



УТВЕРЖДАЮ:

И.А. Петрова И.А.

Петрова И.А.

20 Г

СОГЛАСОВАНО:

Начальник площадки МБОУ «Гайнская СОШ»

Тиунова Л.В.



« 20 » 06 2016 г

Примерное 15-и дневное меню

Рационов двухразового горячего питания (завтрак, обед)

Для детей и подростков в оздоровительном лагере с дневным пребыванием на базе МБОУ СОШ

(лето)

01.06

## 1 День

№ п/п	№ рецепта по сборн.	Наименование блюда	Выход 7-11 лет	группа 12-18 лет	Прис. вещества (г)	Жиры	Углевод (ккал)	Эн. цен-ть (ккал)	В1	С	А	Е	Минеральные вещества (мг)	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		

## Завтрак:

1	236/2021	Каша рисовая молочная жидкая	200/5	250/5	5,16	6,52	32,18	208	0,06	1,34	39,8	0,16	128,2	139,8	29,6	0,14	
2	464/2021	Кофейный напиток с молоком	200	200	1,4	1,2	11,4	63	0,02	0,3	9,5	0	159,47	173,9	36,82	0,17	
3	76/2021	Сыр (порциями)	20	20	4,12	5,52	0	66,2	0,01	0,12	110,2	0,08	148,8	82,4	8	0,2	
4		Фрукты (Апельсин)	100	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60	0	0	34	23	13	0,3	
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	
			575	625													

## Обед:

1	1/2021	Салат из капусты белокачанной	60	100	0,87	3,6	5,04	56,4	0,01	10,2	0	1,68	24	16,8	9,6	0,32
2	116/2021	Суп из овощей	200/5	250/5	1,45	6	8,4	94	0,02	17	0	2,8	40	28	16	0,53
3	ТУ 031	Котлета из мяса птицы с соусом томатным	105	125	1,6	3,62	5,06	59,2	0,06	5,8	0	1,88	18,2	36,2	14,6	0,56
4	256/2021	Макаронные изделия отварные	150	180	2	4,53	6,33	74	0,08	7,25	0	2,35	22,75	45,25	18,25	0,71
5	457/2021	Чай с сахаром	200	200	11,31	13,43	8,9	201,66	0,05	0,47	6,03	0,54	30,22	93,3	15,51	1
6		Хлеб пшеничный	25	25	14,09	9,82	212,04	1168,36	0,06	0,69	10,03	0,58	31,62	96	16,65	1,06
7		Хлеб ржано-пшеничный	25	25	11,5	14,09	9,82	212,04	0,06	0,69	10,03	0,58	31,62	96	16,65	1,06
		Итого 7-11 лет	770	910	38,79	40,08	160,37	1168,36	1,13	78,23	197,03	5,09	483,96	602,9	142,21	6,56

		Итого: 12-18 лет			42,33	46,63	179,68	1318,77	1,19	87,03	217,04	6,91	539,58	668,95	162,12	7,22
--	--	------------------	--	--	-------	-------	--------	---------	------	-------	--------	------	--------	--------	--------	------

