

УТВЕРЖДАЮ :
ИП Петрова И.А.


И.А.Петрова
« » 20 г.

СОГЛАСОВАНО :
Директор МБОУ «Купросской СОШ»
Носкова С.А.


« » 20 г.

Примерное 18-и дневное меню
Рационов двухразового горячего питания (завтрак, обед)
Для детей и подростков в оздоровительном лагере с дневным пребыванием на базе МБОУ СОШ
(лето)

I день

№ п/п	№ рецепта по сборн.	Наименование блюда	Выход (гр)			Пищ. вещества (гр)			Эн. цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			7-11 лет	8-12 лет		Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4		5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	

Завтрак:

1.	115/2008	Каша ячневая молочная вязкая	200/5	250/5	7,23	6,67	39,54	246,87	0,03	1,2	0,02	0,13	31,6	16,4	16,4	0,41
					9	8,33	49,42	308,58	0,04	1,51	0,03	0,17	39,5	20,5	20,5	0,51
2.	366/2008	сыр (порционными)	20	20	4,64	5,9	0	72,8	0,01	0,32	0,05	0,08	200	108	10	0,22
3.	294/2008	Чай с лимоном	200/5	200/5	0,07	0,01	15,31	61,62	0	2,9	0	0,01	8,05	9,79	5,24	0,9
4.		Хлеб пшеничный	25	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
5.		Хлеб ржано-пшеничный	25	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
6.		Фрукты	100	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	0	19	16	12	2,3

Обед:

1.	31/2008	Салат из отварных овощей	60	100	1,82	6,82	6,45	94,2	0,04	6,72	0,13	1,38	11,9	31,38	10	0,44
					3,04	11,38	10,76	157	0,07	11,2	0,22	2,31	19,87	52,31	16,71	0,74
2.	45/2008	Суп картофельный с бобовыми	200	250	1,87	3,11	10,88	79,03	0,13	2,5	0,01	0,17	22,74	55,22	21,28	1,39
					2,34	3,89	13,61	98,79	0,16	3,13	0,01	0,21	28,43	69,03	26,6	1,74
3.	205/2008	Сосиски отварные с соусом	105	130	5,79	14,02	1,37	157,25	0	0,024	0	0,34	18,57	76,3	9,28	0,94
					7,17	17,37	1,7	194,7	0	0,03	0	0,43	23	94,48	11,5	1,17
4.	227/2008	Макаронные изделия отварные	150	180	5,52	5,3	35,33	211,09	0,07	0,04	0,01	0,99	11,38	50,15	17,35	0,92
					6,62	6,35	42,4	253,31	0,1	0,06	0	1,19	13,67	56,58	20,83	1,1
5.	293/2008	Сок фруктовый	200	200	2	0,2	5,8	36	0,04	8	0,01	0,2	40	36	20	0,4
6.		Хлеб пшеничный	25	50	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
					3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	19,16	0,74
7.		Хлеб ржано-пшеничный	25	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
		Итого: 7-11 лет			37,02	43,27	175,82	1254,26	1,16	26,704	0,23	3,3	392,38	519,64	155,45	10,02
		Итого: 12-18 лет			44,93	54,87	213,44	1542,9	1,29	32,15	0,32	4,6	427,16	609,41	192,94	11,62

2 день

№ п/п	№ рецепта по сборн.	Наименование блюда	Выход (гр)		Пищ. вещества (гр)			Эн.цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			7-11 лет	8-12 лет	Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4		5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Завтрак:

1.	327/2008	Оладьи запеченные со сгущенным молоком	150/30	150/30	10,19	9,41	88,78	480,7	0,22	0,4	0,03	0,48	28,12	89,25	13,8	0,91
2.	269/2008	Какао с молоком	200	200	3,87	5,07	40,24	225,17	0,02	0,18	0	0,27	3,31	39,69	10	0,52
3.		Фрукты	100	100	1,4	1,6	17,35	89,32	0,01	0,12	0,01	0,05	50,46	35,49	5,25	0,08

Обед:

1.	18/2008	Салат из свежих овощей с р/м	60	100	0,6	3,07	2,72	39,48	0,03	10,96	0,15	2,79	18,29	22,35	11	0,5
					0,98	5,13	4,54	65,81	0,05	18,27	0,26	4,63	30,49	37,26	18,34	0,86
2.	42/2008	Рассольник Ленинградский	200/5	250/5	4,02	9,04	25,09	119,68	0,08	12,59	0,015	1,82	20,78	49,31	24,41	0,75
					5,03	11,3	32,38	149,6	0,1	16,78	0,02	2,42	27,7	65,75	32,55	1
3.	189/2008	Котлета из говядины с соусом	105	130	11,21	12,3	6	185,58	0,06	0,13	0	0,68	28,9	117,66	22,35	0,97
					13,88	15,23	7,46	229,77	0,08	0,17	0	0,84	35,8	145,7	27,67	1,2
4.	219/2008	Каша гречневая	150	180	8,73	5,43	45	263,8	0,21	0,19	0	0,48	38,64	202,75	52,93	4,48
					10,5	6,5	54	316,56	0,25	0,23	0	0,57	46,36	243,3	63,52	5,38
5.	300/2008	Чай с сахаром витамин.	200	200	0,12	0	12,04	48,64	0,02	0	0	0	4,27	6,43	3,3	0,72
6.		Хлеб пшеничный	25	50	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
					3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	19,16	0,74
7.		Хлеб ржано-пшеничный	25	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
		Итого: 7-11 лет			43,98	46,39	262,64	1576,57	1,06	24,57	0,21	6,57	207,34	623,13	159,99	9,98
		Итого: 8-12 лет			51,78	54,91	295,51	1794,47	1,19	36,15	0,32	9,26	247,58	749,39	207,04	12,16

3 день

№ п/п	№ рецепта по сборн.	Наименование блюда	Выход (гр)		Пит. вещества (гр)			Энергет. (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			7-11лет	8-12лет	Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4		5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Завтрак:

1.	104/2008	Каша гречневая вязкая на молоке	200/5	250/5	7,94	8,21	35,13	246,17	0,14	0,37	0,02	0,29	152,83	188,12	37,48	2,37
					9,92	10,26	43,91	307,71	0,17	0,46	0,02	0,36	191	235,15	46,85	2,96
2.		Йогурт фруктовый питьевой	200	200	4	1,5	14,30	90	0,03	0,5	0,02	0	112	86	14,4	0,08
3.		Хлеб пшеничный	25	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
4.		Хлеб ржано-пшеничный	25	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75

Обед:

