

УТВЕРЖДАЮ :

И.А. Петрова И.А.



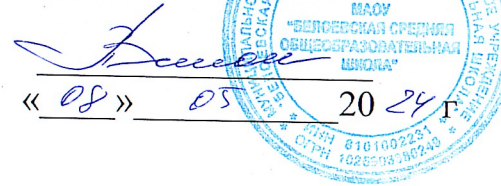
И.А.Петрова

2024 г

СОГЛАСОВАНО :

Директор МАОУ «Белоевской СОШ»

Нешатаева Л.В.



« 08 » 05 2024 г

Примерное 15-и дневное меню
Рационов двухразового горячего питания (завтрак, обед)
Для детей и подростков в оздоровительном лагере с дневным пребыванием на базе МБОУ СОШ
(лето)

03.06

1 день

№	№ рецепт.	Наименование блюд	Выход		Пищ. вещества (гр)			Эн. цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			7-11 лет	12-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
п/п	по сборн.		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Завтрак:

1.	115/2008	Каша ячневая молочная вязкая	200/5	250/5	7,23	6,67	39,54	246,87	0,1	0,28	0,01	0,72	117,05	191,58	42,87	0,79
					8,99	8,3	49,18	307,08	0,12	0,35	0,01	0,9	145,6	238,31	53,33	0,98
2	294/2008	Чай с лимоном	200/5	200/5	0,07	0,01	15,31	61,62	0	2,9	0	0,01	8,05	9,79	5,24	0,9
3	366/2008	Сыр (порциями)	25	25	5,8	7,38	0	91	0,01	0,4	0,07	0,1	250	135	12,5	0,28
4		Фрукты (Яблоки)	100	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0	16	11	9	2,2
5		Хлеб пшеничный	25	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
6		Хлеб ржано-пшеничный	25	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
			585	635												

Обед

1.	16/2008	Салат из свежих огурцов с луком	60	100	0,43	6,04	1,49	62,08	0,01	5,44	0,21	2,69	19,49	21,49	8	0,37
		и р/м			0,72	10,06	2,48	103,46	0,02	9,07	0,35	4,49	32,48	35,82	13,34	0,61
2.	63/2008	Пци из свежей капусты с картофелем	200/5	250/5	1,67	5,06	8,51	86,26	0,04	11,49	0,12	0,18	61,5	48,71	28,64	0,9
					2,09	6,33	10,64	107,83	0,05	14,36	0,15	0,22	76,87	60,89	35,8	1,12
3.	ТУ 030	Фрикадельки из говядины с соусом томатным	105	125	13,26	14,22	9,62	219,03	0,05	0,02	0	0,51	9,7	94,11	17,33	0,76
					15,77	16,93	11,45	260,75	0,05	0,03	0	0,61	11,55	112,04	20,63	0,9
4.	227/2008	Макаронные изделия отварные	150	180	5,52	5,3	35,33	211,1	0,08	0,05	0	0,99	11,39	47,15	17,36	0,92
					6,62	6,35	42,39	253,31	0,09	0,05	0	1,19	13,66	56,57	20,83	1,1
5	293/2008	Сок фруктовый	200	200	2	0,2	5,8	36	0,04	8	0,01	0,2	40	36	20	0,4
		Хлеб пшеничный	25	50	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
6					3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	19,16	0,74
		Хлеб ржано-пшеничный	25	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
7																
		Итого 7-11 лет	770	935	44,06	46,22	176,24	1309,36	1,18	38,58	0,42	5,4	562,32	715,23	194,84	9,62
		Итого: 12-18 лет			52,11	57,1	211,19	1581,15	1,26	45,16	0,59	7,72	629,85	842,14	240,23	11,03

04.06

2 день

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюда	Выход (гр)		Пищ. вещества (гр)			Эн.цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			7-11лет	12-18лет	Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	

Завтрак:

1.	114/2008	Каша рисовая молочная жидкая	200/5	250/5	5,12	6,62	32,61	210,13	0,03	1,21	0,02	0,17	31,67	94,67	16,4	0,41
2.	272/2008	Йогурт фруктовый питьевой	200	200	5,6	6,38	8,18	112,52	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
3.		Фрукты (Яблоко)	100	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0	16	11	9	2,2
4.		Хлеб пшеничный	25	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
5.		Хлеб ржано-пшеничный	25	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
			555	605												

Обед

1.	34 / 2008	Сельдь с гарниром	60	100	3,06	7,6	7,04	108,85	0,05	4,35	0,01	1,52	11,64	59,13	13,3	0,5
2.	56/2008	Суп-лапша домашняя	200	250	5,1	12,66	11,74	181,42	0,09	7,25	0,02	2,53	19,4	98,55	22,17	0,84
3.	212/2008	Птица отварная с соусом томатным	105	125	2,45	4,89	13,91	109,38	0,05	0,55	0,01	0,42	13,52	32,17	11,34	0,61
4.	219/2008	Каша гречневая вязкая	150	180	15,94	15,94	0,85	238,59	0,04	1,4	0,03	0,53	16,9	40,21	14,17	0,76
5.	300/2008	Чай с сахаром	200	200	18,98	18,98	1,01	252,79	0,05	1,67	0,04	0,49	17,7	115,31	13,98	1,24
6.		Хлеб пшеничный	25	50	8,73	5,43	45	263,81	0,21	0,2	0	0,48	38,64	202,76	52,94	4,49
7.		Хлеб ржано-пшеничный	25	25	10,48	6,52	54	316,57	0,25	0,23	0	0,58	46,37	243,31	63,52	5,38
		Итого 7-11 лет	765	930	48,61	47,22	177,49	1365,44	1,3	19,02	0,11	3,08	402,58	821,87	182,16	12,47
		Итого: 12-18 лет			59,15	59,2	215,38	1642,8	1,44	22,63	0,13	4,43	439,04	981,25	226,77	14,63

