



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ Ягодинская СОШ

О.А. Путилова

(введено в действие приказом

от 13.05.2024 года № 174-од)

Основное (организованное) меню
для организации горячего питания детей,
посещающих лагерь труда и отдыха с дневным пребыванием
в период летних каникул

1 день

| Наименование блюд | 11-17 лет | пищевые вещества | | | | витамины | | | | мин. в. | | | | № рецептуры | сборник рецептур |
|--|-------------|------------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|------------|--------------|-------------|---|
| | | выход | эн/ц | Б | Ж | У | С | А | В1 | Е | Са | Fe | Mg | | |
| каша дружба молочная с маслом | 250 | 282,75 | 6,58 | 14,58 | 31,30 | 1,65 | 0,1 | 0,1 | 0,25 | 506 | 2,24 | 122,4 | 175,5 | 260 | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 |
| чай с молоком | 200 | 81,00 | 1,50 | 1,30 | 15,90 | 1,3 | 0,01 | 0,04 | 0 | 127 | 0,4 | 15 | 93 | 495 | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г |
| бутерброд с маслом, сыром | 70 | 236,95 | 6,59 | 13,04 | 23,05 | 0,08 | 0,09 | 0,046 | 0,69 | 115,7 | 0,89 | 12,36 | 101,4 | 108/100/105 | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г |
| яблоки | 100 | 47 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 10 | 0 | 0,03 | 0,2 | 16 | 2,2 | 9 | 11 | 112 | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г |
| итого за прием пищи | 620 | 647,7 | 15,07 | 29,32 | 80,05 | 13,03 | 0,20 | 0,22 | 1,14 | 765 | 5,73 | 159 | 380,9 | | |
| второй завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| сок фруктово-ягодный | 200 | 92 | 1,00 | 0,20 | 0,20 | 2 | 0 | 0,01 | 0 | 7 | 1,4 | 0 | 0 | 518 | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г |
| йогурт сладкий 3,2% жирности | 100 | 87,00 | 5,00 | 3,20 | 8,50 | 1,2 | 0,04 | 0,06 | 0 | 238 | 0,2 | 28 | 182 | 517 | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г |
| итого за прием пищи | 300 | 179 | 6,00 | 3,40 | 8,70 | 3,2 | 0,04 | 0,07 | 0 | 245 | 1,6 | 28 | 182 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| салат из свежих огурцов | 100 | 102,00 | 0,70 | 10,10 | 2,00 | 5,0 | 0 | 0,03 | 4,5 | 18 | 0,5 | 13 | 33 | 17 | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 |
| рассольник "Ленинградский" с говядиной и со сметаной | 250 | 155,95 | 7,55 | 5,63 | 16,25 | 7,67 | 0 | 0,1 | 2,54 | 18,1 | 1,6 | 31,4 | 105,8 | 134/357 | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г |
| гуляш (из мяса свинины) (1-й вариант) | 120 | 239,50 | 18,16 | 13,30 | 3,50 | 1,3 | 0,04 | 0,07 | 0,7 | 17 | 3,2 | 30 | 215 | 367 | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г |
| каша гречневая рассыпчатая | 180 | 303,66 | 10,26 | 9,41 | 44,50 | 0 | 0,045 | 0,25 | 0,74 | 17,1 | 5,45 | 162,3 | 243,2 | 237 | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г |
| кисель из брусники | 200 | 96,00 | 0,12 | 0,00 | 23,00 | 1,8 | 0 | 0 | 0 | 10 | 0,1 | 2 | 7 | 502 | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г |
| хлеб пшеничный | 50 | 117,50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 0 | 0 | 0,055 | 0,55 | 10 | 0,55 | 7 | 32,5 | 108 | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г |
| хлеб ржано-пшеничный (столовый) | 50 | 90,50 | 3,30 | 0,60 | 17,00 | 0 | 0 | 0,09 | 0 | 17,5 | 1,95 | 23,5 | 0,5 | 110 | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г |
| виноград | 150 | 108,00 | 0,90 | 0,90 | 23,10 | 9 | 0 | 0,075 | 0,6 | 45 | 0,9 | 25,5 | 33 | 112 | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г |
| итого за прием пищи | 1100 | 1213,11 | 44,79 | 40,34 | 153,95 | 24,8 | 0,085 | 0,67 | 9,63 | 152,7 | 14,25 | 295 | 670 | | |
| Итого за день | | 2039,81 | 65,86 | 73,06 | 242,70 | 41,00 | 0,33 | 0,96 | 10,77 | 1163 | 21,58 | 481 | 1233 | | |

