

УТВЕРЖДАЮ :
ИП Петрова И.А.



И.А.Петрова

2016 г

СОГЛАСОВАНО
Директор МАОУ «Белоевской СОШ»
Нешатаева Л.В.



« 12 » мая 2016 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)

01.06

1 день

1.06																
1 день																
№	№ рецепт.	Наименование блюд	Выход	(гр)	Пищ. вещества (гр)			Эн.цен-ть		Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
п/п	по сборн.		7-11 лет	12-18лет	Белки	Жиры	Углеводи	(ккал)	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.	236/2021	Каша рисовая молочная жидкая	200/5	250/5	5,16	6,52	32,18	208	0,06	1,34	39,8	0,16	128,2	139,8	29,6	0,14
					6,42	8,11	40,03	258,73	0,07	1,67	49,51	0,2	159,47	173,9	36,82	0,17
2	464/2021	Кофейный напиток с молоком	200	200	1,4	1,2	11,4	63	0,02	0,3	9,5	0	54,3	38,3	6,3	0,07
3	76/2021	Сыр (порциями)	20	20	4,12	5,52	0	66,2	0,01	0,12	110,2	0,08	148,8	82,4	8	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
			575	625												

Обед

1.	1/2021	Салат из капусты белокочанной	60	100	0,87	3,6	5,04	56,4	0,01	10,2	0	1,68	24	16,8	9,6	0,32
					1,45	6	8,4	94	0,02	17	0	2,8	40	28	16	0,53
2.	116/2021	Суп из овощей	200/5	250/5	1,6	3,62	5,06	59,2	0,06	5,8	0	1,88	18,2	36,2	14,6	0,56
					2	4,53	6,33	74	0,08	7,25	0	2,35	22,75	45,25	18,25	0,71
3.	ТУ 031	Котлета из мяса птицы с соусом томатным	105	125	11,31	13,43	8,9	201,66	0,05	0,47	6,03	0,54	30,22	93,3	15,51	1
					11,5	14,09	9,82	212,04	0,06	0,69	10,03	0,58	31,62	96	16,65	1,06
4.	256/2021	Макаронные изделия отварные	150	180	5,55	4,95	29,55	184,5	0,06	0	31,5	0,75	12	45	7,5	1,05
					6,66	5,94	35,46	221,4	0,07	0	37,8	0,9	14,4	54	9	1,26
5	457/2021	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82
6.		Хлеб пшеничный	25	25	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	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	910	38,79	40,08	160,37	1168,36	1,13	78,23	197,03	5,09	483,96	602,9	142,21	6,56

		Итого: 12-18 лет			42,33	46,63	179,68	1318,77	1,19	87,03	217,04	6,91	539,58	668,95	162,12	7,22
--	--	------------------	--	--	-------	-------	--------	---------	------	-------	--------	------	--------	--------	--------	------

02.06

2 день

№	№ рецепт.	Наименование блюд	Выход (гр)		Пищ. вещества (гр)			Эн.цен-ть	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
п/п	по сборн.		7-11лет	12-18лет	Белки	Жиры	Углевод	(ккал)	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.	227/2021	Каша ячневая вязкая	200/5	250/5	7,24	6,64	33,12	221,2	0,12	1,26	38,6	239,6	154,4	238,2	35,6	0,9
					9,01	8,26	41,2	275,15	0,15	1,57	48,01	298,04	192,06	296,3	44,28	1,12
2.	484/2021	Кисель из концентрата плодового и ягодного витамин	200	200	0	0	15	60	0	0	0	0	3,4	5,8	0	0,02
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
			530	580												

Обед

1.	47 / 2021	Винегрет овощной	60	100	0,96	3,72	3,96	52,8	0,02	3,72	0	1,68	13,8	25,2	10,8	0,47
					1,6	6,2	6,6	88	0,04	6,2	0	2,8	23	42	18	0,79
2.	113/2021	Суп картофельный с бобовыми	200	250	5,04	2,86	11,68	92,6	0,13	3,8	14	0,2	28,26	71,4	27,5	1,62
					6,3	3,58	14,6	115,75	0,16	4,75	17,5	0,25	35,33	89,25	34,38	2,03
3.	ТУ 030	Котлеты из говядины с соусом	105	125	10,97	12,7	7,12	192,32	0,06	0,46	6	0,71	29,63	116,11	23	1,02
		томатным			11,16	13,36	8,04	202,7	0,07	0,68	10	0,75	4,15	118,81	24,14	1,08
4.	213/2021	Каша гречневая вязкая	150	180	6,69	5,76	24,15	175,05	0,14	0,45	28,65	0,33	86,7	166,95	83,25	2,57
					8,03	6,91	28,98	210,06	0,17	0,54	34,38	0,4	104,04	200,34	99,9	3,08
5.	495/2021	Компот из смеси сухофруктов витамин	200	200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2	0	0,4	20,1	19,2	14,4	0,69
6.		Хлеб пшеничный	25	25	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	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	905	38,21	32,65	161,95	1109,87	0,96	69,89	87,25	242,92	389,86	742,06	228	8,94
		Итого: 12-18 лет			41,44	39,08	168,04	1202,86	1,05	73,94	109,89	302,64	430,65	854,9	265,05	10,16