05.06

3 день

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюд	Выход (гр)		Пищ. вещества (гр)			Эн. цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			7-11 лет	12-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4		5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Завтрак:

1.	327/2008	Оладьи с повидлом	150/30	150/50	10,20	9,41	88,79	480,68	0,22	0,4	0,02	1,65	122,32	172,43	45,14	1,93
					11,33	10,46	98,65	534,1	0,24	0,45	0,02	1,83	135,92	191,59	50,16	2,15
2.	294/2008	Чай с лимоном	200/5	200/5	0,07	0,01	15,31	61,62	0	2,9	0	0,01	8,05	9,79	5,24	0,9
3.		Фрукты (апельсин)	100	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60	0	0	34	23	13	0,3
4.	366/2008	Сыр (порциями)	20	20	4,64	5,9	0	72,8	0,01	0,32	0,05	0,08	200	108	10	0,22
5.		Хлеб пшеничный	25	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
			530	550												

Обед:

1.	22/2008	Салат из свежих помидоров с луком	60	100	0,6	6,1	2,76	68,35	0,03	12,28	0	3,04	7,64	14,2	10,92	0,49
		и р/м			1	10,16	4,6	113,92	0,05	20,47	0	5,07	12,74	23,66	18,2	0,82
2.	71/2008	Суп картофельный с крупой	200	250	4,98	6,57	14,71	136,78	0,12	6,24	0,17	1,23	45	110,33	33,2	1,14
		и рыбными консервами			6,22	8,21	18,39	170,98	0,15	7,8	0,21	1,54	56,25	137,91	41,5	1,42
3.	192/2008	Печень говяжья по-строгановски	100	120	22,26	27,63	4,49	353,33	0,37	14,46	12,4	1,17	12,26	418,85	24,02	9,01
					26,5	32,9	5,34	420,63	0,44	17,22	14,76	1,4	14,59	496,64	28,59	10,73
4.	241/2008	Картофельное пюре	150	180	3,2	6,06	23,3	160,46	0,11	6,41	0,02	0,2	34,29	73,97	24,24	0,99
					3,83	7,27	27,95	192,55	0,13	7,69	0,02	0,23	41,15	88,76	29,09	1,19
5.	300/2008	Чай с сахаром	200	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0,02	0	0	4,27	6,43	3,3	0,72
6.		Хлеб пшеничный	25	50	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
					3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	19,16	0,74
7.		Хлеб ржано-пшеничный	25	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
		Итого: 7-11 лет	760	925	52,78	62,55	208,22	1614,56	1,34	103,03	12,66	7,38	487,40	1013,20	189,51	17,05
		Итого: 8-12 лет			62,39	75,98	242,40	1911,84	1,53	116,87	15,06	10,16	533,04	1188,30	235,19	20,24

06. июн

4 день

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюд	Выход (гр)		Пищ. вещества (гр)			Эн. цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			7-11 лет	12-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4		5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Завтрак:

1.	107/2008	Каша манная молочная жидкая	200/5	250/5	6,2	8,05	31,09	222,02	0,05	0,3	0,01	0,52	112,6	96,53	15,43	0,37
					7,71	10,01	38,67	276,17	0,06	0,37	0,01	0,65	140,06	120,07	19,19	0,46
2.	287/2008	Кофейный напиток с молоком	200	200	1,4	1,6	17,35	89,32	0,01	0,12	0,01	0,05	50,46	35,49	5,25	0,08
3	365/2008	Масло сливочное (порциями)	10	10	0,1	7,2	0,1	66	0	0,28	0	0,1	2,2	1,9	0,3	0,02
4		Фрукты (апельсин)	100	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60	0	0	34	23	13	0,3
5		Хлеб пшеничный	25	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
6		Хлеб ржано-пшеничный	25	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
			565	615												

Обед:

1.	31/2008	Салат картофельный с зеленым горошком	60	100	1,82	6,83	6,46	94,2	0,04	6,72	0,13	1,39	11,92	31,39	10,03	0,44
2.	37/2008	Борщ из свежей капусты с картофелем	200/5	250/5	3,04	11,38	10,76	157	0,07	11,2	0,22	2,31	19,87	52,31	16,71	0,74
					1,52	5,33	8,65	88,89	0,03	8,69	0,01	2,04	38,26	41,42	31,7	0,84
3.	ТУ 584	Котлеты рыбные с соусом томатным	105	125	1,9	6,66	10,81	111,11	0,04	10,86	0,01	2,55	47,82	51,77	39,62	1,05
					10,4	7,04	6,72	137,45	0,13	0,34	0,02	0,8	55,39	248,42	39,09	1,16
4.	224/2008	Рис отварной	150	180	12,38	8,38	8	163,63	0,15	0,4	0,03	0,95	65,94	295,74	46,54	1,38
					3,89	5,09	40,28	225,18	0,03	0,2	0	0,29	3,32	39,71	10,11	0,53
5.	274/2008	Кисель из концентата витамин	200	200	4,66	6,1	48,33	270,22	0,04	0,23	0	0,34	3,98	47,65	12,13	0,63
6.		Хлеб пшеничный	25	50	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0	0,68	0	0	0,1
					1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
7.		Хлеб ржано-пшеничный	25	25	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	19,16	0,74
					1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
		Итого: 7-11 лет	770	935	35,27	42,28	198,61	1330,65	1,15	76,65	0,18	5,19	337,97	638,26	158,81	5,94
		Итого: 12-18 лет			43,1	52,67	235,28	1605,74	1,26	83,46	0,28	6,95	400,65	774,65	202,3	7,3

07. июн

5 день

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюд	Выход (гр)		Пищ. вещества (гр)			Эн. цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			7-11 лет	12-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4		5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Завтрак:

1.	132/2008	Омлет Натуральный	195	220	17,46	27,06	4,56	331,62	0,06	0,57	0,12	0,87	108,39	138,78	15,03	1,17
					19,7	30,53	5,14	374,14	0,07	0,64	0,14	0,98	122,29	156,57	16,96	1,32
2.	282/2008	Компот из свежих яблок	200	200	0,16	0	14,99	60,64	0,03	3,6	0,14	0,2	21,5	22,46	12,6	0,65
3.		Фрукты (Мандарин)	100	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	0	0	35	17	11	0,1
4.		Хлеб пшеничный	25	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
5.		Хлеб ржано-пшеничный	25	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
			545	570												

Обед:

1.	4 / 2008	Салат из свежей капусты	60	100	0,5	3,04	3,19	42,01	0,02	17,23	0	2,71	27,31	18,92	10,34	0,35
		с морковью р/м			0,84	5,06	5,32	70,02	0,04	28,72	0	4,52	45,52	31,54	17,24	0,58
2.	42 / 2008	Рассольник Ленинградский	200/5	250/5	4,02	9,04	25,9	119,68	0,08	13,42	0,02	1,94	22,16	52,6	26,04	0,82
					5,03	11,3	32,38	149,6	0,1	16,78	0,02	2,42	27,7	65,75	32,55	1,03
3.	ТУ 031	Котлеты из мяса птицы с соусом	105	125	11,57	13,07	7,9	195,39	0,05	0,15	0,03	0,5	29,53	93,71	14,49	0,96
		томатным			13,78	15,56	9,4	232,61	0,06	0,18	0,04	0,6	35,15	111,56	17,25	1,14
4.	227/2008	Макаронные изделия отварные	150	180	5,52	5,3	35,33	211,1	0,08	0,05	0	0,99	11,39	47,15	17,36	0,92
					6,62	6,35	42,39	253,31	0,09	0,05	0	1,19	13,66	56,57	20,83	1,1
5.	300/2008	Чай с сахаром	200	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0,02	0	0	4,27	6,43	3,3	0,72
6.		Хлеб пшеничный	25	50	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
					3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	19,16	0,74
7.		Хлеб ржано-пшеничный	25	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
		Итого: 7-11 лет	770	935	47,83	58,65	162,25	1295,48	1,2	73,04	0,31	7,21	288,69	517,45	144,06	7,79
		Итого: 8-12 лет			56,7	70,14	193,3	1540,06	1,3	87,99	0,34	9,91	340,73	614,6	181,29	9,18

10. июн

6 день

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюд	Выход (гр)		Пищ. вещества (гр)			Эн. цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			7-11 лет	12-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4		5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Завтрак:

1.	115/2008	Каша ячневая молочная вязкая	200/5	250/5	7,23	6,67	39,54	246,87	0,1	0,28	0,01	0,72	117,05	191,58	42,87	0,79
2.	287/2008	Кофейный напиток с молоком	200	200	1,4	1,6	17,35	89,32	0,01	0,12	0,01	0,9	145,6	238,31	53,33	0,98
4.		Фрукты (Яблоки)	100	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0	50,46	35,49	5,25	0,08
5.		Хлеб пшеничный	25	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	16	11	9	2,2
6.		Хлеб ржано-пшеничный	25	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	5	16	3,5	0,3
			555	605									9,57	44,2	13,45	0,75

Обед:

1.	18/2008	Салат из свежих помидоров и огурцов с р/м	60	100	0,59	3,07	2,72	39,49	0,03	10,96	0,16	2,78	18,59	22,36	11	0,52
2.	45/2008	Суп картофельный с бобовыми	200	250	1,87	3,11	10,89	79,03	0,13	2,5	0,01	0,17	30,49	37,26	18,34	0,86
3.	ТУ 031	Котлеты из мяса птицы с соусом	105	125	2,34	3,89	13,61	98,79	0,16	3,13	0,01	0,21	22,74	55,22	21,28	1,39
					11,57	13,07	7,9	195,39	0,05	0,15	0,03	0,5	28,43	69,03	26,6	1,74
4.	219/2008	Каша гречневая вязкая	150	180	13,78	15,56	9,4	232,61	0,06	0,18	0,04	0,6	29,53	93,71	14,49	0,96
					8,73	5,43	45	263,81	0,21	0,2	0	0,48	35,15	111,56	17,25	1,14
5.	283/2008	Компот из сухофруктов витамин	200	200	10,48	6,52	54	316,57	0,25	0,23	0	0,58	38,64	202,76	52,94	4,49
6.		Хлеб пшеничный	25	50	0,56	0	27,89	113,79	0,01	0,15	0,01	1,68	46,37	243,31	63,52	5,38
					1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	56,45	18,31	6,86	1,59
					3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	5	16	3,5	0,3
7.		Хлеб ржано-пшеничный	25	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	11,5	42,32	19,16	0,74
													9,57	44,2	13,45	0,75
Итого: 7-11 лет за обед:			765	930	44,67	34,29	211,93	1323,1	1,39	24,36	0,23	6,38	378,6	750,83	197,59	14,12
Итого: 8-12 лет					53,22	42,54	249,91	1584,07	1,54	32,43	0,34	8,65	444,59	910,99	249,71	16,51

11. июн

7 день

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюд	Выход (гр)		Пищ. вещества (гр)			Эн.цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			7-11 лет	12-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4		5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Завтрак:

1.	141/2008	Запеканка из творожной массы с повидлом	150/30	180/50	27,68	11,47	27,57	324,22	0,08	0,58	0,09	0,57	253,65	309,96	41,79	0,86
					35,37	14,66	35,23	414,28	0,1	0,74	0,11	0,73	324,11	396,06	53,4	1,1
2.	274/2008	Кисель из концентрата витамин	200	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0	0,68	0	0	0,1
3.		Фрукты (Яблоки)	100	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0	16	11	9	2,2
4.	366/2008	Сыр (порциями)	20	20	4,64	5,9	0	72,8	0,01	0,32	0,05	0,08	200	108	10	0,22
5.		Хлеб пшеничный	25	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
			525	575												