2 день

| Наименование блюд | 11-17 лет | пищевые вещества | | | | витамины | | | | мин. в. | | | | № рецептуры | сборник рецептов |
|---|-------------|------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|-------------|---|
| | | выход | эн/ц | Б | Ж | У | С | А | В1 | Е | Са | Fe | Mg | | |
| сосиска отварная, соус томатный | 150 | 262,80 | 10,94 | 19,77 | 3,47 | 0,78 | 0,015 | 0,145 | 0,5 | 33,25 | 0,178 | 20,75 | 141,7 | 395 | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г |
| макаронные изделия отварные | 180 | 173,88 | 6,78 | 0,80 | 34,85 | 0,018 | 0 | 0,072 | 0,96 | 6,84 | 0,94 | 9,72 | 42,84 | 291 | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г |
| бутерброд с маслом | 60 | 196,9 | 3,60 | 9,99 | 23,05 | 0 | 0,07 | 0,046 | 0,7 | 10,7 | 0,47 | 11,4 | 32,55 | 108/105 | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г |
| чай с сахаром | 200 | 60,00 | 0,10 | 0,00 | 15,00 | 0 | 0 | 0 | 0 | 11 | 0,3 | 1 | 3 | 493 | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г |
| итого за прием пищи | 590 | 693,58 | 21,42 | 30,56 | 76,37 | 0,798 | 0,09 | 0,26 | 2,16 | 61,79 | 1,888 | 42,87 | 220,1 | | |
| второй завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| сок фруктово-ягодный | 200 | 92 | 1,00 | 0,20 | 0,20 | 2 | 0 | 0,01 | 0 | 7 | 1,4 | 0 | 0 | 518 | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г |
| яблоки | 100 | 47 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 10 | 0 | 0,03 | 0,2 | 16 | 2,2 | 9 | 11 | 112 | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 |
| вафли | 20 | 70,00 | 0,56 | 0,66 | 15,46 | 0 | 0 | 0 | 0,14 | 3,2 | 0,3 | 2 | 7,2 | 588 | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 |
| итого за прием пищи | 320 | 209 | 1,96 | 1,26 | 25,46 | 12 | 0 | 0,04 | 0,34 | 26,2 | 3,9 | 11 | 18,2 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| салат из свеклы с сыром | 100 | 148 | 2,80 | 6,96 | 7,10 | 5,5 | 0,01 | 0,02 | 4,5 | 89 | 1,2 | 19 | 82 | 55 | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г |
| суп-лапша домашняя с курицей | 250 | 187,60 | 7,99 | 9,46 | 13,90 | 0,38 | 0,01 | 0,04 | 2,64 | 11,6 | 1,1 | 9,9 | 72,55 | 156/357 | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 |
| котлета из говядины, соус томатный | 150 | 318,80 | 18,34 | 15,37 | 17,77 | 0,78 | 0,055 | 0,095 | 0,6 | 41,25 | 2,99 | 29,75 | 192,7 | 381/453 | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 |
| сложный гарнир (пюре картофельное, капуста тушеная) | 180 | 171,10 | 5,58 | 7,52 | 16,12 | 12,92 | 0,059 | 0,137 | 0,48 | 64,3 | 1,41 | 36,7 | 101,6 | 429/423 | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 |
| компот из яблок с лимоном | 200 | 103,00 | 0,30 | 0,20 | 25,10 | 3,3 | 0 | 0,01 | 0,1 | 11 | 1,2 | 1,2 | 7 | 509 | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г |
| хлеб пшеничный | 50 | 117,5 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 0 | 0 | 0,055 | 0,55 | 10 | 0,55 | 7 | 32,5 | 108 | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г |
| хлеб ржано-пшеничный (столовый) | 50 | 90,50 | 3,30 | 0,60 | 17,00 | 0 | 0 | 0,09 | 0 | 17,5 | 1,95 | 23,5 | 0,5 | 110 | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г |
| апельсин | 200 | 86,00 | 1,80 | 0,40 | 16,20 | 120 | 0 | 0,08 | 0,4 | 68 | 0,6 | 13 | 26 | 112 | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г |
| итого за прием пищи | 1180 | 1074,5 | 43,91 | 40,91 | 137,79 | 142,9 | 0,134 | 0,527 | 9,27 | 312,7 | 11 | 140,1 | 514,9 | | |
| Итого за день | | 1977,08 | 67,29 | 72,73 | 239,62 | 155,68 | 0,22 | 0,83 | 11,77 | 400,6 | 16,788 | 193,9 | 753,1 | | |

3 день

| Наименование блюд | 11-17 лет | пищевые вещества | | | | витамины | | | | мин. в. | | | | № рецептур | сборник рецептур |
|---------------------------------------|-------------|------------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------|-------------|-------------|---------------|--------------|-------------|--------------|-------------|---|
| | | выход | эн/ц | Б | Ж | У | С | А | В1 | Е | Са | Fe | Mg | | |
| каша рисовая молочная жидкая | 250 | 286,75 | 6,93 | 9,78 | 40,50 | 1,93 | 0,067 | 0,08 | 0,225 | 179,25 | 0,55 | 39,5 | 189,8 | 268 | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 |
| бутерброд с маслом и вареной колбасой | 70 | 211,00 | 5,17 | 9,31 | 19,80 | 0 | 0,059 | 0,044 | 0,64 | 15,4 | 0,78 | 13,4 | 57,7 | 108/105/102 | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г |
| булочка домашня | 50 | 194 | 3,75 | 5,50 | 33,16 | 0 | 0,04 | 0,05 | 0,58 | 7,5 | 0,4 | 5 | 29,2 | 564 | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 |
| кофейный напиток с молоком | 200 | 79,00 | 3,20 | 2,70 | 15,90 | 1,3 | 0,02 | 0,04 | 0 | 126 | 0,1 | 14 | 90 | 501 | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г |
| итого за прием пищи | 570 | 770,75 | 19,05 | 27,29 | 109,36 | 3,23 | 0,19 | 0,21 | 1,45 | 328,15 | 1,83 | 71,9 | 366,7 | | |
| второй завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| сок фруктово-ягодный | 200 | 92 | 1,00 | 0,20 | 0,20 | 2 | 0 | 0,01 | 0 | 7 | 1,4 | 0 | 0 | 518 | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 |
| груша | 100 | 47,00 | 0,40 | 0,30 | 10,30 | 5 | 0 | 0,02 | 0,4 | 19 | 2,3 | 12 | 16 | 112 | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г |
| итого за прием пищи | 300 | 139 | 1,40 | 0,50 | 10,50 | 7 | 0 | 0,03 | 0,4 | 26 | 3,7 | 12 | 16 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| салат из свежих помидоров | 100 | 110,00 | 1,00 | 10,20 | 3,50 | 16,5 | 0 | 0,04 | 5 | 13 | 0,8 | 18 | 24 | 106 | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 |
| свекольник | 250 | 104,16 | 1,93 | 5,08 | 10,05 | 9,18 | 0,03 | 0,075 | 0,39 | 40,35 | 2,22 | 36,4 | 112,1 | 131/357 | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 |
| жаркое по домашнему (с мясом свинины) | 280 | 482,36 | 34,09 | 24,53 | 21,13 | 9,67 | 0,05 | 0,2 | 1,02 | 44,55 | 4,33 | 71,27 | 338,5 | 369 | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 |
| компот из кураги | 200 | 81,00 | 0,30 | 0,00 | 20,10 | 0,8 | 0 | 0 | 0 | 10 | 0,6 | 3 | 6 | 512 | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 |
| хлеб пшеничный | 50 | 117,5 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 0 | 0 | 0,055 | 0,55 | 10 | 0,55 | 7 | 32,5 | 108 | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 |
| хлеб ржано-пшеничный (столовый) | 50 | 90,50 | 3,30 | 0,60 | 17,00 | 0 | 0 | 0,09 | 0 | 17,5 | 1,95 | 23,5 | 0,5 | 110 | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 |
| бананы | 150 | 144,00 | 2,25 | 0,75 | 31,50 | 15 | 0 | 0,06 | 0,6 | 12 | 0,9 | 63 | 42 | 112 | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 |
| итого за прием пищи | 1080 | 1129,52 | 46,67 | 41,56 | 127,88 | 51,2 | 0,08 | 0,52 | 7,56 | 147,4 | 11,35 | 222 | 555,6 | | |
| Итого за день | | 2039,27 | 67,12 | 69,35 | 247,74 | 61,38 | 0,27 | 0,76 | 9,41 | 501,6 | 16,88 | 306 | 938,2 | | |

