



**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор МКОУ Ягодинская СОШ

О.А. Путилова

(введено в действие приказом

от 12.05.2025года № 162-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 |              |              |               | 7-11 лет    | пищевые вещества |              |              |               | № рецептуры | сборник рецептов                                  |
|------------------------------------------------------|-------------|------------------|--------------|--------------|---------------|-------------|------------------|--------------|--------------|---------------|-------------|---------------------------------------------------|
|                                                      | выход       | эн/ц             | Б            | Ж            | У             | выход       | эн/ц             | Б            | Ж            | У             |             |                                                   |
| <b>Завтрак</b>                                       |             |                  |              |              |               |             |                  |              |              |               |             |                                                   |
| каша дружба молочная с маслом                        | 250         | 282,75           | 6,58         | 14,58        | 31,30         | 200         | 226,20           | 5,26         | 11,66        | 25,04         | 260         | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013   |
| чай с молоком                                        | 200         | 81,00            | 1,50         | 1,30         | 15,90         | 200         | 81,00            | 1,50         | 1,30         | 15,90         | 495         | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г |
| бутерброд с маслом, сыром                            | 70          | 236,95           | 6,59         | 13,04        | 23,05         | 60          | 203,10           | 5,65         | 11,18        | 19,76         | 108/100/105 | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г |
| яблоки                                               | 100         | 47               | 0,40         | 0,40         | 9,80          | 100         | 47,00            | 0,40         | 0,40         | 9,80          | 112         | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г |
| <b>итого за прием пищи</b>                           | <b>620</b>  | <b>647,7</b>     | <b>15,07</b> | <b>29,32</b> | <b>80,05</b>  | <b>560</b>  | <b>557,3</b>     | <b>12,81</b> | <b>24,54</b> | <b>70,50</b>  |             |                                                   |
| <b>Сокоотерапия</b>                                  |             |                  |              |              |               |             |                  |              |              |               |             |                                                   |
| сок фруктово-ягодный                                 | 200         | 92               | 1,00         | 0,20         | 0,20          | 200         | 92,00            | 1,00         | 0,20         | 0,20          | 518         | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г |
| <b>итого за прием пищи</b>                           | <b>200</b>  | <b>92</b>        | <b>1,00</b>  | <b>0,20</b>  | <b>0,20</b>   | <b>200</b>  | <b>92,00</b>     | <b>1,00</b>  | <b>0,20</b>  | <b>0,20</b>   |             |                                                   |
| <b>Обед</b>                                          |             |                  |              |              |               |             |                  |              |              |               |             |                                                   |
| салат из свежих огурцов                              | 100         | 102,00           | 0,70         | 10,10        | 2,00          | 60          | 61,20            | 0,42         | 6,06         | 1,20          | 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         | 200         | 131,70           | 6,04         | 4,50         | 13,00         | 134/357     | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г |
| гуляш (из мяса свинины) (1-й вариант)                | 100         | 199,40           | 15,13        | 11,08        | 2,92          | 100         | 199,40           | 15,13        | 11,08        | 2,92          | 367         | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г |
| каша гречневая рассыпчатая                           | 180         | 303,66           | 10,26        | 9,41         | 44,50         | 150         | 253,05           | 8,55         | 7,84         | 37,08         | 237         | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г |
| кисель из брусники                                   | 200         | 96,00            | 0,12         | 0,00         | 23,00         | 200         | 96,00            | 0,12         | 0,00         | 23,00         | 502         | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г |
| хлеб пшеничный                                       | 50          | 117,50           | 3,80         | 0,40         | 24,60         | 40          | 94,00            | 3,04         | 0,32         | 19,68         | 108         | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г |
| хлеб ржано-пшеничный (столовый)                      | 50          | 90,50            | 3,30         | 0,60         | 17,00         | 40          | 72,40            | 2,64         | 0,48         | 13,60         | 110         | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г |
| виноград                                             | 100         | 72,00            | 0,60         | 0,60         | 15,40         | 100         | 72,00            | 0,60         | 0,60         | 15,40         | 112         | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г |
| <b>итого за прием пищи</b>                           | <b>1030</b> | <b>1137,01</b>   | <b>41,46</b> | <b>37,82</b> | <b>145,67</b> | <b>890</b>  | <b>979,75</b>    | <b>36,54</b> | <b>30,88</b> | <b>125,88</b> |             |                                                   |
| <b>Итого за день</b>                                 | <b>1850</b> | <b>1876,71</b>   | <b>57,53</b> | <b>67,34</b> | <b>225,92</b> | <b>1650</b> | <b>1629,05</b>   | <b>50,35</b> | <b>55,62</b> | <b>196,58</b> |             |                                                   |

