



**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор МКОУ Ягодинская СОШ

О.А. Путилова

Уведомлено в действие приказом

от 28.06.2024 года № 253-од)

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

1 день

Наименование блюд	11-17 лет	пищевые вещества					витамины				мин. в.				6-10 лет	пищевые вещества					витамины				мин. в.				№ рецептуры	сборник рецептов
		выход	эн/ц	Б	Ж	У	С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg	P		выход	эн/ц	Б	Ж	У	С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg	P		
каша дружба молочная с маслом	250	282,75	7,50	12,08	34,41	1,65	0,1	0,1	0,25	506	2,24	122	175,5	200	226,20	6,00	9,66	27,53	1,32	0,08	0,08	0,2	405	1,79	97,92	140,4	260	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	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, сыром	70	236,95	6,59	13,04	23,05	0,08	0,09	0,046	0,69	115,7	0,89	12,4	101,4	60	203,10	5,65	11,18	19,76	0,07	0,079	0,044	0,59	99,2	0,77	10,6	86,9	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	100	47,00	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		
печенье	20	43,00	0,90	0,20	8,10	60	0	0,04	0,7	0,58	0,42	4	18	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		
<b>итого за прием пищи</b>	<b>620</b>	<b>669,7</b>	<b>15,49</b>	<b>25,72</b>	<b>90,36</b>	<b>71,73</b>	<b>0,19</b>	<b>0,22</b>	<b>1,84</b>	<b>765</b>	<b>6,05</b>	<b>149</b>	<b>308,9</b>	<b>580</b>	<b>579,3</b>	<b>13,05</b>	<b>21,44</b>	<b>80,19</b>	<b>71,39</b>	<b>0,159</b>	<b>0,194</b>	<b>1,69</b>	<b>531,78</b>	<b>5,48</b>	<b>122,5</b>	<b>259,3</b>				
<b>Обед</b>																														
салат из свежих огурцов	100	102,00	0,70	9,10	2,00	5,0	0	0,03	4,5	18	0,5	13	33	60	61,20	0,42	5,06	1,20	3,0	0	0,018	2,7	10,8	0,3	7,8	19,8	17	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013		
рассольник "Ленинградский" с говядиной и со сметаной	250	155,95	7,55	4,13	18,25	7,67	0	0,1	2,54	18,1	1,6	31,4	105,8	200	124,80	6,04	4,50	13,00	6,16	0	0,08	2	14,48	1,28	24,8	84,8	134/357	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г		
гуляш (из мяса свинины) (1-й вариант)	120	239,50	17,18	12,29	4,50	1,3	0,04	0,07	0,7	17	3,2	30	215	100	199,58	15,13	11,08	2,92	1,08	0,03	0,058	0,58	14,16	2,66	25	179,2	367	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г		
поре катофельное	180	165,47	3,78	7,92	19,62	6,12	0,054	0,16	0,18	46,8	1,26	34,2	102,6	150	137,90	3,15	6,60	16,35	5,1	0,045	0,14	0,15	39	1,05	28,5	85,5	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	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	40	94,00	3,04	0,32	19,68	0	0	0,044	0,48	8	0,44	9,8	26	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	40	72,40	2,64	0,48	13,60	0	0	0,072	0	14	1,56	18,8	0,4	110	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г		
виноград	100	72,00	0,60	0,60	15,40	6	0	0,05	0,4	30	0,6	17	22	100	72,00	0,60	0,60	15,40	6	0	0,05	0,4	30	0,6	17	22	112	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г		
сок фруктово-ягодный	200	92	1,00	0,20	0,20	2	0	0,01	0	7	1,4	0	0	200	92,00	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		
<b>итого за прием пищи</b>	<b>1250</b>	<b>1023,92</b>	<b>38,21</b>	<b>31,04</b>	<b>139,47</b>	<b>26,9</b>	<b>0,094</b>	<b>0,555</b>	<b>8,87</b>	<b>167,4</b>	<b>10,26</b>	<b>159</b>	<b>517,4</b>	<b>890</b>	<b>842,88</b>	<b>31,32</b>	<b>25,70</b>	<b>113,25</b>	<b>22,1</b>	<b>0,075</b>	<b>0,462</b>	<b>6,31</b>	<b>140,44</b>	<b>8,49</b>	<b>134,7</b>	<b>423,7</b>				
<b>Итого за день</b>		<b>1693,62</b>	<b>53,7</b>	<b>56,76</b>	<b>229,83</b>	<b>98,62</b>	<b>0,28</b>	<b>0,77</b>	<b>10,71</b>	<b>932,4</b>	<b>16,31</b>	<b>308</b>	<b>826,3</b>		<b>1423</b>	<b>44,37</b>	<b>47,1</b>	<b>193,44</b>	<b>93,5</b>	<b>0,234</b>	<b>0,656</b>	<b>8</b>	<b>672,22</b>	<b>14</b>	<b>257,2</b>	<b>683</b>				

