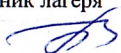


"УТВЕРЖДАЮ"

начальник лагеря



Богачёва М.Е.

28

февраля

2024

**Примерное десятидневное циклическое меню детей  
пребывающих в лагере летнего отдыха в каникулярное время на базе МБОУ "Приреченской СОШ" Рузаевского муниципального района  
Категория учащихся: 7-11 лет**

Дата	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
				белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1 день	219	Сырники из творога со сгущенным молоком	150/20	29.99	23.69	27.91	445.60	0.09	0.57	0.06	2.02	294.85	224.15	41.09	1.08	
	ПР	Хлеб пшеничный	40	2.08	0.26	12.72	62.40	0.04	0.00	0.00	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44	
	376	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	14.00	28.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.00	0.00	0.00	0.04	
	ПР	Вода бутилированная	200	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.06	0.00	0.96	0.00	
	ПР	Фрукты свежие	1 шт.	0.90	0.20	8.10	38.00	0.04	60.00	0.01	0.20	34.00	23.00	13.00	0.30	
		<b>Итого завтрак</b>			<b>33.17</b>	<b>24.15</b>	<b>62.73</b>	<b>574.00</b>	<b>0.17</b>	<b>60.57</b>	<b>0.07</b>	<b>2.74</b>	<b>344.11</b>	<b>281.95</b>	<b>68.25</b>	<b>1.86</b>
	111	Суп с макаронными изделиями и курицей	200/33	2.15	2.27	13.71	83.80	0.09	6.60	0.00	0.00	19.68	53.32	21.60	0.87	
	45	Салат из белокочанной капусты	60	0.85	3.05	5.41	52.44	0.02	19.47	0.00	0.00	22.42	16.57	9.10	0.31	
	293	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.63	6.09	38.64	243.75	0.00	0.00	1.16	2.57	14.70	22.16	1.43	1.20	
	243	Сосиски отварные	90	9.00	18.00	19.08	201.60	0.04	0.00	0.00	0.41	21.60	143.10	18.00	1.62	
	293	Кофейный напиток с молоком	200	3.17	2.68	15.90	100.60	0.22	1.30	0.02	0.00	125.78	90.00	14.00	0.13	
	ПР	Хлеб пшеничный	40	2.08	0.26	12.72	62.40	0.04	0.00	0.00	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44	
	ПР	Хлеб ржаной	40	1.48	0.34	15.64	60.80	0.05	0.00	0.00	0.36	9.20	42.40	10.00	1.24	
	ПР	Вода бутилированная	200	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.06	0.00	0.96	0.00	
		<b>Итого обед</b>			<b>27.35</b>	<b>32.70</b>	<b>121.10</b>	<b>805.39</b>	<b>0.45</b>	<b>27.37</b>	<b>1.18</b>	<b>3.85</b>	<b>222.64</b>	<b>402.34</b>	<b>88.28</b>	<b>5.81</b>
	<b>Итого день</b>			<b>60.52</b>	<b>56.85</b>	<b>183.84</b>	<b>1379.39</b>	<b>0.62</b>	<b>87.94</b>	<b>1.24</b>	<b>6.59</b>	<b>566.75</b>	<b>684.29</b>	<b>156.53</b>	<b>7.67</b>	