1.	1 / 2008	Салат из отварных овощей	60	100	0,76	6,08	4,99	77,56	0,02	1,41	0,06	2,72	12,15	19	9,73	0,4
					1,26	10,14	8,32	129,26	0,04	2,35	0,1	4,54	20,25	31,68	16,21	0,66
2.	56/2008	Суп-лапша домашняя	200	250	1,96	3,91	11,13	87,5	0,04	0,44	0,01	0,42	13,52	32,16	11,33	0,6
					2,45	4,89	13,91	109,38	0,05	0,55	0,01	0,53	16,9	40,21	14,17	0,76
3.	212/2008	Птица отварная с соусом	105	130	15,94	15,94	0,85	212,34	0,04	1,4	0,04	0,48	17,7	115,3	14,85	1,24
					19,73	19,73	1,05	262,9	0,05	1,73	0,04	0,6	21,91	142,76	17,31	1,53
4.	224/2008	Рис отварной	150	180	3,88	5,08	40,3	225,18	0,03	0,2	0	0,3	3,3	39,7	10,1	0,5
					4,65	6,1	48,36	270,2	0,04	0,24	0	0,34	3,9	47,6	12,13	0,63
5.	283/2008	Компот из сухофруктов витаминный	200	200	0,56	0	27,89	113,79	0,01	60,15	0,01	1,68	56,45	18,31	6,86	1,59
6.		Хлеб пшеничный	25	50	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
					3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	19,16	0,74
7.		Хлеб ржано-пшеничный	25	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
		Итого: 7-11 лет			42,72	41,66	185,43	1300,94	1,13	64,47	0,16	5,89	397,09	618,99	138,65	8,88
		Итого: 8-12 лет			52,22	53,76	221,88	1596,34	1,24	65,98	0,2	8,05	458,05	748,43	177,49	10,75

4 день

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюд	Выход (гр)			Питт. вещества (гр)			Эн.цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			7-11 лет	8-12 лет	4	Белки	Жиры	Углево-дь		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		
Завтрак:																	
1.	112/2008	Каша пшеница молочная жидкая	200/5	250/5	6,04	7,27	34,29	227,16	0,13	0,29	0,02	0,17	111,12	145	35,59	2,49	
2.	300/2008	Чай с лимоном	200/5	200/5	0,07	0,01	15,31	61,62	0	2,9	0	0,01	8,05	9,79	5,24	0,9	
3.	366/2008	Сыр (порциями)	20	20	4,64	5,9	0	72,8	0,01	0,32	0,05	0,08	200	108	10	0,22	
4.		Хлеб пшеничный	25	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3	
5.		Хлеб ржано-пшеничный	25	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75	
6.		Фрукты	100	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0	8	28	42	0,6	

Обед:

1.	22/2008	Салат из свежих овощей с р/м	60	100	0,6	6,1	2,76	68,36	0,03	12,29	0	3,04	7,64	14,2	13,17	0,5
2.	37/2008	Борщ с капусты и картоф.	200/5	200/5	1,52	5,33	8,65	88,88	0,03	8,69	0,01	2,04	38,26	41,42	31,68	0,84
3.	163/2008	Рыба отварная с соусом	90	120	11,07	4,32	0,38	90	0,04	0,26	0,009	0,97	17,1	126,89	17,9	0,44
4.	241/2008	Пюре картофельное	150	180	14,76	5,76	0,51	120,21	0,06	0,35	0,01	1,3	22,8	169,18	23,88	0,58
5.	300/2008	Чай с сахаром витамин.	200	200	3,83	7,27	27,9	192,6	0,2	7,68	0,018	0,23	34,3	73,9	24,24	0,99
6.		Хлеб пшеничный	25	50	0,12	0	12,04	48,64	0,02	0	0	0	4,27	6,43	3,3	0,72
7.		Хлеб ржано-пшеничный	25	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
		Итого: 7-11 лет за обед:			1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	11,5	42,32	19,16	0,74
					36,43	36,43	168,56	1162,36	1,22	41,15	0,099	6,5	457,88	674,03	217,02	9,8
		Итого: 8-12 лет			45,02	46,48	199,17	1413,95	1,43	52,87	0,113	9,45	519,54	813,5	265,36	11,73

5 день

№ п/п	№ рецепта по сборн.	Наименование блюда	Выход (гр)			Пищ. вещества (гр)			Энергет. (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			7-11 лет	8-12 лет		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		

Завтрак:

1.	141/2008	Запеканка из творога с повидлом	130/20	150/50	21,92	9,08	21,83	256,67	0,06	0,46	0,07	0,45	200,8	245,4	33,08	0,68
					29,22	12,11	29,1	342,23	0,08	0,61	0,09	0,6	267,74	327,18	44,11	0,91
2.	287/2008	Кофейный напиток с молоком	200	200	1,4	1,6	17,35	89,32	0,01	0,12	0,01	0,05	50,46	35,49	5,25	0,08
3		Хлеб пшеничный	25	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
4		Хлеб ржано-пшеничный	25	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75

Обед:

1.	34/2008	Сельдь с гарниром	60	100	3,06	7,6	7,04	108,86	0,05	4,35	0,012	1,51	11,64	59,13	13,21	0,5
					5,1	12,66	11,74	181,42	0,09	7,25	0,02	2,53	19,4	98,55	22,17	0,84
2.	69/2008	Суп картофельный с тушен. консерв. мясом	200	250	5,38	5,77	17,02	139,98	0,12	9,2	0,16	1,08	13,96	92,24	27,54	1,34
					6,72	7,21	21,28	174,98	0,15	11,5	0,2	1,35	17,45	115,3	34,43	1,68
3.	203/2008	Фрикадельки из говядины с соусом	105	130	11,21	10,46	5,6	161,47	0,042	0,52	0	0,44	6,91	77,84	15,21	0,67
					13,88	12,96	7	199,9	0,05	0,065	0	0,44	6,91	96,38	18,83	0,83
4.	227/2008	Макаронные изделия отварны	150	180	5,52	5,3	35,33	211,09	0,07	0,04	0,01	0,99	11,38	50,15	17,35	0,92
					6,62	6,35	42,4	253,31	0,1	0,06	0	1,19	13,67	56,58	20,83	1,1
5	282/2008	Компот из св. яблок	200	200	0,16	0	14,99	60,64	0,03	3,6	0,14	0,2	21,3	22,46	12,6	0,65
6		Хлеб пшеничный	25	50	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
					3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	19,16	0,74
7		Хлеб ржано-пшеничный	25	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
		Итого: 7-11 лет			56,33	40,75	170	1276,43	1,202	18,29	0,402	4,72	345,59	703,11	158,14	6,94
		Итого: 8-12 лет			72,75	54,03	208	1614,9	1,36	23,205	0,46	6,36	432,57	898,66	207,78	8,63

6 день

№ п/п	№ рецепта по сборн.	Наименование блюда	Выход (гр)		Питт. вещества (гр)			Эн.цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			7-11лет	8-12лет	Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4		5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Завтрак:

1.	132/2008	Омлет натуральный	195	195	17,46	27,06	4,56	331,62	0,06	0,57	0,12	0,87	108,39	138,78	15,03	1,17
2.	290/2008	Напиток ягодный	200	200	0,11	0	21,07	84,69	0	0,75	0	0,2	2,66	1,72	1,2	0,15
3.		Фрукты	100	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0	8	28	42	0,6
4.		Хлеб пшеничный	25	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
5.		Хлеб ржано-пшеничный	25	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75