02.06

**2 ДЕНЬ**

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюда	Выход (гр)		Питт. вещества (гр)		Эн.цен-ть (ккал)	В1	С	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			Fe
			7-11лет	12-18лет	Белки	Жиры				Углевод.	В1	А	Е	Са	Р	
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>Завтрак:</b>																
1.	227/2021	Каша ячменная вязкая	200/5	250/5	7,24	6,64	33,12	221,2	0,12	1,26	38,6	239,6	154,4	238,2	35,6	0,9
					9,01	8,26	41,2	275,15	0,15	1,57	48,01	298,04	192,06	296,3	44,28	1,12
2.	484/2021	Кисель из концентрата плодового и ягодного витамин	200	200	0	0	15	60	0	0	0	0	3,4	5,8	0	0,02
3.		Фрукты (Апельсин)	100	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60	0	0	34	23	13	0,3
4.		Хлеб пшеничный	25	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
			530	580												
<b>Обед:</b>																
1.	47 / 2021	Винегрет овощной	60	100	0,96	3,72	3,96	52,8	0,02	3,72	0	1,68	13,8	25,2	10,8	0,47
					1,6	6,2	6,6	88	0,04	6,2	0	2,8	23	42	18	0,79
2.	113/2021	Суп картофельный с бобовыми	200	250	5,04	2,86	11,68	92,6	0,13	3,8	14	0,2	28,26	71,4	27,5	1,62
					6,3	3,58	14,6	115,75	0,16	4,75	17,5	0,25	35,33	89,25	34,38	2,03
3.	ТУ 030	Котлеты из говядины с соусом томатным	105	125	10,97	12,7	7,12	192,32	0,06	0,46	6	0,71	29,63	116,11	23	1,02
					11,16	13,36	8,04	202,7	0,07	0,68	10	0,75	4,15	118,81	24,14	1,08
4.	213/2021	Каша гречневая вязкая	150	180	6,69	5,76	24,15	175,05	0,14	0,45	28,65	0,33	86,7	166,95	83,25	2,57
					8,03	6,91	28,98	210,06	0,17	0,54	34,38	0,4	104,04	200,34	99,9	3,08
5.	495/2021	Компот из смеси сухофруктов витамин	200	200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2	0	0,4	20,1	19,2	14,4	0,69
					1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
6.		Хлеб пшеничный	25	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
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
			765	905	38,21	32,65	161,95	1109,87	0,96	69,89	87,25	242,92	389,86	742,06	228	8,94
		<b>Итого: 12-18 лет</b>			<b>41,44</b>	<b>39,08</b>	<b>168,04</b>	<b>1202,86</b>	<b>1,05</b>	<b>73,94</b>	<b>109,89</b>	<b>302,64</b>	<b>430,65</b>	<b>854,9</b>	<b>265,05</b>	<b>10,16</b>

03 июн

**3 ДЕНЬ**

№ п/п	№ рецепта по сборн.	Наименование блюда	Выход (гр)				Эн.цен-ть (ккал)			Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			7-11 лет	12-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1	2		4		5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16			

Завтрак:

1.	268/2021	Омлет Напуральный	195	220	16,8	25,5	4,2	312	0,09	0,6	372	1,5	150	291	24	3,15
					18,95	28,77	4,74	352	0,1	0,68	419,69	1,69	169,23	328,31	27,08	3,55
2.	457/2021	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82
3.		Фрукты (Яблоко)	100	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	7	0	0,2	16,1	11	9	2,21
4.		Булочные изделия (Личошка "Московская")	75	75	5,25	8,37	34,75	236,25	0,06	0	48,5	0,87	12,12	38,5	7,13	0,56
5.		Хлеб пшеничный	25	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
			595	620												

Обед:

1.	18/2021	Салат из свежих помидоров и огурцов с р/м	60	100	0,6	3,66	2,1	43,8	0,03	8,04	0	1,8	10,2	18,6	9,6	0,42
2.	95/2021	Борщ с капустой и картофелем	200/5	250/5	1,48	3,54	5,56	60	0,03	6,4	0	1,88	29,4	39,2	18,6	0,88
3.	ТУ 584	Тефтели рыбные из минтая с соусом томатным	105	125	9,4	5,75	9,62	127,12	0,06	1,55	0	2,85	19,77	119,22	34,57	0,8
4.	377/2021	Пюре картофельное	150	180	11,19	6,85	11,45	151,34	0,08	1,85	0	3,39	23,54	141,93	41,15	0,95
5.	501/2021	Сок фруктовый	200	200	4,86	7,2	10,44	126	0,14	4,32	36	0,18	45	88,2	28,8	0,99
6.		Хлеб пшеничный	25	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
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	770	910	39,74	45,82	108,2	1004,82	0,82	31,19	402	8,58	301,64	650,42	152,42	13,26

		Итого: 12-18 лет			45,26	54,72	115,1	1134,24	0,9	39,25	455,69	11,01	346,29	747,34	177,93	14,47
--	--	------------------	--	--	-------	-------	-------	---------	-----	-------	--------	-------	--------	--------	--------	-------

## 4 ДЕНЬ

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

Завтрак:																
1.	232/2021	Каша пшеничная молочная жидкая	200/5	250/5	7,46	6,64	36,26	234,6	0,14	1,7	39	0,76	139,4	194,4	37,8	1,89
					9,28	8,26	45,1	291,82	0,17	2,11	48,51	0,95	173,4	241,81	47,02	2,35
2.	470/2021	Кисломолочный напиток (Йогурт питьевой)	200	200	5,8	5	8	101	0,08	1,4	40,1	0	240,8	180,6	28,1	0,2
3.		Фрукты (Яблоко)	100	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	7	0	0,2	16,1	11	9	2,21
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
			555	605												

