

"УТВЕРЖДАЮ"

начальник лагеря



Богачёва М.Е.

30

май

2025

**Примерное десятидневное цикличное 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	Ca	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
		Итого завтрак		33.17	24.15	62.73	574.00	0.17	60.57	0.07	2.74	344.11	281.95	68.25	1.86
	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
		Итого обед		27.35	32.70	121.10	805.39	0.45	27.37	1.18	3.85	222.64	402.34	88.28	5.81
		Итого день		60.52	56.85	183.84	1379.39	0.62	87.94	1.24	6.59	566.75	684.29	156.53	7.67

Дата	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				белки	жиры	углеводы		B2	C	A	E	Ca	P	Mg	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
		Итого завтрак		14.32	17.01	80.58	530.60	0.31	62.47	0.04	0.81	318.02	318.40	101.82	3.01
	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
	116	Котлеты из куринной грудки	90	16.60	3.76	6.29	128.00	0.04	1.02	0.03	0.13	19.12	111.15	8.90	0.64
	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
		Итого обед		34.01	24.80	92.00	711.80	0.37	38.23	0.03	1.19	143.17	274.95	111.99	10.24
		Итого день		48.33	41.81	172.58	1242.40	0.68	100.70	0.07	2.00	461.19	593.35	213.81	13.25
Дата	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				белки	жиры	углеводы		B3	C	A	E	Ca	P	Mg	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
		Итого завтрак		15.41	17.65	64.38	485.00	0.15	62.58	40.01	0.85	419.33	256.50	78.76	1.53
	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 куринной грудки	100	14.55	16.79	2.89	221.00	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
		Итого обед		25.90	30.85	91.99	741.59	0.49	22.53	0.00	6.74	114.77	417.44	91.72	6.36
		Итого день		41.31	48.50	156.37	1226.59	0.64	85.11	40.01	7.59	534.10	673.94	170.48	7.89

Дата	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				белки	жиры	углеводы		В4	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
4 день	182	Каша жидкая молочная пшенная	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
		Итого завтрак		13.66	14.86	73.77	486.00	0.49	62.47	0.05	0.83	307.14	329.17	88.76	2.10
	103	Суп картофельный с крицей и рисом	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
	301	Голень отварная	120	14.31	10.80	0.64	155.79		22.80						
	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
	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
		Итого обед		10.17	17.90	80.94	509.35	0.34	33.41	0.04	1.06	103.08	246.24	81.93	3.88
		Итого день		23.83	32.76	154.71	995.35	0.83	95.88	0.09	1.89	410.22	575.41	170.69	5.98
Дата	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				белки	жиры	углеводы		В5	С	А	Е	Ca	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
		Итого завтрак		24.39	33.05	35.91	539.46	0.21	8.26	452.91	1.27	300.42	474.09	68.13	247.76
	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
		Итого обед		38.23	32.13	126.86	809.69	0.69	34.35	0.00	3.55	210.99	274.24	98.02	10.60
		Итого день		62.62	65.18	162.77	1349.15	0.90	42.61	452.91	4.82	511.41	748.33	166.15	258.36

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
	376	Чай	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
		Итого завтрак		34.11	23.35	70.82	439.06	0.18	60.82	0.38	0.72	300.81	441.03	81.52	1.71
	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	Глов 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 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
		Итого обед		33.58	30.34	213.57	821.44	0.25	29.78	64.00	3.31	169.00	425.52	135.05	6.56
		Итого день		67.69	53.69	284.39	1260.50	0.43	90.60	64.38	4.03	469.81	866.55	216.57	8.27
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
	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
		Итого завтрак		16.54	21.18	82.50	581.80	0.20	61.95	0.02	0.20	421.78	113.00	37.41	2.15
	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
	229	Рыба тушеная с овощами	100	14.60	12.60	46.80	346.50	0.00	4.60	0.30	2.80	70.10	313.80	81.10	1.60
	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
		Итого обед		26.85	26.66	137.20	878.89	0.29	27.37	0.30	9.54	168.02	512.21	153.56	8.07
		Итого день		43.39	47.84	219.70	1460.69	0.49	89.32	0.32	9.74	589.80	625.21	190.97	10.22

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	274	Каша молочная гречневая	150	5.54	8.62	32.40	229.40	0.03	0.00	20.00	0.13	165.00	0.00	10.20	0.10
	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
		Итого завтрак		16.42	19.28	82.92	574.60	0.17	1.41	64.40	2.05	425.86	260.80	60.36	1.59
	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
	304	Рис отварной	180	4.44	6.32	46.57	268.09	0.00	0.00	0.04	0.47	29.18	90.33	33.14	0.67
	293	Голень тушеная	100	22.06	18.23	5.88	276.25	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
		Итого обед		33.41	32.83	114.50	872.94	0.26	15.57	39.08	1.35	132.42	356.67	107.90	4.43
		Итого день		49.83	52.11	197.42	1447.54	0.43	16.98	103.48	3.40	558.28	617.47	168.26	6.02
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	182	Каша рисовая молочная	210	5.20	8.40	28.80	209.88	0.00	1.33	0.05	0.06	142.66	0.00	30.66	141.66
	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
		Итого завтрак		19.67	21.78	54.54	493.08	0.28	2.63	0.17	0.45	297.40	192.90	60.32	143.12
	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
	311	Гуляш из куринной грудки	100	14.55	16.79	2.89	221.00	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
		Итого обед		31.21	34.45	100.15	819.62	0.44	50.80	0.00	1.57	175.54	406.27	152.04	10.79
		Итого день		50.88	56.23	154.69	1312.70	0.72	53.43	0.17	2.02	472.94	599.17	212.36	153.91

Дата	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				белки	жиры	углеводы		B10	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
10 день	301	Макаронные изделия отварные с сыром	150	12.10	10.10	34.00	275.00	0.10	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	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	Фрукты свежие	100	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	ПР	Вода бутилированная	200	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
		Итого завтрак		17.18	14.02	69.03	467.00	0.17	1.40	0.01	0.39	128.96	116.10	24.86	0.89
	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 из куринной грудки	90	16.60	3.76	6.29	128.00	0.04	1.02	0.03	0.13	19.12	111.15	8.90	0.64
	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	0.00	0.00	0.00	0.00
		Итого обед		41.52	21.23	103.27	687.53	0.74	34.44	0.04	2.89	310.49	336.92	74.30	8.67
		Итого день		58.70	35.24	172.30	1154.53	0.91	35.84	0.05	3.28	439.45	453.02	99.16	9.56

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.