Обед:

1.	17/2008	Салат из св. овощей с р/м	60	100	0,43	6,03	1,48	62,07	0,01	5,44	0,21	2,69	19,48	21,49	8	0,36
					0,72	10,06	2,48	103,46	0,02	9,07	0,35	4,49	32,48	35,82	13,34	0,61
2.	63/2008	Щи из свежей капусты с картофелем	200/5	250/5	1,65	5,06	8,51	86,26	0,04	11,48	0,12	0,17	61,49	48,71	28,64	0,89
					2,09	6,33	10,64	107,83	0,05	14,36	0,15	0,22	76,87	60,89	35,8	1,12
3.	209/2008	Котлета из мяса птицы с соусом	105	130	11,57	13,07	7,89	195,4	0,05	0,14	0,03	0,5	29,52	93,71	14,49	0,95
					14,32	16,18	7,89	195,4	0,06	0,18	0,04	0,62	36,55	116	17,94	1,18
4.	219/2008	Каша гречневая	150	180	8,73	5,43	45	263,8	0,21	0,19	0	0,48	38,64	202,75	52,93	4,48
					10,5	6,5	54	316,56	0,25	0,23	0	0,57	46,36	243,3	63,52	5,38
5.	300/2008	Чай с сахаром витамин.	200	200	0,12	0	12,04	48,64	0,02	0	0	0	4,27	6,43	3,3	0,72
6.		Хлеб пшеничный	25	50	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
					3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	19,16	0,74
7.		Хлеб ржано-пшеничный	25	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
		Итого: 7-11 лет			49,25	58,09	172,39	1416,88	1,25	28,57	0,48	4,91	301,59	661,99	199,49	11,42
		Итого: 12-18 лет			56,47	67,77	197,82	1597,3	1,35	35,16	0,66	6,97	351,22	777,66	241,69	13,47

7 день

№ п/п	№ рецепта по сборн.	Наименование блюда	Выход (гр)		Пищ. вещества (гр)			Эн.цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			7-11 лет	8-12 лет	Белки	Жиры	Углево-ль		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4		5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Завтрак:

1.	107/2008	Каша манная молочная жидкая	200/5	250/5	6,2	8,05	31,09	222,02	0,05	0,3	0,01	0,52	112,6	96,53	15,43	0,37
					7,75	10,06	38,86	277,52	0,06	0,37	0,01	0,65	140,75	120,66	19,28	0,46
2.	287/2008	Кофейный напиток с молоком	200	200	1,4	1,6	17,35	89,32	0,01	0,12	0,01	0,05	50,46	35,49	5,25	0,08
3.		Фрукты	100	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0	8	28	42	0,6
4.		Хлеб пшеничный	25	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
5.		Хлеб ржано-пшеничный	25	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75

Обед:

1.	31/2008	Салат из отварных овощей	60	100	1,82	6,82	6,45	94,2	0,04	6,72	0,13	1,38	11,9	31,38	10	0,44
					3,04	11,38	10,76	157	0,07	11,2	0,22	2,31	19,87	52,31	16,71	0,74
2.	53/2008	Суп молочный с макаронами	200	250	5,58	6,12	19,73	156,08	0,04	0,36	0,016	0,31	143,52	110,52	19,2	0,4
					6,98	7,65	24,66	195,1	0,05	0,45	0,02	0,39	179,4	138,15	24	0,5
3.	205/2008	Колбаса отварная с соусом	105	130	5,79	14,02	1,37	157,25	0	0,024	0	0,34	18,57	76,3	9,28	0,94
					7,17	17,37	1,7	194,7	0	0,03	0	0,43	23	94,48	11,5	1,17
4.	224/2008	Рис отварной	150	180	3,83	5,07	40,2	225,17	0,03	0,2	0,01	0,3	3,3	39,69	10,1	0,51
					4,65	6,1	48,36	270,2	0,04	0,24	0,01	0,34	3,9	47,6	12,13	0,63
5.	294/2008	Чай с лимоном	200/5	200/5	0,07	0,01	15,31	61,62	0	2,9	0	0,01	8,05	9,79	5,24	0,9
6.		Хлеб пшеничный	25	50	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
					3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	19,16	0,74
7.		Хлеб ржано-пшеничный	25	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
		Итого: 7-11 лет			33,87	43,13	203,34	1350,06	1,03	20,624	0,176	2,91	385,54	548,1	150,4	6,34
		Итого: 12-18 лет			42,21	55,81	242,14	1654,56	1,12	25,31	0,27	4,18	469,07	673,2	185,67	7,62

8 день

№ п/п	№ рецепта по сборн.	Наименование блюда	Выход (гр)			Пищ. вещества (гр)			Эн.цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			7-11лет	8-12лет		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4		5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	

Завтрак:

1.	135/2008	Омлет с колбасой	200	200	12,25	37,55	4,35	403,16	0,13	0,67	0,1	1,06	115,52	189,12	22,02	1,73
2.	300/2008	Чай с сахаром витамин.	200	200	0,12	0	12,04	48,64	0,02	0	0	0	4,27	6,43	3,3	0,72
3.		Хлеб пшеничный	25	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
4.		Хлеб ржано-пшеничный	25	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
5.		Фрукты	100	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0	16	11	9	2,2

Обед:

1.	18/2008	Салат из свежих овощей с р/м	60	100	0,6	3,07	2,72	39,48	0,03	10,96	0,15	2,79	18,29	22,35	11	0,5
					0,98	5,13	4,54	65,81	0,05	18,27	0,26	4,63	30,49	37,26	18,34	0,86
2.	71/2008	Суп картофельн. с крупой и рыбными консервами	200	250	4,97	6,56	14,71	136,78	0,12	6,24	0,16	1,23	45	110,32	33,2	3,13
					6,22	8,21	18,39	170,98	0,15	7,8	0,21	1,54	56,25	137,91	41,5	3,42
3.	210/2008	Курица в соусе с томатом	85	120	24,44	29,48	3,85	378,45	0,05	1,42	0,04	0,78	21,4	132,81	20,02	1,5
					34,5	41,62	5,44	534,29	0,07	2,01	0,06	1,1	30,21	187,5	28,27	2,13
4.	227/2008	Макаронные изделия отварны	150	180	5,52	5,3	35,33	211,09	0,07	0,04	0,01	0,99	11,38	50,15	17,35	0,92
					6,62	6,35	42,4	253,31	0,1	0,06	0	1,19	13,67	56,58	20,83	1,1
5.	293/2008	Сок фруктовый	200	200	2	0,2	5,8	36	0,04	8	0,01	0,2	40	36	20	0,4
6.		Хлеб пшеничный	25	50	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
					3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	19,16	0,74
7.		Хлеб ржано-пшеничный	25	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
		Итого: 7-11 лет			57,98	83,5	139,44	1549	1,31	37,33	0,47	7,05	301	678,58	169,79	11,2
		Итого: 12-18 лет			72,74	100,6	166,9	1872,29	1,44	46,81	0,64	9,72	342,05	808,52	212,82	13,1