Обед:																
1.	45/2021	Салат Сельдь с картофелем	60	100	3,84	5,1	4,44	79,2	0,05	5,82	3,12	1,8	16,2	64,2	14,4	0,49
					6,94	8,5	7,4	132	0,08	9,7	5,2	3	27	107	24	0,82
2.	128/2021	Суп лапша Домашняя	200	250	2	3,08	8,9	71,4	0,03	0,4	26	0,32	16	28,4	6,8	0,41
					2,5	3,85	11,13	89,25	0,03	0,5	32,5	0,4	20	35,5	8,5	0,52
3.	366/2021	Птица отварная с соусом томатным	105	125	12,44	9,98	1,61	146,07	0,03	0,63	36	0,44	15,6	88,05	11,46	0,98
					12,63	10,64	2,53	156,45	0,04	0,85	40	0,48	17	90,75	12,6	1,04
4.	385/2021	Рис отварной	150	180	3,77	5,43	38,85	219,3	0,03	0	27	0,29	17,25	83,7	27,15	0,11
					4,52	6,52	46,62	263,16	0,04	0	32,4	0,34	20,7	100,44	32,58	0,13
5.	459/2021	Чай с лимоном	200/5	200/5	0,3	0,1	9,5	40	0	1	0	0,02	7,9	9,1	5	0,87
6.		Хлеб пшеничный	25	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
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	770	910	43,69	36,67	168,20	1183,97	1,21	17,95	171,22	3,83	498,39	779,85	173,61	9,26
		Итого: 8-12 лет			50,05	44,21	190,92	1366,08	1,29	22,56	198,71	5,39	552,04	896,60	200,70	10,24

05 июн

**5 День**

№ п/п	№ рецепта по сбору	Наименование блюда	Выход (гр)			Пищ. вещества (гр)			Эн. ценность (ккал)			Витаминный (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			7-11 лет	12-18 лет	18 лет и старше	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe						
1	2		4		5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16						

Зимдрек:

1	230/2021	Каша манная молочная жидкая	200/5	250/5	6,22	6,6	31,4	209	0,08	1,38	40,2	0,52	136,8	122,4	20,4	0,46
2	457/2021	Чай с сахаром	200	200	7,74	8,21	38,86	259,98	0,1	1,72	50	0,65	170,17	152,25	25,38	0,57
3	76/2021	Сыр (порциан)	20	20	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82
4		Фрукты (Мандарин)	100	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,12	110,2	0,08	148,8	82,4	8	0,2
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
			575	625												

Обсж:

1	2/2021	Салат "Витаминный "	60	100	0,72	3,06	3,3	43,8	0,02	7,8	0	1,44	20,4	18	10,8	0,56
2	104/2021	Пиц на свежей капусте с карпорежем	200/5	250/5	1,2	5,1	5,5	73	0,03	13	0	2,4	34	30	18	0,93
3	TV 030	Котлеты из говядины с соусом томатным	105	125	1,5	4,5	3,8	61,75	0,04	8,5	0	2,33	49,5	35,75	16	0,64
4	256/2021	Макаронные изделия отварные	150	180	11,16	13,36	8,04	192,32	0,06	0,46	6	0,71	29,63	116,11	23	1,02
5	486/2021	Компот из свежих яблок	200	200	5,55	4,95	29,55	202,7	0,07	0,68	10	0,75	4,15	118,81	24,14	1,08
6		Хлеб пшеничный	25	25	0,1	0,1	11,1	46	0,01	0,6	0	0,04	3,4	2,1	1,7	0,46
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	770	910	35,59	37,57	139,85	1050,92	1,12	55,16	187,9	5,4	454,87	543,71	129,8	6,97
		Итого: 8-12 лет			46,52	48,26	199,03	1429,55	1,26	62,4	235,5	7,86	531,14	662,71	157,68	9,15



(09) лист

**7 ДЕНЬ**

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюда	Выход		Пищ. вещества (гр)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)						
			7-11 лет	12-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Завтрак:		Выход	150/50	26,01	14,1	39,15	389,1	0,14	0,3	90,6	0,96	321,6	383,7	43,2	1,19
1.	279/2021	Запеканка из творожной массы со сгущенным молоком	150/30	27,45	15,8	50,25	454,5	0,15	0,5	99	1	383	427,5	50	1,23
2.	484/2021	Кисель из концентрата плодового и ягодного витамин	200	0	0	15	60	0	0	0	0	3,4	5,8	0	0,02
3.		Фрукты (Яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	7	0	0,2	16,1	11	9	2,21
4.		Булочные изделия (Сдоба «Выборская» с пончиком)	50	4	1,4	23,9	124	0,05	0	8,8	0,6	8,4	28,8	5,5	0,42
			530	550											