4 день

| Наименование блюд | 11-17 лет | пищевые вещества | | | | витамины | | | | мин. в. | | | | № рецептуры | сборник рецептов |
|---|------------|------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|-------------|---|
| | | выход | эн/ц | Б | Ж | У | С | А | В1 | Е | Са | Fe | Mg | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| суп молочный с макаронными изделиями | 250 | 274,40 | 7,13 | 6,57 | 23,73 | 1,15 | 0,05 | 0,095 | 0,325 | 205,5 | 0,45 | 26,25 | 171 | 165 | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 |
| бутерброд с джемом | 60 | 176 | 1,70 | 4,30 | 32,60 | 0,198 | 0,03 | 0,018 | 0 | 10 | 0,702 | 4,998 | 17 | 96 | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 |
| какао с молоком (1-й вариант) | 200 | 144,00 | 3,60 | 3,30 | 25,00 | 1,3 | 0,02 | 0,04 | 0 | 124 | 0,8 | 27 | 110 | 496 | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 |
| мандарин | 100 | 38,00 | 0,80 | 0,20 | 7,50 | 38 | 0 | 0,06 | 0,2 | 35 | 0,1 | 11 | 17 | 112 | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 |
| итого за прием пищи | 610 | 641,4 | 13,23 | 14,37 | 88,83 | 40,648 | 0,10 | 0,21 | 0,53 | 355,5 | 2,052 | 69,2 | 315 | | |
| второй завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| сок фруктово-ягодный | 200 | 92 | 1,00 | 0,20 | 0,20 | 2 | 0 | 0,01 | 0 | 7 | 1,4 | 0 | 0 | 518 | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г |
| яблоки | 150 | 70,5 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 15 | 0 | 0,045 | 0,3 | 24 | 3,3 | 13,5 | 16,5 | 112 | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г |
| итого за прием пищи | 350 | 92 | 1,60 | 0,80 | 14,90 | 17 | 0 | 0,055 | 0,3 | 31 | 4,7 | 13,5 | 16,5 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами | 100 | 124,00 | 3,97 | 11,00 | 3,90 | 22,0 | 0,14 | 0,04 | 4,7 | 36 | 0,8 | 17 | 45 | 5 | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 |
| суп с рыбными консервами | 250 | 186,25 | 12,23 | 7,23 | 16,05 | 7,9 | 0,03 | 0,1 | 0,75 | 63,75 | 1,25 | 48,25 | 165,8 | 153 | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 |
| плов из отварной курицы | 280 | 598 | 23,32 | 21,19 | 50,53 | 1,74 | 0,012 | 0,039 | 7,2 | 44,02 | 1,723 | 41,33 | 177 | 406 | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 |
| напиток клюквенный | 200 | 83,00 | 0,10 | 0,00 | 20,70 | 1,2 | 0 | 0 | 0 | 3 | 0,2 | 3 | 2 | 520 | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 |
| хлеб пшеничный | 50 | 117,5 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 0 | 0 | 0,055 | 0,55 | 10 | 0,55 | 7 | 32,5 | 108 | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г |
| хлеб ржано-пшеничный (столовый) | 50 | 90,50 | 3,30 | 0,60 | 17,00 | 0 | 0 | 0,09 | 0 | 17,5 | 1,95 | 23,5 | 0,5 | 110 | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 |
| шоколад молочный | 25 | 138,5 | 2,45 | 8,68 | 12,60 | 0 | 0 | 0,02 | 0,2 | 88 | 0,38 | 0 | 0 | | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 |
| итого за прием пищи | 955 | 1199,25 | 49,17 | 49,10 | 145,38 | 32,8 | 0,182 | 0,344 | 13,4 | 262,3 | 6,853 | 140 | 422,7 | | |
| Итого за день | | 1932,65 | 64 | 64,27 | 249,11 | 84,46 | 0,28 | 0,61 | 14,23 | 648,8 | 13,61 | 223 | 754,2 | | |