03 июл

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.	268/2021	Омлет Натуральный	195	220	16,8	25,5	4,2	312	0,09	0,6	372	1,5	150	291	24	3,15
					18,95	28,77	4,74	352	0,1	0,68	419,69	1,69	169,23	328,31	27,08	3,55
2	457/2021	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82
3		Фрукты (Яблоко)	100	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	7	0	0,2	16,1	11	9	2,21
4		Булочные изделия (Плюшка "Московская")	75	75	5,25	8,37	34,75	236,25	0,06	0	48,5	0,87	12,12	38,5	7,13	0,56
5		Хлеб пшеничный	25	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
			595	620												

Обед:

1.	18/2021	Салат из свежих помидоров и огурцов с р/м	60	100	0,6	3,66	2,1	43,8	0,03	8,04	0	1,8	10,2	18,6	9,6	0,42
					1	6,1	3,5	73	0,05	13,4	0	3	17	31	16	0,7
2.	95/2021	Борщ с капустой и картофелем	200/5	250/5	1,48	3,54	5,56	60	0,03	6,4	0	1,88	29,4	39,2	18,6	0,88
					1,85	4,43	6,95	75	0,04	8	0	2,35	36,75	49	23,25	1,1
3.	ТУ 584	Тефтели рыбные из минтая с соусом томатным	105	125	9,4	5,75	9,62	127,12	0,06	1,55	0	2,85	19,77	119,22	34,57	0,8
					11,19	6,85	11,45	151,34	0,08	1,85	0	3,39	23,54	141,93	41,15	0,95
4.	377/2021	Пюре картофельное	150	180	4,05	6	8,7	105	0,12	3,6	30	0,15	37,5	73,5	24	0,83
					4,86	7,2	10,44	126	0,14	4,32	36	0,18	45	88,2	28,8	0,99
5.	501/2021	Сок фруктовый	200	200	1	0,2	20,2	86	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
6.		Хлеб пшеничный	25	25	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	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	910	39,74	45,82	108,2	1004,82	0,82	31,19	402	8,58	301,64	650,42	152,42	13,26
		Итого: 12-18 лет			45,26	54,72	115,1	1134,24	0,9	39,25	455,69	11,01	346,29	747,34	177,93	14,47

04.06

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.	232/2021	Каша пшеничная молочная жидкая	200/5	250/5	7,46	6,64	36,26	234,6	0,14	1,7	39	0,76	139,4	194,4	37,8	1,89
					9,28	8,26	45,1	291,82	0,17	2,11	48,51	0,95	173,4	241,81	47,02	2,35
2.	470/2021	Кисломолочный напиток (Йогурт питьевой)	200	200	5,8	5	8	101	0,08	1,4	40,1	0	240,8	180,6	28,1	0,2
3.		Фрукты (Яблоко)	100	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	7	0	0,2	16,1	11	9	2,21
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.	45/2021	Салат Сельдь с картофелем	60	100	3,84	5,1	4,44	79,2	0,05	5,82	3,12	1,8	16,2	64,2	14,4	0,49
					6,94	8,5	7,4	132	0,08	9,7	5,2	3	27	107	24	0,82
2.	128/2021	Суп лапша Домашняя	200	250	2	3,08	8,9	71,4	0,03	0,4	26	0,32	16	28,4	6,8	0,41
					2,5	3,85	11,13	89,25	0,03	0,5	32,5	0,4	20	35,5	8,5	0,52
3.	366/2021	Птица отварная с соусом томатным	105	125	12,44	9,98	1,61	146,07	0,03	0,63	36	0,44	15,6	88,05	11,46	0,98
					12,63	10,64	2,53	156,45	0,04	0,85	40	0,48	17	90,75	12,6	1,04
4.	385/2021	Рис отварной	150	180	3,77	5,43	38,85	219,3	0,03	0	27	0,29	17,25	83,7	27,15	0,11
					4,52	6,52	46,62	263,16	0,04	0	32,4	0,34	20,7	100,44	32,58	0,13
5.	459/2021	Чай с лимоном	200/5	200/5	0,3	0,1	9,5	40	0	1	0	0,02	7,9	9,1	5	0,87
6.		Хлеб пшеничный	25	25	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	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	910	43,69	36,67	168,20	1183,97	1,21	17,95	171,22	3,83	498,39	779,85	173,61	9,26