## 2 день

| Наименование блюд                                   | 11-17 лет   | пищевые вещества |              |              |               | 7-11 лет    | пищевые вещества |              |              |               | № рецептуры | сборник рецептов                                  |
|-----------------------------------------------------|-------------|------------------|--------------|--------------|---------------|-------------|------------------|--------------|--------------|---------------|-------------|---------------------------------------------------|
| Завтрак                                             | выход       | эн/ц             | Б            | Ж            | У             | выход       | эн/ц             | Б            | Ж            | У             |             |                                                   |
| сосиска отварная, соус томатный                     | 130         | 227,80           | 9,48         | 17,73        | 3,01          | 130         | 227,80           | 9,48         | 17,73        | 3,01          | 395         | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г |
| макаронные изделия отварные                         | 150         | 144,90           | 5,65         | 0,67         | 29,04         | 150         | 144,90           | 5,65         | 0,67         | 29,04         | 291         | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г |
| хлеб пшеничный                                      | 50          | 117,5            | 3,80         | 0,40         | 24,60         | 40          | 94,00            | 3,04         | 0,32         | 19,68         | 108         | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г |
| вафли                                               | 20          | 70,00            | 0,56         | 0,66         | 15,46         | 20          | 70,00            | 0,56         | 0,66         | 15,46         | 588         | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013   |
| чай с сахаром                                       | 200         | 60,00            | 0,10         | 0,00         | 15,00         | 200         | 60,00            | 0,10         | 0,00         | 15,00         | 493         | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г |
| <b>итого за прием пищи</b>                          | <b>550</b>  | <b>620,196</b>   | <b>19,59</b> | <b>19,46</b> | <b>87,11</b>  | <b>540</b>  | <b>596,696</b>   | <b>18,83</b> | <b>19,38</b> | <b>82,19</b>  |             |                                                   |
| <b>сокотерапия</b>                                  |             |                  |              |              |               |             |                  |              |              |               |             |                                                   |
| сок фруктово-ягодный                                | 200         | 92               | 1,00         | 0,20         | 0,20          | 200         | 92,00            | 1,00         | 0,20         | 0,20          | 518         | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г |
| <b>итого за прием пищи</b>                          | <b>200</b>  | <b>92</b>        | <b>1,00</b>  | <b>0,20</b>  | <b>0,20</b>   | <b>200</b>  | <b>92,00</b>     | <b>1,00</b>  | <b>0,20</b>  | <b>0,20</b>   |             |                                                   |
| <b>Обед</b>                                         |             |                  |              |              |               |             |                  |              |              |               |             |                                                   |
| салат из свеклы с сыром                             | 100         | 148              | 2,80         | 6,96         | 7,10          | 60          | 88,8             | 1,68         | 4,17         | 4,26          | 55          | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г |
| суп-лапша домашняя с курицей                        | 250         | 187,60           | 7,99         | 9,46         | 13,90         | 200         | 134,08           | 5,39         | 7,57         | 11,12         | 156/357     | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013   |
| котлета из говядины, соус томатный                  | 150         | 318,80           | 18,34        | 15,37        | 17,77         | 150         | 318,80           | 18,34        | 15,37        | 17,77         | 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         | 150         | 142,58           | 3,60         | 5,26         | 12,85         | 429/423     | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013   |
| компот из яблок с лимоном                           | 200         | 103,00           | 0,30         | 0,20         | 25,10         | 200         | 103,00           | 0,30         | 0,20         | 25,10         | 509         | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г |
| хлеб пшеничный                                      | 50          | 117,5            | 3,80         | 0,40         | 24,60         | 40          | 94,00            | 3,04         | 0,32         | 19,68         | 108         | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г |
| хлеб ржано-пшеничный (столовый)                     | 50          | 90,50            | 3,30         | 0,60         | 17,00         | 40          | 72,40            | 2,64         | 0,48         | 13,60         | 110         | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г |
| апельсин                                            | 100         | 43,00            | 0,90         | 0,20         | 8,10          | 100         | 43,00            | 0,90         | 0,20         | 8,10          | 112         | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г |
| <b>итого за прием пищи</b>                          | <b>1080</b> | <b>1031,5</b>    | <b>43,01</b> | <b>40,71</b> | <b>129,69</b> | <b>940</b>  | <b>907,86</b>    | <b>35,89</b> | <b>33,57</b> | <b>112,48</b> |             |                                                   |
| <b>Итого за день</b>                                | <b>1830</b> | <b>1743,7</b>    | <b>63,6</b>  | <b>60,37</b> | <b>217,00</b> | <b>1680</b> | <b>1596,556</b>  | <b>55,72</b> | <b>53,15</b> | <b>194,87</b> |             |                                                   |

3 день

| Наименование блюд               | 11-17 лет | пищевые вещества |       |       |        | 7-11 лет | пищевые вещества |       |       |        | № рецептуры | сборник рецептов                                  |
|---------------------------------|-----------|------------------|-------|-------|--------|----------|------------------|-------|-------|--------|-------------|---------------------------------------------------|
|                                 | выход     | эн/ц             | Б     | Ж     | У      | выход    | эн/ц             | Б     | Ж     | У      |             |                                                   |
| Завтрак                         |           |                  |       |       |        |          |                  |       |       |        |             |                                                   |
| каша рисовая молочная жидкая    | 250       | 286,75           | 6,93  | 9,78  | 40,50  | 200      | 219,40           | 5,54  | 7,82  | 32,40  | 268         | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013   |
| масло сливочное                 | 10        | 74,80            | 0,05  | 8,25  | 0,08   | 10       | 37,40            | 0,05  | 8,25  | 0,08   | 105         | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г |
| булочка домашня                 | 50        | 194              | 3,75  | 5,50  | 33,16  | 50       | 194              | 3,75  | 5,50  | 33,16  | 564         | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013   |
| яйцо вареное                    | 40        | 63               | 5,10  | 4,60  | 0,30   | 40       | 63               | 5,10  | 4,60  | 0,30   | 300         | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013   |
| кофейный напиток с молоком      | 200       | 79,00            | 3,20  | 2,70  | 15,90  | 200      | 79,00            | 3,20  | 2,70  | 15,90  | 501         | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г |
| итого за прием пищи             | 550       | 697,55           | 19,03 | 30,83 | 89,94  | 500      | 592,8            | 17,64 | 28,87 | 81,84  |             |                                                   |
| сокотерапия                     |           |                  |       |       |        |          |                  |       |       |        |             |                                                   |
| сок фруктово-ягодный            | 200       | 92               | 1,00  | 0,20  | 0,20   | 200      | 92,00            | 1,00  | 0,20  | 0,20   | 518         | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013   |
| итого за прием пищи             | 200       | 92               | 1,00  | 0,20  | 0,20   | 200      | 92,00            | 1,00  | 0,20  | 0,20   |             |                                                   |
| Обед                            |           |                  |       |       |        |          |                  |       |       |        |             |                                                   |
| салат из свежих помидоров       | 100       | 110,00           | 1,00  | 10,20 | 3,50   | 60       | 66,00            | 0,60  | 6,12  | 2,10   | 106         | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013   |
| свекольник                      | 250       | 104,16           | 1,93  | 5,08  | 10,05  | 200      | 81,33            | 1,50  | 4,07  | 8,04   | 131/357     | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013   |
| жаркое по домашнему             | 280       | 482,36           | 34,09 | 24,53 | 21,13  | 250      | 427,68           | 29,54 | 16,70 | 18,86  | 369         | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013   |
| компот из кураги                | 200       | 81,00            | 0,30  | 0,00  | 20,10  | 200      | 81,00            | 0,30  | 0,00  | 20,10  | 512         | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013   |
| хлеб пшеничный                  | 50        | 117,5            | 3,80  | 0,40  | 24,60  | 40       | 94,00            | 3,04  | 0,32  | 19,68  | 108         | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013   |
| хлеб ржано-пшеничный (столовый) | 50        | 90,50            | 3,30  | 0,60  | 17,00  | 40       | 72,40            | 2,64  | 0,48  | 13,60  | 110         | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013   |
| груша                           | 100       | 47,00            | 0,40  | 0,30  | 10,30  | 100      | 47,00            | 0,40  | 0,30  | 10,30  | 112         | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г |
| итого за прием пищи             | 1030      | 1032,5           | 44,82 | 41,11 | 106,68 | 890      | 869,41           | 38,02 | 27,99 | 92,68  |             |                                                   |
| Итого за день                   | 1780      | 1822,1           | 64,85 | 72,14 | 196,82 | 1590     | 1554,21          | 56,66 | 57,06 | 174,72 |             |                                                   |