Обед:		Выход	100	1,5	3,78	4,98	60	0,05	5,28	0	1,68	8,4	30,6	10,2	0,42
1.	42/2021	Салат картофельный с зеленым горошком	60	2,5	6,3	8,3	100	0,08	8,8	0	2,8	14	51	17	0,7
2.	122/2021	Суп с рыбными консервами	200	7,44	-9,12	8,04	144	0,06	4,6	12	0,18	24,4	117,2	25,8	0,81
3.	TV 030	Фрикадельки из говядины с соусом томатным	105	9,3	11,4	10,05	180	0,08	5,75	15	0,23	30,5	146,5	32,25	1,02
4.	213/2021	Каша гречневая вязкая	150	10,97	10,95	6,71	169,36	0,04	0,38	6	0,48	8,69	78,19	16,2	0,73
5.	486/2021	Компот из свежих яблок	200	11,16	10,95	7,63	179,74	0,05	0,6	10	0,52	10,09	80,89	17,34	0,79
6.		Хлеб пшеничный	25	6,69	5,76	24,15	175,05	0,14	0,45	28,65	0,33	86,7	166,95	83,25	2,57
7.		Хлеб ржано-пшеничный	25	8,03	6,91	28,98	210,06	0,17	0,54	34,38	0,4	104,04	200,34	99,9	3,08
		Итого: 7-11 лет	765	60,55	45,68	158,45	1291,71	0,9	11,61	146,05	4,27	479,56	873,54	202,8	7,67
		Итого: 8-12 лет		66,38	53,99	180,63	1478,5	1	16,79	167,18	5,59	571,4	1003,13	240,64	8,77

10. июня **8 День**

№ п/п	№ рецепта по сборн.	Наименование блюда	Выход (г/п)		Пищ. вещества (г/р)			Эн.цен-ть (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			7-11 лет	12-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	2		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16			
		3																

**Завтрак:**

1	227/2021	Каша ячневая вязкая	200/5	250/5	7,24	6,64	33,12	221,2	0,12	1,26	38,6	239,6	154,4	238,2	35,6	0,9
					9,01	8,26	41,2	275,15	0,15	1,57	48,01	298,04	192,06	296,3	44,28	1,12
2	470/2021	Кисломолочный напиток (Йогурт питьевой)	200	200	5,8	5	8	101	0,08	1,4	40,1	0	240,8	180,6	28,1	0,2
4		Фрукты (Апельсин)	100	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60	0	0	34	23	13	0,3
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
			555	605												

**Обед:**

1	1/2021	Салат из капусты белокочанной	60	100	0,87	3,6	5,04	56,4	0,01	10,2	0	1,68	24	16,8	9,6	0,32
					1,45	6	8,4	94	0,02	17	0	2,8	40	28	16	0,53
2	100/2021	Рассольник Ленинградский	200/5	250/5	2,1	4,08	10,6	87,6	0,07	5,68	0	1,88	13,4	48,8	20,4	0,69
					2,63	5,1	13,25	109,5	0,09	7,1	0	2,35	16,75	61	25,5	0,86
3	375/2021	Плов из отварной пшны	200	200	12,3	8,2	24,8	223	0,04	0	15	0,6	20	87	28	0,71
					0,3	0,1	9,5	40	0	1	0	0,02	7,9	9,1	5	0,87
4	459/2021	Чай с лимоном	200/5	200/5	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
					2,5	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
5		Хлеб пшеничный	25	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
					2,5	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
6		Хлеб ржано-пшеничный	720	810	37,19	28,76	150	1020,6	1,18	79,54	93,7	243,78	523,64	723,9	173,6	6,09
			Итого: 7-11 лет													

			Итого: 12-18 лет	40,07	33,8	164,09	1134,05	1,24	88,07	103,11	303,81	580,65	805,4	193,78	6,69
--	--	--	------------------	-------	------	--------	---------	------	-------	--------	--------	--------	-------	--------	------

11 июня

**9 День**

№ п/п	№ рецепта по сборн.	Наименование блюда	Выход (гр)		Питт. вещества (гр)			Эн. цен-ть (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			7-11 лет	12-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16			