		Итого: 8-12 лет			50,05	44,21	190,92	1366,08	1,29	22,56	198,71	5,39	552,04	896,60	200,70	10,24
--	--	-----------------	--	--	-------	-------	--------	---------	------	-------	--------	------	--------	--------	--------	-------

05 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	230/2021	Каша манная молочная жидкая	200/5	250/5	6,22	6,6	31,4	209	0,08	1,38	40,2	0,52	136,8	122,4	20,4	0,46
					7,74	8,21	38,86	259,98	0,1	1,72	50	0,65	170,17	152,25	25,38	0,57
2	457/2021	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82
3	76/2021	Сыр (порциями)	20	20	4,12	5,52	0	66,2	0,01	0,12	110,2	0,08	148,8	82,4	8	0,2
4		Фрукты (Мандарин)	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
			575	625												

Обед:

1.	2/2021	Салат "Витаминный "	60	100	0,72	3,06	3,3	43,8	0,02	7,8	0	1,44	20,4	18	10,8	0,56
					1,2	5,1	5,5	73	0,03	13	0	2,4	34	30	18	0,93
2.	104/2021	Щи из свежей капусты с картофелем	200/5	250/5	1,2	3,6	3,04	49,4	0,03	6,8	0	1,86	39,6	28,6	12,8	0,5
					1,5	4,5	3,8	61,75	0,04	8,5	0	2,33	49,5	35,75	16	0,64
3.	ТУ 030	Котлеты из говядины с соусом	105	125	10,97	12,7	7,12	192,32	0,06	0,46	6	0,71	29,63	116,11	23	1,02
		томатным			11,16	13,36	8,04	202,7	0,07	0,68	10	0,75	4,15	118,81	24,14	1,08
4.	256/2021	Макаронные изделия отварные	150	180	5,55	4,95	29,55	184,5	0,06	0	31,5	0,75	12	45	7,5	1,05
					6,66	5,94	35,46	221,4	0,07	0	37,8	0,9	14,4	54	9	1,26
5.	486/2021	Компот из свежих яблок	200	200	0,1	0,1	11,1	46	0,01	0,6	0	0,04	3,4	2,1	1,7	0,46
6.		Хлеб пшеничный	25	25	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	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	910	35,59	37,57	139,85	1050,92	1,12	55,16	187,9	5,4	454,87	543,71	129,8	6,97

		Итого: 8-12 лет			46,52	48,26	199,03	1429,55	1,26	62,4	235,5	7,86	531,14	662,71	157,68	9,15
--	--	-----------------	--	--	-------	-------	--------	---------	------	------	-------	------	--------	--------	--------	------

03 июн

6 день

№ п/п	№ рецепта 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	Углеводь		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	229/2021	Каша "Дружба"	200/5	250/5	5,2	6,6	27,6	190,5	0,09	1,32	39,4	0,14	130	140	30,6	0,44
					6,47	8,21	34,33	236,96	0,11	1,64	49,01	0,17	161,71	174,15	38,06	0,55
2	457/2021	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82
3	76/2021	Сыр (порциями)	20	20	4,12	5,52	0	66,2	0,01	0,12	110,2	0,08	148,8	82,4	8	0,2
4		Фрукты (Яблоко)	100	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	7	0	0,2	16,1	11	9	2,21
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
			575	625												
Обед:																
1.	15/2021	Салат из свежих огурцов с луком р/м	60	100	0,48	3,6	1,56	40,8	0,02	2,52	0	1,62	11,4	19,8	7,8	0,32
					0,8	6	2,6	68	0,03	4,2	0	2,7	19	33	13	0,53
2.	113/2021	Суп картофельный с бобовыми	200	250	5,04	2,86	11,68	92,6	0,13	3,8	14	0,2	28,26	71,4	27,5	1,62
					6,3	3,58	14,6	115,75	0,16	4,75	17,5	0,25	35,33	89,25	34,38	2,03
3.	ТУ 031	Котлета из мяса птицы с соусом томатным	105	125	11,31	13,43	8,9	201,66	0,05	0,47	6,03	0,54	30,22	93,3	15,51	1
					11,5	14,09	9,82	212,04	0,06	0,69	10,03	0,58	31,62	96	16,65	1,06
4.	256/2021	Макаронные изделия отварные	150	180	5,55	4,95	29,55	184,5	0,06	0	31,5	0,75	12	45	7,5	1,05
					6,66	5,94	35,46	221,4	0,07	0	37,8	0,9	14,4	54	9	1,26
5.	501/2021	Сок фруктовый	200	200	1	0,2	20,2	86	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
6.		Хлеб пшеничный	25	25	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	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 за обед:	765	905	40,98	38,6	169,43	1192,66	1,23	19,23	201,13	3,73	425,02	605	152,01	12,56
		Итого: 8-12 лет			45,13	44,98	186,95	1336,75	1,31	22,4	224,54	5,08	475,2	681,9	174,19	13,56

