



**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 труда и отдыха с дневным пребыванием*

*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		
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 блюда	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		
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		
<b>Завтрак</b>												
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
<b>итого за прием пищи</b>	<b>550</b>	<b>697,55</b>	<b>19,03</b>	<b>30,83</b>	<b>89,94</b>	<b>500</b>	<b>592,8</b>	<b>17,64</b>	<b>28,87</b>	<b>81,84</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	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
<b>жаркое по домашнему</b>	<b>280</b>	<b>482,36</b>	<b>34,09</b>	<b>24,53</b>	<b>21,13</b>	<b>250</b>	<b>427,68</b>	<b>29,54</b>	<b>16,70</b>	<b>18,86</b>	<b>369</b>	<b>сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013</b>
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
<b>итого за прием пищи</b>	<b>1030</b>	<b>1032,5</b>	<b>44,82</b>	<b>41,11</b>	<b>106,68</b>	<b>890</b>	<b>869,41</b>	<b>38,02</b>	<b>27,99</b>	<b>92,68</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1780</b>	<b>1822,1</b>	<b>64,85</b>	<b>72,14</b>	<b>196,82</b>	<b>1590</b>	<b>1554,21</b>	<b>56,66</b>	<b>57,06</b>	<b>174,72</b>		

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 рецептов
	выход	эн/ц	Б	Ж	У	выход	эн/ц	Б	Ж	У		
Завтрак												
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 рецептов
		выход	эн/ц	Б	Ж		У	выход	эн/ц	Б		
<b>Завтрак</b>												
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 запеченая 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 блюда	11-17 лет	пищевые вещества				7-11 лет	пищевые вещества				№ рецептуры	сборник рецептов
	выход	эн/ц	Б	Ж	У		выход	эн/ц	Б	Ж		
<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>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</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 рецептов
	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
	выход	эн/ц	Б	Ж	У	выход	эн/ц	Б	Ж	У		
Завтрак												
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 блюда	11-17 лет	пищевые вещества				7-11 лет	пищевые вещества				№ рецептуры	сборник рецептов
	выход	эн/ц	Б	Ж	У		выход	эн/ц	Б	Ж		
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>		
<i>сокотерапия</i>												
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 блюда	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>												
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		пищевые вещества			7-11 лет		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 показатели 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 показатели 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>