9 день

№ п/п	№ рецепта по сборн.	Наименование блюда	Выход (гр)		Пит. вещества (гр)			Энергет. (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			7-11 лет	8-12 лет	Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4		5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Завтрак:

1.	113/2008	Каша рисовая молочная	200/5	250/5	5,12	6,62	32,61	210,13	0,03	1,21	0,02	0,17	31,67	94,67	16,4	0,41
		жидкая			6,4	8,27	40,76	262,66	0,03	1,51	0,02	0,21	39,58	118,33	20,5	0,51
2.	269/2008	Какао с молоком	200	200	3,87	5,07	40,24	225,17	0,02	0,18	0	0,27	3,31	39,69	10	0,52
3.	366/2008	Сыр (порциями)	20	20	4,64	5,9	0	72,8	0,01	0,32	0,05	0,08	200	108	10	0,22
4.		Хлеб пшеничный	25	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
5.		Хлеб ржано-пшеничный	25	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
6.		Фрукты	100	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0	16	11	9	2,2

Обед:

1.	1/2008	Салат из отварных овощей	60	100	0,76	6,08	4,99	77,56	0,02	1,41	0,06	2,72	12,15	19	9,73	0,4
					1,26	10,14	8,32	129,26	0,04	2,35	0,1	4,54	20,25	31,68	16,21	0,66
2.	45/2008	Суп картофельный с бобовыми	200	250	1,87	3,11	10,88	79,03	0,13	2,5	0,01	0,17	22,74	55,22	21,28	1,39
					2,34	3,89	13,61	98,79	0,16	3,13	0,01	0,21	28,43	69,03	26,6	1,74
3.	189/2008	Котлета из говядины с соусом	105	130	11,21	12,3	6	185,58	0,06	0,13	0	0,68	28,9	117,66	22,35	0,97
					13,88	15,23	7,46	229,77	0,08	0,17	0	0,84	35,8	145,7	27,67	1,2
4.	241/2008	Пюре картофельное	150	180	3,19	6,06	23,29	160,5	0,1	6,4	0,01	0,19	34,3	73,9	24,24	0,99
					3,83	7,27	27,9	192,6	0,2	7,68	0,018	0,23	41,2	88,7	29,1	1,19
5.	274/2008	Кисель из концентрата витаминов	200	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0	0,68	0	0	0,1
													5	16	3,5	0,3
6.		Хлеб пшеничный	25	50	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	11,5	42,32	19,16	0,74
					3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	23,0	74,64	38,32	1,48
7.		Хлеб ржано-пшеничный	25	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
		Итого: 7-11 лет			40,10	46,48	207,67	1422,36	1,22	22,15	0,15	4,28	378,89	639,54	156,90	9,30
		Итого: 12-18 лет			47,63	57,31	241,25	1687,34	1,42	25,34	0,20	6,38	420,89	758,85	198,64	10,88

10 день

№ п/п	№ рецепта по сборн.	Наименование блюда	Выход (гр)		Пищ. вещества (гр)			Эн. цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			7-11 лет	8-12 лет	Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4		5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Завтрак:

1	108/2008	Каша молочная пшеничная жидкая	200/5	250/5	7,44	8,07	35,28	243,92	0,05	0,21	0,01	0,72	78,67	79,86	13,46	0,46
					9,3	10,08	44,1	304,9	0,06	0,26	0,012	0,9	98	99,82	16,82	0,57
2	290/2008	Йогурт фруктовый питьевого	200	200	4	1,5	14,30	90	0,03	0,5	0,02	0	112	86	14,4	0,08
3		Хлеб пшеничный	25	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5,75	21,16	9,58	0,37
4		Хлеб ржано-пшеничный	25	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
5		Фрукты	100	100	0,89	0,2	8,1	43	0,04	6	0	0	34	23	13,16	0,3

Обед:

1	22/2008	Салат из свежих овощей с р/м	60	100	0,6	6,1	2,76	68,36	0,03	12,29	0	3,04	7,64	14,2	13,17	0,5
					1	10,16	4,6	113,92	0,05	20,4	0	5,07	12,74	23,66	18,2	0,82
2	42/2008	Рассольник Ленинградский	200/5	250/5	4,02	9,04	25,09	119,68	0,08	12,59	0,015	1,82	20,78	49,31	24,41	0,75
					5,03	11,3	32,38	149,6	0,1	16,78	0,02	2,42	27,7	65,75	32,55	1
3	161/2008	Котлеты рыбные с соусом	105	130	10,4	7,02	6,72	137,44	0,12	0,33	0,01	0,8	55,38	248,4	39,08	1,15
					12,87	8,7	8,32	170,17	0,15	0,41	0,02	1	68,57	307,56	48,39	1,43
4	224/2008	Рис отварной	150	180	3,88	5,08	40,3	225,18	0,03	0,2	0	0,3	3,3	39,7	10,1	0,5
					4,65	6,1	48,36	270,2	0,04	0,24	0	0,34	3,9	47,6	12,13	0,63
5	290/2008	Напиток ягодный	200	200	0,11	0	21,07	84,69	0	0,75	0	0,2	2,66	1,72	1,2	0,15
6		Хлеб пшеничный	25	50	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5,75	21,16	9,58	0,37
					3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	19,16	0,74
7		Хлеб ржано-пшеничный	25	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
		Итого: 7-11 лет			39,02	37,95	204,46	1260,67	1,2	32,87	0,055	6,88	345,07	672,91	175,04	6,13
		Итого: 12-18 лет			47,5	49,18	245,37	1539,58	1,32	45,34	0,072	9,93	395,96	806,99	212,49	7,59

11 день

№ п/п	№ рецепта по сборн.	Наименование блюд	Выход (гр)			Пищ. вещества (гр)			Эн. цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			7-11 лет	8-12 лет		Белки	Жиры	Углеволя		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4			5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Завтрак:

1.	141/2008	Запеканка из творога с повидлом	130/20	150/50	21,92	9,08	21,83	256,67	0,06	0,46	0,07	0,45	200,8	245,4	33,08	0,68
					29,22	12,11	29,1	342,23	0,08	0,61	0,09	0,6	267,74	327,18	44,11	0,91
2	294/2008	Чай с лимоном	200/5	200/5	0,07	0,01	15,31	61,62	0	2,9	0	0,01	8,05	9,79	5,24	0,9
3		Фрукты	100	100	0,89	0,2	8,1	43	0,04	6	0	0	34	23	13,16	0,3
4		Хлеб пшеничный	25	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5,75	21,16	9,58	0,37
5		Хлеб ржано-пшеничный	25	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75