Дата	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				белки	жиры	углеводы		В2	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
2 день	182	Каша жидкая молочная овсянная	210	7.82	12.83	34.27	285.00	0.19	1.17	0.02	0.09	152.76	170.60	60.66	1.71
	ПР	Хлеб пшеничный	40	2.08	0.26	12.72	62.40	0.04	0.00	0.00	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
	382	Какао с молоком	200	3.52	3.72	25.49	145.20	0.04	1.30	0.01	0.00	122.00	90.00	14.00	0.56
	ПР	Вода бутилированная	200	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.06	0.00	0.96	0.00
	ПР	Фрукты свежие	1 шт.	0.90	0.20	8.10	38.00	0.04	60.00	0.01	0.20	34.00	23.00	13.00	0.30
		<b>Итого завтрак</b>		<b>14.32</b>	<b>17.01</b>	<b>80.58</b>	<b>530.60</b>	<b>0.31</b>	<b>62.47</b>	<b>0.04</b>	<b>0.81</b>	<b>318.02</b>	<b>318.40</b>	<b>101.82</b>	<b>3.01</b>
	102	Суп картофельный с горохом	200	7.86	7.10	13.44	135.47	0.00	8.94	0.00	0.00	36.66	0.00	28.38	3.64
	10	Салат из кукурузы (консервированной)	60	1.73	3.71	4.82	59.58	0.10	5.58	0.00	0.00	11.20	0.00	11.78	0.40
	293	Картофельное пюре	150	3.26	9.62	18.89	180.75	0.14	18.69	0.00	0.18	43.74	86.60	28.77	1.08
	591	Котлеты/биточки	90	14.85	21.78	12.89	236.70	0.04	0.31	0.03	0.13	38.74	111.15	5.20	2.52
	389	Сок	200	1.00	0.00	20.20	84.80	0.00	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	10.00	2.80
	ПР	Хлеб пшеничный	40	2.08	0.26	12.72	62.40	0.04	0.00	0.00	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
	ПР	Хлеб ржаной	40	1.48	0.34	15.64	60.80	0.05	0.00	0.00	0.36	9.20	42.40	10.00	1.24
	ПР	Вода бутилированная	200	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.06	0.00	0.96	0.00
	<b>Итого обед</b>		<b>32.26</b>	<b>42.82</b>	<b>98.60</b>	<b>820.50</b>	<b>0.37</b>	<b>37.51</b>	<b>0.03</b>	<b>1.19</b>	<b>162.79</b>	<b>274.95</b>	<b>108.29</b>	<b>12.12</b>	
	<b>Итого день</b>		<b>46.58</b>	<b>59.83</b>	<b>179.18</b>	<b>1351.10</b>	<b>0.68</b>	<b>99.98</b>	<b>0.07</b>	<b>2.00</b>	<b>480.81</b>	<b>593.35</b>	<b>210.11</b>	<b>15.13</b>	