2 день

Наименование блюд	11-17 лет	пищевые вещества				витамины				мин. в.				6-10 лет	пищевые вещества				витамины				мин. в.				№ рецептуры	сборник рецептов	
	выход	эн/ц	Б	Ж	У	С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg	P	выход	эн/ц	Б	Ж	У	С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg	P			
сосиска отварная, соус томатный	150	262,80	9,94	19,77	5,70	0,78	0,015	0,145	0,5	33,25	0,178	20,75	141,7	130	227,80	8,48	12,73	5,01	0,68	0,017	0,13	0,43	28,81	0,17	18,02	123	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	150	144,90	5,65	0,67	32,04	0,015	0	0,06	0,8	5,7	0,78	8,1	35,7	291	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	40	94,00	3,04	0,32	19,68	0	0	0,044	0,48	8	0,44	9,8	26	108	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г	
чай с молоком	200	81,00	1,50	1,30	15,90	1,3	0,01	0,04	0	127	0,4	15	93	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	
апельсин	100	43,00	0,90	0,20	8,10	60	0	0,04	0,2	34	0,3	13	23	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	
<b>итого за прием пищи</b>	<b>680</b>	<b>678,18</b>	<b>22,92</b>	<b>22,47</b>	<b>89,15</b>	<b>62,098</b>	<b>0,03</b>	<b>0,35</b>	<b>2,21</b>	<b>61,79</b>	<b>2,368</b>	<b>65,47</b>	<b>333</b>	<b>620</b>	<b>590,696</b>	<b>19,57</b>	<b>15,22</b>	<b>80,73</b>	<b>62</b>	<b>0,027</b>	<b>0,314</b>	<b>1,91</b>	<b>175</b>	<b>2,09</b>	<b>63,92</b>	<b>300,7</b>			
<b>Обед</b>																													
салат из свеклы с сыром	100	148	2,80	6,96	6,10	5,5	0,01	0,02	4,5	89	1,2	19	82	60	88,8	1,68	4,18	4,26	3,3	0,006	0,012	2,7	53,4	0,72	11,4	49,2	55	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г	
суп-лапша домашняя с курицей	250	187,60	2,98	4,83	13,90	0,38	0,01	0,04	2,64	11,6	1,1	9,9	72,55	200	124,08	2,39	3,87	12,87	0,3	0,008	0,032	2,11	9,28	0,88	7,92	58,08	156/357	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г	
котлета из говядины, соус томатный	150	308,08	16,20	15,37	15,60	0,78	0,055	0,095	0,6	41,25	2,99	29,75	192,7	140	287,55	15,12	14,35	14,58	0,73	0,056	0,093	0,56	38,55	2,8	27,81	180,1	381/453	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г	
каша гречневая рассыпчатая	180	303,66	9,05	8,20	38,40	0	0,045	0,25	0,74	17,1	5,45	162,3	243,2	150	253,05	7,55	6,84	32,08	0	0,037	0,21	0,6	14,25	4,54	135,2	202,5	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	200	96,00	0,12	0,00	25,00	1,8	0	0	0	10	0,1	2	7	502	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г	
хлеб пшеничный	50	117,5	3,80	0,40	24,60	0	0	0,055	0,55	10	0,55	7	32,5	40	94,00	3,04	0,32	19,68	0	0	0,044	0,48	8	0,44	9,8	26	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	40	72,40	2,64	0,48	13,60	0	0	0,072	0	14	1,56	18,8	0,4	110	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г	
груша	100	47,00	0,40	0,30	10,30	5	0	0,02	0,4	19	2,3	12	16	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	
сок фруктово-ягодный	200	92	1,00	0,20	0,20	2	0	0,01	0	7	1,4	0	0	200	92,00	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	
<b>итого за прием пищи</b>	<b>1080</b>	<b>1017,8</b>	<b>32,68</b>	<b>32,66</b>	<b>148,90</b>	<b>13,5</b>	<b>0,12</b>	<b>0,57</b>	<b>9,43</b>	<b>215,5</b>	<b>15,64</b>	<b>265,5</b>	<b>646,4</b>	<b>930</b>	<b>843,3</b>	<b>30,24</b>	<b>31,80</b>	<b>132,37</b>	<b>11,1</b>	<b>0,107</b>	<b>0,48</b>	<b>6,85</b>	<b>166</b>	<b>13,3</b>	<b>224,9</b>	<b>539,3</b>			
<b>Итого за день</b>		<b>1696</b>	<b>55,6</b>	<b>55,13</b>	<b>238,05</b>	<b>75,56</b>	<b>0,15</b>	<b>0,92</b>	<b>11,64</b>	<b>277,2</b>	<b>18,008</b>	<b>330,9</b>	<b>979,5</b>		<b>1434</b>	<b>49,81</b>	<b>47</b>	<b>213,10</b>	<b>73,1</b>	<b>0,134</b>	<b>0,797</b>	<b>8,76</b>	<b>341</b>	<b>15,4</b>	<b>288,9</b>	<b>840</b>			

3 день

Наименование блюд	11-17 лет	пищевые вещества					витамины					мин. в.				6-10 лет	пищевые вещества					витамины					мин. в.				№ рецептур	сборник рецептов
	выход	эн/ц	Б	Ж	У	С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg	P	выход	эн/ц	Б	Ж	У	С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg	P						
каша рисовая молочная жидкая	250	286,75	12,40	9,78	40,50	1,93	0,067	0,08	0,225	179,25	0,55	39,5	189,8	200	219,40	9,92	6,82	31,40	1,54	0,056	0,06	0,184	143,4	0,44	31,6	152	268	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013				
бургер с маслом и вареной колбасой	60	180,85	4,43	9,58	15,26	0	0,05	0,037	0,55	13,2	0,66	11,48	49,46	60	180,85	4,43	9,58	15,26	0	0,05	0,04	0,55	13,2	0,66	11,48	49,46	108/105 /102	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г				
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	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				
банан	100	96,00	1,50	0,50	21,00	10	0	0,04	0,4	8	0,6	42	28	112	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				
<b>итого за прием пищи</b>	<b>610</b>	<b>642,6</b>	<b>21,53</b>	<b>22,56</b>	<b>92,66</b>	<b>13,23</b>	<b>0,14</b>	<b>0,20</b>	<b>1,18</b>	<b>328,65</b>	<b>1,91</b>	<b>107</b>	<b>357,2</b>	<b>572</b>	<b>575,25</b>	<b>19,05</b>	<b>19,6</b>	<b>83,56</b>	<b>12,84</b>	<b>0,126</b>	<b>0,18</b>	<b>1,13</b>	<b>290,6</b>	<b>1,8</b>	<b>99,08</b>	<b>319,5</b>						
<b>Обед</b>																																
салат из свежих помидоров	100	110,00	1,00	10,20	3,50	16,5	0	0,04	5	13	0,8	18	24	60	66,00	0,60	6,12	4,10	9,9	0	0,04	3	7,8	0,48	10,8	14,4	106	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013				
свекольник	250	104,16	1,93	5,08	11,30	9,18	0,03	0,075	0,39	40,35	2,22	36,4	112,1	200	81,33	1,27	4,07	9,04	7,34	0,024	0,06	35	32,8	1,78	29,12	89,64	131/357	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013				
жаркое по домашнему (с мясом свинины)	280	482,36	20,76	18,14	23,36	9,67	0,05	0,2	1,02	44,55	4,33	71,27	338,5	250	427,68	18,54	16,20	20,86	8,64	0,05	0,18	0,9	39,77	3,86	6,64	302,3	369	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013				
компот из яблок с лимоном	200	103,00	0,30	0,20	27,10	3,3	0	0,01	0,1	11	1,2	1,2	7	200	103,00	0,30	0,20	27,10	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	40	94,00	3,04	0,32	19,68	0	0	0,04	0,48	8	0,44	9,8	26	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	40	72,40	2,64	0,48	13,60	0	0	0,07	0	14	1,56	18,8	0,4	110	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	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				
сок фруктово-ягодный	200	92	1,00	0,20	0,20	2	0	0,01	0	7	1,4	0	0	200	92,00	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				
<b>итого за прием пищи</b>	<b>1030</b>	<b>1045,52</b>	<b>31,89</b>	<b>34,82</b>	<b>114,36</b>	<b>76,7</b>	<b>0,08</b>	<b>0,53</b>	<b>7,26</b>	<b>171,4</b>	<b>11,15</b>	<b>168</b>	<b>531,6</b>	<b>890</b>	<b>882,41</b>	<b>27,19</b>	<b>27,59</b>	<b>101,88</b>	<b>67,2</b>	<b>0,074</b>	<b>0,47</b>	<b>39,7</b>	<b>148,4</b>	<b>9,42</b>	<b>87,36</b>	<b>456,7</b>						
<b>Итого за день</b>		<b>1668</b>	<b>53,42</b>	<b>57,38</b>	<b>207,02</b>	<b>89,88</b>	<b>0,22</b>	<b>0,73</b>	<b>8,44</b>	<b>500,1</b>	<b>13,06</b>	<b>275</b>	<b>888,8</b>		<b>1457,7</b>	<b>46,24</b>	<b>47,19</b>	<b>185,44</b>	<b>80,0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,65</b>	<b>40,8</b>	<b>439</b>	<b>11,2</b>	<b>186,4</b>	<b>776,2</b>						