Обед:

1.	1 /2008	Винегрет овощной	60	100	0,77	6,08	4,99	77,56	0,02	1,41	0,06	2,72	12,15	19,01	9,73	0,4
					1,26	10,14	8,32	129,26	0,04	2,35	0,1	4,54	20,25	31,68	16,21	0,66
2.	44/2008	Суп из овощей	200/5	250/5	1,54	4,69	10,07	92,19	0,05	4,26	0,02	0,18	23,27	36,6	18,88	0,54
					1,93	5,86	12,59	115,24	0,06	5,32	0,03	0,23	29,09	45,75	23,6	0,67
3.	172/2008	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	120	10,37	5,74	5,36	114,49	0,07	5,87	0,01	3	25,81	115,68	45,59	0,86
					12,45	6,88	6,44	137,39	0,09	7,05	0,01	3,6	30,98	138,81	54,71	1,04
4.	224/2008	Рис отварной	150	180	3,89	5,09	40,28	225,18	0,03	0,2	0	0,29	3,32	39,71	10,11	0,53
					4,66	6,1	48,33	270,22	0,04	0,23	0	0,34	3,98	47,65	12,13	0,63
5.	300/2008	Чай с сахаром	200	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0,02	0	0	4,27	6,43	3,3	0,72
6.		Хлеб пшеничный	25	50	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
					3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	19,16	0,74
7.		Хлеб ржано-пшеничный	25	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
		Итого: 7-11 лет	765	930	56,58	40,04	177,85	1307,17	0,73	22,66	0,23	6,84	558,72	722,59	168,85	7,78
		Итого: 8-12 лет			69,97	50,81	213,79	1604,62	0,84	26,03	0,3	9,52	655,43	887,9	218,46	9,13

12. июн

8 день

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюд	Выход (гр)		Пищ. вещества (гр)			Эн.цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			7-11 лет	12-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4		5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Завтрак:

1.	102/2008	Каша "Дружба"	200/5	250/5	6,55	8,33	35,09	241,11	0,06	0,29	0,01	0,14	108,89	104,48	20,59	0,88
					8,15	10,36	43,65	299,92	0,07	0,36	0,01	0,17	135,45	129,96	25,61	1,09
2.	272/2008	Йогурт фруктовый питьевой	200	200	5,6	6,38	8,18	112,52	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
4.		Фрукты (апельсин)	100	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60	0	0	34	23	13	0,3
5.		Хлеб пшеничный	25	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
6.		Хлеб ржано-пшеничный	25	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
			555	605												

Обед:

1.	4/2008	Салат из свежей капусты с морковью и р/м	60	100	0,5	3,04	3,19	42,01	0,02	17,23	0	2,71	27,31	18,92	10,34	0,35
2.	42/2008	Рассольник Ленинградский	200/5	250/5	4,02	9,04	25,9	119,68	0,08	13,42	0,02	1,94	22,16	52,6	26,04	0,82
					5,03	11,3	32,38	149,6	0,1	16,78	0,02	2,42	27,7	65,75	32,55	1,03
3.	ТУ 030	Котлеты из говядины с соусом томатным	105	125	11,21	12,31	6,03	185,59	0,06	0,14	0	0,68	28,91	117,66	22,35	0,98
4.	227/2007	Макаронные изделия отварные	150	180	5,52	5,3	35,33	211,1	0,08	0,05	0	0,99	11,39	47,15	17,36	0,92
					6,62	6,35	42,39	253,31	0,09	0,05	0	1,19	13,66	56,57	20,83	1,1
5.	293/2008	Сок фруктовый	200	200	2	0,2	5,8	36	0,04	8	0,01	0,2	40	36	20	0,4
6.		Хлеб пшеничный	25	50	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
					3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	19,16	0,74
7.		Хлеб ржано-пшеничный	25	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
		Итого: 7-11 лет	770	935	43,98	45,74	178,46	1239,41	1,28	100,53	0,08	6,66	541,8	700,21	191,58	6,95
		Итого: 12-18 лет			52,14	55,64	217,14	1498,41	1,39	115,47	0,08	9,31	606,38	809,62	233,4	8,4

13.июн

9 день

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюд	Выход (гр)		Пищ. вещества (гр)			Эн.цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			7-11лет	12-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4		5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Завтрак:

1.	108/2008	Каша молочная пшеничная	200/5	250/5	7,44	8,07	35,28	243,92	0,01	0,28	0,01	0,17	114,71	153,15	28,61	2,28
		жидкая			9,25	10,04	43,88	303,41	0,01	0,35	0,01	0,21	142,69	190,5	35,59	2,84
2.	282/2008	Компот из свежих яблок	200	200	0,16	0	14,99	60,64	0,03	3,6	0,14	0,2	21,5	22,46	12,6	0,65
3.		Фрукты (апельсин)	100	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60	0	0	34	23	13	0,3
5.		Хлеб пшеничный	25	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
6.		Хлеб ржано-пшеничный	25	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75

555

605

Обед:

1.	32/2008	Салат картофельный с огурцами	60	100	0,96	3,16	7,61	61,73	0,05	7,5	0,13	2,78	19,39	30,84	12,76	0,59
		солеными			1,6	5,26	12,68	102,89	0,08	12,5	0,21	4,63	32,31	51,4	21,26	0,98
2.	37/2008	Борщ с капустой и картофелем	200/5	250/5	1,52	5,33	8,65	88,89	0,03	8,69	0,01	2,04	38,26	41,42	31,7	0,84
					1,9	6,66	10,81	111,11	0,04	10,86	0,01	2,55	47,82	51,77	39,62	1,05
3.	211/2008	Плов из отварной птицы	190	210	33,66	41,01	37,14	675,94	0,14	4,05	0,08	1,5	45,25	314,29	44,61	3,11
					37,2	45,33	41,05	747,09	0,15	4,48	0,09	1,66	50,01	347,37	49,31	3,44
5.	300/2008	Чай с сахаром	200	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0,02	0	0	4,27	6,43	3,3	0,72
6.		Хлеб пшеничный	50	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	19,16	0,74
7.		Хлеб ржано-пшеничный	25	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
		Итого: 7-11 лет	730	835	54,41	58,91	187,95	1535,86	1,15	84,14	0,37	6,69	313,02	738,31	196,14	11,03