Дата	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				белки	жиры	углеводы		В3	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
3 день	181	Каша жидкая молочная из манной крупы	210	6.11	10.72	32.38	251.00	0.00	1.17	0.00	0.00	133.77	0.00	20.30	0.47
	ПР	Хлеб пшеничный	50	2.60	0.33	15.90	78.00	0.05	0.00	0.00	0.65	11.50	43.50	16.50	0.55
	ПР	Кисломолочный напиток	200	5.80	6.40	8.00	118.00	0.06	1.41	40.00	0.00	240.00	190.00	28.00	0.21
	ПР	Вода бутилированная	200	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.06	0.00	0.96	0.00
	ПР	Фрукты свежие	1 шт.	0.90	0.20	8.10	38.00	0.04	60.00	0.01	0.20	34.00	23.00	13.00	0.30
		<b>Итого завтрак</b>		<b>15.41</b>	<b>17.65</b>	<b>64.38</b>	<b>485.00</b>	<b>0.15</b>	<b>62.58</b>	<b>40.01</b>	<b>0.85</b>	<b>419.33</b>	<b>256.50</b>	<b>78.76</b>	<b>1.53</b>
	88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1.42	3.96	6.32	71.80	0.05	12.62	0.00	1.88	39.40	39.20	17.70	0.66
	67	Винегрет овощной	60	0.82	3.71	5.06	56.88	0.04	6.15	0.00	0.00	13.92	26.98	12.45	0.51
	202	Макаронные изделия отварные	150	5.46	5.78	30.46	195.71	0.12	0.00	0.00	3.98	12.14	55.03	8.15	0.82
	235	Гуляш из говядины	90/85	22.19	20.13	5.36	189.23	0.19	1.44	0.00	0.00	27.41	219.03	29.26	2.61
	207	Напиток апельсиновый	200	0.10	0.00	18.90	73.00	0.00	2.32	0.00	0.00	3.44	0.00	0.00	0.08
	ПР	Хлеб пшеничный	40	2.08	0.26	12.72	62.40	0.04	0.00	0.00	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
	ПР	Хлеб ржаной	40	1.48	0.34	15.64	60.80	0.05	0.00	0.00	0.36	9.20	42.40	10.00	1.24
	ПР	Вода бутилированная	200	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.06	0.00	0.96	0.00
	<b>Итого обед</b>		<b>33.54</b>	<b>34.18</b>	<b>94.46</b>	<b>709.82</b>	<b>0.49</b>	<b>22.53</b>	<b>0.00</b>	<b>6.74</b>	<b>114.77</b>	<b>417.44</b>	<b>91.72</b>	<b>6.36</b>	
	<b>Итого день</b>		<b>48.95</b>	<b>51.83</b>	<b>158.84</b>	<b>1194.82</b>	<b>0.64</b>	<b>85.11</b>	<b>40.01</b>	<b>7.59</b>	<b>534.10</b>	<b>673.94</b>	<b>170.48</b>	<b>7.89</b>	