|        |     |       |      |      |       |     |       |      |      |       |     |                                                 |
|--------|-----|-------|------|------|-------|-----|-------|------|------|-------|-----|-------------------------------------------------|
| бананы | 100 | 96,00 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 100 | 96,00 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 112 | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 |
|--------|-----|-------|------|------|-------|-----|-------|------|------|-------|-----|-------------------------------------------------|

## 4 день

| Наименование блюд                                     | 11-17 лет   | пищевые вещества |               |              |               | 7-11 лет    | пищевые вещества |              |              |               | № рецептуры | сборник рецептур                                  |
|-------------------------------------------------------|-------------|------------------|---------------|--------------|---------------|-------------|------------------|--------------|--------------|---------------|-------------|---------------------------------------------------|
| Завтрак                                               | выход       | эн/ц             | Б             | Ж            | У             | выход       | эн/ц             | Б            | Ж            | У             |             |                                                   |
| суп молочный с макаронными изделиями                  | 250         | 274,40           | 7,13          | 6,57         | 23,73         | 200         | 219,50           | 5,70         | 5,26         | 18,98         | 165         | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013   |
| бутерброд с джемом                                    | 60          | 176              | 1,70          | 4,30         | 32,60         | 60          | 176              | 1,70         | 4,30         | 32,60         | 96          | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013   |
| какао с молоком (1-й вариант)                         | 200         | 144,00           | 3,60          | 3,30         | 25,00         | 200         | 144,00           | 3,60         | 3,30         | 25,00         | 496         | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013   |
| мандарин                                              | 100         | 38,00            | 0,80          | 0,20         | 7,50          | 100         | 38,00            | 0,80         | 0,20         | 7,50          | 112         | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013   |
| <b>итого за прием пищи</b>                            | <b>610</b>  | <b>632,4</b>     | <b>13,23</b>  | <b>14,37</b> | <b>88,83</b>  | <b>560</b>  | <b>577,5</b>     | <b>11,80</b> | <b>13,06</b> | <b>84,08</b>  |             |                                                   |
| <b>сокотерапия</b>                                    |             |                  |               |              |               |             |                  |              |              |               |             |                                                   |
| сок фруктово-ягодный                                  | 200         | 92               | 1,00          | 0,20         | 0,20          | 200         | 92,00            | 1,00         | 0,20         | 0,20          | 518         | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г |
| <b>итого за прием пищи</b>                            | <b>200</b>  | <b>92</b>        | <b>1,00</b>   | <b>0,20</b>  | <b>0,20</b>   | <b>200</b>  | <b>92</b>        | <b>1,00</b>  | <b>0,20</b>  | <b>0,20</b>   |             |                                                   |
| <b>Обед</b>                                           |             |                  |               |              |               |             |                  |              |              |               |             |                                                   |
| салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами | 100         | 124,00           | 3,97          | 11,00        | 3,90          | 60          | 74,40            | 2,38         | 6,60         | 2,34          | 5           | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013   |
| суп с рыбными консервами                              | 250         | 186,25           | 12,23         | 7,23         | 16,05         | 200         | 149,00           | 10,78        | 5,78         | 12,84         | 153         | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013   |
| плов из отварной курицы                               | 250         | 534              | 21,32         | 19,27        | 45,12         | 250         | 534              | 21,32        | 19,27        | 45,12         | 406         | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013   |
| напиток клюквенный                                    | 200         | 83,00            | 0,10          | 0,00         | 20,70         | 200         | 83,00            | 0,10         | 0,00         | 20,70         | 520         | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013   |
| хлеб пшеничный                                        | 50          | 117,5            | 3,80          | 0,40         | 24,60         | 40          | 94,00            | 3,04         | 0,32         | 19,68         | 108         | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г |
| хлеб ржано-пшеничный (столовый)                       | 50          | 90,50            | 3,30          | 0,60         | 17,00         | 40          | 72,40            | 2,64         | 0,48         | 13,60         | 110         | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013   |
| шоколад молочный                                      | 20          | 110,8            | 2,45          | 8,68         | 12,60         | 20          | 110,8            | 2,45         | 8,68         | 12,60         |             | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013   |
| <b>итого за прием пищи</b>                            | <b>920</b>  | <b>1246,05</b>   | <b>47,17</b>  | <b>47,18</b> | <b>139,97</b> | <b>810</b>  | <b>1117,6</b>    | <b>42,71</b> | <b>41,13</b> | <b>126,88</b> |             |                                                   |
| <b>Итого за день</b>                                  | <b>1730</b> | <b>1970,5</b>    | <b>61,395</b> | <b>61,75</b> | <b>229,00</b> | <b>1570</b> | <b>1787,1</b>    | <b>55,51</b> | <b>54,39</b> | <b>211,16</b> |             |                                                   |