		Итого: 12-18 лет			60,78	68,63	207,69	1729,88	1,2	91,81	0,46	9,25	368,24	839,65	224,24	12,52
--	--	------------------	--	--	-------	-------	--------	---------	-----	-------	------	------	--------	--------	--------	-------

14. июн

10 день

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюд	Выход (гр)		Пищ. вещества (гр)			Эн. цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			7-11 лет	12-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4		5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Завтрак:

1.	112/2008	Каша пшеничная молочная	200/5	250/5	6,04	7,27	34,29	227,16	0,13	0,29	0,02	0,17	111,22	145	35,59	2,49
		жидкая			7,51	9,04	42,65	282,56	0,16	0,36	0,02	0,21	138,35	180,37	44,27	3,1
2.	294/2008	Чай с лимоном	200/5	200/5	0,07	0,01	15,31	61,62	0	2,9	0	0,01	8,05	9,79	5,24	0,9
3.		Фрукты (Мандарин)	100	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	0	0	35	17	11	0,1
4.	366/2008	Сыр (порциями)	20	20	4,64	5,9	0	72,8	0,01	0,32	0,05	0,08	200	108	10	0,22
5.		Хлеб пшеничный	25	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
6.		Хлеб ржано-пшеничный	25	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
			580	630												

Обед:

1.	22/2008	Салат из свежих помидоров с луком	60	100	0,6	6,1	2,76	68,35	0,03	12,28	0	3,04	7,64	14,2	10,92	0,49
		и р/м			1	10,16	4,6	113,92	0,05	20,47	0	5,07	12,74	23,66	18,2	0,82
2.	59/2008	Суп-пюре из разных овощей	200/15	250/15	2,31	4	10,42	86,92	0,04	3,3	0,01	0,25	51,74	51,4	17,26	0,52
					2,89	5	13,03	108,65	0,05	4,13	0,01	0,31	64,67	64,25	21,58	0,65
3.	ТУ 030	Котлеты из говядины с соусом	105	125	11,21	12,31	6,03	185,59	0,06	0,14	0	0,68	28,91	117,66	22,35	0,98
		томатным			13,35	14,65	7,18	220,94	0,08	0,16	0	0,81	34,41	140,08	26,61	1,16
4.	219/2007	Каша гречневая вязкая	150	180	8,73	5,43	45	263,81	0,21	0,2	0	0,48	38,64	202,76	52,94	4,49
					10,48	6,52	54	316,57	0,25	0,23	0	0,58	46,37	243,31	63,52	5,38
5.	283/2008	Компот из сухофруктов витамин.	200	200	0,56	0	27,89	113,79	0,01	0,15	0,01	1,68	56,45	18,31	6,86	1,59
6.		Хлеб пшеничный	25	50	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
					3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	19,16	0,74
7.		Хлеб ржано-пшеничный	25	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
			780	945	42,64	42,16	200,04	1366,44	1,37	57,58	0,09	6,39	566,79	804,52	206,06	13,88
Итого: 7-11 лет					50,95	52,62	236,3	1641,95	1,52	66,72	0,09	8,75	631,68	951,49	256,84	16,46
Итого: 12-18 лет																

17. июн

11 день

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюд	Выход (гр)		Пищ. вещества (гр)			Эн. цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			7-11 лет	12-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4		5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Завтрак:

1.	114/2008	Каша рисовая молочная жидкая	200/5	250/5	5,12	6,62	32,61	210,13	0,03	1,21	0,02	0,17	31,67	94,67	16,4	0,41
					6,37	8,23	40,56	261,38	0,04	1,51	0,02	0,21	39,39	117,76	20,4	0,51
2.	300/2008	Чай с сахаром	200	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0,02	0	0	4,27	6,43	3,3	0,72
2.	366/2008	Сыр (порциями)	25	25	5,8	7,38	0	91	0,01	0,4	0,07	0,1	250	135	12,5	0,28
3		Фрукты (Яблоки)	100	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0	16	11	9	2,2
4.		Хлеб пшеничный	25	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
5.		Хлеб ржано-пшеничный	25	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
			580	630												

1.	5/2008	Салат из свежей капусты с помидорам и огурцами с р/м	60	100	1,33	6,61	2,04	73,04	0,02	8,58	0,01	2,8	19,32	20,77	8,92	0,4
					2,22	11,02	3,4	121,74	0,03	14,3	0,02	4,66	32,2	34,62	14,86	0,67
2.	63/2008	Щи из свежей капусты с картофелем	200/5	250/5	1,67	5,06	8,51	86,26	0,04	11,89	0,12	0,18	61,5	48,71	28,64	0,9
					2,09	6,33	10,64	107,83	0,05	14,86	0,15	0,22	76,86	60,89	35,8	1,12
3.	ТУ 030	Котлеты из говядины с соусом томатным	105	125	11,21	12,31	6,03	185,59	0,06	0,14	0	0,68	28,91	117,66	22,35	0,98
					13,35	14,65	7,18	220,94	0,08	0,16	0	0,81	34,41	140,08	26,61	1,16
4	219/2008	Каша гречневая вязкая	150	180	8,73	5,43	45	263,81	0,21	0,2	0	0,48	38,64	202,76	52,94	4,49
					10,48	6,52	54	316,57	0,25	0,23	0	0,58	46,37	243,31	63,52	5,38
5	293/2008	Сок фруктовый	200	200	2	0,2	5,8	36	0,04	8	0,01	0,2	40	36	20	0,4
6.		Хлеб пшеничный	25	50	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
					3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	19,16	0,74
7.		Хлеб ржано-пшеничный	25	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
Итого: 7-11 лет			770	935	44,06	44,95	172,67	1289,87	1,26	40,44	0,23	4,61	519,45	793,40	207,95	12,88
Итого: 12-18 лет					52,48	55,87	207,56	1564,20	1,38	49,48	0,27	6,78	575,14	931,81	255,55	14,98