## 4 день

Наименование блюд	11-17 лет	пищевые вещества					витамины				мин. в.				6-10 лет	пищевые вещества					витамины				мин. в.				№ рецептуры	сборник рецептов
		выход	эн/ц	Б	Ж	У	С	А	В1	Е	Ca	Fe	Mg	P		выход	эн/ц	Б	Ж	У	С	А	В1	Е	Ca	Fe	Mg	P		
Завтрак																														
суп молочный с макаронными изделиями	250	274,40	7,13	6,57	31,23	1,15	0,05	0,095	0,325	205,5	0,45	26,3	171	200	219,50	5,70	5,26	24,98	0,92	0,042	0,08	0,26	164,4	0,36	21	136,8	165	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013		
бутерброд с маслом, сыром	70	236,95	6,59	13,98	23,05	0,08	0,09	0,046	0,69	115,7	0,89	12,4	101,4	60	203,10	5,65	11,18	19,76	0,07	0,079	0,04	0,59	99,2	0,77	10,6	86,9	108/100/105	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	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		
виноград	100	72,00	0,60	0,60	15,40	6	0	0,05	0,4	30	0,6	17	22	100	72,00	0,60	0,60	15,40	6	0	0,05	0,4	30	0,6	17	22	112	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г		
печенье	20	43,00	0,90	0,20	8,10	60	0	0,04	0,7	0,58	0,42	4	18	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		
<b>итого за прием пищи</b>	<b>640</b>	<b>687,97</b>	<b>15,32</b>	<b>21,35</b>	<b>92,98</b>	<b>70,03</b>	<b>0,14</b>	<b>0,23</b>	<b>2,12</b>	<b>160,5</b>	<b>2,76</b>	<b>61,6</b>	<b>316,4</b>	<b>580</b>	<b>599,22</b>	<b>12,95</b>	<b>17,24</b>	<b>83,44</b>	<b>69,79</b>	<b>0,121</b>	<b>0,21</b>	<b>1,95</b>	<b>308,4</b>	<b>2,55</b>	<b>54,6</b>	<b>267,7</b>				
<b>Обед</b>																														
салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	100	124,00	3,17	7,60	3,90	22,0	0,14	0,04	4,7	36	0,8	17	45	60	74,40	2,38	4,60	2,34	13,2	0,084	0,02	2,82	21,6	0,48	10,2	27	5	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013		
суп картофельный с мясными фрикадельками	250	175,10	4,76	3,57	14,01	11,26	0	0,13	1,46	21,09	2,02	36,1	127,9	200	130,08	3,81	2,86	11,21	9	0	0,1	1,17	16,88	1,62	28,88	102,4	149/169	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013		
плов из отварной курицы	250	494	21,32	14,27	42,12	1,55	0,011	0,035	6,43	39,28	1,54	36,9	158,3	250	494	21,32	14,27	42,12	1,55	0,011	0,04	6,43	39,28	1,54	36,9	158,3	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	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	40	94,00	3,04	0,32	19,68	0	0	0,04	0,48	8	0,44	9,8	26	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	40	72,40	2,64	0,48	13,60	0	0	0,07	0	14	1,56	18,8	0,4	110	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013		
булочка домашня	50	194	0,75	6,50	14,16	0	0,04	0,05	0,58	7,5	0,4	5	29,2	50	194	0,75	6,50	14,16	0	0,04	0,05	0,58	7,5	0,4	5	29,2	564	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013		
сок фруктово-ягодный	200	92	1,00	0,20	0,20	2	0	0,01	0	7	1,4	0	0	200	92,00	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		
<b>итого за прием пищи</b>	<b>950</b>	<b>1084,1</b>	<b>37,2</b>	<b>32,94</b>	<b>136,49</b>	<b>36,0</b>	<b>0,191</b>	<b>0,4</b>	<b>13,72</b>	<b>134,4</b>	<b>7,46</b>	<b>129</b>	<b>395,4</b>	<b>840</b>	<b>947,88</b>	<b>34,04</b>	<b>29,03</b>	<b>123,81</b>	<b>25,0</b>	<b>0,135</b>	<b>0,33</b>	<b>11,5</b>	<b>110,3</b>	<b>6,24</b>	<b>112,6</b>	<b>345,3</b>				
<b>Итого за день</b>		<b>1697</b>	<b>52,52</b>	<b>54,29</b>	<b>229,47</b>	<b>84,46</b>	<b>0,33</b>	<b>0,63</b>	<b>15,84</b>	<b>294,9</b>	<b>10,22</b>	<b>190</b>	<b>711,8</b>		<b>1547,1</b>	<b>46,99</b>	<b>46,27</b>	<b>207,25</b>	<b>94,7</b>	<b>0,256</b>	<b>0,54</b>	<b>13,4</b>	<b>418,6</b>	<b>8,79</b>	<b>167,2</b>	<b>613</b>				