Дата	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				белки	жиры	углеводы		В4	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
4 день	182	Каша жидкая молочная пшениная	210	7.51	11.72	37.05	285.00	0.19	1.17	0.02	0.11	138.10	181.37	47.60	1.23
	ПР	Хлеб пшеничный	40	2.08	0.26	12.72	62.40	0.04	0.00	0.00	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
	379	Кофейный напиток с молоком	200	3.17	2.68	15.90	100.60	0.22	1.30	0.02	0.00	125.78	90.00	14.00	0.13
	ПР	Вода бутилированная	200	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.06	0.00	0.96	0.00
	ПР	Фрукты свежие	1 шт.	0.90	0.20	8.10	38.00	0.04	60.00	0.01	0.20	34.00	23.00	13.00	0.30
		<b>Итого завтрак</b>		<b>13.66</b>	<b>14.86</b>	<b>73.77</b>	<b>486.00</b>	<b>0.49</b>	<b>62.47</b>	<b>0.05</b>	<b>0.83</b>	<b>307.14</b>	<b>329.17</b>	<b>88.76</b>	<b>2.10</b>
	103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2.15	2.27	13.71	83.80	0.09	6.60	0.00	0.00	19.68	53.32	21.60	0.87
	ПР	Икра овощная	60	1.20	5.40	4.68	72.00	0.01	2.52	0.01	0.00	18.00	13.32	5.40	0.25
	161	Жаркое с говядиной	240	11.32	19.41	31.63	492.57	0.21	22.09	33.43	0.21	86.85	190.03	51.39	2.09
	268	Кисель	90	0.00	0.00	15.30	49.60	0.02	5.60	0.03	0.00	3.20	15.80	2.00	0.00
	648	Хлеб пшеничный	40	2.08	0.26	12.72	62.40	0.04	0.00	0.00	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
	ПР	Хлеб ржаной	40	1.48	0.34	15.64	60.80	0.05	0.00	0.00	0.36	9.20	42.40	10.00	1.24
	ПР	Вода бутилированная	200	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.06	0.00	0.96	0.00
		<b>Итого обед</b>		<b>18.23</b>	<b>27.69</b>	<b>93.68</b>	<b>821.17</b>	<b>0.41</b>	<b>36.81</b>	<b>33.46</b>	<b>1.09</b>	<b>146.19</b>	<b>349.67</b>	<b>104.55</b>	<b>4.90</b>
	<b>Итого день</b>		<b>31.89</b>	<b>42.56</b>	<b>167.45</b>	<b>1307.17</b>	<b>0.90</b>	<b>99.28</b>	<b>33.51</b>	<b>1.92</b>	<b>453.33</b>	<b>678.84</b>	<b>193.31</b>	<b>7.00</b>	
Дата	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				белки	жиры	углеводы		В5	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
5 день	210	Омлет натуральный с маслом сливочным	210	18.99	28.32	3.51	345.90	0.13	0.33	452.90	0.75	151.72	346.49	25.97	246.49
	10	Салат из горошка зеленого консервированного	60	1.80	3.11	3.78	50.16	0.00	6.60	0.00	0.00	12.84	0.00	12.60	0.42
	ПР	Хлеб пшеничный	40	2.08	0.26	12.72	62.40	0.04	0.00	0.00	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
	378	Чай с молоком	200	1.52	1.35	15.90	81.00	0.04	1.33	0.01	0.00	126.60	92.80	15.40	0.41
	ПР	Вода бутилированная	200	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.06	0.00	0.96	0.00
		<b>Итого завтрак</b>		<b>24.39</b>	<b>33.05</b>	<b>35.91</b>	<b>539.46</b>	<b>0.21</b>	<b>8.26</b>	<b>452.91</b>	<b>1.27</b>	<b>300.42</b>	<b>474.09</b>	<b>68.13</b>	<b>247.76</b>
	88	Щи из свежей капусты с картофелем и консервированной "Сайрой"	200/40	6.63	4.76	5.04	90.20	0.05	12.62	0.00	1.88	39.40	39.20	17.70	0.66
	71	Нарезка из свежих огурцов	60	1.32	0.24	4.56	26.40	0.00	21.00	0.00	0.00	16.80	0.00	24.00	1.08
	291	Пюре гороховое	150	17.58	8.50	40.99	251.09	0.51	0.00	0.00	0.00	84.55	0.00	0.00	4.97
	243	Сосиски отварные	90	9.00	18.00	19.08	201.60	0.04	0.00	0.00	0.41	21.60	143.10	18.00	1.62
	293	Компот из смеси сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01	132.80	0.02	0.73	0.00	0.51	32.48	23.44	17.46	0.70
	ПР	Хлеб пшеничный	30	1.56	0.20	9.54	46.80	0.03	0.00	0.00	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33
	ПР	Хлеб ржаной	40	1.48	0.34	15.64	60.80	0.05	0.00	0.00	0.36	9.20	42.40	10.00	1.24
	ПР	Вода бутилированная	200	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.06	0.00	0.96	0.00
	<b>Итого обед</b>		<b>38.23</b>	<b>32.13</b>	<b>126.86</b>	<b>809.69</b>	<b>0.69</b>	<b>34.35</b>	<b>0.00</b>	<b>3.55</b>	<b>210.99</b>	<b>274.24</b>	<b>98.02</b>	<b>10.60</b>	
	<b>Итого день</b>		<b>62.62</b>	<b>65.18</b>	<b>162.77</b>	<b>1349.15</b>	<b>0.90</b>	<b>42.61</b>	<b>452.91</b>	<b>4.82</b>	<b>511.41</b>	<b>748.33</b>	<b>166.15</b>	<b>258.36</b>	