Обед:

1.	34/2008	Сельдь с гарниром	60	100	3,06	7,6	7,04	108,86	0,05	4,35	0,012	1,51	11,64	59,13	13,21	0,5
					5,1	12,66	11,74	181,42	0,09	7,25	0,02	2,53	19,4	98,55	22,17	0,84
2.	37/2008	Борщ с капустой и картоф.	200/5	200/5	1,52	5,33	8,65	88,88	0,03	8,69	0,01	2,04	38,26	41,42	31,68	0,84
					1,9	6,66	10,81	111,11	0,04	10,86	0,01	2,55	47,82	51,77	39,6	1,05
3.	192/2008	Печень говяжья по-строгановски	100	100	21,2	26,31	4,27	336,5	0,03	13,77	11,81	1,12	11,67	398,91	22,87	8,54
					21,2	26,31	4,27	336,5	0,03	13,77	11,81	1,12	11,67	398,91	22,87	8,54
4	227/2008	Макаронные изделия отварные	150	180	5,52	5,3	35,33	211,09	0,07	0,04	0,01	0,99	11,38	50,15	17,35	0,92
					6,62	6,35	42,4	253,31	0,1	0,06	0	1,19	13,67	56,58	20,83	1,1
5.	100/2008	Чай с сахаром витамин.	200	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0,02	0	0	4,27	6,4	3,3	0,72
6.		Хлеб пшеничный	25	50	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5,75	21,16	9,58	0,37
					3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	19,16	0,74
7.		Хлеб ржано-пшеничный	25	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
		Итого: 7-11 лет			61,98	54,77	163,41	1403,66	1,1	36,23	11,91	6,12	350,71	964,92	185,95	15,64
		Итого: 12-18 лет			74,77	65,44	197,91	1690,93	1,23	41,47	11,93	8	443,01	1124,06	226,92	16,97

12 день

№ п/п	№ рецепт по сборн.	Наименование блюда	Выход (гр)		Пищ. вещества (гр)			Энергет. (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			7-11 лет	8-12 лет	Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4		5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Завтрак:

1.	112/2008	Каша пшеничная молочная жидкая	200/5	250/5	6,04	7,27	34,29	227,16	0,13	0,29	0,02	0,17	111,12	145	35,59	2,49
					7,55	9,08	42,86	283,95	0,16	0,36	0,025	0,21	139,02	181,25	44,48	3,11
2	366/2008	Сыр (порциями)	20	20	4,64	5,9	0	72,8	0,01	0,32	0,05	0,08	200	108	10	0,22
3	283/2008	Компот из сухофруктов витаминный	200	200	0,56	0	27,89	113,79	0,01	60,15	0,01	1,68	56,45	18,31	6,86	1,59
4		Фрукты	100	100	0,72	0,36	7,3	42,3	0,018	10	0	0	36	30,6	22,5	0,72
5		Хлеб пшеничный	25	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5,75	21,16	9,58	0,37
6		Хлеб ржано-пшеничный	25	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75

Обед:

1.	17/2008	Салат из св. овощей с р/м	60	100	0,43	6,03	1,48	62,07	0,01	5,44	0,21	2,69	19,48	21,49	8	0,36
					0,72	10,06	2,48	103,46	0,02	9,07	0,35	4,49	32,48	35,82	13,34	0,61
2.	44/2008	Суп из овощей	200/5	250/5	1,54	4,68	10,07	92,19	0,05	4,25	0,02	0,18	23,27	36,6	18,9	0,53
					1,93	5,86	12,59	115,24	0,06	5,32	0,03	0,23	29,09	45,75	23,6	0,67
3.		Тефтели из мяса птицы с соусом	105	130	13,44	8,56	9,3	166,22	0,05	0,14	0,027	0,5	28,11	89,25	13,8	0,9
					16,64	10,6	11,5	205,8	0,06	0,17	0,034	0,6	34,81	110,5	17,08	1,12
4.	219/2008	Каша гречневая	150	180	8,73	5,43	45	263,8	0,21	0,19	0	0,48	38,64	202,75	52,93	4,48
					10,5	6,5	54	316,56	0,25	0,23	0	0,57	46,36	243,3	63,52	5,38
5.	287/2008	Кофейный напиток с молоком	200	200	1,4	1,6	17,35	89,32	0,01	0,12	0,01	0,05	50,46	35,49	5,25	0,08
6.		Хлеб пшеничный	25	50	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5,75	21,16	9,58	0,37
					3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	19,16	0,74
7.		Хлеб ржано-пшеничный	25	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,43	0,75
		Итого 7-11 лет			45,18	60,19	215,79	1668,26	1,19	24,93	0,681	9,79	329,52	928,63	258,59	15,99
		Итого: 12-18 лет			54,31	51,1	240,11	1656,32	1,448	85,74	0,509	7,91	661,06	960,9	262,25	16,11

13 день

№ п/п	№ рецепта по сборн.	Наименование блюда	Выход (гр)			Пищ. вещества (гр)			Энергет. (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			7-11 лет	8-12 лет		Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4			5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Завтрак:

1	102/2008	Каша "Дружба"	200/5	250/5	6,55	8,33	35,09	241,11	0,06	0,29	0,01	0,14	108,89	104,48	20,59	0,86
					8,18	10,41	43,86	301,4	0,075	0,36	0,012	0,17	136,11	130,6	25,73	1,07
2	300/2008	Чай с сахаром витамин.	200	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0,02	0	0	4,27	6,4	3,3	0,72
3		Фрукты	100	100	0,72	0,36	7,3	42,3	0,018	10	0	0	36	30,6	22,5	0,72
4		Хлеб пшеничный	25	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5,75	21,16	9,58	0,37
5		Хлеб ржано-пшеничный	25	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75

Обед:

1	32/2008	Салат из отварных овощей	60	100	0,96	3,15	7,6	61,73	0,05	7,5	0,12	2,72	19,38	30,84	12,75	0,6
					1,6	5,26	12,68	102,89	0,08	12,5	0,21	4,53	32,31	51,4	21,26	0,98
2	59/2008	Суп-пюре из разных овощей	200/15	250/15	4,09	4,21	22,16	142,92	0,07	3,3	0,008	0,55	57,23	68,06	24,7	0,86
		с гренками			4,67	5,21	24,77	164,63	0,08	4,13	0,01	0,61	70,07	80,91	29,02	0,99
3	189/2008	котлета из говядины	105	130	11,21	12,3	6	185,58	0,06	0,13	0	0,68	28,9	117,66	22,35	0,97
		с соусом			13,88	15,23	7,46	229,77	0,08	0,17	0	0,84	35,8	145,7	27,67	1,2
4	224/2008	Рис отварной	150	180	3,88	5,08	40,3	225,18	0,03	0,2	0	0,3	3,3	39,7	10,1	0,5
					4,65	6,1	48,36	270,2	0,04	0,24	0	0,34	3,9	47,6	12,13	0,63
5	282/2008	Компот из св. яблок	200	200	0,16	0	14,99	60,64	0,03	3,6	0,14	0,2	21,3	22,46	12,6	0,65
6		Хлеб пшеничный	25	50	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5,75	21,16	9,58	0,37
					3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	19,16	0,74
										0	0	0	9,57	44,2	13,43	0,75
7		Хлеб ржано-пшеничный	25	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,43	0,75
		Итого 7-11 лет			35,37	34,37	196,32	1256,5	1,138	25,04	0,278	4,59	309,91	550,92	174,93	8,12
		Итого: 12-18 лет			43,63	43,71	235,6	1533,57	1,253	31,02	0,372	6,69	376,15	667,55	209,83	9,57