## 5 день

| Наименование блюд                      | 11-17 лет   | пищевые вещества |              |              |               | 7-11 лет    | пищевые вещества |              |              |               | № рецептуры | сборник рецептур                                  |
|----------------------------------------|-------------|------------------|--------------|--------------|---------------|-------------|------------------|--------------|--------------|---------------|-------------|---------------------------------------------------|
| Завтрак                                | выход       | эн/ц             | Б            | Ж            | У             | выход       | эн/ц             | Б            | Ж            | У             |             |                                                   |
| запеканка из творога, молоко сгущенное | 190         | 549,40           | 23,87        | 27,86        | 40,07         | 180         | 523,40           | 21,61        | 26,39        | 40,55         | 313/481     | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013   |
| чай с сахаром                          | 200         | 60,00            | 0,10         | 0,00         | 15,00         | 200         | 60,00            | 0,10         | 0,00         | 15,00         | 493         | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г |
| бутерброд с маслом                     | 60          | 196,9            | 3,60         | 9,99         | 23,05         | 50          | 168,80           | 3,09         | 8,57         | 19,76         | 108/105     | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г |
| нектарин                               | 100         | 45,00            | 0,90         | 0,10         | 9,50          | 100         | 45,00            | 0,90         | 0,10         | 9,50          | 112         | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013   |
| <b>итого за прием пищи</b>             | <b>550</b>  | <b>851,3</b>     | <b>28,47</b> | <b>37,95</b> | <b>87,62</b>  | <b>530</b>  | <b>797,2</b>     | <b>25,70</b> | <b>35,06</b> | <b>84,81</b>  |             |                                                   |
| <b>второй завтрак</b>                  |             |                  |              |              |               |             |                  |              |              |               |             |                                                   |
| сок фруктово-ягодный                   | 200         | 92               | 1,00         | 0,20         | 0,20          | 200         | 92,00            | 1,00         | 0,20         | 0,20          | 518         | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013   |
| <b>итого за прием пищи</b>             | <b>200</b>  | <b>92</b>        | <b>1,00</b>  | <b>0,20</b>  | <b>0,20</b>   | <b>200</b>  | <b>92,00</b>     | <b>1,00</b>  | <b>0,20</b>  | <b>0,20</b>   |             |                                                   |
| <b>Обед</b>                            |             |                  |              |              |               |             |                  |              |              |               |             |                                                   |
| салат из моркови и яблок               | 100         | 124,00           | 0,90         | 9,20         | 7,20          | 60          | 74,40            | 0,54         | 5,52         | 4,32          | 9           | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013   |
| щи из свежей капусты с картофелем      | 250         | 115,45           | 5,00         | 7,18         | 6,23          | 200         | 88,36            | 4,00         | 5,70         | 4,98          | 140/357     | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013   |
| рыба запеченная с картофелем по-русски | 280         | 274,06           | 18,59        | 10,38        | 26,47         | 250         | 244,70           | 16,60        | 9,27         | 23,64         | 340/452     | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013   |
| компот из смеси сухофруктов            | 200         | 110,00           | 0,50         | 0,00         | 27,00         | 200         | 110,00           | 0,50         | 0,00         | 27,00         | 508         | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г |
| хлеб пшеничный                         | 50          | 117,50           | 3,80         | 0,40         | 24,60         | 40          | 94,00            | 3,04         | 0,32         | 19,68         | 108         | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013   |
| хлеб ржано-пшеничный (столовый)        | 50          | 90,50            | 3,30         | 0,60         | 17,00         | 40          | 72,40            | 2,64         | 0,48         | 13,60         | 110         | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013   |
| апельсин                               | 100         | 43,00            | 0,90         | 0,20         | 8,10          | 100         | 43,00            | 0,90         | 0,20         | 8,10          | 112         | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г |
| <b>итого за прием пищи</b>             | <b>1030</b> | <b>874,51</b>    | <b>32,99</b> | <b>27,96</b> | <b>116,60</b> | <b>890</b>  | <b>726,86</b>    | <b>28,22</b> | <b>21,49</b> | <b>101,32</b> |             |                                                   |
| <b>Итого за день</b>                   | <b>1780</b> | <b>1817,81</b>   | <b>62,46</b> | <b>66,11</b> | <b>204,42</b> | <b>1620</b> | <b>1616,06</b>   | <b>54,92</b> | <b>56,75</b> | <b>186,33</b> |             |                                                   |