Дата	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				белки	жиры	углеводы		В6	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
6 день	223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/50	30.93	22.89	36.00	310.66	0.10	0.82	0.37	0.00	251.55	383.23	54.36	0.93
	ПР	Хлеб пшеничный	40	2.08	0.26	12.72	62.40	0.04	0.00	0.00	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
	207	Напиток апельсиновый	200	0.10	0.00	18.90	73.00	0.00	2.32	0.00	0.00	3.44	0.00	0.00	0.08
	ПР	Вода бутилированная	200	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.06	0.00	0.96	0.00
	ПР	Фрукты свежие	1 шт.	0.90	0.20	8.10	38.00	0.04	60.00	0.01	0.20	34.00	23.00	13.00	0.30
		<b>Итого завтрак</b>		<b>34.01</b>	<b>23.35</b>	<b>75.72</b>	<b>484.06</b>	<b>0.18</b>	<b>63.14</b>	<b>0.38</b>	<b>0.72</b>	<b>298.25</b>	<b>441.03</b>	<b>81.52</b>	<b>1.75</b>
	82	Борщ с капустой и картофелем	200	1.45	3.93	100.20	82.00	0.04	8.23	0.00	1.92	35.50	42.58	21.00	0.95
	45	Салат из белокочанной капусты	60	0.85	3.05	5.41	52.44	0.02	19.47	0.00	0.00	22.42	16.57	9.10	0.31
	ПР	Плов из птицы	240	27.07	22.67	47.59	431.00	0.08	1.35	64.00	0.00	60.13	265.73	63.33	2.92
	293	Компот из кураги	200	0.66	0.09	32.01	132.80	0.02	0.73	0.00	0.51	32.48	23.44	17.46	0.70
	ПР	Хлеб пшеничный	40	2.08	0.26	12.72	62.40	0.04	0.00	0.00	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
	ПР	Хлеб ржаной	40	1.48	0.34	15.64	60.80	0.05	0.00	0.00	0.36	9.20	42.40	10.00	1.24
	ПР	Вода бутилированная	200	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.06	0.00	0.96	0.00
		<b>Итого обед</b>		<b>33.58</b>	<b>30.34</b>	<b>213.57</b>	<b>821.44</b>	<b>0.25</b>	<b>29.78</b>	<b>64.00</b>	<b>3.31</b>	<b>169.00</b>	<b>425.52</b>	<b>135.05</b>	<b>6.56</b>
	<b>Итого день</b>		<b>67.59</b>	<b>53.69</b>	<b>289.29</b>	<b>1305.50</b>	<b>0.43</b>	<b>92.92</b>	<b>64.38</b>	<b>4.03</b>	<b>467.25</b>	<b>866.55</b>	<b>216.57</b>	<b>8.31</b>	
Дата	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				белки	жиры	углеводы		В7	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
7 день	187	Каша молочная "Дружба"	210	6.32	8.96	34.08	241.60	0.12	0.54	0.00	0.00	126.52	0.00	0.00	0.80
	ПР	Фрукты свежие	1 шт.	0.90	0.20	8.10	38.00	0.04	60.00	0.01	0.20	34.00	23.00	13.00	0.30
	3	Бутерброд с сыром	30/5/15	5.80	8.30	14.83	157.00	0.00	0.11	0.00	0.00	139.20	0.00	9.45	0.49
	389	Сок	200	1.00	0.00	20.20	84.80	0.00	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	10.00	2.80
	ПР	Вода бутилированная	200	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.06	0.00	0.96	0.00
		<b>Итого завтрак</b>		<b>14.02</b>	<b>17.46</b>	<b>77.21</b>	<b>521.40</b>	<b>0.16</b>	<b>64.65</b>	<b>0.01</b>	<b>0.20</b>	<b>313.78</b>	<b>23.00</b>	<b>33.41</b>	<b>4.39</b>
	88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1.42	3.96	6.32	71.80	0.05	12.62	0.00	1.88	39.40	39.20	17.70	0.66
	67	Винегрет овощной	60	0.82	3.71	5.06	56.88	0.04	6.15	0.00	0.00	13.92	26.98	12.45	0.51
	202	Макаронные изделия отварные	150	5.46	5.78	30.46	195.71	0.12	0.00	0.00	3.98	12.14	55.03	8.15	0.82
	279	Шницель рыбный натуральный	100	12.95	12.11	8.54	194.98	0.00	3.81	0.00	0.00	66.18	0.00	36.36	2.89
	207	Какао с молоком	200	3.52	3.72	25.49	145.20	0.04	1.30	0.01	0.00	122.00	90.00	14.00	0.56
	ПР	Хлеб пшеничный	40	2.08	0.26	12.72	62.40	0.04	0.00	0.00	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
	ПР	Хлеб ржаной	40	1.48	0.34	15.64	60.80	0.05	0.00	0.00	0.36	9.20	42.40	10.00	1.24
	ПР	Вода бутилированная	200	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.06	0.00	0.96	0.00
	<b>Итого обед</b>		<b>27.72</b>	<b>29.89</b>	<b>104.23</b>	<b>787.77</b>	<b>0.33</b>	<b>23.88</b>	<b>0.01</b>	<b>6.74</b>	<b>272.10</b>	<b>288.41</b>	<b>112.82</b>	<b>7.12</b>	
	<b>Итого день</b>		<b>41.74</b>	<b>47.35</b>	<b>181.44</b>	<b>1309.17</b>	<b>0.49</b>	<b>88.53</b>	<b>0.02</b>	<b>6.94</b>	<b>585.88</b>	<b>311.41</b>	<b>146.23</b>	<b>11.51</b>	