Завтрак:																
1.	213/2021	Каша гречневая вязкая	200/5	250/5	8,92	7,68	32,2	233,4	0,19	0,6	38,2	0,44	115,6	222,6	111	3,42
					11,10	9,55	40,05	290,33	0,23	0,75	47,52	0,55	143,8	276,89	138,07	4,25
2.	79/2021	Масло сливочное (норшюман)	10	10	0,12	10,88	0,2	99,15	0	0	6	0,02	0,36	0,45	0	0
2.	464/2021	Кофейный напиток с молоком	200	200	1,4	1,2	11,4	63	0,02	0,3	9,5	0	54,3	38,3	6,3	0,07
3.		Фрукты (Апельсин)	100	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60	0	0	34	23	13	0,3
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
			656	615												

1.	47 / 2021	Выпечет овощей	60	100	0,96	3,72	3,96	52,8	0,02	3,72	0	1,68	13,8	25,2	10,8	0,47
2.	134/2021	Суп-пюре из разных овощей с тренками	200/15	250/15	2,32	3,76	5,8	66,4	0,04	2,6	21,2	0,22	59,8	58,6	19,4	0,54
3.	1У 584	Котлеты рыбные из минтая с соусом томатным	105	125	2,9	4,7	7,25	83	0,05	3,25	26,6	0,28	74,75	73,25	24,25	0,68
					10,4	7,04	6,72	137,45	0,13	0,34	0,02	0,8	55,39	248,42	39,09	1,16
					12,38	8,38	8	163,63	0,15	0,4	0,03	0,95	65,94	295,74	46,54	1,38
4.	377/2021	Пюре картофельное	150	180	4,05	6	8,7	105	0,12	3,6	30	0,15	37,5	73,5	24	0,83
					4,86	7,2	10,44	126	0,14	4,32	36	0,18	45	88,2	28,8	0,99
5.	457/2021	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82
6.		Хлеб пшеничный	25	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
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	780	920	36,95	41,52	137,22	1086,60	1,38	71,16	104,92	3,31	404,99	818,17	261,69	9,71
		Итого: 12-18 лет			43,14	49,35	152,18	1242,51	1,49	75,22	125,65	4,78	475,39	965,93	313,06	11,38



15 июня

**11 ДЕНЬ**

№ п/п	№ рецепта по сборн.	Наименование блюда	Выход (г)		Линч. вещества (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)		
			7-11 лет	12-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
1	2		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		
		3															

Завтрак:

1.	232/2021	Каша пшеничная молочная жидкая	200/5	250/5	7,46	6,64	36,26	234,6	0,14	1,7	39	0,76	139,4	194,4	37,8	1,89
2.	457/2021	Чай с сахаром	200	200	9,28	8,26	45,1	291,82	0,17	2,11	48,51	0,95	173,4	241,81	47,02	2,35
3.	76/2021	Сыр (поршуми)	20	20	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82
4.		Фрукты (Апельсин)	100	100	4,12	5,52	0	66,2	0,01	0,12	110,2	0,08	148,8	82,4	8	0,2
5.		Хлеб пшеничный	25	25	1,97	0,2	8,1	43	0,04	60	0	0	3,4	23	13	0,3
6.		Хлеб ржано-пшеничный	25	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	5	16	3,5	0,3
			575	625												

Обед:

1.	5/2021	Салат из капусты Белокочанной и огурцов с р/м	60	100	0,6	3,6	1,86	42	0,02	10,2	0	1,62	19,2	16,8	8,4	0,3
2.	104/2021	Щи из свежей капусты с картофелем	200/5	250/5	1,2	3,6	3,04	49,4	0,03	6,8	0	1,86	39,6	28,6	12,8	0,5
3.	1У 030	Котлеты из говядины с соусом томатным	105	125	10,97	12,7	7,12	192,32	0,06	0,46	6	0,71	29,63	116,11	23	1,02
4.	256/2021	Макаронные изделия отварные	150	180	11,16	13,36	8,04	202,7	0,07	0,68	10	0,75	41,5	118,81	24,14	1,08
5.	464/2021	Кофейный напиток с молоком	200	200	5,55	4,95	29,55	184,5	0,06	0	31,5	0,75	12	45	7,5	1,05
6.		Хлеб пшеничный	25	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
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	770	910	37,21	39,05	136,07	1053,72	1,13	19,58	196,20	5,78	472,17	633,71	138,40	7,65

		Итого: 12-18 лет			41,03	45,62	153,74	1198,57	1,20	28,71	216,01	7,71	505,79	711,17	159,06	8,72
--	--	------------------	--	--	-------	-------	--------	---------	------	-------	--------	------	--------	--------	--------	------