5 день

| Наименование блюд | 11-17 лет | пищевые вещества | | | | витамины | | | | мин. в. | | | | № рецептуры | сборник рецептов |
|--|-------------|------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|---|
| | | выход | эн/ц | Б | Ж | У | С | А | В1 | Е | Са | Fe | Mg | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| запеканка из творога, молоко сгущенное | 190 | 549,40 | 23,87 | 27,86 | 40,07 | 0,9 | 0,22 | 0,09 | 0,82 | 403,2 | 1,15 | 50,27 | 437 | 313/481 | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 |
| чай с сахаром | 200 | 60,00 | 0,10 | 0,00 | 15,00 | 0 | 0 | 0 | 0 | 11 | 0,3 | 1 | 3 | 493 | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г |
| бутерброд с маслом | 60 | 196,9 | 3,60 | 9,99 | 23,05 | 0 | 0,07 | 0,046 | 0,7 | 10,7 | 0,47 | 11,4 | 32,55 | 108/105 | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г |
| мандарин | 100 | 38,00 | 0,80 | 0,20 | 7,50 | 38 | 0 | 0,06 | 0,2 | 35 | 0,1 | 11 | 17 | 112 | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 |
| итого за прием пищи | 550 | 844,3 | 28,37 | 38,05 | 85,62 | 38,9 | 0,29 | 0,20 | 1,72 | 459,9 | 2,02 | 73,67 | 489,6 | | |
| второй завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| сок фруктово-ягодный | 200 | 92 | 1,00 | 0,20 | 0,20 | 2 | 0 | 0,01 | 0 | 7 | 1,4 | 0 | 0 | 518 | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 |
| виноград | 150 | 108,00 | 0,90 | 0,90 | 23,10 | 9 | 0 | 0,075 | 0,6 | 45 | 0,9 | 25,5 | 33 | 112 | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г |
| итого за прием пищи | 350 | 200 | 1,90 | 1,10 | 23,30 | 11 | 0 | 0,085 | 0,6 | 52 | 2,3 | 25,5 | 33 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| салат из моркови и яблок | 100 | 124,00 | 0,90 | 9,20 | 7,20 | 5,1 | 0 | 0,04 | 4,7 | 29 | 1,1 | 25 | 37 | 9 | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 |
| щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 115,45 | 5,00 | 7,18 | 6,23 | 18,3 | 0 | 0,04 | 2,52 | 42,85 | 1,32 | 94,5 | 1551 | 140/357 | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 |
| тефтели рыбные, соус томатный | 150 | 141,00 | 28,50 | 5,84 | 11,46 | 1,48 | 0,025 | 0,076 | 2,7 | 31,25 | 0,885 | 28,75 | 132,7 | 349/453 | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 |
| пюре картофельное | 180 | 165,60 | 3,78 | 7,92 | 19,62 | 6,12 | 0,054 | 0,16 | 0,18 | 46,8 | 1,26 | 34,2 | 102,6 | 429 | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 |
| компот из смеси сухофруктов | 200 | 110,00 | 0,50 | 0,00 | 27,00 | 0,5 | 0 | 0,01 | 0 | 28 | 1,5 | 7 | 19 | 508 | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г |
| хлеб пшеничный | 50 | 117,50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 0 | 0 | 0,055 | 0,55 | 10 | 0,55 | 7 | 32,5 | 108 | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 |
| хлеб ржано-пшеничный (столовый) | 50 | 90,50 | 3,30 | 0,60 | 17,00 | 0 | 0 | 0,09 | 0 | 17,5 | 1,95 | 23,5 | 0,5 | 110 | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 |
| груша | 150 | 94,00 | 0,80 | 0,60 | 20,60 | 10 | 0 | 0,04 | 0,8 | 38 | 4,6 | 24 | 38,66 | 112 | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г |
| итого за прием пищи | 1130 | 958,05 | 46,58 | 31,74 | 133,71 | 41,5 | 0,079 | 0,511 | 11,45 | 243,4 | 13,17 | 244 | 1914 | | |
| Итого за день | | 2002,35 | 76,85 | 70,89 | 242,63 | 148,60 | 0,37 | 0,79 | 13,77 | 755,3 | 17,49 | 343,1 | 2437 | | |