Дата	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				белки	жиры	углеводы		В8	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
8 день	168	Каша жидкая молочная рисовая	210	3.09	4.07	36.98	197.00	0.03	0.00	20.00	0.13	5.90	67.00	21.80	0.47
	ПР	Печенье	40	3.00	4.00	29.80	164.80	0.04	0.00	4.40	1.40	11.60	36.00	8.00	0.84
	ПР	Хлеб пшеничный	50	2.08	0.26	12.72	62.40	0.04	0.00	0.00	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
	ПР	Кисломолочный напиток	200	5.80	6.40	8.00	118.00	0.06	1.41	40.00	0.00	240.00	190.00	28.00	0.21
	ПР	Вода бутилированная	200	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.06	0.00	0.96	0.00
		<b>Итого завтрак</b>		<b>13.97</b>	<b>14.73</b>	<b>87.50</b>	<b>542.20</b>	<b>0.17</b>	<b>1.41</b>	<b>64.40</b>	<b>2.05</b>	<b>266.76</b>	<b>327.80</b>	<b>71.96</b>	<b>1.96</b>
	243	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2.15	2.27	13.71	83.80	0.09	6.60	0.00	0.00	19.68	53.32	21.60	0.87
	293	Икра овощная	60	1.20	5.40	4.68	72.00	0.01	2.52	0.01	0.00	18.00	13.32	5.40	0.25
	161	Капуста тушеная	150	3.10	4.86	14.14	152.70	0.00	25.74	0.00	0.00	83.20	0.00	30.98	1.21
	268	Тефтели мясные	110	8.87	9.83	11.71	226.00	0.06	0.85	39.00	0.00	43.90	106.70	21.60	0.96
	648	Кисель	200	0.00	0.00	15.30	49.60	0.02	5.60	0.03	0.00	3.20	15.80	2.00	0.00
	ПР	Хлеб пшеничный	40	2.08	0.26	12.72	62.40	0.04	0.00	0.00	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
	ПР	Хлеб ржаной	40	1.48	0.34	15.64	60.80	0.05	0.00	0.00	0.36	9.20	42.40	10.00	1.24
	ПР	Вода бутилированная	200	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.06	0.00	0.96	0.00
	<b>Итого обед</b>		<b>18.88</b>	<b>22.97</b>	<b>87.90</b>	<b>707.30</b>	<b>0.26</b>	<b>41.31</b>	<b>39.04</b>	<b>0.88</b>	<b>186.44</b>	<b>266.34</b>	<b>105.74</b>	<b>4.97</b>	
	<b>Итого день</b>		<b>32.85</b>	<b>37.70</b>	<b>175.40</b>	<b>1249.50</b>	<b>0.43</b>	<b>42.72</b>	<b>103.44</b>	<b>2.93</b>	<b>453.20</b>	<b>594.14</b>	<b>177.70</b>	<b>6.93</b>	
Дата	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				белки	жиры	углеводы		В9	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
9 день	183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	210	9.09	12.99	35.18	295.00	0.00	1.64	0.00	0.00	183.58	0.00	99.23	2.87
	ПР	Хлеб пшеничный	30	1.56	0.20	9.54	46.80	0.03	0.00	0.00	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33
	2	Сыр порционный	20	4.64	5.90	0.00	72.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	379	Кофейный напиток с молоком	200	3.17	2.68	15.90	100.60	0.22	1.30	0.02	0.00	125.78	90.00	14.00	0.13
	ПР	Вода бутилированная	200	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.06	0.00	0.96	0.00
	209	Яйцо вареное	1 шт.	5.10	4.60	0.30	63.00	0.03	0.00	0.10	0.00	22.00	76.80	4.80	1.00
		<b>Итого завтрак</b>		<b>23.56</b>	<b>26.37</b>	<b>60.92</b>	<b>578.20</b>	<b>0.28</b>	<b>2.94</b>	<b>0.12</b>	<b>0.39</b>	<b>338.32</b>	<b>192.90</b>	<b>128.89</b>	<b>4.33</b>
	102	Суп картофельный с горохом	200	7.86	7.10	13.44	135.47	0.00	8.94	0.00	0.00	36.66	0.00	28.38	3.64
	71	Овощи натуральные свежие	60	1.32	0.24	4.56	26.40	0.00	21.00	0.00	0.00	16.80	0.00	24.00	1.08
	293	Картофельное пюре	150	3.26	9.62	18.89	180.75	0.14	18.69	0.00	0.18	43.74	86.60	28.77	1.08
	293	Гуляш из говядины	90/85	22.19	20.13	5.36	189.23	0.19	1.44	0.00	0.00	27.41	219.03	29.26	2.61
	293	Компот из смеси сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01	132.80	0.02	0.73	0.00	0.51	32.48	23.44	17.46	0.70
	ПР	Хлеб пшеничный	40	2.08	0.26	12.72	62.40	0.04	0.00	0.00	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
	ПР	Хлеб ржаной	40	1.48	0.34	15.64	60.80	0.05	0.00	0.00	0.36	9.20	42.40	10.00	1.24
	ПР	Вода бутилированная	200	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.06	0.00	0.96	0.00
		<b>Итого обед</b>		<b>38.84</b>	<b>37.78</b>	<b>102.61</b>	<b>787.85</b>	<b>0.44</b>	<b>50.80</b>	<b>0.00</b>	<b>1.57</b>	<b>175.54</b>	<b>406.27</b>	<b>152.04</b>	<b>10.79</b>
	<b>Итого день</b>		<b>62.40</b>	<b>64.15</b>	<b>163.53</b>	<b>1366.05</b>	<b>0.72</b>	<b>53.74</b>	<b>0.12</b>	<b>1.96</b>	<b>513.86</b>	<b>599.17</b>	<b>280.93</b>	<b>15.12</b>	