09 июл

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.	279/2021	Запеканка из творожной массы со сгущ.	150/30	150/50	26,01	14,1	39,15	389,1	0,14	0,3	90,6	0,96	321,6	383,7	43,2	1,19
		молоком			27,45	15,8	50,25	454,5	0,15	0,5	99	1	383	427,5	50	1,23
2.	484/2021	Кисель из концентрата плодового и ягодного витамин	200	200	0	0	15	60	0	0	0	0	3,4	5,8	0	0,02
3.		Фрукты (Яблоко)	100	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	7	0	0,2	16,1	11	9	2,21
4.		Булочные изделия (Сдоба «Выборская» с повидлом)	50	50	4	1,4	23,9	124	0,05	0	8,8	0,6	8,4	28,8	5,5	0,42
			530	550												

Обед:

1.	42/2021	Салат картофельный с зеленым	60	100	1,5	3,78	4,98	60	0,05	5,28	0	1,68	8,4	30,6	10,2	0,42
		горошком			2,5	6,3	8,3	100	0,08	8,8	0	2,8	14	51	17	0,7
2.	122/2021	Суп с рыбными консервами	200	250	7,44	9,12	8,04	144	0,06	4,6	12	0,18	24,4	117,2	25,8	0,81
					9,3	11,4	10,05	180	0,08	5,75	15	0,23	30,5	146,5	32,25	1,02
3.	ТУ 030	Фрикадельки из говядины с соусом	105	125	10,97	10,95	6,71	169,36	0,04	0,38	6	0,48	8,69	78,19	16,2	0,73
		томатным			11,16	11,61	7,63	179,74	0,05	0,6	10	0,52	10,09	80,89	17,34	0,79
4.	213/2021	Каша гречневая вязкая	150	180	6,69	5,76	24,15	175,05	0,14	0,45	28,65	0,33	86,7	166,95	83,25	2,57
					8,03	6,91	28,98	210,06	0,17	0,54	34,38	0,4	104,04	200,34	99,9	3,08
5.	486/2021	Компот из свежих яблок	200	200	0,1	0,1	11,1	46	0,01	0,6	0	0,04	3,4	2,1	1,7	0,46
6.		Хлеб пшеничный	25	25	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	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	905	60,55	45,68	158,45	1291,71	0,9	11,61	146,05	4,27	479,56	873,54	202,8	7,67
		Итого: 8-12 лет			66,38	53,99	180,63	1478,5	1	16,79	167,18	5,59	571,4	1003,13	240,64	8,77

10 июня

8 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	227/2021	Каша ячневая вязкая	200/5	250/5	7,24	6,64	33,12	221,2	0,12	1,26	38,6	239,6	154,4	238,2	35,6	0,9
					9,01	8,26	41,2	275,15	0,15	1,57	48,01	298,04	192,06	296,3	44,28	1,12
2	470/2021	Кисломолочный напиток (Йогурт питьевой)	200	200	5,8	5	8	101	0,08	1,4	40,1	0	240,8	180,6	28,1	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	1/2021	Салат из капусты белокочанной	60	100	0,87	3,6	5,04	56,4	0,01	10,2	0	1,68	24	16,8	9,6	0,32
					1,45	6	8,4	94	0,02	17	0	2,8	40	28	16	0,53
2	100/2021	Рассольник Ленинградский	200/5	250/5	2,1	4,08	10,6	87,6	0,07	5,68	0	1,88	13,4	48,8	20,4	0,69
					2,63	5,1	13,25	109,5	0,09	7,1	0	2,35	16,75	61	25,5	0,86
3	375/2021	Плов из отварной птицы	200	200	12,3	8,2	24,8	223	0,04	0	15	0,6	20	87	28	0,71
4	459/2021	Чай с лимоном	200/5	200/5	0,3	0,1	9,5	40	0	1	0	0,02	7,9	9,1	5	0,87
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
		Итого: 7-11 лет	720	810	37,19	28,76	150	1020,6	1,18	79,54	93,7	243,78	523,64	723,9	173,6	6,09
		Итого: 12-18 лет			40,07	33,8	164,09	1134,05	1,24	88,07	103,11	303,81	580,65	805,4	193,78	6,69