6 день

| Наименование блюд | 11-17 лет | пищевые вещества | | | | витамины | | | | мин. в. | | | | № рецептур ы | сборник рецептур |
|--|------------|------------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|------------|--------------|--------------|---|
| | | выход | эи/ц | Б | Ж | У | С | А | В1 | Е | Са | Fe | Mg | | |
| курица в соусе томатном | 120 | 192,00 | 10,60 | 9,50 | 4,10 | 2,3 | 0,03 | 0,02 | 0,5 | 34 | 1,0 | 16 | 90 | 405 | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 |
| каша гречневая рассыпчатая | 180 | 303,66 | 10,26 | 9,41 | 44,50 | 0 | 0,045 | 0,25 | 0,74 | 17,1 | 5,45 | 162,3 | 243,2 | 237 | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 |
| чай с молоком | 200 | 81,00 | 1,50 | 1,30 | 15,90 | 1,3 | 0,01 | 0,04 | 0 | 127 | 0,4 | 15 | 93 | 495 | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 |
| бутерброд с сыром | 60 | 151,8 | 6,36 | 3,01 | 24,60 | 0 | 0,023 | 0,058 | 0,6 | 100 | 0,64 | 12 | 91,5 | 108/100 | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г |
| итого за прием пищи | 560 | 728,46 | 28,72 | 23,22 | 89,10 | 3,6 | 0,11 | 0,37 | 1,84 | 278,1 | 7,49 | 205 | 517,7 | | |
| второй завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| сок фруктово-ягодный | 200 | 92 | 1,00 | 0,20 | 0,20 | 2 | 0 | 0,01 | 0 | 7 | 1,4 | 0 | 0 | 518 | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г |
| апельсин | 100 | 43,00 | 0,90 | 0,20 | 8,10 | 60 | 0 | 0,04 | 0,2 | 34 | 0,3 | 13 | 23 | 112 | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г |
| итого за прием пищи | 300 | 135 | 1,90 | 0,40 | 8,30 | 62 | 0 | 0,05 | 0,2 | 41 | 1,7 | 13 | 23 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| винегрет овощной | 100 | 130,00 | 1,25 | 9,80 | 6,80 | 8,4 | 0 | 0,04 | 4,6 | 23 | 0,8 | 18 | 40 | 76 | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 |
| суп картофельный с мясными фрикадельками | 250 | 175,10 | 4,76 | 4,82 | 19,01 | 11,26 | 0 | 0,13 | 1,46 | 21,09 | 2,02 | 36,12 | 127,9 | 149/169 | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 |
| печень тушенная в соусе | 120 | 173,72 | 16,43 | 14,62 | 8,63 | 12,05 | 6,88 | 0,24 | 1,086 | 55,44 | 5,83 | 18,48 | 302 | 401/442 | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 |
| рис отварной | 180 | 245,52 | 4,43 | 6,29 | 40,57 | 0 | 0,048 | 0,03 | 0,34 | 6,12 | 0,63 | 27,36 | 84,96 | 414 | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 |
| компот из апельсинов с яблоками | 200 | 93,00 | 0,50 | 0,20 | 22,20 | 11,6 | 0 | 0,03 | 0,1 | 19 | 0,8 | 8 | 12 | 510 | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 |
| хлеб пшеничный | 50 | 117,50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 0 | 0 | 0,055 | 0,55 | 10 | 0,55 | 7 | 32,5 | 108 | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 |
| хлеб ржано-пшеничный (столовый) | 50 | 90,50 | 3,30 | 0,60 | 17,00 | 0 | 0 | 0,09 | 0 | 17,5 | 1,95 | 23,5 | 0,5 | 110 | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 |
| шоколад молочный | 25 | 138,5 | 2,45 | 8,68 | 12,60 | 0 | 0 | 0,02 | 0,2 | 88 | 0,38 | 0 | 0 | | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г |
| итого за прием пищи | 975 | 1163,84 | 36,92 | 45,41 | 151,41 | 43,3 | 6,928 | 0,635 | 8,336 | 240,2 | 12,96 | 138 | 599,9 | | |
| Итого за день | | 2027,3 | 67,54 | 69,03 | 248,81 | 64,08 | 7,04 | 1,05 | 10,38 | 559,3 | 22,15 | 357 | 1141 | | |

7 день

| Наименование блюд | 11-17 лет | пищевые вещества | | | | витамины | | | | мин. в. | | | | № рецептуры | сборник рецептов |
|---|-------------|------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|-------------|---|
| | | выход | эн/ц | Б | Ж | У | С | А | В1 | Е | Са | Fe | Mg | | |
| каша пшеничная молочная жидкая с маслом | 250 | 354,50 | 9,75 | 9,83 | 44,75 | 1,825 | 0,07 | 0,23 | 0,2 | 180,7 | 1,5 | 53,75 | 241,3 | 267 | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 |
| чай с сахаром и лимоном | 200 | 61,62 | 0,10 | 0,00 | 15,20 | 2,8 | 0 | 0 | 0 | 14,2 | 0,4 | 2 | 4 | 494 | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 |
| бутерброд с джемом | 60 | 176 | 1,70 | 4,30 | 32,60 | 0,198 | 0,03 | 0,018 | 0 | 10 | 0,702 | 4,998 | 17 | 96 | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 |
| йогурт сладкий 3,2% жирности | 100 | 87,00 | 5,00 | 3,20 | 8,50 | 1,2 | 0,04 | 0,06 | 0 | 238 | 0,2 | 28 | 182 | 517 | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 |
| итого за прием пищи | 610 | 679,12 | 16,55 | 17,33 | 101,05 | 6,023 | 0,14 | 0,31 | 0,20 | 442,9 | 2,802 | 88,7 | 444,2 | | |
| второй завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| сок фруктово-ягодный | 200 | 92 | 1,00 | 0,20 | 0,20 | 2 | 0 | 0,01 | 0 | 7 | 1,4 | 0 | 0 | 518 | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 |
| груша | 100 | 47,00 | 0,40 | 0,30 | 10,30 | 5 | 0 | 0,02 | 0,4 | 19 | 2,3 | 12 | 16 | 112 | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 |
| печенье | 20 | 43,00 | 0,90 | 0,20 | 8,10 | 60 | 0 | 0,04 | 0,7 | 0,58 | 0,42 | 4 | 18 | 590 | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г |
| итого за прием пищи | 320 | 182 | 2,30 | 0,70 | 18,60 | 67 | 0 | 0,07 | 1,1 | 26,58 | 4,12 | 16 | 34 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| салат из свежих помидоров с перцем | 100 | 109,00 | 1,00 | 9,10 | 3,40 | 42,6 | 0 | 0,05 | 5,1 | 23 | 0,8 | 15 | 22 | 21 | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 |
| борщ с капустой и картофелем | 250 | 129,70 | 5,23 | 6,38 | 10,65 | 10,3 | 0 | 0,04 | 2,54 | 37,1 | 1,9 | 31,65 | 95,8 | 128/357 | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 |
| запеканка картофельная с мясом | 330 | 547,14 | 33,24 | 33,92 | 29,40 | 5,97 | 0,102 | 0,29 | 1,19 | 35,28 | 4,97 | 80,1 | 415 | 377/448 | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 |
| сок яблочный | 200 | 92 | 1,00 | 0,20 | 0,20 | 2 | 0 | 0,01 | 0 | 7 | 1,4 | 0 | 0 | 518 | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 |
| хлеб пшеничный | 50 | 117,50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 0 | 0 | 0,055 | 0,55 | 10 | 0,55 | 7 | 32,5 | 108 | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 |
| хлеб ржано-пшеничный (столовый) | 50 | 90,50 | 3,30 | 0,60 | 17,00 | 0 | 0 | 0,09 | 0 | 17,5 | 1,95 | 23,5 | 0,5 | 110 | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 |
| яблоки | 200 | 94 | 0,80 | 0,80 | 19,60 | 20 | 0 | 0,06 | 0,4 | 32 | 4,4 | 18 | 22 | 112 | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г |
| итого за прием пищи | 1180 | 1179,84 | 48,37 | 51,40 | 104,85 | 80,9 | 0,102 | 0,595 | 9,78 | 161,9 | 15,97 | 175 | 587,8 | | |
| Итого за день | | 2041 | 67,25 | 69,43 | 224,50 | 153,89 | 0,24 | 0,97 | 11,08 | 631,5 | 22,89 | 280 | 1066 | | |