18 июня

12 день

№ п/п	№ рецепта по сборн.	Наименование блюд	Выход (гр)		Пищ. вещества (гр)			Эн.цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			7-11 лет	12-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4		5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Завтрак:

1.	132/2008	Омлет Натуральный	195	220	17,46	27,06	4,56	331,62	0,06	0,57	0,12	0,87	108,39	138,78	15,03	1,17
					19,7	30,53	5,14	374,14	0,07	0,64	0,14	0,98	122,29	156,57	16,96	1,32
2.	274/2008	Кисель из концентрата витамин	200	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0	0,68	0	0	0,1
3.		Фрукты (Яблоко)	100	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0	16	11	9	2,2
4.		Хлеб пшеничный	25	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
5.		Хлеб ржано-пшеничный	25	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75

545

570

Обед:

1.	34/2008	Сельдь с гарниром	60	100	3,06	7,6	7,04	108,85	0,05	4,35	0,01	1,52	11,64	59,13	13,3	0,5
					5,1	12,66	11,74	181,42	0,09	7,25	0,02	2,53	19,4	98,55	22,17	0,84
2.	45/2008	Суп картофельный с бобовыми	200	250	1,87	3,11	10,89	79,03	0,13	2,5	0,01	0,17	22,74	55,22	21,28	1,39
					2,34	3,89	13,61	98,79	0,16	3,13	0,01	0,21	28,43	69,03	26,6	1,74
3.	210/2008	Курица в соусе с томатом	85	100	24,44	29,48	3,85	378,46	0,05	1,42	0,04	0,78	21,4	132,81	20,02	1,51
					28,75	34,68	4,53	445,24	0,06	1,68	0,05	0,92	25,18	156,25	23,56	1,78
4.	241/2008	Картофельное пюре	150	180	3,2	6,06	23,3	160,46	0,11	6,41	0,02	0,2	34,29	73,97	24,24	0,99
					3,83	7,27	27,95	192,55	0,13	7,69	0,02	0,23	41,15	88,76	29,09	1,19
5.	294/2008	Чай с лимоном	200/5	200/5	0,07	0,01	15,31	61,62	0	2,9	0	0,01	8,05	9,79	5,24	0,9
6.		Хлеб пшеничный	25	50	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
					3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	19,16	0,74
7.		Хлеб ржано-пшеничный	25	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
		Итого: 7-11 лет	750	910	59,54	74,66	154,61	1531,63	1,25	28,15	0,2	3,55	252,33	601,1	142,01	10,86

Итого: 12-18 лет

71,2

90,58

181,24

1830,05

1,39

33,29

0,24

4,88

296,82

736,67

182,18

12,61

19. июн

13 день

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюд	Выход (гр)		Пищ. вещества (гр)			Эн.цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			7-1 лет	12-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4		5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Завтрак:

1.	115/2008	Каша ячневая молочная вязкая	200/5	250/5	7,23	6,67	39,54	246,87	0,1	0,28	0,01	0,72	117,05	191,58	42,87	0,79
					8,99	8,3	49,18	307,08	0,12	0,35	0,01	0,9	146,6	238,31	53,33	0,98
2.	272/2008	Йогурт фруктовый питьевой	200	200	5,6	6,38	8,18	112,52	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
3.		Фрукты (апельсин)	100	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60	0	0	34	23	13	0,3
4.		Хлеб пшеничный	25	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
5.		Хлеб ржано-пшеничный	25	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
			555	605												

Обед:

1.	246/2008	Огурцы свежие	60	100	0,48	0,06	1,98	8,4	0,05	21	0,04	0,42	22,2	40,8	20,4	0,9
					0,8	0,1	3,3	14	0,08	35	0,06	0,7	37	68	34	1,5
2.	37/2008	Борщ с капустой и картофелем	200/5	250/5	1,52	5,33	8,65	88,89	0,03	8,69	0,01	2,04	38,26	41,42	31,7	0,84
					1,9	6,66	10,81	111,11	0,04	10,86	0,01	2,55	47,82	51,77	39,62	1,05
3.	ТУ 584	Котлеты рыбные с соусом томатным	105	125	10,4	7,04	6,72	137,45	0,13	0,34	0,02	0,8	55,39	248,42	39,09	1,16
					12,38	8,38	8	163,63	0,15	0,4	0,03	0,95	65,94	295,74	46,54	1,38
4.	224/2008	Рис отварной	150	180	3,89	5,09	40,28	225,18	0,03	0,2	0	0,29	3,32	39,71	10,11	0,53
					4,66	6,1	48,33	270,22	0,04	0,23	0	0,34	3,98	47,65	12,13	0,63
5.	283/2008	Компот из сухофруктов витамин	200	200	0,56	0	27,89	113,79	0,01	0,15	0,01	1,68	56,45	18,31	6,86	1,59
6.		Хлеб пшеничный	25	50	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
					3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	19,16	0,74
7.		Хлеб ржано-пшеничный	25	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
		Итого: 7-11 лет	770	935	38,26	31,71	192,18	1224,50	1,29	92,06	0,13	5,95	595,81	903,64	225,93	8,41
		Итого: 12-18 лет			45,44	37,26	227,93	1448,45	1,41	108,39	0,16	7,12	667,43	1069,50	283,04	10,17