## 5 день

Наименование блюд	11-17 лет	пищевые вещества				витамины				мин. в.				6-10 лет	пищевые вещества				витамины				мин. в.				№ рецептуры	сборник рецептов	
		выход	эн/ц	Б	Ж	У	С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg		P	выход	эн/ц	Б	Ж	У	С	А	В1	Е	Са	Fe			Mg
запеканка из творога, молоко стуженное	190	549,40	22,50	19,80	42,80	0,9	0,22	0,09	0,82	403,2	1,15	50,27	437	180	523,40	21,39	18,79	40,55	0,9	0,21	0,09	0,76	389,1	1,06	48,2	412,7	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	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 джемом	60	176	1,70	4,30	32,60	0,198	0,03	0,018	0	10	0,702	4,998	17	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	
мандарин	100	38,00	0,80	0,20	7,50	38	0	0,06	0,2	35	0,1	11	17	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	
<b>итого за прием пищи</b>	<b>550</b>	<b>823,4</b>	<b>25,10</b>	<b>24,30</b>	<b>97,90</b>	<b>39,1</b>	<b>0,25</b>	<b>0,17</b>	<b>1,02</b>	<b>459,9</b>	<b>2,25</b>	<b>67,27</b>	<b>474</b>	<b>540</b>	<b>621,4</b>	<b>23,99</b>	<b>23,29</b>	<b>95,65</b>	<b>39,1</b>	<b>0,24</b>	<b>0,17</b>	<b>0,96</b>	<b>445</b>	<b>2,2</b>	<b>65,2</b>	<b>449,7</b>			
<b>Обед</b>																													
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	60	74,40	0,54	5,52	4,32	3,1	0	0,024	2,82	17,4	0,66	15	22,2	9	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013	
щи из свежей капусты с картофелем	250	110,45	5,00	7,12	6,23	18,3	0	0,04	2,52	42,85	1,32	94,5	1551	200	88,36	4,00	5,70	4,98	14,64	0	0,032	2,02	34,28	1,06	75,6	1241	140/357	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013	
тефтели рыбные, соус томатный	150	141,00	15,60	5,83	11,46	1,48	0,025	0,076	2,7	31,25	0,885	28,75	132,7	140	131,60	14,60	5,45	10,69	1,38	0,028	0,07	2,52	29,2	0,83	26,88	124,1	349/453	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013	
пюре катюфельное	180	165,47	3,78	7,92	19,62	6,12	0,054	0,16	0,18	46,8	1,26	34,2	102,6	150	137,90	3,15	6,60	16,35	5,1	0,045	0,14	0,15	39	1,05	28,5	85,5	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	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	40	94,00	3,04	0,32	19,68	0	0	0,044	0,48	8	0,44	9,8	26	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	40	72,40	2,64	0,48	13,60	0	0	0,072	0	14	1,56	18,8	0,4	110	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	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	
сок фруктово-ягодный	200	92	1,00	0,20	0,20	2	0	0,01	0	7	1,4	0	0	200	92,00	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	
<b>итого за прием пищи</b>	<b>1080</b>	<b>945,92</b>	<b>37,88</b>	<b>34,27</b>	<b>121,61</b>	<b>32,7</b>	<b>0,119</b>	<b>0,531</b>	<b>10,65</b>	<b>443,4</b>	<b>8,77</b>	<b>248</b>	<b>2057</b>	<b>930</b>	<b>795,66</b>	<b>33,47</b>	<b>27,27</b>	<b>105,12</b>	<b>25,9</b>	<b>0,113</b>	<b>0,45</b>	<b>7,99</b>	<b>408</b>	<b>7,3</b>	<b>209,6</b>	<b>1700</b>			
<b>Итого за день</b>		<b>1658</b>	<b>62,98</b>	<b>58,57</b>	<b>219,51</b>	<b>148,60</b>	<b>0,37</b>	<b>0,70</b>	<b>11,67</b>	<b>903,3</b>	<b>11</b>	<b>315,2</b>	<b>2531</b>		<b>1417,06</b>	<b>57,46</b>	<b>50,56</b>	<b>200,77</b>	<b>65,0</b>	<b>0,353</b>	<b>0,62</b>	<b>8,95</b>	<b>853</b>	<b>9,46</b>	<b>274,8</b>	<b>2150</b>			