11 июн

9 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	213/2021	Каша гречневая вязкая	200/5	250/5	8,92	7,68	32,2	233,4	0,19	0,6	38,2	0,44	115,6	222,6	111	3,42
					11,10	9,55	40,05	290,33	0,23	0,75	47,52	0,55	143,8	276,89	138,07	4,25
2	79/2021	Масло сливочное (порциями)	10	10	0,12	10,88	0,2	99,15	0	0	6	0,02	0,36	0,45	0	0
2	464/2021	Кофейный напиток с молоком	200	200	1,4	1,2	11,4	63	0,02	0,3	9,5	0	54,3	38,3	6,3	0,07
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

656 615

1.	47 / 2021	Винегрет овощной	60	100	0,96	3,72	3,96	52,8	0,02	3,72	0	1,68	13,8	25,2	10,8	0,47
					1,6	6,2	6,6	88	0,04	6,2	0	2,8	23	42	18	0,79
2.	134/2021	Суп-пюре из разных овощей с гренками	200/15	250/15	2,32	3,76	5,8	66,4	0,04	2,6	21,2	0,22	59,8	58,6	19,4	0,54
					2,9	4,7	7,25	83	0,05	3,25	26,6	0,28	74,75	73,25	24,25	0,68
3.	ТУ 584	Котлеты рыбные из минтая 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	377/2021	Пюре картофельное	150	180	4,05	6	8,7	105	0,12	3,6	30	0,15	37,5	73,5	24	0,83
					4,86	7,2	10,44	126	0,14	4,32	36	0,18	45	88,2	28,8	0,99
5	457/2021	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82
6.		Хлеб пшеничный	25	25	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	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	780	920	36,95	41,52	137,22	1086,60	1,38	71,16	104,92	3,31	404,99	818,17	261,69	9,71
		Итого: 12-18 лет			43,14	49,35	152,18	1242,51	1,49	75,22	125,65	4,78	475,39	965,93	313,06	11,38

11 июня

10 день

№ п/п	№ рецепта по сбору	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	235/2021	Каша пшеничная молочная жидкая	200/5	250/5	7,46	7,44	35,72	239,6	0,19	1,3	39	0,16	131,8	182,8	46,8	1,2
					9,28	9,25	44,43	298,04	0,24	1,62	48,51	0,2	163,95	227,38	58,21	1,49
2	459/2021	Чай с лимоном	200/5	200/5	0,3	0,1	9,5	40	0	1	0	0,02	7,9	9,1	5	0,87
3	76/2021	Сыр (порциями)	20	20	4,12	5,52	0	66,2	0,01	0,12	110,2	0,08	148,8	82,4	8	0,2
4		Фрукты (Мандарин)	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
			555	605												

Обед:

1	18/2021	Салат из свежих помидоров и огурцов с р/м	60	100	0,6	3,66	2,1	43,8	0,03	8,04	0	1,8	10,2	18,6	9,6	0,42
					1	6,1	3,5	73	0,05	13,4	0	3	17	31	16	0,7
2	95/2021	Борщ с капустой и картофелем	200/5	250/5	1,48	3,54	5,56	60	0,03	6,4	0	1,88	29,4	39,2	18,6	0,88
					1,85	4,43	6,95	75	0,04	8	0	2,35	36,75	49	23,25	1,1
3	ТУ 030	Котлеты из говядины с соусом томатным	105	125	10,97	12,7	7,12	192,32	0,06	0,46	6	0,71	29,63	116,11	23	1,02
4					11,16	13,36	8,04	202,7	0,07	0,68	10	0,75	4,15	118,81	24,14	1,08
5	256/2021	Макаронные изделия отварные	150	180	5,55	4,95	29,55	184,5	0,06	0	31,5	0,75	12	45	7,5	1,05
					6,66	5,94	35,46	221,4	0,07	0	37,8	0,9	14,4	54	9	1,26
6	495/2021	Компот из смеси сухофруктов витамин	200	200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2	0	0,4	20,1	19,2	14,4	0,69
7		Хлеб пшеничный	25	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
8		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	910	47,99	53,03	156,52	1312,22	0,94	56,2	203	6,7	445,95	717,42	186,49	8,77
		Итого: 12-18 лет			44,97	49,76	189,53	1396,66	1,01	62,8	234,01	8,41	500,1	710,39	192,31	9,53

11 день

11 день

№ рецепта по сбору	Наименование блюд	Выход (гр)		Пит. 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	23.2/2021	Каша пшеничная молочная жидкая	200/5	250/5	7,46	6,64	36,26	234,6	0,14	1,7	39	0,76	139,4	194,4	37,8	1,89
					9,28	8,26	45,1	291,82	0,17	2,11	48,51	0,95	173,4	241,81	47,02	2,35
								38	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82
	16.7/2021	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,1	9,3	66,2	0,01	0,12	110,2	0,08	148,8	82,4	8	0,2
	16.7/2021	Сыр (порциями)	20	20	4,12	5,52	0	66,2	0,01	0,12	110,2	0,08	148,8	82,4	8	0,2
		Фрукты (Апельсин)	100	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60	0	0	34	23	13	0,3
		Хлеб пшеничный	25	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
		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
			575	625												