## 6 день

| Наименование блюд                        | 11-17 лет   | пищевые вещества |              |              |               | 7-11 лет    | пищевые вещества |              |              |               | № рецептуры | сборник рецептов                                  |
|------------------------------------------|-------------|------------------|--------------|--------------|---------------|-------------|------------------|--------------|--------------|---------------|-------------|---------------------------------------------------|
|                                          | выход       | эн/ц             | Б            | Ж            | У             | выход       | эн/ц             | Б            | Ж            | У             |             |                                                   |
| <b>Завтрак</b>                           |             |                  |              |              |               |             |                  |              |              |               |             |                                                   |
| курица в соусе томатном                  | 140         | 224,00           | 12,36        | 11,08        | 4,78          | 120         | 192,00           | 10,60        | 9,50         | 4,10          | 405         | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013   |
| каша гречневая рассыпчатая               | 150         | 253,05           | 7,55         | 6,84         | 37,08         | 150         | 253,05           | 7,55         | 6,84         | 37,08         | 237         | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013   |
| чай с молоком                            | 200         | 81,00            | 1,50         | 1,30         | 15,90         | 200         | 81,00            | 1,50         | 1,30         | 15,90         | 495         | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013   |
| бутерброд с сыром                        | 60          | 151,8            | 6,36         | 3,01         | 24,60         | 50          | 128,3            | 5,60         | 2,93         | 19,68         | 108/100     | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г |
| <b>итого за прием пищи</b>               | <b>550</b>  | <b>709,85</b>    | <b>27,77</b> | <b>22,23</b> | <b>82,36</b>  | <b>520</b>  | <b>654,35</b>    | <b>25,25</b> | <b>20,57</b> | <b>76,76</b>  |             |                                                   |
| <b>сокотерапия</b>                       |             |                  |              |              |               |             |                  |              |              |               |             |                                                   |
| сок фруктово-ягодный                     | 200         | 92               | 1,00         | 0,20         | 0,20          | 200         | 92,00            | 1,00         | 0,20         | 0,20          | 518         | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г |
| <b>итого за прием пищи</b>               | <b>200</b>  | <b>92</b>        | <b>1,00</b>  | <b>0,20</b>  | <b>0,20</b>   | <b>200</b>  | <b>92</b>        | <b>1,00</b>  | <b>0,20</b>  | <b>0,20</b>   |             |                                                   |
| <b>Обед</b>                              |             |                  |              |              |               |             |                  |              |              |               |             |                                                   |
| винегрет овощной                         | 100         | 130,00           | 1,25         | 9,80         | 6,80          | 60          | 78,00            | 0,75         | 5,88         | 4,08          | 76          | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013   |
| суп картофельный с мясными фрикадельками | 250         | 175,10           | 4,76         | 4,82         | 19,01         | 200         | 140,08           | 3,81         | 3,86         | 15,21         | 149/169     | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013   |
| печень тушенная в соусе                  | 120         | 173,72           | 16,43        | 14,62        | 8,63          | 100         | 144,77           | 13,24        | 10,99        | 7,19          | 401/442     | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013   |
| рис отварной                             | 180         | 245,52           | 4,43         | 6,29         | 40,57         | 150         | 204,60           | 3,69         | 4,24         | 33,80         | 414         | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013   |
| компот из апельсинов с яблоками          | 200         | 93,00            | 0,50         | 0,20         | 22,20         | 200         | 93,00            | 0,50         | 0,20         | 22,20         | 510         | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013   |
| хлеб пшеничный                           | 50          | 117,50           | 3,80         | 0,40         | 24,60         | 40          | 94,00            | 3,04         | 0,32         | 19,68         | 108         | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013   |
| хлеб ржано-пшеничный (столовый)          | 50          | 90,50            | 3,30         | 0,60         | 17,00         | 40          | 72,40            | 2,64         | 0,48         | 13,60         | 110         | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013   |
| виноград                                 | 100         | 72,00            | 0,60         | 0,60         | 15,40         | 100         | 72,00            | 0,60         | 0,60         | 15,40         | 112         | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г |
| <b>итого за прием пищи</b>               | <b>1050</b> | <b>1069,34</b>   | <b>35,07</b> | <b>37,33</b> | <b>154,21</b> | <b>890</b>  | <b>898,85</b>    | <b>28,27</b> | <b>26,57</b> | <b>131,16</b> |             |                                                   |
| <b>Итого за день</b>                     | <b>1800</b> | <b>1871,2</b>    | <b>63,84</b> | <b>59,76</b> | <b>236,77</b> | <b>1610</b> | <b>1645,2</b>    | <b>54,52</b> | <b>47,34</b> | <b>208,12</b> |             |                                                   |

7 день

| Наименование блюд                       | 11-17 лет   | пищевые вещества |              |              |               | 7-11 лет    | пищевые вещества |              |              |              | № рецептуры | сборник рецептур                                  |
|-----------------------------------------|-------------|------------------|--------------|--------------|---------------|-------------|------------------|--------------|--------------|--------------|-------------|---------------------------------------------------|
| Завтрак                                 | выход       | эн/ц             | Б            | Ж            | У             | выход       | эн/ц             | Б            | Ж            | У            |             |                                                   |
| каша пшеничная молочная жидкая с маслом | 250         | 354,50           | 9,75         | 9,83         | 44,75         | 200         | 283,60           | 7,80         | 6,86         | 35,80        | 267         | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013   |
| какао с молоком (1-й вариант)           | 200         | 144,00           | 3,60         | 3,30         | 25,00         | 200         | 144,00           | 3,60         | 3,30         | 25,00        | 496         | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013   |
| бутерброд с джемом                      | 60          | 176              | 1,70         | 4,30         | 32,60         | 60          | 176              | 1,70         | 4,30         | 32,60        | 96          | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013   |
| печенье                                 | 20          | 43,00            | 0,90         | 0,20         | 8,10          | 20          | 43,00            | 0,90         | 0,20         | 8,10         | 590         | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г |
| яблоки                                  | 100         | 47               | 0,40         | 0,40         | 9,80          | 100         | 47,00            | 0,40         | 0,40         | 9,80         | 112         | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г |
| <b>итого за прием пищи</b>              | <b>630</b>  | <b>764,5</b>     | <b>16,35</b> | <b>18,03</b> | <b>120,25</b> | <b>580</b>  | <b>693,6</b>     | <b>14,40</b> | <b>15,06</b> | <b>111,3</b> |             |                                                   |
| <b>сокотерапия</b>                      |             |                  |              |              |               |             |                  |              |              |              |             |                                                   |
| сок фруктово-ягодный                    | 200         | 92               | 1,00         | 0,20         | 0,20          | 200         | 92,00            | 1,00         | 0,20         | 0,20         | 518         | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013   |
| <b>итого за прием пищи</b>              | <b>200</b>  | <b>92</b>        | <b>1,00</b>  | <b>0,20</b>  | <b>0,20</b>   | <b>200</b>  | <b>92</b>        | <b>1,00</b>  | <b>0,20</b>  | <b>0,20</b>  |             |                                                   |
| <b>Обед</b>                             |             |                  |              |              |               |             |                  |              |              |              |             |                                                   |
| салат из свежих помидоров с перцем      | 100         | 109,00           | 1,00         | 9,10         | 3,40          | 60          | 65,40            | 0,60         | 5,46         | 2,04         | 21          | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013   |
| борщ с капустой и картофелем            | 250         | 129,70           | 5,23         | 6,38         | 10,65         | 200         | 90,36            | 4,18         | 4,36         | 5,90         | 128/357     | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013   |
| запеканка картофельная с мясом          | 280         | 532,00           | 32,62        | 32,90        | 26,46         | 250         | 475,00           | 29,12        | 29,37        | 23,62        | 377/448     | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013   |
| сок яблочный                            | 200         | 92               | 1,00         | 0,20         | 0,20          | 200         | 92,00            | 1,00         | 0,20         | 0,20         | 518         | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013   |
| хлеб пшеничный                          | 50          | 117,50           | 3,80         | 0,40         | 24,60         | 40          | 94,00            | 3,04         | 0,32         | 19,68        | 108         | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013   |
| хлеб ржано-пшеничный (столовый)         | 50          | 90,50            | 3,30         | 0,60         | 17,00         | 40          | 72,40            | 2,64         | 0,48         | 13,60        | 110         | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013   |
| апельсин                                | 100         | 43,00            | 0,90         | 0,20         | 8,10          | 100         | 43,00            | 0,90         | 0,20         | 8,10         | 112         | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г |
| <b>итого за прием пищи</b>              | <b>1030</b> | <b>1113,7</b>    | <b>47,85</b> | <b>49,78</b> | <b>90,41</b>  | <b>890</b>  | <b>932,16</b>    | <b>41,38</b> | <b>40,39</b> | <b>73,1</b>  |             |                                                   |
| <b>Итого за день</b>                    | <b>1860</b> | <b>1970,2</b>    | <b>65,1</b>  | <b>68,01</b> | <b>210,86</b> | <b>1470</b> | <b>1717,76</b>   | <b>56,78</b> | <b>55,65</b> | <b>184,6</b> |             |                                                   |