6 день

Наименование блюд	11-17 лет	пищевые вещества				витамины				мин. в.				6-10 лет	пищевые вещества				витамины				мин. в.				№ рецептур	сборник рецептов	
		выход	эл/ц	Б	Ж	У	С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg		P	выход	эл/ц	Б	Ж	У	С	А	В1	Е	Са	Fe			Mg
курица в соусе томатном	100	160,00	5,83	7,92	3,42	1,92	0,025	0,016	0,41	28,3	0,8	13,3	75	100	160,00	5,83	7,92	3,42	1,92	0,025	0,016	0,41	28,3	0,8	13,3	75	405	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013	
каша гречневая рассыпчатая	150	253,05	7,55	6,84	37,08	0	0,037	0,21	0,6	14,25	4,54	135	202,5	150	253,05	7,55	6,84	37,08	0	0,037	0,21	0,6	14,25	4,54	135,2	202,5	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	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	50	128,3	5,60	2,93	19,68	0	0,023	0,044	0,49	98	0,53	10,6	85	108/100	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	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	
<b>итого за прием пищи</b>	<b>610</b>	<b>688,85</b>	<b>21,24</b>	<b>19,07</b>	<b>81,00</b>	<b>3,22</b>	<b>0,10</b>	<b>0,32</b>	<b>1,61</b>	<b>278,1</b>	<b>6,41</b>	<b>176</b>	<b>462</b>	<b>600</b>	<b>537,05</b>	<b>21,38</b>	<b>19,19</b>	<b>84,18</b>	<b>63,22</b>	<b>0,095</b>	<b>0,35</b>	<b>1,7</b>	<b>273,3</b>	<b>6,6</b>	<b>187,1</b>	<b>478,5</b>			
<b>Обед</b>																													
винегрет овощной	100	130,00	1,25	7,30	6,80	8,4	0	0,04	4,6	23	0,8	18	40	80	104,00	1,00	5,84	5,44	6,7	0	0,032	3,68	18,4	0,64	14,4	32	76	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013	
суп картофельный с макаронными изделиями	250	111,25	2,45	2,85	10,83	8,25	0	0,1	0	15,25	0,95	24	63,5	200	89,00	1,96	2,28	7,06	6,6	0	0,08	0	12,2	0,76	19,2	50,8	147/357	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013	
печень тушенная в соусе	120	159,72	13,32	9,59	8,63	12,05	6,88	0,24	1,086	55,44	5,83	18,5	302	100	144,77	8,24	7,99	7,19	10,04	5,83	0,2	0,905	46,2	4,855	15,4	251,7	401/442	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013	
рис отварной	180	215,52	4,43	6,29	40,57	0	0,048	0,03	0,34	6,12	0,63	27,4	84,96	150	204,60	3,69	4,24	23,80	0	0,04	0,02	0,28	5,1	0,52	0,52	70,8	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	200	93,00	0,50	0,20	12,20	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	40	94,00	3,04	0,32	19,68	0	0	0,044	0,48	8	0,44	9,8	26	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	40	72,40	2,64	0,48	13,60	0	0	0,072	0	14	1,56	18,8	0,4	110	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013	
шоколад молочный	25	138,5	2,45	7,68	12,60	0	0	0,02	0,2	88	0,38	0	0	25	138,5	2,45	7,68	12,60	0	0	0,02	0,2	88	0,38	0	0		сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г	
вафли	20	70,00	0,56	0,66	15,46	0	0	0	0,14	3,2	0,3	2	7,2	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	
сок фруктово-ягодный	200	92	1,00	0,20	0,20	2	0	0,01	0	7	1,4	0	0	200	92,00	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	
<b>итого за прием пищи</b>	<b>975</b>	<b>1125,99</b>	<b>31,5</b>	<b>34,91</b>	<b>143,23</b>	<b>40,3</b>	<b>6,928</b>	<b>0,605</b>	<b>6,876</b>	<b>234,3</b>	<b>11,89</b>	<b>126</b>	<b>535,5</b>	<b>855</b>	<b>871,77</b>	<b>24,08</b>	<b>29,69</b>	<b>117,03</b>	<b>35,0</b>	<b>5,87</b>	<b>0,498</b>	<b>5,79</b>	<b>214,1</b>	<b>10,3</b>	<b>88,12</b>	<b>450,9</b>			
<b>Итого за день</b>		<b>1814,8</b>	<b>52,74</b>	<b>53,98</b>	<b>224,23</b>	<b>64,08</b>	<b>7,02</b>	<b>0,93</b>	<b>8,49</b>	<b>512,4</b>	<b>18,3</b>	<b>302</b>	<b>997,5</b>		<b>1408,8</b>	<b>45,46</b>	<b>48,88</b>	<b>201,21</b>	<b>98,2</b>	<b>5,965</b>	<b>0,848</b>	<b>7,49</b>	<b>487,4</b>	<b>16,9</b>	<b>275,2</b>	<b>929,4</b>			

7 день

Наименование блюд	11-17 лет	пищевые вещества					витамины				мин. в.				6-10 лет	пищевые вещества					витамины				мин. в.				№ рецептур	сборник рецептов
		выход	эн/ц	Б	Ж	У	С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg	P		выход	эн/ц	Б	Ж	У	С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg	P		
каша пшеничная молочная жидкая с маслом	250	229,50	8,98	6,61	36,75	1,825	0,07	0,23	0,2	180,7	1,5	53,75	241,3	200	183,60	5,90	3,86	24,80	1,46	0,056	0,19	0,16	144,6	1,2	43	193	267	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	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 маслом и вареной колбасой	60	180,85	4,43	9,58	15,26	0	0,05	0,037	0,55	13,2	0,66	11,48	49,46	60	180,85	4,43	9,58	15,26	0	0,05	0,037	0,55	13,2	0,66	11,48	49,46	108/105/102	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	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		
груша	100	47,00	0,40	0,30	10,30	5	0	0,02	0,4	19	2,3	12	16	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		
<b>итого за прием пищи</b>	<b>710</b>	<b>688,35</b>	<b>22,41</b>	<b>22,99</b>	<b>95,81</b>	<b>9,325</b>	<b>0,18</b>	<b>0,39</b>	<b>1,15</b>	<b>394,2</b>	<b>5,46</b>	<b>132</b>	<b>598,7</b>	<b>660</b>	<b>642,45</b>	<b>19,33</b>	<b>20,24</b>	<b>83,9</b>	<b>8,96</b>	<b>0,166</b>	<b>0,347</b>	<b>1,11</b>	<b>538,8</b>	<b>5,16</b>	<b>121,5</b>	<b>550,5</b>				
<b>Обед</b>																														
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	60	65,40	0,60	5,46	4,04	25,6	0	0,03	3,06	13,8	0,48	9	13,2	21	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013		
борщ с капустой и картофелем	250	112,95	5,13	5,45	10,65	10,3	0	0,04	2,54	37,1	1,9	31,65	95,8	200	90,36	4,18	4,36	7,90	8,24	0	0,032	2,03	29,68	1,52	25,32	76,64	128/357	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013		
запеканка картофельная с мясом	330	517,14	21,06	21,81	29,40	5,97	0,102	0,29	1,19	35,28	4,97	80,1	415	300	497,40	19,15	16,83	26,57	5,37	0,11	0,26	1,07	31,37	4,45	71,7	372	377/448	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	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	40	94,00	3,04	0,32	19,68	0	0	0,044	0,48	8	0,44	9,8	26	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	40	72,40	2,64	0,48	13,60	0	0	0,072	0	14	1,56	18,8	0,4	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	100	47,00	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		
сок фруктово-ягодный	200	92	1,00	0,20	0,20	2	0	0,01	0	7	1,4	0	0	200	92,00	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		
<b>итого за прием пищи</b>	<b>1180</b>	<b>1028,1</b>	<b>35,39</b>	<b>38,16</b>	<b>124,75</b>	<b>79,7</b>	<b>0,102</b>	<b>0,585</b>	<b>9,78</b>	<b>164,9</b>	<b>15,17</b>	<b>178</b>	<b>593,8</b>	<b>940</b>	<b>947,56</b>	<b>26,13</b>	<b>27,85</b>	<b>101,7</b>	<b>50,0</b>	<b>0,11</b>	<b>0,468</b>	<b>6,84</b>	<b>122,9</b>	<b>11,3</b>	<b>146,6</b>	<b>505,2</b>				
<b>Итого за день</b>		<b>1716,4</b>	<b>57,81</b>	<b>61,15</b>	<b>220,56</b>	<b>89,00</b>	<b>0,28</b>	<b>0,97</b>	<b>10,93</b>	<b>631,5</b>	<b>20,63</b>	<b>310</b>	<b>1193</b>		<b>1590,1</b>	<b>45,46</b>	<b>48,09</b>	<b>185,6</b>	<b>58,9</b>	<b>0,276</b>	<b>0,815</b>	<b>7,95</b>	<b>661,7</b>	<b>16,4</b>	<b>268,1</b>	<b>1056</b>				