12 ДЕНЬ

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

Завтрак:																
1.	213/2021	Каша гречневая вязкая	200/5	250/5	8,92	7,68	32,2	233,4	0,19	0,6	38,2	0,44	115,6	222,6	111	3,42
					11,10	9,55	40,05	290,33	0,23	0,75	47,52	0,55	143,8	276,89	138,07	4,25
2.	470/2021	Кисломолочный напиток (Йогурт питьевой)	200	200	5,8	5	8	101	0,08	1,4	40,1	0	240,8	180,6	28,1	0,2
3.		Фрукты (Апельсин)	100	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60	0	0	34	23	13	0,3
4.		Хлеб пшеничный	25	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
<b>Общ:</b>			530	580	1,8	5,04	4,2	69,6	0,01	2,94	12,12	1,68	60	44,58	12,6	0,76

1.	32/2008	Салат из свежих с сыром	60	100	3	8,4	7	116	0,02	4,9	20,2	2,8	100	74,3	21	1,27
2.	100/2021	Расcольник Ленинградский	200/5	250/5	2,1	4,08	10,6	87,6	0,07	5,68	0	1,88	13,4	48,8	20,4	0,69
3.	ТУ 031	Котлета из мяса птицы с соусом томатным	105	125	2,63	5,1	13,25	109,5	0,09	7,1	0	2,35	16,75	61	25,5	0,86
4.	385/2021	Рис отварной	150	180	11,31	13,43	8,9	201,66	0,05	0,47	6,03	0,54	30,22	93,3	15,51	1
5.	459/2021	Чай с лимонном	200/5	200/5	3,77	5,43	9,82	212,04	0,06	0,69	10,03	0,29	31,62	83,7	27,15	0,11
6.		Хлеб пшеничный	25	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
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	775	915	40,71	41,63	159,07	1184,46	0,91	72,09	123,45	4,85	538,74	781,88	253,21	8,70
<b>Итого: 12-18 лет</b>					45,56	49,63	181,06	1363,93	1,00	75,84	150,25	6,64	615,14	897,53	300,35	10,29



18 июля

## 14 ДЕНЬ

Наименование блюда

№ п/п	№ рецепта по сборн.	Выход 7-11 лет	(гр)	12-18 лет	Пищ. вещества (гр)			Эн. ценность (ккал)	Витаминный (мг)							Минеральные вещества (мг)				
					Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1	2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16						

## Заправка:

1	229/2021	Капша "Дружба"	200/5	250/5	5,2	6,6	27,6	190,5	0,09	1,32	39,4	0,14	1,30	140	30,6	0,44
					6,47	8,21	34,33	236,96	0,11	1,64	49,01	0,17	1,61,71	174,15	38,06	0,55
2.	459/2021	Чай с лимонном	200/5	200/5	0,3	0,1	9,5	40	0	1	0	0,02	7,9	9,1	5	0,87
3		Фрукты (Яблоко)	100	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	7	0	0,2	16,1	11	9	2,21
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
			560	610												

## Обед

1	41/2021	Салат картофельный с огурцами соевыми	60	100	1,26	3,78	4,92	58,8	0,04	6,36	0	1,68	9	27,6	11,4	0,42
					2,1	6,3	8,2	98	0,07	10,6	0	2,8	15	46	19	0,7
2	111/2021	Суп картофельный с бобовыми	200	250	5,04	2,86	11,68	92,6	0,13	3,8	14	0,2	28,26	71,4	27,5	1,62
					6,3	3,58	14,6	115,75	0,16	4,75	17,5	0,25	35,33	89,25	34,38	2,03
3	156/2021	Пельмени по-строгановски	100	100	19,5	9,4	7,6	193	0,8	4	4904	2,3	27	273	18	6,5
4	256/2021	Макаронные изделия отварные	150	180	5,55	4,95	29,55	184,5	0,06	0	31,5	0,75	12	45	9	1,05
					6,66	5,94	35,46	221,4	0,07	0	37,8	0,9	14,4	54	8	1,26
5	501/2021	Сок фруктовый	200	200	1	0,2	20,2	86	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
6		Хлеб пшеничный	25	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
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	760	880	45,93	29,23	171,69	1137,80	1,99	27,48	4988,90	5,49	273,40	711,50	150,90	18,01
		Итого: 12-18 лет			50,41	35,07	190,53	1283,51	2,08	32,99	5008,31	6,84	320,58	790,90	174,34	19,02