8 день

| Наименование блюд                         | 11-17 лет   | пищевые вещества |              |              |               | 7-11 лет    | пищевые вещества |              |              |               | № рецептуры | сборник рецептов                                  |
|-------------------------------------------|-------------|------------------|--------------|--------------|---------------|-------------|------------------|--------------|--------------|---------------|-------------|---------------------------------------------------|
| Завтрак                                   | выход       | эн/ц             | Б            | Ж            | У             | выход       | эн/ц             | Б            | Ж            | У             |             |                                                   |
| сосиска отварная, соус томатный           | 150         | 262,80           | 10,94        | 19,77        | 3,47          | 130         | 227,80           | 8,48         | 16,13        | 3,01          | 395         | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г |
| макаронные изделия, запеченные с сыром    | 150         | 188,70           | 6,70         | 3,80         | 28,53         | 150         | 188,70           | 6,70         | 3,80         | 28,53         | 296         | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013   |
| кофейный напиток с молоком                | 200         | 79,00            | 3,20         | 2,70         | 15,90         | 200         | 79,00            | 3,20         | 2,70         | 15,90         | 501         | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013   |
| бутерброд с маслом                        | 50          | 168,80           | 3,09         | 8,57         | 19,76         | 50          | 168,80           | 3,09         | 8,57         | 19,76         | 108/105     | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г |
| <b>итого за прием пищи</b>                | <b>550</b>  | <b>699,3</b>     | <b>23,93</b> | <b>34,84</b> | <b>67,66</b>  | <b>530</b>  | <b>664,296</b>   | <b>21,47</b> | <b>31,2</b>  | <b>67,20</b>  |             |                                                   |
| <b>сокотерапия</b>                        |             |                  |              |              |               |             |                  |              |              |               |             |                                                   |
| сок фруктово-ягодный                      | 200         | 92               | 1,00         | 0,20         | 0,20          | 200         | 92,00            | 1,00         | 0,20         | 0,20          | 518         | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013   |
| <b>итого за прием пищи</b>                | <b>200</b>  | <b>92</b>        | <b>1,00</b>  | <b>0,20</b>  | <b>0,20</b>   | <b>200</b>  | <b>92,00</b>     | <b>1,00</b>  | <b>0,20</b>  | <b>0,20</b>   |             |                                                   |
| <b>Обед</b>                               |             |                  |              |              |               |             |                  |              |              |               |             |                                                   |
| салат из свежих помидоров с огурцом       | 100         | 64,00            | 0,90         | 4,10         | 3,60          | 60          | 38,40            | 0,54         | 2,46         | 2,16          | 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         | 200         | 114,16           | 5,25         | 3,45         | 12,10         | 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         | 150         | 229,80           | 16,74        | 12,47        | 10,27         | 391/453     | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013   |
| пюре картофельное                         | 180         | 165,60           | 3,78         | 7,92         | 19,62         | 150         | 137,90           | 3,15         | 6,60         | 16,35         | 429         | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г |
| компот из кураги                          | 200         | 81,00            | 0,30         | 0,00         | 20,10         | 200         | 81,00            | 0,30         | 0,00         | 20,10         | 512         | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013   |
| хлеб пшеничный                            | 50          | 117,50           | 3,80         | 0,40         | 24,60         | 40          | 94,00            | 3,04         | 0,32         | 19,68         | 108         | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013   |
| хлеб ржано-пшеничный (столовый)           | 50          | 90,50            | 3,30         | 0,60         | 17,00         | 40          | 72,40            | 2,64         | 0,48         | 13,60         | 110         | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013   |
| банан                                     | 100         | 87,00            | 5,00         | 3,20         | 8,50          | 100         | 87,00            | 5,00         | 3,20         | 8,50          | 517         | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013   |
| <b>итого за прием пищи</b>                | <b>1080</b> | <b>978,1</b>     | <b>41,52</b> | <b>33,32</b> | <b>118,82</b> | <b>940</b>  | <b>854,66</b>    | <b>36,66</b> | <b>28,98</b> | <b>102,76</b> |             |                                                   |
| <b>Итого за день</b>                      | <b>1830</b> | <b>1769,4</b>    | <b>66,45</b> | <b>68,36</b> | <b>186,68</b> | <b>1670</b> | <b>1610,956</b>  | <b>59,13</b> | <b>60,38</b> | <b>170,16</b> |             |                                                   |