Обед:

1	5/2021	Салат из капусты белокочанной и огурцов с р/м	60	100	0,6	3,6	1,86	42	0,02	10,2	0	1,62	19,2	16,8	8,4	0,3
					1	6	3,1	70	0,03	17	0	2,7	32	28	14	0,5
2	104/2021	Щи из свежей капусты с картофелем	200/5	250/5	1,2	3,6	3,04	49,4	0,03	6,8	0	1,86	39,6	28,6	12,8	0,5
					1,5	4,5	3,8	61,75	0,04	8,5	0	2,33	49,5	35,75	16	0,64
3	ТУ 030	Котлеты из говядины с соусом томатным	105	125	10,97	12,7	7,12	192,32	0,06	0,46	6	0,71	29,63	116,11	23	1,02
					11,16	13,36	8,04	202,7	0,07	0,68	10	0,75	4,15	118,81	24,14	1,08
4	256/2021	Макаронные изделия отварные	150	180	5,55	4,95	29,55	184,5	0,06	0	31,5	0,75	12	45	7,5	1,05
					6,66	5,94	35,46	221,4	0,07	0	37,8	0,9	14,4	54	9	1,26
5	464/2021	Кофейный напиток с молоком	200	200	1,4	1,2	11,4	63	0,02	0,3	9,5	0	54,3	38,3	6,3	0,07
6		Хлеб пшеничный	25	25	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	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	910	37,21	39,05	136,07	1053,72	1,13	19,58	196,20	5,78	472,17	633,71	138,40	7,65
		Итого: 12-18 лет			41,03	45,62	153,74	1198,57	1,20	28,71	216,01	7,71	505,79	711,17	159,06	8,72

16.10.2021

12 день

№ п/п	№ рецепта по сбору	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	11/1/2021	Каша гречневая вязкая	200/5	250/5	8,92	7,68	32,2	233,4	0,19	0,6	38,2	0,44	115,6	222,6	111	3,42
					11,10	9,55	40,05	290,33	0,23	0,75	47,52	0,55	143,8	276,89	138,07	4,25
	11/1/2021	Кисломолочный напиток (Йогурт питьевой)	200	200	5,8	5	8	101	0,08	1,4	40,1	0	240,8	180,6	28,1	0,2
		Фрукты (Апельсин)	100	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60	0	0	34	23	13	0,3
		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	580												
1	12/2/2008	Салат из свёклы с сыром	60	100	1,8	5,04	4,2	69,6	0,01	2,94	12,12	1,68	60	44,58	12,6	0,76
					3	8,4	7	116	0,02	4,9	20,2	2,8	100	74,3	21	1,27
	10/0/2021	Рассольник Ленинградский	200/5	250/5	2,1	4,08	10,6	87,6	0,07	5,68	0	1,88	13,4	48,8	20,4	0,69
					2,63	5,1	13,25	109,5	0,09	7,1	0	2,35	16,75	61	25,5	0,86
	11/03/1	Котлета из мяса птицы с соусом томатным	105	125	11,31	13,43	8,9	201,66	0,05	0,47	6,03	0,54	30,22	93,3	15,51	1
					11,5	14,09	9,82	212,04	0,06	0,69	10,03	0,58	31,62	96	16,65	1,06
					3,77	5,43	38,85	219,3	0,03	0	27	0,29	17,25	83,7	27,15	0,11
1	385/2021	Рис отварной	150	180	4,52	6,52	46,62	263,16	0,04	0	32,4	0,34	20,7	100,44	32,58	0,13
					0,3	0,1	9,5	40	0	1	0	0,02	7,9	9,1	5	0,87
	459/2021	Чай с лимоном	200/5	200/5	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
6		Хлеб 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		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	775	915	40,71	41,63	159,07	1184,46	0,91	72,09	123,45	4,85	538,74	781,88	253,21	8,70

		Итого: 12-18 лет			45,56	49,63	181,06	1363,93	1,00	75,84	150,25	6,64	615,14	897,53	300,35	10,29
--	--	------------------	--	--	-------	-------	--------	---------	------	-------	--------	------	--------	--------	--------	-------

17 июл

13 день

Пр. 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
	2	3	4		5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Завтрак:

1	230/2021	Каша манная молочная жидкая	200/5	250/5	6,22	6,6	31,4	209	0,08	1,38	40,2	0,52	136,8	122,4	20,4	0,46
					7,74	8,21	38,86	259,98	0,1	1,72	50	0,65	170,17	152,25	25,38	0,57
									0,02	0,3	9,5	0	54,3	38,3	6,3	0,07
2	464/2021	Кофейный напиток с молоком	200	200	1,4	1,2	11,4	63	0,02	0,3	9,5	0,08	148,8	82,4	8	0,2
3	76/2021	Сыр (порциями)	20	20	4,12	5,52	0	66,2	0,01	0,12	110,2	0,08	148,8	82,4	8	0,2
4		Фрукты (Яблоко)	100	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	7	0	0,2	16,1	11	9	2,21
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
			575	625												

Обед:

1	148/2021	Помидоры свежие	60	100	0,42	0,06	1,14	6,6	0,02	2,1	0	0,06	10,68	18,18	8,46	0,31
					0,7	0,1	1,9	11	0,03	3,5	0	0,1	17,8	30,3	14,1	0,51
2	95/2021	Борщ с капустой и картофелем	200/5	250/5	1,48	3,54	5,56	60	0,03	6,4	0	1,88	29,4	39,2	18,6	0,88
					1,85	4,43	6,95	75	0,04	8	0	2,35	36,75	49	23,25	1,1
3	ТУ 584	Тефтели рыбные из минтая с соусом	105	125	9,4	5,75	9,62	127,12	0,06	1,55	0	2,85	19,77	119,22	34,57	0,8
		томатным			11,19	6,85	11,45	151,34	0,08	1,85	0	3,39	23,54	141,93	41,15	0,95
4	377/2021	Пюре картофельное	150	180	4,05	6	8,7	105	0,12	3,6	30	0,15	37,5	73,5	24	0,83
					4,86	7,2	10,44	126	0,14	4,32	36	0,18	45	88,2	28,8	0,99
5	495/2021	Компот из смеси сухофруктов витамин	200	200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2	0	0,4	20,1	19,2	14,4	0,69
6		Хлеб пшеничный	25	25	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	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	910	34,37	28,91	137,16	950,32	1,18	22,35	180,4	6,14	448,29	605,5	171,33	8,48
		Итого: 8-12 лет			39,14	33,75	150,34	1065,92	1,26	26,71	196,2	7,35	507,4	694,68	197,98	9,32

13 июня

14 день

14 день																
№ п/п	№ рецепт. 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		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	229/2021	Каша "Дружба"	200/5	250/5	5,2	6,6	27,6	190,5	0,09	1,32	39,4	0,14	130	140	30,6	0,44
					6,47	8,21	34,33	236,96	0,11	1,64	49,01	0,17	161,71	174,15	38,06	0,55
	459/2021	Чай с лимоном	200/5	200/5	0,3	0,1	9,5	40	0	1	0	0,02	7,9	9,1	5	0,87
		Фрукты (Яблоко)	100	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	7	0	0,2	16,1	11	9	2,21
		Хлеб пшеничный	25	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
		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
			560	610												
Обед																
1	43/2021	Салат картофельный с огурцами солеными	60	100	1,26	3,78	4,92	58,8	0,04	6,36	0	1,68	9	27,6	11,4	0,42
					2,1	6,3	8,2	98	0,07	10,6	0	2,8	15	46	19	0,7
	113/2021	Суп картофельный с бобовыми	200	250	5,04	2,86	11,68	92,6	0,13	3,8	14	0,2	28,26	71,4	27,5	1,62
					6,3	3,58	14,6	115,75	0,16	4,75	17,5	0,25	35,33	89,25	34,38	2,03
	356/2021	Печень по-строгановски	100	100	19,5	9,4	7,6	193	0,8	4	4904	2,3	27	273	18	6,5
	256/2021	Макаронные изделия отварные	150	180	5,55	4,95	29,55	184,5	0,06	0	31,5	0,75	12	45	7,5	1,05
					6,66	5,94	35,46	221,4	0,07	0	37,8	0,9	14,4	54	9	1,26
	501/2021	Сок фруктовый	200	200	1	0,2	20,2	86	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
		Хлеб пшеничный	25	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
		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	880	45,93	29,23	171,69	1137,80	1,99	27,48	4988,90	5,49	273,40	711,50	150,90	18,01
		Итого: 12-18 лет			50,41	35,07	190,53	1283,51	2,08	32,99	5008,31	6,84	320,58	790,90	174,34	19,02

15,00

19 июня

15 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4		5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Завтрак:

1	12/11/2021	Каша ячневая вязкая	200/5	250/5	7,24	6,64	33,12	221,2	0,12	1,26	38,6	239,6	154,4	238,2	35,6	0,9
					9,01	8,26	41,2	275,15	0,15	1,57	48,01	298,04	192,06	296,3	44,28	1,12
2	18/11/2021	Кисель из концентрата плодового и ягодного витамин	200	200	0	0	15	60	0	0	0	0	3,4	5,8	0	0,02
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
6			555	605												