15,00

19 июня

**15 день**

№ п/п	№ рецепта по сбору	Наименование блюда	Взвешивание (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный состав (мг)					Минеральный состав (мг)				
			7-11 лет	12-18 лет	Взрослые		Жирные	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	

Завтрак:		Каши	250/5	7,24	6,64	33,12	221,2	0,12	1,26	38,6	239,6	154,4	238,2	35,6	0,9
1	227/2021	Каши ячневая вязкая	200/5	9,01	8,26	41,2	275,15	0,15	1,57	48,01	298,04	192,06	296,3	44,28	1,12
2	484/2021	Кисель из концентрата плодового и яблочного витаминов	200	0	0	15	60	0	0	0	0	3,4	5,8	0	0,02
3		Фрукты (Мандарин)	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	0	0	3,5	17	11	0,1
4		Хлеб пшеничный	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	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
6			555			605									

Обед:		Салат из капусты, белокочанной, овощей и яблок	60	100	0,6	3,6	3	46,8	0,02	12,36	0	1,68	18,6	1,5	8,4	0,5
1	6/2021	Салат из капусты, белокочанной, овощей и яблок	60	100	0,6	3,6	3	46,8	0,02	12,36	0	1,68	18,6	1,5	8,4	0,5
2	116/2021	Суп из овощей	200/5	250/5	1,6	3,62	5,06	59,2	0,06	5,8	0	1,88	18,2	36,2	14,6	0,56
3	17У 031	Котлета из мяса птицы с соусом томатным	105	125	2	4,53	6,33	74	0,08	7,25	0	2,35	22,75	45,25	18,25	0,71
4	213/2021	Каши гречневая вязкая	150	180	11,31	13,43	8,9	201,66	0,05	0,47	6,03	0,54	30,22	93,3	15,51	1
5	457/2021	Чай с сахаром	200	200	11,5	14,09	9,82	212,04	0,06	0,69	10,03	0,58	31,62	96	16,65	1,06
6		Хлеб пшеничный	25	25	6,69	5,76	24,15	175,05	0,14	0,45	28,65	0,33	86,7	166,95	83,25	2,57
7		Хлеб ржано-пшеничный	25	25	8,03	6,91	28,98	210,06	0,17	0,54	34,38	0,4	104,04	200,34	99,9	3,08
		Итого 7-11 лет	770	910	36,12	34,29	156,87	1088,31	1,27	58,34	73,28	244,03	380,76	700,55	206,46	8,57
		Итого: 12-18 лет			40,22	41,03	173,97	1233,65	1,37	68,65	92,42	304,17	454,11	813,79	242,18	9,84

Дни	Возраст	Пол: девочки (гр)			Элементы										Микроэлементы (мг)				
		Весов	Жирна	Углевода	(ккал)	В1	С	А	Е	Сн	Р	Мг	Fe						
1 день	7-11 лет	38,70	40,08	160,17	1168,36	1,13	78,23	197,03	5,09	483,96	602,9	142,21	6,56						
2 день	7-11 лет	38,21	32,65	161,95	1109,87	0,96	60,89	87,25	242,92	389,86	742,06	228	8,94						
3 день	7-11 лет	39,74	43,82	1004,82	1082	0,82	31,19	402	8,58	301,64	650,42	152,42	13,26						
4 день	7-11 лет	43,69	36,67	168,2	1183,97	1,21	17,95	171,22	3,83	498,39	779,85	173,61	9,26						
5 день	7-11 лет	35,59	37,57	139,85	1050,92	1,12	55,16	187,9	5,4	454,87	543,71	129,8	6,97						
6 день	7-11 лет	40,98	38,6	169,43	1192,66	1,23	9,23	201,13	3,73	425,02	605	152,01	12,56						
7 день	7-11 лет	60,55	45,68	158,45	1291,71	0,9	11,61	146,05	4,27	479,56	873,54	202,8	7,67						
8 день	7-11 лет	37,19	28,76	150	1020,6	1,18	79,54	93,7	243,78	523,64	723,9	173,6	6,09						
9 день	7-11 лет	36,95	41,52	137,22	1086,6	1,38	71,16	104,92	3,31	404,99	818,17	261,69	9,71						
10 день	7-11 лет	47,99	53,03	156,52	1312,22	0,94	56,2	196,2	6,7	445,95	717,42	186,49	8,77						
11 день	7-11 лет	37,21	39,05	136,07	1051,72	1,13	19,58	196,2	5,78	472,17	633,71	138,4	7,65						
12 день	7-11 лет	40,71	41,63	159,07	1184,46	0,91	72,09	123,45	4,85	538,74	781,88	253,21	8,7						
13 день	7-11 лет	34,37	28,91	137,16	950,32	1,18	22,35	180,4	6,14	448,29	605,5	171,33	8,48						
14 день	7-11 лет	45,93	29,23	171,69	1137,8	1,99	27,48	4988,9	5,49	373,4	711,5	150,9	18,01						
15 день	7-11 лет	36,12	34,29	156,87	1088,31	1,27	58,34	73,28	244,03	380,76	700,55	206,46	8,57						
	Итого	614,02	573,49	2271,05	16836,3	17,35	680	7356,4	793,9	6521,24	10490,1	2722,93	141,2						
	Среднее значение	40,93	38,23	151,40	1122,42	1,16	45,33	490,43	52,93	434,75	699,34	181,53	9,41						
	Норма 50%	38,5	39,5	167,5	1175	0,6	30	350	5	550	550	125	6						
	Выполнение %	106,32	96,79	90,39	95,53	192,78	151,11	140,12	1058,53	79,05	127,15	145,22	156,89						