14 день

№ п/п	№ рецепта по сбору	Наименование блюда	Выход (гр)		Пищ. вещества (гр)			Эн.цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			7-11 лет	8-12 лет	Белки	Жиры	Углевод.		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4		5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Завтрак:

1	127/2008	Оладьи запеченные со сгущенным молоком	150/30	150/30	10,19	9,41	88,78	480,7	0,22	0,4	0,03	0,48	28,12	89,25	13,8	0,91
2	269/2008	Какао с молоком	200	200	3,87	5,07	40,24	225,17	0,02	0,18	0	0,27	3,31	39,69	10	0,52
3	287/2008	Фрукты	100	100	1,4	1,6	17,35	89,32	0,01	0,12	0,01	0,05	50,46	35,49	5,25	0,08

Обед:

1	18/2008	Салат из свежих овощей с р/м	60	100	0,6	3,07	2,72	39,48	0,03	10,96	0,15	2,79	18,29	22,35	11	0,5
					0,98	5,13	4,54	65,81	0,05	18,27	0,26	4,63	30,49	37,26	18,34	0,86
2	53/2008	Суп молочный с макаронами	200	250	5,58	6,12	19,73	156,08	0,04	0,36	0,016	0,31	143,52	110,52	19,2	0,4
					6,98	7,65	24,66	195,1	0,05	0,45	0,02	0,39	179,4	138,15	24	0,5
3	209/2008	Котлета из мяса птицы с соусом	105	130	11,57	13,07	7,89	195,4	0,05	0,14	0,03	0,5	29,52	93,71	14,49	0,95
					14,32	16,18	7,89	195,4	0,06	0,18	0,04	0,62	36,55	116	17,94	1,18
4	219/2008	Каша гречневая	150	180	8,73	5,43	45	263,8	0,21	0,19	0	0,48	38,64	202,75	52,93	4,48
					10,5	6,5	54	316,56	0,25	0,23	0	0,57	46,36	243,3	63,52	5,38
5	293/2008	Сок фруктовый	200	200	2	0,2	5,8	36	0,04	8	0,01	0,2	40	36	20	0,4
6		Хлеб пшеничный	25	50	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5,75	21,16	9,58	0,37
					3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	19,16	0,74
7		Хлеб ржано-пшеничный	25	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,43	0,75
		Итого 7-11 лет			47,78	44,44	252,93	1610,15	1,03	20,35	0,25	5,08	367,18	695,12	169,68	9,36
		Итого: 12-18 лет			56,05	52,41	281,98	1792,96	1,14	27,83	0,37	7,21	435,76	821,66	205,44	11,32

15 день

№ п/п	№ рецепта по сбору	Наименование блюда	Выход (гр)		Пищ. вещества (гр)			Энергет. (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			7-11 лет	8-12 лет	Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4		5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Завтрак:

1.	132/2008	Омлет натуральный	195	195	17,46	27,06	4,56	331,62	0,06	0,57	0,12	0,87	108,39	138,78	15,03	1,17
2.	290/2008	Напиток ягодный	200	200	0,11	0	21,07	84,69	0	0,75	0	0,2	2,66	1,72	1,2	0,15
3.		Фрукты	100	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0	8	28	42	0,6
4.		Хлеб пшеничный	25	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
5.		Хлеб ржано-пшеничный	25	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75

Обед

1.	1/2008	Салат из отварных овощей	60	100	0,76	6,08	4,99	77,56	0,02	1,41	0,06	2,72	12,15	19	9,73	0,4
					1,26	10,14	8,32	129,26	0,04	2,35	0,1	4,54	20,25	31,68	16,21	0,66
2.	63/2008	Щи из свежей капусты с картофелем	200/5	250/5	1,65	5,06	8,51	86,26	0,04	11,48	0,12	0,17	61,49	48,71	28,64	0,89
					2,09	6,33	10,64	107,83	0,05	14,36	0,15	0,22	76,87	60,89	35,8	1,12
3.	172/2008	Рыба тушеная в томате с овощами	100	140	10,37	5,73	5,36	114,49	0,07	5,87	5,87	0,007	3	25,81	45,59	0,86
					14,52	8,03	7,51	160,29	0,1	8,22	0,01	4,2	36,14	161,95	63,83	1,21
4.	241/2008	Пюре картофельное	150	180	3,19	6,06	23,29	160,5	0,1	6,4	0,01	0,19	34,3	73,9	24,24	0,99
					3,83	7,27	27,9	192,6	0,2	7,68	0,018	0,23	41,2	88,7	29,1	1,19
5.	300/2008	Чай с сахаром витамин.	200	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0,02	0	0	4,27	6,4	3,3	0,72
6.		Хлеб пшеничный	25	50	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5,75	21,16	9,58	0,37
					3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	19,16	0,74
7.		Хлеб ржано-пшеничный	25	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,43	0,75
		Итого 7-11 лет			42,84	51,43	151,66	1248,16	1,15	36,50	6,18	4,16	264,15	467,88	209,69	7,95
		Итого: 12-18 лет			50,54	60,47	177,18	1464,03	1,34	43,95	0,40	10,26	333,42	664,84	256,01	9,36

16 день

№ п/п	№ рецепта по сборн.	Наименование блюда	Выход (гр)			Пищ. вещества (гр)			Эн. цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			7-11 лет	8-12 лет	Белки	Жиры	Углеводы	B1		C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
			4		5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	

Завтрак:

1.	104/2008	Каша гречневая вязкая на молоке	200/5	250/5	7,94	8,21	35,13	246,17	0,14	0,37	0,02	0,29	152,83	188,12	37,48	2,37
					9,92	10,26	43,91	307,71	0,17	0,46	0,02	0,36	191	235,15	46,85	2,96
2.	366/2008	Сыр (порциями)	20	20	4,64	5,9	0	72,8	0,01	0,32	0,05	0,08	200	108	10	0,22
3.	280/2008	Компот из яблок витамин.	200	200	0,33	0	22,6	91,98	0,01	60,28	0,01	0,11	51,84	33,63	25,2	7,17
4.		Фрукты	100	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0	8	28	42	0,6
5.		Хлеб пшеничный	25	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
6.		Хлеб ржано-пшеничный	25	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75