8 день

Наименование блюд	11-17 лет	пищевые вещества				витамины				мин. в.				6-10 лет	пищевые вещества				витамины				мин. в.				№ рецептур ы	сборник рецептур	
	выход	эн/ц	Б	Ж	У	С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg	P	выход	эн/ц	Б	Ж	У	С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg	P			
сосиска отварная, соус томатный	150	262,80	9,48	12,73	5,01	0,68	0,017	0,13	0,43	28,81	0,17	18,02	123	150	262,80	9,48	12,73	5,01	0,68	0,017	0,13	0,43	28,81	0,17	18,02	123	395	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г	
макаронные изделия, запеченные с сыром	205	258,00	9,20	5,20	22,11	0,03	0,04	0,07	1,2	65	1,1	14	86	150	188,78	7,65	2,60	17,50	0,022	0,032	0,04	0,89	47,55	0,8	10,2	62,9	296	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	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 г	
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	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 г	
виноград	100	72,00	0,60	0,60	15,40	6	0	0,05	0,4	30	0,6	17	22	100	72,00	0,60	0,60	15,40	6	0	0,05	0,4	30	0,6	17	22	112	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г	
<b>итого за прием пищи</b>	<b>725</b>	<b>654,42</b>	<b>21,36</b>	<b>23,54</b>	<b>95,75</b>	<b>9,741</b>	<b>0,09</b>	<b>0,27</b>	<b>2,03</b>	<b>149,61</b>	<b>3,08</b>	<b>56,9</b>	<b>254,8</b>	<b>660</b>	<b>585,2</b>	<b>19,53</b>	<b>20,23</b>	<b>85,71</b>	<b>9,7</b>	<b>0,079</b>	<b>0,238</b>	<b>1,72</b>	<b>54,2</b>	<b>2,67</b>	<b>52,22</b>	<b>228,9</b>			
<b>Обед</b>																													
салат из свежих помидоров с огурцом	100	64,00	0,90	4,10	6,90	14,1	0	0,04	2,6	17	0,7	16	32	60	38,40	0,54	2,46	4,16	8,5	0	0,024	1,56	10,2	0,42	9,6	19,2	19	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г	
суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	250	142,70	5,06	6,63	17,63	8,68	0,038	0,21	0,37	21,6	1,63	30,9	108,6	200	114,16	3,25	3,45	14,10	6,94	0,032	0,17	0,29	17,28	1,3	24,72	87,2	144/357	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г	
фрикадельки из говядины, соус томатный	150	229,80	11,54	14,15	13,15	0,78	0,04	0,05	0,58	11,25	2,19	20,8	144,7	140	214,48	10,74	13,47	12,27	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 г	
сложный гарнир (пюре картофельное, капуста тушеная)	180	171,10	4,58	5,52	21,42	12,92	0,059	0,137	0,48	64,3	1,41	36,7	101,6	150	138,58	2,19	3,26	17,85	11,9	0,05	0,11	0,5	56,5	1,2	31	84,5	429/423	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г	
сок яблочный	200	92	1,00	0,20	0,20	2	0	0,01	0	7	1,4	0	0	200	92,00	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	
хлеб пшеничный	50	117,50	3,80	0,40	24,60	0	0	0,055	0,55	10	0,55	7	32,5	40	94,00	3,04	0,32	19,68	0	0	0,044	0,48	8	0,44	9,8	26	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	40	72,40	2,64	0,48	13,60	0	0	0,072	0	14	1,56	18,8	0,4	110	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	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 г	
яблоко	100	47,00	0,40	0,40	9,80	10	0	0,03	0,2	16	2,2	9	11	100	47,00	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	
сок фруктово-ягодный	200	92	1,00	0,20	0,20	2	0	0,01	0	7	1,4	0	0	200	92,00	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	
<b>итого за прием пищи</b>	<b>1080</b>	<b>992,6</b>	<b>31,38</b>	<b>32,20</b>	<b>118,20</b>	<b>86,5</b>	<b>0,137</b>	<b>0,682</b>	<b>4,98</b>	<b>199,65</b>	<b>12,13</b>	<b>155</b>	<b>447,9</b>	<b>930</b>	<b>849,02</b>	<b>24,60</b>	<b>24,24</b>	<b>99,16</b>	<b>78,1</b>	<b>0,122</b>	<b>0,57</b>	<b>3,81</b>	<b>175,2</b>	<b>10,8</b>	<b>134,7</b>	<b>390</b>			
<b>Итого за день</b>		<b>1647,02</b>	<b>67,00</b>	<b>55,74</b>	<b>213,95</b>	<b>75,40</b>	<b>0,23</b>	<b>0,95</b>	<b>7,01</b>	<b>349,26</b>	<b>15,21</b>	<b>212</b>	<b>702,7</b>		<b>1434,22</b>	<b>44,13</b>	<b>44,47</b>	<b>184,87</b>	<b>87,8</b>	<b>0,201</b>	<b>0,808</b>	<b>5,53</b>	<b>229,4</b>	<b>13,5</b>	<b>186,9</b>	<b>618,9</b>			