Использованная литература:  
 Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. Изд. Пермь 2021 г.

дни	История	Итого детей (ср)			По полу												Минеральные вещества (мг)					
		Мальч.	Девч.	Условно	М	Ж	С	В	А	Е	Ca	P	Mg	Fe								
1 день	12-18 лет	43,33	46,61	179,68	1318,77	1,19	87,03	217,04	6,91	539,58	668,95	162,12	7,22									
2 день	12-18 лет	41,44	39,08	108,04	1202,86	1,05	73,94	109,89	302,64	430,65	854,9	265,05	10,16									
3 день	12-18 лет	44,76	54,77	115,1	1334,24	0,9	39,25	455,69	11,01	346,29	747,34	177,93	14,47									
4 день	12-18 лет	50,05	44,71	190,92	1366,08	1,29	22,56	198,71	5,39	552,04	896,6	200,7	10,24									
5 день	12-18 лет	46,53	48,76	199,03	1429,55	1,36	62,4	235,5	7,86	531,14	662,71	157,68	9,15									
6 день	12-18 лет	45,13	41,98	186,95	1336,75	1,31	22,4	224,54	5,08	475,2	681,9	174,19	13,56									
7 день	12-18 лет	66,38	53,99	180,63	1478,5	1	16,79	167,18	5,59	571,4	1003,13	240,64	8,77									
8 день	12-18 лет	40,07	33,8	164,09	1134,05	1,24	88,07	103,11	303,81	580,65	805,4	193,78	6,69									
9 день	12-18 лет	43,14	49,35	152,18	1242,51	1,49	75,22	125,65	4,78	475,39	965,93	313,06	11,38									
10 день	12-18 лет	44,97	49,76	189,53	1396,66	1,01	62,8	234,01	8,41	500,1	710,39	192,31	9,53									
11 день	12-18 лет	41,03	45,62	153,74	1198,57	1,2	28,71	216,01	7,71	505,79	711,17	159,06	8,72									
12 день	12-18 лет	45,56	49,63	181,06	1363,93	1	75,84	150,25	6,64	615,14	897,53	300,35	10,29									
13 день	12-18 лет	39,14	33,75	130,34	1065,92	1,26	26,71	196,2	7,35	507,4	694,68	197,98	9,32									
14 день	12-18 лет	50,41	35,07	190,53	1283,51	2,08	32,99	5008,31	6,84	320,58	790,9	174,34	19,02									
15 день	12-18 лет	40,22	41,03	173,97	1233,65	1,37	68,65	92,42	304,17	454,11	813,79	242,18	9,84									
<b>Итого</b>		681,65	669,88	2575,79	19185,6	18,65	783,36	7734,51	994,19	7405,46	11905,3	3151,37	138,36									
<b>Среднее значение</b>		45,44	44,66	171,72	1279,04	1,24	52,22	515,63	66,28	493,70	793,69	210,09	10,56									
<b>Норма 50%</b>		45	46	191,5	1360	0,7	35	450	5	600	600	150	9									
<b>Выполнение %</b>		100,99	97,08	89,67	94,05	177,62	149,21	114,59	1325,59	82,28	132,28	140,06	117,30									

Источники: учебная литература;  
 Сборник гигиенических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов,  
 детских домов и детских оздоровительных учреждений. Изд. Пермь, 2021 г.