Обед

1.	22/2008	Салат из свежих овощей с р/м	60	100	0,6	6,1	2,76	68,36	0,03	12,29	0	3,04	7,64	14,2	13,17	0,5
					1	10,16	4,6	113,92	0,05	20,4	0	5,07	12,74	23,66	18,2	0,82
2.	71/2008	Суп картофельн. с крупой и рыбными консервами	200	250	4,97	6,56	14,71	136,78	0,12	6,24	0,16	1,23	45	110,32	33,2	1,13
					6,22	8,21	18,39	170,98	0,15	7,8	0,21	1,54	56,25	137,91	41,5	1,42
3.	205/2008	Сосиски отварные с соусом	105	130	5,79	14,02	1,37	157,25	0	0,024	0	0,34	18,57	76,3	9,28	0,94
					7,17	17,37	1,7	194,7	0	0,03	0	0,43	23	94,48	11,5	1,17
4.	227/2008	Макаронные изделия отварны	150	180	5,52	5,3	35,33	211,09	0,07	0,04	0,01	0,99	11,38	50,15	17,35	0,92
					6,62	6,35	42,4	253,31	0,1	0,06	0	1,19	13,67	56,58	20,83	1,1
5.	287/2008	Кофейный напиток с молоком	200	200	1,4	1,6	17,35	89,32	0,01	0,12	0,01	0,05	50,46	35,49	5,25	0,08
6.		Хлеб пшеничный	25	50	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5,75	21,16	9,58	0,37
					3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	19,16	0,74
7.		Хлеб ржано-пшеничный	25	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,43	0,75
		Итого 7-11 лет			40,37	49,13	201,09	1418,15	1,25	89,68	0,26	6,13	575,61	769,77	232,89	16,10
		Итого 12-18 лет			48,45	61,49	236,09	1703,82	1,39	99,47	0,30	8,83	642,60	899,62	270,87	18,08

17 день

№ п/п	№ рецепта по сборн.	Наименование блюда	Выход (гр)		Пищ. вещества (гр)			Эн.цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			7-11 лет	8-12 лет	Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4		5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Завтрак:

1.	141/2008	Запеканка из творога с повидлом	130/20	150/50	21,92	9,08	21,83	256,67	0,06	0,46	0,07	0,45	200,8	245,4	33,08	0,68
					29,22	12,11	29,1	342,23	0,08	0,61	0,09	0,6	267,74	327,18	44,11	0,91
2.	294/2008	Чай с лимоном	200/5	200/5	0,07	0,01	15,31	61,62	0	2,9	0	0,01	8,05	9,79	5,24	0,9
3.		Фрукты	100	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0	8	28	42	0,6
4.		Хлеб пшеничный	25	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
5.		Хлеб ржано-пшеничный	25	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75

Обед

1.	34/2008	Сельдь с гарниром	60	100	3,06	7,6	7,04	108,86	0,05	4,35	0,012	1,51	11,64	59,13	13,21	0,5
					5,1	12,66	11,74	181,42	0,09	7,25	0,02	2,53	19,4	98,55	22,17	0,84
2.	37/2008	Борщ с капустой и картоф.	200/5	200/5	1,52	5,33	8,65	88,88	0,03	8,69	0,01	2,04	38,26	41,42	31,68	0,84
					1,9	6,66	10,81	111,11	0,04	10,86	0,01	2,55	47,82	51,77	39,6	1,05
3.	211/2008	Плов из отварной птицы	190	190	33,65	41	37,14	675,93	0,13	4,05	0,08	1,5	45,24	314,28	44,61	3,11
4.	283/2008	Компот из сухофруктов витамин	200	200	0,56	0	27,89	113,79	0,01	60,15	0,01	1,68	56,45	18,31	6,86	1,59
5.		Хлеб пшеничный	25	50	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5,75	21,16	9,58	0,37
					3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	19,16	0,74
6.		Хлеб ржано-пшеничный	25	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,43	0,75
		Итого 7-11 лет			69,96	64,46	189,70	1650,15	1,14	90,60	0,18	7,19	398,33	841,89	216,64	10,39
		Итого: 12-18 лет			81,65	74,08	217,13	1895,20	1,24	95,82	0,21	8,87	488,34	994,60	254,13	11,54

18 день

№ п/п	№ рейса по сбору	Наименование блюд	Выход (гр)		Питт. вещества (гр)			Эн.цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			7-11 лет	8-12 лет	Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4		5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Завтрак:

1.	15/2008	Каша рисовая молочная жидкая	200/5	250/5	5,12	6,62	32,61	210,13	0,03	1,21	0,02	0,17	31,67	94,67	16,4	0,41
2.	290/2008	Йогурт фруктовый питьевой	200	200	6,4	8,27	40,76	262,66	0,03	1,51	0,02	0,21	39,58	118,33	20,5	0,51
3.		Фрукты	100	100	4	1,5	14,30	90	0,03	0,5	0,02	0	112	86	14,4	0,08
4.		Хлеб пшеничный	25	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,04	10	0	0	8	28	42	0,6
5.		Хлеб ржано-пшеничный	25	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3

Обед

1.	17/2008	Салат из св. овощей с р/м	60	100	0,43	6,03	1,48	62,07	0,01	5,44	0,21	2,69	19,48	21,49	8	0,36
2.	69/2008	Суп картофельн. с тушеным консерв. мясом	200	250	0,72	10,06	2,48	103,46	0,02	9,07	0,35	4,49	32,48	35,82	13,34	0,61
3.	189/2008	Котлета из говядины с соусом	105	130	6,72	7,21	21,28	174,98	0,12	9,2	0,16	1,08	13,96	92,24	27,54	1,34
4.	219/2008	Каша гречневая	150	180	11,21	12,3	6	185,58	0,15	11,5	0,2	1,35	17,45	115,3	34,43	1,68
5.	293/2008	Сок фруктовый			13,88	15,23	7,46	229,77	0,06	0,13	0	0,68	28,9	117,66	22,35	0,97
6.		Хлеб пшеничный	200	200	8,73	5,43	45	263,8	0,08	0,17	0	0,84	35,8	145,7	27,67	1,2
7.		Хлеб ржано-пшеничный	25	50	10,5	6,5	54	316,56	0,21	0,19	0	0,48	38,64	202,75	52,93	4,48
		Итого 7-11 лет			2	0,2	5,8	36	0,04	8	0,01	0,2	40	36	20	0,4
			25	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5,75	21,16	9,58	0,37
					3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	19,16	0,74
					1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,43	0,75
		Итого: 12-18 лет			46,05	39,29	194,05	1331,96	1,36	34,67	0,42	5,30	322,54	804,37	243,58	10,81
					55,37	50,61	231,22	1622,53	1,49	40,98	0,60	7,66	367,31	955,17	285,40	13,00