9 день

Наименование блюд	11-17 лет	пищевые вещества					витамины				мин. в.				6-10 лет	пищевые вещества					витамины				мин. в.				№ рецептур	сборник рецептов
	выход	эн/ц	Б	Ж	У	С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg	P	выход	эн/ц	Б	Ж	У	С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg	P				
помидор свежий	60	14,40	0,66	0,12	4,28	15	0,00	0,036	0,42	8,4	0,54	12	15,6	60	14,40	0,66	0,12	4,28	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	349,05	13,23	13,77	12,80	0,61	0,4	0,12	0,92	163	3,07	24,6	307,6	200	349,05	13,23	13,77	12,80	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 сыром	60	151,8	6,36	3,01	23,62	0	0,023	0,058	0,6	100	0,64	12	91,5	50	128,3	5,60	2,93	19,68	0	0,023	0,044	0,49	98	0,53	10,6	85	108/100	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г		
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	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		
печенье	20	43,00	0,90	0,20	8,10	60	0	0,04	0,7	0,58	0,42	4	18	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		
виноград	200	144,00	1,20	1,20	30,80	12	0	0,1	0,8	60	1,2	34	44	100	72,00	0,60	0,60	15,40	6	0	0,05	0,4	30	0,6	17	22	112	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г		
<b>итого за прием пищи</b>	<b>740</b>	<b>629,45</b>	<b>25,55</b>	<b>21,00</b>	<b>95,50</b>	<b>88,91</b>	<b>0,44</b>	<b>0,39</b>	<b>3,44</b>	<b>457,98</b>	<b>5,97</b>	<b>101</b>	<b>566,7</b>	<b>550</b>	<b>557,45</b>	<b>24,19</b>	<b>20,32</b>	<b>76,16</b>	<b>82,91</b>	<b>0,44</b>	<b>0,33</b>	<b>2,93</b>	<b>417,6</b>	<b>5,26</b>	<b>82,2</b>	<b>538,2</b>				
<b>Обед</b>																														
салат витаминный	100	138,00	2,10	7,90	9,60	15,4	0	0,04	4,6	30	0,9	18	29	60	82,80	1,26	4,74	6,36	9,2	0	0,024	2,76	18	0,54	10,8	17,4	2	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г		
суп из овощей с фасолью	250	152,10	5,36	4,28	14,28	15,7	0,043	0,12	0,39	52,35	2,15	38,9	143,1	200	137,68	4,29	3,42	12,22	12,56	0,034	0,01	0,31	41,88	1,72	31,12	114,4	143/357	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013		
рыба, тушеная в сметанном соусе	150	145,50	9,65	5,80	4,35	2,4	0,022	0,098	3,98	47,25	0,75	36,75	216,7	150	145,50	9,65	5,80	4,35	2,4	0,022	0,098	3,98	47,25	0,75	36,75	216,7	334/453	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013		
рис припущенный	180	217,78	4,25	5,39	27,88	0	0,048	0,03	0,32	5,76	0,61	26,1	82,26	150	206,48	3,54	4,49	23,40	0	0,04	0,03	0,27	4,8	0,51	21,75	68,55	414	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	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	117,5	3,80	0,40	24,60	0	0	0,055	0,55	10	0,55	7	32,5	40	94,00	3,04	0,32	19,68	0	0	0,044	0,48	8	0,44	9,8	26	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	40	72,40	2,64	0,48	13,60	0	0	0,072	0	14	1,56	18,8	0,4	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	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		
яблоки	100	47,00	0,40	0,40	9,80	10	0	0,03	0,2	16	2,2	9	11	100	47,00	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		
сок фруктово-ягодный	200	92	1,00	0,20	0,20	2	0	0,01	0	7	1,4	0	0	200	92,00	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		
<b>итого за прием пищи</b>	<b>1005</b>	<b>1018,38</b>	<b>31,41</b>	<b>33,05</b>	<b>137,31</b>	<b>34</b>	<b>0,113</b>	<b>0,463</b>	<b>10,04</b>	<b>278,9</b>	<b>8,79</b>	<b>157</b>	<b>523</b>	<b>965</b>	<b>895,86</b>	<b>27,77</b>	<b>28,33</b>	<b>129,01</b>	<b>34,7</b>	<b>0,096</b>	<b>0,338</b>	<b>8,2</b>	<b>265,9</b>	<b>9,6</b>	<b>145</b>	<b>473,5</b>				
<b>Итого за день</b>	<b>1955</b>	<b>1647,83</b>	<b>56,96</b>	<b>54,05</b>	<b>232,81</b>	<b>217,7</b>	<b>0,556</b>	<b>0,857</b>	<b>13,48</b>	<b>736,8</b>	<b>14,76</b>	<b>257,9</b>	<b>1090</b>		<b>1453,31</b>	<b>51,96</b>	<b>48,65</b>	<b>205,17</b>	<b>117,61</b>	<b>0,539</b>	<b>0,668</b>	<b>11,13</b>	<b>683,5</b>	<b>14,86</b>	<b>227,2</b>	<b>1012</b>				