8 день

| Наименование блюд | 11-17 лет | пищевые вещества | | | | витамины | | | | мин. в. | | | | № рецептур | сборник рецептур |
|---|-------------|------------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|-------------|---------------|--------------|-------------|--------------|------------|---|
| | | выход | эн/ц | Б | Ж | У | С | А | В1 | Е | Са | Fe | Mg | | |
| сосиска отварная, соус томатный | 150 | 262,80 | 10,94 | 19,77 | 3,47 | 0,78 | 0,015 | 0,145 | 0,5 | 33,25 | 0,178 | 20,75 | 141,7 | 395 | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г |
| макаронные изделия, запеченные с сыром | 205 | 258,00 | 9,20 | 5,20 | 39,00 | 0,03 | 0,04 | 0,07 | 1,2 | 65 | 1,1 | 14 | 86 | 296 | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 |
| кофейный напиток с молоком | 200 | 79,00 | 3,20 | 2,70 | 15,90 | 1,3 | 0,02 | 0,04 | 0 | 126 | 0,1 | 14 | 90 | 501 | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 |
| бутерброд с маслом | 60 | 196,9 | 3,60 | 9,99 | 23,05 | 0 | 0,07 | 0,046 | 0,7 | 10,7 | 0,47 | 11,4 | 32,55 | 108/105 | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г |
| итого за прием пищи | 615 | 796,7 | 26,94 | 37,66 | 81,42 | 2,11 | 0,15 | 0,30 | 2,40 | 234,95 | 1,848 | 60,2 | 350,3 | | |
| второй завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| сок фруктово-ягодный | 200 | 92 | 1,00 | 0,20 | 0,20 | 2 | 0 | 0,01 | 0 | 7 | 1,4 | 0 | 0 | 518 | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 |
| мандарин | 100 | 38,00 | 0,80 | 0,20 | 7,50 | 38 | 0 | 0,06 | 0,2 | 35 | 0,1 | 11 | 17 | 112 | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 |
| вафли | 20 | 70,00 | 0,56 | 0,66 | 15,46 | 0 | 0 | 0 | 0,14 | 3,2 | 0,3 | 2 | 7,2 | 588 | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 |
| итого за прием пищи | 320 | 200 | 2,36 | 1,06 | 23,16 | 40 | 0 | 0,07 | 0,34 | 45,2 | 1,8 | 13 | 24,2 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| салат из свежих помидоров с огурцом | 100 | 64,00 | 0,90 | 4,10 | 3,60 | 14,1 | 0 | 0,04 | 2,6 | 17 | 0,7 | 16 | 32 | 19 | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 |
| суп картофельный с бобовыми (1-й вариант) | 250 | 142,70 | 7,70 | 4,63 | 15,13 | 8,68 | 0,038 | 0,21 | 0,37 | 21,6 | 1,63 | 30,9 | 108,6 | 144/357 | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г |
| фрикадельки из говядины, соус томатный | 150 | 229,80 | 16,74 | 12,47 | 10,27 | 0,78 | 0,04 | 0,05 | 0,58 | 11,25 | 2,19 | 20,8 | 144,7 | 391 | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 |
| пюре картофельное | 180 | 165,60 | 3,78 | 7,92 | 19,62 | 6,12 | 0,054 | 0,16 | 0,18 | 46,8 | 1,26 | 34,2 | 102,6 | 429 | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г |
| компот из кураги | 200 | 81,00 | 0,30 | 0,00 | 20,10 | 0,8 | 0 | 0 | 0 | 10 | 0,6 | 3 | 6 | 512 | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 |
| хлеб пшеничный | 50 | 117,50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 0 | 0 | 0,055 | 0,55 | 10 | 0,55 | 7 | 32,5 | 108 | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 |
| хлеб ржано-пшеничный (столовый) | 50 | 90,50 | 3,30 | 0,60 | 17,00 | 0 | 0 | 0,09 | 0 | 17,5 | 1,95 | 23,5 | 0,5 | 110 | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 |
| виноград | 200 | 144,00 | 1,20 | 1,20 | 30,80 | 12 | 0 | 0,1 | 0,8 | 60 | 1,2 | 34 | 44 | 112 | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 |
| итого за прием пищи | 1180 | 1035,1 | 37,72 | 31,32 | 141,12 | 42,5 | 0,132 | 0,705 | 5,08 | 194,15 | 10,08 | 169 | 470,9 | | |
| Итого за день | | 2031,8 | 67,00 | 70,04 | 245,70 | 75,40 | 0,28 | 1,08 | 7,82 | 474,3 | 13,73 | 243 | 845,4 | | |