Пищевая и энергетическая ценность по циклическому меню детей от 7-11 лет

дни	Возраст	Питт. вещества (гр)				Эн.цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Белки		Жиры	Углеводи		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
		5		6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1 день	7-11 лет	37,02		43,27	175,82	1254,26	1,16	26,704	0,23	3,3	392,4	519,64	155,45	10,02
2 день	7-11 лет	43,98		46,39	262,64	1576,57	1,06	24,57	0,21	6,57	207,3	623,13	159,99	9,98
3 день	7-11 лет	42,72		41,66	185,43	1300,94	1,13	64,47	0,16	5,89	397,1	618,99	138,65	8,88
4 день	7-11 лет	36,43		36,43	168,56	1162,36	1,22	41,15	0,099	6,5	457,9	674,03	217,02	9,8
5 день	7-11 лет	56,33		40,75	170	1276,43	1,202	18,29	0,402	4,72	345,6	703,11	158,14	6,94
6 день	7-11 лет	49,25		58,09	172,39	1416,88	1,25	28,57	0,48	4,91	301,6	661,99	199,49	11,42
7 день	7-11 лет	33,87		43,13	203,34	1350,06	1,03	20,62	0,176	2,91	385,5	548,1	150,4	6,34
8 день	7-11 лет	57,98		83,5	139,44	1549	1,31	37,33	0,47	7,05	301	678,58	169,79	11,2
9 день	7-11 лет	40,1		46,48	207,67	1422,36	1,22	22,15	0,15	4,28	378,9	639,54	156,9	9,3
10 день	7-11 лет	39,02		37,95	204,46	1260,67	1,2	32,87	0,055	6,88	345,1	672,91	175,04	6,13
11 день	7-11 лет	61,98		54,77	163,41	1403,66	1,1	36,23	11,91	6,12	350,7	964,92	185,95	15,64
12 день	7-11 лет	45,18		60,19	215,79	1668,26	1,19	24,93	0,681	9,79	329,5	928,63	258,59	15,99
13 день	7-11 лет	35,37		34,37	196,32	1256,5	1,138	25,04	0,278	4,59	309,9	550,92	174,93	8,12
14 день	7-11 лет	47,78		44,44	252,93	1610,15	1,03	20,35	0,25	5,08	367,2	695,12	169,68	9,36
15 день	7-11 лет	42,84		51,43	151,66	1248,16	1,15	36,5	6,18	4,16	264,2	467,88	209,69	7,95
16 день	7-11 лет	40,37		49,13	201,09	1418,15	1,25	89,68	0,26	6,13	575,6	769,77	232,89	16,1
17 день	7-11 лет	69,96		64,46	189,7	1650,15	1,14	90,6	0,18	7,19	398,3	841,89	216,64	10,39
18 день	7-11 лет	46,05		39,29	194,05	1331,96	1,36	34,67	0,42	5,3	322,5	804,37	243,58	10,81
	Итого	826,23		875,73	3454,7	25156,5	21,14	674,72	22,591	101,4	6430	12363,5	3372,82	184,37
	Среднедневное	45,902		48,652	191,93	1397,58	1,17444	37,485	1,25506	5,632	357,2	686,862	187,379	10,2428
	Норма 50%	38,5		39,5	167,5	1175	0,6	30	350	5	550	550	125	6
	Выполнение %	119,23		123,17	114,58	118,943	195,741	124,95	0,35859	112,6	64,95	124,884	149,903	170,713

Используемая литература:

Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. Изд. Пермь 2008 г.

Пищевая и энергетическая ценность по циклическому меню детей от 12-18 лет

Дни	Возраст	Питт. вещества (гр)				Энергет. (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Белки	Жиры	Углеводи			В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
		5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
1 день	12-18 лет	44,93	54,87	213,44	1542,9	1,29	32,15	0,32	4,6	427,2	609,41	192,94	11,62	
2 день	12-18 лет	51,78	54,91	295,51	1794,47	1,19	36,15	0,32	9,26	247,6	749,39	207,04	12,16	
3 день	12-18 лет	52,22	53,76	221,88	1596,34	1,24	65,98	0,2	8,05	458,1	748,43	177,49	10,75	
4 день	12-18 лет	45,02	46,48	199,17	1413,95	1,43	52,87	0,113	9,45	519,5	813,5	265,36	11,73	
5 день	12-18 лет	72,75	54,03	208	1614,9	1,36	23,205	0,46	6,36	432,6	898,66	207,78	8,63	
6 день	12-18 лет	56,47	67,77	197,82	1597,3	1,35	35,16	0,66	6,97	351,2	777,66	241,69	13,47	
7 день	12-18 лет	42,21	55,81	242,14	1654,56	1,12	25,31	0,27	4,18	469,1	673,2	185,67	7,62	
8 день	12-18 лет	72,74	100,6	166,9	1872,29	1,44	46,81	0,64	9,72	342,1	808,52	212,82	13,11	
9 день	12-18 лет	47,63	57,31	241,25	1687,34	1,42	25,34	0,2	6,38	420,9	758,85	198,64	10,88	
10 день	12-18 лет	47,5	49,18	245,37	1539,58	1,32	45,34	0,072	9,93	396	806,99	212,49	7,59	
11 день	12-18 лет	74,77	65,44	197,91	1690,93	1,23	41,47	11,93	8	443	1124,06	226,92	16,97	
12 день	12-18 лет	54,31	51,1	240,11	1656,32	1,448	85,74	0,509	7,94	661,1	960,9	262,25	16,11	
13 день	12-18 лет	43,63	43,71	235,6	1533,57	1,253	31,02	0,372	6,69	376,2	667,55	209,83	9,57	
14 день	12-18 лет	56,05	52,41	281,98	1792,96	1,14	27,83	0,37	7,21	435,8	821,66	205,44	11,32	
15 день	12-18 лет	50,54	60,47	177,18	1464,03	1,34	43,95	0,4	10,26	333,4	664,84	256,01	9,36	
16 день	12-18 лет	48,45	61,49	236,09	1703,82	1,39	99,47	0,3	8,83	642,6	899,62	270,87	18,08	
17 день	12-18 лет	81,65	74,08	217,13	1895,2	1,24	95,82	0,21	8,87	488,3	994,6	254,13	11,54	
18 день	12-18 лет	55,37	50,61	231,22	1622,53	1,49	40,98	0,6	7,66	367,3	955,17	285,4	13	
	Итого	998,02	0	1054	4048,7	29673	23,691	755,13	17,946	140,4	7812	14733	4072,77	213,51
	Среднедневное	55,446	0	58,557	224,93	1648,5	1,31617	41,951	0,997	7,798	434	818,501	226,265	11,8617
	Норма 50%	45		46	191,5	1360	0,7	35	450	5	600	600	150	9
	Выполнение %	123,21		127,3	117,46	121,213	188,024	119,86	0,22156	156	72,33	136,417	150,843	131,796

Используемая литература:

Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. Изд. Пермь 2008 г.