до 11 лет

2-я неделя/2. Вторник

№ п/п	№ рецпт уры	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	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 огурцов 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 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	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 яблок синих 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 ИП Дюда Е.В.

Архангельск 2024 г

Примерное двухнедельное меню для учащихся общеобразовательных учреждений,
В возрасте от 7 до 11 лет

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		А	В1	С	Е	Са	Рн	Мg	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 отрубов (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	Мg	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 Дюдя Е.В.



Архангельск 2024 г

Примерное двухнедельное меню для учащихся общеобразовательных учреждений,
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)						
				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	485	Голубцы ленивые	0,100	7,86	9,1	6,15	140	0,93	0,13	0	0,42	13,28	133,86	89,29	2,97			
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	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			
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	627	Груша св.	0,100	0,48	0,48	11,76	56											
Итого по группе			0,560	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, картофелям 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 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 (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	0,33	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			0,800	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)	А	В1	С	Е	Са	Рн	Мг	Fe
Завтрак	0,560	22,22	23,91	63,05	585	154,91	0,1	3,35	1,14	277,63	300,61	40,09	1,3
Обед	0,760	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:	1,57	52,65	50,91	214,23	1567	636,32	0,8	62,02	7,84	698,13	860,62	203,75	6,4

Разработано ИПТ Дюда Е.В.



Архангельск 2024 г

Примерное двухнедельное меню для учащихся общеобразовательных учреждений,
в возрасте от 7 до 11 лет

2-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	А	В1	С	Е		Са	Рн	Мг	Fe														
1	2	2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16														
Завтрак																													
1	443	Плов со свиной	0,200	14,65	29,08	36,63	505	1,5	0,01	1,75	0,05	8,5	15	7	0,25														
2	576	Гарнир из свежих огурцов (6 вар)	0,065	0,35	0,05	0,95	5	0,01	0,01	1,75	0,05	8,5	15	7	0,25														
3	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														
4	685	Чай витамин с лимоном	0,200	0,2	0,05	13,73	53	85	0,21	14,1	1,72	139,1	8,24	13,4	0,83														
5	627	Мандарин св.	0,100	0,48	0,48	11,76	56																						
Итого по группе			0,595	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	0,065	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			0,845	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																													
Завтрак			0,58	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:			1,64	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 Дюдя Е.В.



Архангельск 2024 г

Примерное двухнедельное меню для учащихся общеобразовательных учреждений,
в возрасте от 7 до 11 лет

2-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	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 порция	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	172,48	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 огульцов (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 порция	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 Дюдя Е.В.

Архангельск 2024 г