9 день

| Наименование блюд | 11-17 лет | пищевые вещества | | | | витамины | | | | мин. в. | | | | № рецептур | сборник рецептов |
|---|-------------|------------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|-------------|---|
| | | выход | эи/ц | Б | Ж | У | С | А | В1 | Е | Са | Fe | Mg | | |
| помидор свежий | 60 | 14,40 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 15 | 0,00 | 0,036 | 0,42 | 8,4 | 0,54 | 12 | 15,6 | 106 | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 |
| омлет натуральный | 200 | 326,15 | 17,23 | 21,77 | 4,60 | 0,61 | 0,4 | 0,12 | 0,92 | 163 | 3,07 | 24,6 | 307,6 | 301 | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 |
| бутерброд с маслом и вареной колбасой | 70 | 211,00 | 5,17 | 12,31 | 19,80 | 0 | 0,059 | 0,044 | 0,64 | 15,4 | 0,78 | 13,4 | 57,7 | 108/105/102 | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г |
| чай с сахаром и лимоном | 200 | 61,62 | 0,10 | 0,00 | 15,20 | 2,8 | 0 | 0 | 0 | 14,2 | 0,4 | 2 | 4 | 494 | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 |
| печенье | 20 | 43,00 | 0,90 | 0,20 | 8,10 | 60 | 0 | 0,04 | 0,7 | 0,58 | 0,42 | 4 | 18 | 590 | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г |
| итого за прием пищи | 550 | 656,17 | 24,06 | 34,40 | 49,98 | 78,41 | 0,46 | 0,24 | 2,68 | 201,58 | 5,21 | 56 | 402,9 | | |
| второй завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| сок фруктово-ягодный | 200 | 92 | 1,00 | 0,20 | 0,20 | 2 | 0 | 0,01 | 0 | 7 | 1,4 | 0 | 0 | 518 | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 |
| виноград | 200 | 144,00 | 1,20 | 1,20 | 30,80 | 12 | 0 | 0,1 | 0,8 | 60 | 1,2 | 34 | 44 | 112 | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г |
| итого за прием пищи | 400 | 236 | 2,20 | 1,40 | 31,00 | 14 | 0 | 0,11 | 0,8 | 67 | 2,6 | 34 | 44 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| салат витаминный | 100 | 138,00 | 2,10 | 7,90 | 10,60 | 15,4 | 0 | 0,04 | 4,6 | 30 | 0,9 | 18 | 29 | 2 | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г |
| суп из овощей с фасолью | 250 | 172,10 | 10,11 | 6,28 | 15,28 | 15,7 | 0,043 | 0,12 | 0,39 | 52,35 | 2,15 | 38,9 | 143,1 | 143/357 | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 |
| кнели рыбные припущенные соус томатный | 150 | 121,80 | 14,73 | 2,27 | 8,97 | 1,18 | 0,035 | 0,065 | 0,9 | 51,25 | 0,685 | 27,75 | 175,7 | 334/453 | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 |
| рис припущенный | 180 | 247,78 | 4,25 | 7,25 | 38,88 | 0 | 0,048 | 0,03 | 0,32 | 5,76 | 0,61 | 26,1 | 82,26 | 414 | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 |
| напиток клюквенный | 200 | 83,00 | 0,10 | 0,00 | 20,70 | 1,2 | 0 | 0 | 0 | 3 | 0,2 | 3 | 2 | 520 | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 |
| хлеб пшеничный | 50 | 117,5 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 0 | 0 | 0,055 | 0,55 | 10 | 0,55 | 7 | 32,5 | 108 | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 |
| хлеб ржано-пшеничный (столовый) | 50 | 90,50 | 3,30 | 0,60 | 17,00 | 0 | 0 | 0,09 | 0 | 17,5 | 1,95 | 23,5 | 0,5 | 110 | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 |
| шоколад молочный | 25 | 138,5 | 2,45 | 8,68 | 12,60 | 0 | 0 | 0,02 | 0,2 | 88 | 0,38 | 0 | 0 | | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 |
| итого за прием пищи | 1005 | 1109,18 | 40,84 | 33,38 | 148,63 | 33,48 | 0,126 | 0,42 | 6,96 | 257,9 | 7,425 | 144 | 465 | | |
| Итого за день | 1955 | 2001,37 | 67,1 | 69,18 | 229,61 | 217,7 | 0,585 | 0,77 | 10,44 | 526,4 | 15,24 | 234,3 | 911,9 | | |