20 июня

14 день

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюд	Выход (гр)		Пищ. вещества (гр)			Эн. цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			7-11 лет	12-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4		5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Завтрак:

1	327/2008	Оладьи со сгущенным молоком	150/30	150/50	10,20	9,41	88,79	480,68	0,22	0,4	0,02	1,65	122,32	172,43	45,14	1,93
					11,33	10,46	98,65	534,1	0,24	0,45	0,02	1,83	135,92	191,59	50,16	2,15
2	366/2008	Сыр (порциями)	20	20	4,64	5,9	0	72,8	0,01	0,32	0,05	0,08	200	108	10	0,22
3	294/2008	Чай с лимоном	200/5	200/5	0,07	0,01	15,31	61,62	0	2,9	0	0,01	8,05	9,79	5,24	0,9
4		Фрукты (Апельсин)	100	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60	0	0	34	23	13	0,3
5		Хлеб пшеничный	25	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3

Обед:

530 550

1	1/2008	Винегрет овощной	60	100	0,76	6,08	4,99	77,56	0,02	1,41	0,06	2,72	12,15	19,01	9,73	0,4
					1,26	10,14	8,32	129,26	0,04	2,35	0,1	4,54	20,25	31,68	16,21	0,66
2	44/2008	Суп из овощей	200/5	250/5	1,54	4,69	10,07	92,19	0,05	4,26	0,02	0,18	23,42	36,6	18,88	0,54
					1,93	5,86	12,59	115,24	0,06	5,32	0,03	0,23	29,09	45,75	23,6	0,67
3	ТУ 030	Котлеты из говядины с соусом томатным	105	125	11,21	12,31	6,03	185,59	0,06	0,14	0	0,68	28,91	117,66	22,35	0,98
					13,35	14,65	7,18	220,94	0,08	0,16	0	0,81	34,41	140,08	26,61	1,16
4	227/2008	Макаронные изделия отварные	150	180	5,52	5,3	35,33	211,1	0,08	0,05	0	0,99	11,39	47,15	17,36	0,92
					6,62	6,35	42,39	253,31	0,09	0,05	0	1,19	13,66	56,57	20,83	1,1
5	287/2008	Кофейный напиток с молоком	200	200	1,40	1,6	17,35	89,32	0,01	0,12	0,01	0,05	50,46	35,49	5,25	0,08
6		Хлеб пшеничный	25	50	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
					3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	19,16	0,74
7		Хлеб ржано-пшеничный	25	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
		Итого 7-11 лет	770	935	37,41	40,27	224,69	1429,96	0,92	69,28	0,11	6,28	310,27	537,33	157,40	7,40
		Итого: 12-18 лет			44,64	50,14	261,91	1700,39	1,03	71,35	0,16	8,66	351,91	636,47	197,01	8,81

21 июня

15 день

№ п/п	№ рецепта по сборн.	Наименование блюд	Выход (гр)		Питт. вещества (гр)			Эн. цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			7-11 лет	12-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4		5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Завтрак:

1	102/2008	Каша "Дружба"	200/5	250/5	6,55	8,33	35,09	241,11	0,06	0,29	0,01	0,14	108,89	104,48	20,59	0,88
					8,15	10,36	43,65	299,92	0,07	0,36	0,01	0,17	135,45	129,96	25,61	1,09
2	365/2008	Масло сливочное (порциями)	10	10	0,1	7,2	0,1	66	0	0,28	0	0,1	2,2	1,9	0,3	0,02
3	300/2008	Чай с сахаром	200	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0,02	0	0	4,27	6,43	3,3	0,72
4		Фрукты (Мандарины)	100	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	0	0	35	17	11	0,1
5		Хлеб пшеничный	25	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
6		Хлеб ржано-пшеничный	25	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
			565	615												

Обед:

1	4/2008	Салат из свежей капусты с морковью и р/м	60	100	0,5	3,04	3,19	42,01	0,02	17,23	0	2,71	27,31	18,92	10,34	0,35
					0,84	5,06	5,32	70,02	0,04	28,72	0	4,52	45,52	31,54	17,24	0,58
2	42/2008	Рассольник Ленинградский	200/5	250/5	4,02	9,04	25,9	119,68	0,08	13,42	0,02	1,94	22,16	52,6	26,04	0,82
					5,03	11,3	32,38	149,6	0,1	16,78	0,02	2,42	27,7	65,75	32,55	1,03
3	ТУ 031	Котлеты из мяса птицы с соусом томатным	105	125	11,57	13,07	7,9	195,39	0,05	0,15	0,03	0,5	29,53	93,72	14,49	0,96
					13,78	15,56	9,4	232,61	0,06	0,18	0,04	0,6	35,15	111,56	17,25	1,14
4	219/2008	Каша гречневая вязкая	150	180	8,73	5,43	45	263,81	0,21	0,2	0	0,48	38,64	202,76	52,94	4,49
					10,48	6,52	54	316,57	0,25	0,23	0	0,58	46,37	243,31	63,52	5,38
5	282/2008	Компот из свежих яблок	200	200	0,16	0	14,99	60,64	0,03	3,6	0,14	0,2	21,5	22,46	12,6	0,65
6		Хлеб пшеничный	25	50	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
					3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	19,16	0,74
7		Хлеб ржано-пшеничный	25	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
		Итого: 7-11 лет	770	935	40,13	40,05	202,45	1257,68	1,33	72,91	0,2	5,97	316,44	638,77	185,2	11,07
		Итого: 8-12 лет			49,01	50,14	243,42	1529,1	1,46	87,89	0,21	8,49	386,6	774,73	232,63	13,23