## 9 день

| Наименование блюд                     | 11-17 лет   | пищевые вещества |              |              |               | 7-11 лет   | пищевые вещества |              |              |               | № рецептуры | сборник рецептов                                  |
|---------------------------------------|-------------|------------------|--------------|--------------|---------------|------------|------------------|--------------|--------------|---------------|-------------|---------------------------------------------------|
| Завтрак                               | выход       | эн/ц             | Б            | Ж            | У             | выход      | эн/ц             | Б            | Ж            | У             |             |                                                   |
| помидор свежий                        | 60          | 14,40            | 0,66         | 0,12         | 2,28          | 60         | 14,40            | 0,66         | 0,12         | 2,28          | 106         | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013   |
| омлет натуральный                     | 200         | 326,15           | 17,23        | 21,77        | 4,60          | 180        | 293,50           | 15,50        | 19,59        | 4,14          | 301         | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013   |
| бутерброд с маслом и вареной колбасой | 70          | 211,00           | 5,17         | 12,31        | 19,80         | 60         | 180,85           | 4,43         | 10,55        | 16,97         | 108/105/102 | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г |
| чай с сахаром                         | 200         | 60,00            | 0,10         | 0,00         | 15,00         | 200        | 60,00            | 0,10         | 0,00         | 15,00         | 493         | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г |
| печенье                               | 20          | 43,00            | 0,90         | 0,20         | 8,10          | 20         | 43,00            | 0,90         | 0,20         | 8,10          | 590         | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г |
| <b>итого за прием пищи</b>            | <b>550</b>  | <b>654,55</b>    | <b>24,06</b> | <b>34,40</b> | <b>49,78</b>  | <b>520</b> | <b>591,75</b>    | <b>21,59</b> | <b>30,46</b> | <b>46,49</b>  |             |                                                   |
| <b>сокотерапия</b>                    |             |                  |              |              |               |            |                  |              |              |               |             |                                                   |
| сок фруктово-ягодный                  | 200         | 92               | 1,00         | 0,20         | 0,20          | 200        | 92,00            | 1,00         | 0,20         | 0,20          | 518         | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013   |
| <b>итого за прием пищи</b>            | <b>200</b>  | <b>92</b>        | <b>1,00</b>  | <b>0,20</b>  | <b>0,20</b>   | <b>200</b> | <b>92</b>        | <b>1,00</b>  | <b>0,20</b>  | <b>0,20</b>   |             |                                                   |
| <b>Обед</b>                           |             |                  |              |              |               |            |                  |              |              |               |             |                                                   |
| салат витаминный                      | 100         | 138,00           | 2,10         | 7,90         | 10,60         | 60         | 82,80            | 1,26         | 4,74         | 6,36          | 2           | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г |
| суп из овощей с фасолью               | 250         | 172,10           | 10,11        | 6,28         | 15,28         | 200        | 137,68           | 7,29         | 4,42         | 12,22         | 143/357     | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013   |
| тефтели рыбные, соус томатный         | 150         | 141,00           | 28,50        | 5,84         | 11,46         | 150        | 141,00           | 28,50        | 5,84         | 11,46         | 349/453     | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013   |
| рис припущенный                       | 180         | 247,78           | 4,25         | 7,25         | 38,88         | 150        | 206,48           | 3,54         | 4,49         | 32,40         | 414         | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013   |
| напиток клюквенный                    | 200         | 83,00            | 0,10         | 0,00         | 20,70         | 200        | 83,00            | 0,10         | 0,00         | 20,70         | 520         | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013   |
| хлеб пшеничный                        | 50          | 117,5            | 3,80         | 0,40         | 24,60         | 40         | 94,00            | 3,04         | 0,32         | 19,68         | 108         | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013   |
| хлеб ржано-пшеничный (столовый)       | 50          | 90,50            | 3,30         | 0,60         | 17,00         | 40         | 72,40            | 2,64         | 0,48         | 13,60         | 110         | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013   |
| банан                                 | 100         | 96               | 1,50         | 0,50         | 21,00         | 100        | 96               | 1,50         | 0,50         | 21,00         | 112         | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013   |
| <b>итого за прием пищи</b>            | <b>1080</b> | <b>989,88</b>    | <b>53,66</b> | <b>28,77</b> | <b>159,52</b> | <b>940</b> | <b>913,36</b>    | <b>47,87</b> | <b>20,79</b> | <b>137,42</b> |             |                                                   |
| <b>Итого за день</b>                  | <b>1830</b> | <b>2001,37</b>   | <b>78,72</b> | <b>63,37</b> | <b>209,5</b>  |            | <b>1597,11</b>   | <b>70,46</b> | <b>51,45</b> | <b>184,11</b> |             |                                                   |