10 день

Наименование блюд	11-17 лет	пищевые вещества					витамины				мин. в.				6-10 лет	пищевые вещества					витамины				мин. в.				№ рецептур ы	сборник рецептур
	выход	эн/ц	Б	Ж	У	С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg	P	выход		эн/ц	Б	Ж	У	С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg	P			
огурец свежий	60	8,4	0,48	0,06	1,5	15	0	0,036	0,42	8,4	0,54	8,4	25,2	60	8,4	0,48	0,06	1,5	15	0	0,036	0,42	8,4	0,54	8,4	25,2	106	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013		
рагу из птицы	250	338,54	10,79	8,37	16,71	14,85	0,028	0,17	4,42	35,71	2,58	55,7	198,6	250	338,54	10,79	8,37	16,71	14,85	0,028	0,17	4,42	35,71	2,58	55,71	198,6	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	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 маслом	50	168,8	3,09	8,57	19,76	0	0,059	0,044	0	9,2	0,46	9,8	27,6	50	168,8	3,09	8,57	19,76	0	0,059	0,044	0	9,2	0,46	9,8	27,6	108105	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	100	96,00	1,50	0,50	21,00	10	0	0,04	0,4	8	0,6	42	28	112	е издание, Пермь 2013		
<b>итого за прием пищи</b>	<b>660</b>	<b>755,74</b>	<b>19,46</b>	<b>20,80</b>	<b>83,97</b>	<b>41,15</b>	<b>0,11</b>	<b>0,33</b>	<b>5,24</b>	<b>149,6</b>	<b>4,98</b>	<b>143</b>	<b>389,4</b>	<b>660</b>	<b>586,94</b>	<b>19,46</b>	<b>20,8</b>	<b>83,97</b>	<b>41,15</b>	<b>0,107</b>	<b>0,33</b>	<b>5,24</b>	<b>149,6</b>	<b>4,98</b>	<b>142,9</b>	<b>389,4</b>				
<b>Обед</b>																														
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	60	76,20	0,78	6,18	4,26	3,0	0	0,018	18,42	18	0,6	14,4	25,2	51	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013		
суп картофельный с клецками	250	97,95	2,48	5,98	8,77	5,75	0	0,07	1,34	13,35	1,3	22,2	83,05	200	78,36	1,98	4,98	7,02	4,6	0	0,058	1,07	10,68	1,04	17,72	66,44	146/357	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013		
шницель из говядины, соус томатный	150	318,80	14,49	17,37	17,77	0,78	0,055	0,095	0,6	41,25	2,99	29,8	192,7	140	297,54	13,52	15,07	16,58	0,728	0,05	0,088	0,56	38,55	2,79	27,76	179,9	381/453	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013		
макароны изделия отварные	180	173,88	5,79	0,81	34,85	0,018	0	0,068	0,95	6,84	0,94	9,72	42,84	150	144,90	4,65	0,68	29,04	0,018	0	0,057	0,795	5,7	0,78	8,1	35,7	291	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	200	83,00	0,10	0,00	15,70	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	40	94,00	3,04	0,32	19,68	0	0	0,044	0,48	8	0,44	9,8	26	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	40	72,40	2,64	0,48	13,60	0	0	0,072	0	14	1,56	18,8	0,4	110	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	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		
сок фруктово-ягодный	200	92	1,00	0,20	0,20	2	0	0,01	0	7	1,4	0	0	200	92,00	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		
<b>итого за прием пищи</b>	<b>1080</b>	<b>1051,6</b>	<b>32,16</b>	<b>35,66</b>	<b>138,89</b>	<b>72,7</b>	<b>0,055</b>	<b>0,448</b>	<b>34,34</b>	<b>155,9</b>	<b>9,23</b>	<b>132</b>	<b>418,6</b>	<b>930</b>	<b>889,4</b>	<b>27,61</b>	<b>27,91</b>	<b>113,98</b>	<b>69,5</b>	<b>0,05</b>	<b>0,377</b>	<b>21,5</b>	<b>131,9</b>	<b>7,71</b>	<b>112,6</b>	<b>358,6</b>				
<b>Итого за день</b>	<b>1630</b>	<b>1807,4</b>	<b>51,62</b>	<b>56,46</b>	<b>222,86</b>	<b>113,90</b>	<b>0,16</b>	<b>0,78</b>	<b>39,58</b>	<b>305,5</b>	<b>14,21</b>	<b>275</b>	<b>808</b>	<b>1810</b>	<b>1476,3</b>	<b>47,07</b>	<b>48,71</b>	<b>197,95</b>	<b>110,7</b>	<b>0,157</b>	<b>0,66</b>	<b>6,05</b>	<b>281,5</b>	<b>12,7</b>	<b>255,5</b>	<b>748</b>				

средние показатели пищевой и энергетической ценности за 10 дней

11-17 лет		пищевые вещества				витамины				мин. в.				6-10 лет	пищевые вещества				витамины				мин. в.			
день	эн/ц	Б	Ж	У	С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg	Р	день	эн/ц	Б	Ж	У	С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg	Р	
1	1694,00	53,70	56,76	229,83	98,62	0,28	0,77	10,71	932,00	16,00	308,00	826,00	1	1423,00	44,37	47,10	193,44	93,50	0,23	0,66	8,00	672,00	14,00	257,00	683,00	
2	1696,00	53,60	55,13	238,05	75,56	0,15	0,92	11,64	277,00	18,01	331,00	979,00	2	1434,00	49,81	47,00	213,10	73,10	0,130	0,8	8,8	341,00	15,0	289,00	840,00	
3	1668,00	53,40	55,38	229,02	89,88	0,22	0,73	8,44	500,00	13,1	275,00	889,00	3	1428,00	46,24	47,19	205,44	80,00	0,20	0,60	40,8	439,00	11,2	186,00	776,00	
4	1697,00	52,50	54,29	229,47	84,46	0,33	0,63	15,84	295,00	10,20	190,00	712,00	4	1447,00	46,99	46,27	207,25	94,70	0,26	0,50	13,4	419,00	8,79	167,00	613,00	
5	1658,00	54,98	55,75	229,51	148,60	0,37	0,7	11,67	903,00	11,00	315,20	2531,00	5	1417,00	47,46	47,56	201,77	65,00	0,35	0,62	8,95	853,00	9,46	275,00	2150,00	
6	1714,00	52,74	53,98	224,23	64,08	7,02	0,93	8,49	512,40	18,30	302,00	998,00	6	1408,00	45,46	48,88	201,21	98,20	5,97	0,848	7,49	487,00	16,9	275,20	929,40	
7	1617,00	57,81	55,15	227,56	89,00	0,28	0,97	10,93	631,50	20,60	310,00	1193,00	7	1420,00	45,46	48,09	199,60	58,90	0,28	0,82	8,0	662,00	16,0	268,00	1056,00	
8	1642,00	52,70	55,74	229,50	75,40	0,23	0,95	7,01	349,00	15,00	212,00	703,00	8	1434,00	44,13	44,50	184,87	87,80	0,2	0,81	5,5	229,00	14,0	187,00	619,00	
9	1647,00	56,96	54,05	232,81	217,70	0,556	0,857	13,48	736,80	14,76	258,00	1090,00	9	1453,00	44,96	48,65	205,17	117,60	0,539	0,668	11,10	683,50	14,9	227,20	1012,00	
10	1607,00	51,62	55,46	227,86	113,9	0,16	0,78	39,58	305,50	14,20	275,00	808,00	10	1476,00	47,07	48,71	197,95	110,70	0,157	0,66	6,05	282,00	12,7	255,50	748,00	
средние показатели за 10 дней	1664,0	54,0	55,2	229,8	105,7	1,0	0,82	13,8	544,2	15,1	277,6	1072,9		1434,00	46,20	47,40	200,98	88,0	0,83	0,7	11,8	506,8	13,3	238,7	942,6	
средние показатели	16640	540	551,7	2297,8	1057,2	9,6	8,24	138	5442,2	151	2776	10729		14340	462	474	2009,8	879,5	8,32	6,99	118	5067,5	133	2387	9426,4	