Дата	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				белки	жиры	углеводы		В10	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
10 день	202	Макаронные изделия отварные	120	4.37	4.63	24.37	156.57	0.10	0.00	0.00	3.19	9.71	44.02	6.52	0.65
	293	Голень отварная	90	19.85	16.41	5.29	228.63	0.05	0.03	48.38	0.00	61.32	149.52	22.84	1.83
	ПР	Хлеб пшеничный	30	1.56	0.20	9.54	46.80	0.03	0.00	0.00	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33
	382	Какао с молоком	200	3.52	3.72	25.49	145.20	0.04	1.30	0.01	0.00	122.00	90.00	14.00	0.56
	ПР	Вода бутилированная	200	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.06	0.00	0.96	0.00
		<b>Итого завтрак</b>		<b>29.30</b>	<b>24.95</b>	<b>64.69</b>	<b>577.20</b>	<b>0.22</b>	<b>1.33</b>	<b>48.39</b>	<b>3.58</b>	<b>199.99</b>	<b>309.64</b>	<b>54.22</b>	<b>3.37</b>
	88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1.42	3.96	6.32	71.80	0.05	12.62	0.00	1.88	39.40	39.20	17.70	0.66
	45	Салат из белокочанной капусты	60	0.85	3.05	5.41	52.44	0.02	19.47	0.00	0.00	22.42	16.57	9.10	0.31
	291	Пюре гороховое	150	17.58	8.50	40.99	231.09	0.51	0.00	0.00	0.00	84.55	0.00	0.00	4.97
	207	Котлеты/биточки	90	14.85	21.78	12.89	252.70	0.04	0.31	0.03	0.13	38.74	111.15	5.20	2.52
	378	Чай с молоком	200	1.52	1.35	15.90	81.00	0.04	1.33	0.01	0.00	126.60	92.80	15.40	0.41
	ПР	Хлеб пшеничный	40	2.08	0.26	12.72	62.40	0.04	0.00	0.00	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
	ПР	Хлеб ржаной	40	1.48	0.34	15.64	60.80	0.05	0.00	0.00	0.36	9.20	42.40	10.00	1.24
	ПР	Вода бутилированная	200	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.06	0.00	0.96	0.00
		<b>Итого обед</b>		<b>39.77</b>	<b>39.25</b>	<b>109.87</b>	<b>812.23</b>	<b>0.74</b>	<b>33.73</b>	<b>0.04</b>	<b>2.89</b>	<b>330.11</b>	<b>336.92</b>	<b>70.60</b>	<b>10.55</b>
		<b>Итого день</b>		<b>69.07</b>	<b>64.20</b>	<b>174.56</b>	<b>1389.43</b>	<b>0.96</b>	<b>35.06</b>	<b>48.42</b>	<b>6.46</b>	<b>530.10</b>	<b>646.56</b>	<b>124.82</b>	<b>13.92</b>

Список использованных технических нормативов:

- 1 Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2015 г.
- 2 Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2011 г.
- 3 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.
- 4 Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, части 1 и 2, Пермь 2001 г.