## 10 день

| Наименование блюд                  | 11-17 лет   | пищевые вещества |              |              |               | 7-11 лет    | пищевые вещества |              |              |               | № рецептуры | сборник рецептур                                  |
|------------------------------------|-------------|------------------|--------------|--------------|---------------|-------------|------------------|--------------|--------------|---------------|-------------|---------------------------------------------------|
| Завтрак                            | выход       | эн/ц             | Б            | Ж            | У             | выход       | эн/ц             | Б            | Ж            | У             |             |                                                   |
| рагу из птицы                      | 260         | 352,08           | 17,25        | 17,02        | 23,62         | 250         | 338,54           | 16,59        | 16,37        | 22,71         | 407         | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013   |
| чай с сахаром и лимоном            | 200         | 61,62            | 0,10         | 0,00         | 15,20         | 200         | 61,62            | 0,10         | 0,00         | 15,20         | 494         | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013   |
| бутерброд с джемом (2 вариант)     | 70          | 205,3            | 1,98         | 5,01         | 38,03         | 60          | 176              | 1,70         | 4,30         | 32,60         | 96          | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013   |
| вафли                              | 20          | 70,00            | 0,56         | 0,66         | 15,46         | 20          | 70,00            | 0,56         | 0,66         | 15,46         | 588         | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г |
| <b>итого за прием пищи</b>         | <b>550</b>  | <b>689</b>       | <b>19,89</b> | <b>22,69</b> | <b>92,31</b>  | <b>530</b>  | <b>646,16</b>    | <b>18,95</b> | <b>21,33</b> | <b>85,97</b>  |             |                                                   |
| <b>сокотерапия</b>                 |             |                  |              |              |               |             |                  |              |              |               |             |                                                   |
| сок фруктово-ягодный               | 200         | 92               | 1,00         | 0,20         | 0,20          | 200         | 92,00            | 1,00         | 0,20         | 0,20          | 518         | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013   |
| <b>итого за прием пищи</b>         | <b>200</b>  | <b>92</b>        | <b>1,00</b>  | <b>0,20</b>  | <b>0,20</b>   | <b>200</b>  | <b>92,00</b>     | <b>1,00</b>  | <b>0,20</b>  | <b>0,20</b>   |             |                                                   |
| <b>Обед</b>                        |             |                  |              |              |               |             |                  |              |              |               |             |                                                   |
| салат из свеклы и моркови          | 100         | 127,00           | 1,30         | 10,30        | 7,10          | 60          | 76,20            | 0,78         | 6,18         | 4,26          | 51          | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013   |
| суп картофельный с клецками        | 250         | 97,95            | 4,60         | 6,98         | 8,77          | 200         | 78,36            | 2,98         | 4,98         | 7,02          | 146/357     | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013   |
| шницель из говядины, соус томатный | 150         | 318,80           | 18,94        | 19,37        | 17,77         | 140         | 297,54           | 15,52        | 18,07        | 16,58         | 381/453     | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013   |
| макароны изделия отварные          | 180         | 173,88           | 6,79         | 0,81         | 34,85         | 150         | 144,90           | 5,65         | 0,68         | 29,04         | 291         | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013   |
| компот из смеси сухофруктов        | 200         | 110,00           | 0,50         | 0,00         | 27,00         | 200         | 110,00           | 0,50         | 0,00         | 27,00         | 508         | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013   |
| хлеб пшеничный                     | 50          | 117,5            | 3,80         | 0,40         | 24,60         | 40          | 94,00            | 3,04         | 0,32         | 19,68         | 108         | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013   |
| хлеб ржано-пшеничный (столовый)    | 50          | 90,50            | 3,30         | 0,60         | 17,00         | 40          | 72,40            | 2,64         | 0,48         | 13,60         | 110         | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013   |
| черешня                            | 100         | 52,00            | 0,80         | 0,20         | 10,60         | 100         | 52,00            | 0,80         | 0,20         | 10,60         | 112         | сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013   |
| <b>итого за прием пищи</b>         | <b>1080</b> | <b>1087,63</b>   | <b>40,03</b> | <b>38,66</b> | <b>147,69</b> | <b>930</b>  | <b>925,4</b>     | <b>31,91</b> | <b>30,91</b> | <b>127,78</b> |             |                                                   |
| <b>Итого за день</b>               | <b>1830</b> | <b>1868,63</b>   | <b>60,92</b> | <b>61,55</b> | <b>240,20</b> | <b>1660</b> | <b>1663,56</b>   | <b>51,86</b> | <b>52,44</b> | <b>213,95</b> |             |                                                   |

**средние показатели пищевой и энергетической ценности за 10 дней**

| 11-17 лет                                    |                 |               |               |                | 7-11 лет         |                 |               |               |                |
|----------------------------------------------|-----------------|---------------|---------------|----------------|------------------|-----------------|---------------|---------------|----------------|
| пищевые вещества                             |                 |               |               |                | пищевые вещества |                 |               |               |                |
| день                                         | эн/ц            | Б             | Ж             | У              | день             | эн/ц            | Б             | Ж             | У              |
| 1                                            | 1876,71         | 57,50         | 67,34         | 225,92         | 1                | 1629,05         | 50,35         | 55,60         | 196,58         |
| 2                                            | 1743,70         | 63,60         | 60,37         | 217,00         | 2                | 1596,60         | 55,72         | 53,15         | 194,87         |
| 3                                            | 1822,00         | 64,85         | 72,14         | 196,82         | 3                | 1554,20         | 56,66         | 57,10         | 174,72         |
| 4                                            | 1979,00         | 61,40         | 61,75         | 229,00         | 4                | 1787,00         | 55,51         | 54,5          | 211,16         |
| 5                                            | 1817,80         | 62,46         | 66,11         | 204,42         | 5                | 1616,10         | 54,92         | 56,75         | 186,33         |
| 6                                            | 1871,00         | 63,84         | 59,76         | 236,77         | 6                | 1645,20         | 54,52         | 47,34         | 208,12         |
| 7                                            | 1970,20         | 65,1          | 68,01         | 210,86         | 7                | 1717,76         | 56,78         | 55,65         | 184,60         |
| 8                                            | 1769,00         | 66,45         | 68,36         | 186,68         | 8                | 1610,96         | 59,13         | 60,38         | 170,16         |
| 9                                            | 2001,00         | 78,72         | 63,37         | 209,50         | 9                | 1597,11         | 70,46         | 51,45         | 184,11         |
| 10                                           | 1868,60         | 60,92         | 61,55         | 240,20         | 10               | 1663,60         | 51,86         | 52,44         | 213,95         |
| <b>средние<br/>показатели<br/>за 10 дней</b> | <b>18719,0</b>  | <b>644,8</b>  | <b>648,8</b>  | <b>2157,17</b> |                  | <b>16417,6</b>  | <b>565,91</b> | <b>544,36</b> | <b>1924,60</b> |
| <b>средние<br/>показатели<br/>за день</b>    | <b>1871,901</b> | <b>64,484</b> | <b>64,876</b> | <b>215,717</b> |                  | <b>1641,758</b> | <b>56,591</b> | <b>54,436</b> | <b>192,46</b>  |