Обед

1	01/12/2021	Салат из капусты белокочанной, овощей и яблок	60	100	0,6	3,6	3	46,8	0,02	12,36	0	1,68	18,6	15	8,4	0,5
					1	6	5	78	0,03	20,6	0	2,8	31	25	14	0,83
2	11/6/2021	Суп из овощей	200/5	250/5	1,6	3,62	5,06	59,2	0,06	5,8	0	1,88	18,2	36,2	14,6	0,56
					2	4,53	6,33	74	0,08	7,25	0	2,35	22,75	45,25	18,25	0,71
3	ТУ 031	Котлета из мяса птицы с соусом томатным	105	125	11,31	13,43	8,9	201,66	0,05	0,47	6,03	0,54	30,22	93,3	15,51	1
					11,5	14,09	9,82	212,04	0,06	0,69	10,03	0,58	31,62	96	16,65	1,06
4	2.13/2021	Каша гречневая вязкая	150	180	6,69	5,76	24,15	175,05	0,14	0,45	28,65	0,33	86,7	166,95	83,25	2,57
					8,03	6,91	28,98	210,06	0,17	0,54	34,38	0,4	104,04	200,34	99,9	3,08
5	4/5/2021	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82
6		Хлеб пшеничный	25	25	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	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	910	36,12	34,29	156,87	1088,31	1,27	58,34	73,28	244,03	380,76	700,55	206,46	8,57

		Итого: 12-18 лет			40,22	41,03	173,97	1233,65	1,37	68,65	92,42	304,17	454,11	813,79	242,18	9,84
--	--	------------------	--	--	-------	-------	--------	---------	------	-------	-------	--------	--------	--------	--------	------

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		
		5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		
1 день	7-11 лет	38,79	40,08	160,37	1168,36	1,13	78,23	197,03	5,09	483,96	602,9	142,21	6,56		
2 день	7-11 лет	38,21	32,65	161,95	1109,87	0,96	69,89	87,25	242,92	389,86	742,06	228	8,94		
3 день	7-11 лет	39,74	45,82	108,2	1004,82	0,82	31,19	402	8,58	301,64	650,42	152,42	13,26		
4 день	7-11 лет	43,69	36,67	168,2	1183,97	1,21	17,95	171,22	3,83	498,39	779,85	173,61	9,26		
5 день	7-11 лет	35,59	37,57	139,85	1050,92	1,12	55,16	187,9	5,4	454,87	543,71	129,8	6,97		
6 день	7-11 лет	40,98	38,6	169,43	1192,66	1,23	9,23	201,13	3,73	425,02	605	152,01	12,56		
7 день	7-11 лет	60,55	45,68	158,45	1291,71	0,9	11,61	146,05	4,27	479,56	873,54	202,8	7,67		
8 день	7-11 лет	37,19	28,76	150	1020,6	1,18	79,54	93,7	243,78	523,64	723,9	173,6	6,09		
9 день	7-11 лет	36,95	41,52	137,22	1086,6	1,38	71,16	104,92	3,31	404,99	818,17	261,69	9,71		
10 день	7-11 лет	47,99	53,03	156,52	1312,22	0,94	56,2	203	6,7	445,95	717,42	186,49	8,77		
11 день	7-11 лет	37,21	39,05	136,07	1053,72	1,13	19,58	196,2	5,78	472,17	633,71	138,4	7,65		
12 день	7-11 лет	40,71	41,63	159,07	1184,46	0,91	72,09	123,45	4,85	538,74	781,88	253,21	8,7		
13 день	7-11 лет	34,37	28,91	137,16	950,32	1,18	22,35	180,4	6,14	448,29	605,5	171,33	8,48		
14 день	7-11 лет	45,93	29,23	171,69	1137,8	1,99	27,48	4988,9	5,49	273,4	711,5	150,9	18,01		
15 день	7-11 лет	36,12	34,29	156,87	1088,31	1,27	58,34	73,28	244,03	380,76	700,55	206,46	8,57		
	Итого	614,02	573,49	2271,05	16836,34	17,35	680	7356,43	793,9	6521,24	10490,1	2722,93	141,2		
	Среднедневное	40,93	38,23	151,40	1122,42	1,16	45,33	490,43	52,93	434,75	699,34	181,53	9,41		
	Норма 50%	38,5	39,5	167,5	1175	0,6	30	350	5	550	550	125	6		
	Выполнение %	106,32	96,79	90,39	95,53	192,78	151,11	140,12	1058,53	79,05	127,15	145,22	156,89		

Используемая литература:

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. Изд. Пермь 2021 г.