Пищевая и энергетическая ценность по циклическому меню детей от 7-11 лет

дни	Возраст	Пищ. вещества (гр)				Эн. цен-ть	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)		
		Белки	Жиры	Углеводы	(ккал)		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg
		5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1 день	7-11 лет	44,06	46,22	176,24	1309,36	1,18	38,58	0,42	5,4	562,32	715,23	194,84	9,62
2 день	7-11 лет	48,61	47,22	177,49	1365,44	1,3	19,02	0,11	3,08	402,58	821,87	182,16	12,47
3 день	7-11 лет	52,78	62,55	208,22	1614,56	1,34	103,03	12,66	7,38	487,4	1013,2	189,51	17,05
4 день	7-11 лет	35,27	42,28	198,61	1330,65	1,15	76,65	0,18	5,19	337,97	638,26	158,81	5,94
5 день	7-11 лет	47,83	58,65	162,25	1295,48	1,2	73,14	0,31	7,21	288,69	517,45	144,06	7,79
6 день	7-11 лет	44,67	34,29	211,93	1323,1	1,39	24,36	0,23	6,38	378,6	750,83	197,59	14,12
7 день	7-11 лет	56,58	40,04	177,85	1307,17	0,73	22,66	0,23	6,84	558,72	722,59	168,85	7,78
8 день	7-11 лет	43,98	45,74	178,46	1239,41	1,28	100,53	0,08	6,66	541,8	700,21	191,58	6,95
9 день	7-11 лет	54,41	58,91	187,95	1535,86	1,15	84,14	0,37	6,69	313,02	738,31	196,14	11,03
10 день	7-11 лет	42,64	42,16	200,04	1366,44	1,37	57,58	0,09	6,39	566,79	804,52	206,06	13,88
11 день	7-11 лет	44,06	44,95	172,67	1289,87	1,26	40,44	0,23	4,61	519,45	793,4	207,95	12,88
12 день	7-11 лет	59,54	74,66	154,61	1531,63	1,25	28,15	0,2	3,55	252,33	601,1	142,01	10,86
13 день	7-11 лет	38,26	31,71	192,18	1224,5	1,29	92,06	0,13	5,95	595,81	903,64	225,93	8,41
14 день	7-11 лет	37,41	40,27	224,69	1429,96	0,92	69,28	0,11	6,28	310,27	537,33	157,4	7,4
15 день	7-11 лет	40,13	40,05	202,45	1257,68	1,33	72,91	0,2	5,97	316,44	638,77	185,2	11,07
	Итого	690,23	709,7	2825,64	20421,11	18,14	902,53	15,55	87,58	6432,19	10896,71	2748,09	157,25
	Среднедневное	46,02	47,31	188,38	1361,41	1,21	60,17	1,04	5,84	428,81	726,45	183,21	10,48
	Норма 50%	38,5	39,5	167,5	1175	0,6	30	350	5	550	550	125	6
	Выполнение %	119,52	119,78	112,46	115,86	201,56	200,56	0,30	116,77	77,97	132,08	146,56	174,72

Используемая литература:

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. Изд. Пермь 2008 г.

Пищевая и энергетическая ценность по цикличному меню детей от 12-18 лет

дни	Возраст	Пищ. вещества (гр)				Эн.цен-ть	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)		
		Белки	Жиры	Углеводы	(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1 день	12-18 лет	52,11	57,1	211,19	1581,15	1,26	45,16	0,59	7,72	629,85	842,14	240,23	11,03
2 день	12-18 лет	59,15	59,2	215,38	1642,8	1,44	22,63	0,13	4,43	439,04	981,25	226,77	14,63
3 день	12-18 лет	62,39	75,98	242,4	1911,84	1,53	116,87	15,06	10,16	533,04	1188,3	235,19	20,24
4 день	12-18 лет	43,1	52,67	235,28	1605,74	1,26	83,46	0,28	6,95	400,65	774,65	202,3	7,3
5 день	12-18 лет	56,7	70,14	193,3	1540,06	1,3	87,99	0,34	9,91	340,73	614,6	181,29	9,18
6 день	12-18 лет	53,22	42,54	249,91	1584,07	1,54	32,43	0,34	8,65	444,59	910,99	249,71	16,51
7 день	12-18 лет	69,97	50,81	213,79	1604,62	0,84	26,03	0,3	9,52	655,43	887,9	218,46	9,13
8 день	12-18 лет	52,14	55,64	217,14	1498,41	1,39	115,47	0,08	9,31	606,38	809,62	233,4	8,4
9 день	12-18 лет	60,78	68,63	207,69	1729,88	1,2	91,81	0,46	9,25	368,24	839,65	224,24	12,52
10 день	12-18 лет	50,95	52,62	236,3	1641,95	1,52	66,72	0,09	8,75	631,68	951,49	256,84	16,46
11 день	12-18 лет	52,48	55,87	207,56	1564,2	1,38	49,48	0,27	6,78	575,14	931,81	255,55	14,98
12 день	12-18 лет	71,2	90,58	181,24	1830,05	1,39	33,29	0,24	4,88	296,82	736,67	182,18	12,61
13 день	12-18 лет	45,44	37,26	227,93	1448,45	1,41	108,39	0,16	7,12	667,43	1069,5	283,04	10,17
14 день	12-18 лет	44,64	50,14	261,91	1700,39	1,03	71,35	0,16	8,66	351,91	636,47	197,01	8,81
15 день	12-18 лет	49,01	50,14	243,42	1529,1	1,46	87,89	0,21	8,49	386,6	774,73	232,63	13,23
	Итого	823,28	869,32	3344,44	24412,71	19,95	1038,97	18,71	120,58	7327,53	12949,77	3418,84	168,74
	Среднедневное	54,89	57,95	222,96	1627,51	1,33	69,26	1,25	8,04	488,50	863,32	227,92	11,25
	Норма 50%	45	46	191,5	1360	0,7	35	450	5	600	600	150	9
	Выполнение %	121,97	125,99	116,43	119,67	190,00	197,90	0,28	160,77	81,42	143,89	151,95	124,99

Используемая литература:

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. Изд. Пермь 2008 г.