10 день

| Наименование блюд | 11-17 лет | пищевые вещества | | | | витамины | | | | мин. в. | | | | № рецептур | сборник рецептур |
|------------------------------------|-------------|------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|------------|--------------|------------|---|
| | | выход | эп/ц | Б | Ж | У | С | А | В1 | Е | Са | Fe | Mg | | |
| рагу из птицы | 280 | 356,76 | 17,71 | 20,88 | 25,43 | 16,63 | 0,031 | 0,19 | 4,95 | 39,99 | 2,89 | 62,38 | 222,4 | 407 | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 |
| какао с молоком (1-й вариант) | 200 | 144,00 | 3,60 | 3,30 | 25,00 | 1,3 | 0,02 | 0,04 | 0 | 124 | 0,8 | 27 | 110 | 496 | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 |
| бутерброд с джемом (2 вариант) | 70 | 205,3 | 1,98 | 5,01 | 38,03 | 0,231 | 0,035 | 0,021 | 0 | 11,6 | 0,81 | 5,83 | 19,8 | 96 | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 |
| печенье | 30 | 64,50 | 1,35 | 0,30 | 12,15 | 90 | 0 | 0,06 | 1,05 | 0,87 | 0,63 | 6 | 27 | 590 | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г |
| итого за прием пищи | 580 | 770,56 | 24,64 | 29,49 | 100,61 | 108,16 | 0,09 | 0,31 | 6,00 | 172,18 | 5,13 | 101 | 379,2 | | |
| второй завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| сок фруктово-ягодный | 200 | 92 | 1,00 | 0,20 | 0,20 | 2 | 0 | 0,01 | 0 | 7 | 1,4 | 0 | 0 | 518 | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 |
| апельсин | 100 | 43,00 | 0,90 | 0,20 | 8,10 | 60 | 0 | 0,04 | 0,2 | 34 | 0,3 | 13 | 23 | 112 | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 |
| итого за прием пищи | 300 | 135 | 1,90 | 0,40 | 8,30 | 62 | 0 | 0,05 | 0,2 | 41 | 1,7 | 13 | 23 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| салат из свеклы и моркови | 100 | 127,00 | 1,30 | 10,30 | 7,10 | 5,0 | 0 | 0,03 | 30,7 | 30 | 1 | 24 | 42 | 51 | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 |
| суп картофельный с клецками | 250 | 97,95 | 4,60 | 6,98 | 8,77 | 5,75 | 0 | 0,07 | 1,34 | 13,35 | 1,3 | 22,15 | 83,05 | 146/357 | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 |
| шницель из говядины, соус томатный | 150 | 318,80 | 18,94 | 19,37 | 17,77 | 0,78 | 0,055 | 0,095 | 0,6 | 41,25 | 2,99 | 29,75 | 192,7 | 381/453 | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 |
| макароны изделия отварные | 180 | 173,88 | 6,79 | 0,81 | 34,85 | 0,018 | 0 | 0,068 | 0,95 | 6,84 | 0,94 | 9,72 | 42,84 | 291 | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 |
| компот из смеси сухофруктов | 200 | 110,00 | 0,50 | 0,00 | 27,00 | 0,5 | 0 | 0,01 | 0 | 28 | 1,5 | 7 | 19 | 508 | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 |
| хлеб пшеничный | 50 | 117,5 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 0 | 0 | 0,055 | 0,55 | 10 | 0,55 | 7 | 32,5 | 108 | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 |
| хлеб ржано-пшеничный (столовый) | 50 | 90,50 | 3,30 | 0,60 | 17,00 | 0 | 0 | 0,09 | 0 | 17,5 | 1,95 | 23,5 | 0,5 | 110 | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 |
| бананы | 100 | 96,00 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 10 | 0 | 0,04 | 0,4 | 8 | 0,6 | 42 | 28 | 112 | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 |
| итого за прием пищи | 1080 | 1131,63 | 40,73 | 38,96 | 158,09 | 22,0 | 0,055 | 0,458 | 34,54 | 154,9 | 10,83 | 165 | 440,6 | | |
| Итого за день | 1630 | 2037,19 | 67,27 | 68,85 | 267,00 | 192,21 | 0,14 | 0,82 | 40,74 | 368,1 | 17,66 | 279 | 842,8 | | |

средние показатели пищевой и энергетической ценности за 10 дней

| 11-17 лет | пищевые вещества | | | | витамины | | | | мин. в. | | | |
|--|------------------|-------------|-------------|---------------|---------------|-------------|-------------|-------------|---------------|-------------|--------------|---------------|
| день | эн/ц | Б | Ж | У | С | А | В1 | Е | Са | Fe | Mg | Р |
| 1 | 2039,81 | 65,86 | #### | 242,7 | 41,00 | 0,33 | 0,96 | 10,77 | 1163,00 | 21,58 | 481,00 | 1233,00 |
| 2 | 1977,10 | 67,29 | #### | 239,62 | 155,68 | 0,22 | 0,83 | 11,77 | 400,60 | 16,79 | 193,90 | 753,10 |
| 3 | 2039,27 | 67,12 | #### | 247,74 | 61,38 | 0,27 | 0,76 | 9,41 | 501,60 | 16,88 | 306,00 | 938,20 |
| 4 | 1932,65 | 64,00 | #### | 249,11 | 84,46 | 0,28 | 0,61 | 14,23 | 648,80 | 13,61 | 223,00 | 754,20 |
| 5 | 2002,35 | 76,85 | #### | 242,63 | 148,60 | 0,37 | 0,79 | 13,77 | 755,30 | 17,49 | 343,10 | 2437,00 |
| 6 | 2027,30 | 67,54 | #### | 248,81 | 64,08 | 7,04 | 1,05 | 10,38 | 559,30 | 22,15 | 357,00 | 1141,00 |
| 7 | 2041,00 | 67,3 | #### | 224,50 | 153,89 | 0,24 | 0,97 | 11,08 | 631,50 | 22,89 | 280,00 | 1066,00 |
| 8 | 2031,80 | 67,00 | #### | 245,7 | 75,40 | 0,28 | 1,08 | 7,82 | 474,30 | 13,73 | 243,00 | 845,40 |
| 9 | 2001,37 | 67,10 | #### | 229,61 | 217,70 | 0,59 | 0,77 | 10,44 | 526,40 | 15,24 | 234,30 | 911,90 |
| 10 | 2037,19 | 67,27 | #### | 267 | 192,21 | 0,14 | 0,82 | 40,74 | 368,10 | 17,66 | 279,00 | 842,80 |
| средние показатели за 10 дней | 2013,0 | 67,7 | 69,7 | 243,7 | 119,4 | 1,0 | 0,86 | 14,0 | 602,9 | 17,8 | 294,0 | 1092,3 |
| средние показатели | 20130 | 677 | 697 | 2437,4 | 1194,4 | 9,76 | 8,64 | 140 | 6028,9 | 178 | 2940 | 10923 |