

УТВЕРЖАЮ:



Петрова И.А.

2026 г.

СОГЛАСОВАНО:
Начальник площадки МБОУ «Гайнская СОШ»
Анфиногенова А.А.

« 08 » 20 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	№ репегт. по сборн.	Наименование блюд	Выход		Пищ. вещества (гр)	Энденть (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)						
			7-11 лет	12-18 лет			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.	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	6,42	8,11	40,03	258,73	0,07	1,67	49,51	0,2	159,47	173,9	36,82	0,17
3	76/2021	Сыр (порциями)	20	20	1,4	1,2	11,4	63	0,02	0,3	9,5	0	54,3	38,3	6,3	0,07
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	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60	0	0	34	23	13	0,3
6		Хлеб ржано-пшеничный	25	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
			575	625	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75

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
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	11,5	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	5,55	4,95	29,55	184,5	0,06	0	31,5	0,75	12	45	7,5	1,05
7		Хлеб ржано-пшеничный	25	25	6,66	5,94	35,46	221,4	0,07	0	37,8	0,9	14,4	54	9	1,26
			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

2 день

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюда	Выход (гр)		Пищ. вещества (гр)		Эн-цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			7-11лет	12-18лет	Белки	Жиры		Углевод.	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.	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
2.	484/2021	Кисель из концентрата плодового и ягодного витамин	200	200	9,01	8,26	41,2	275,15	0,15	1,57	48,01	298,04	192,06	296,3	44,28	1,12
3.		Фрукты (Апельсин)	100	100	0	0	15	60	0	0	0	0	3,4	5,8	0	0,02
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												

Обед

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
2.	113/2021	Суп картофельный с бобовыми	200	250	1,6	6,2	6,6	88	0,04	6,2	0	2,8	23	42	18	0,79
3.	ТУ 030	Котлеты из говядины с соусом томатным	105	125	5,04	2,86	11,68	92,6	0,13	3,8	14	0,2	28,26	71,4	27,5	1,62
4.	213/2021	Каша гречневая вязкая	150	180	6,3	3,58	14,6	115,75	0,16	4,75	17,5	0,25	35,33	89,25	34,38	2,03
5.	495/2021	Компот из смеси сухофруктов витамин	200	200	10,97	12,7	7,12	192,32	0,06	0,46	6	0,71	29,63	116,11	23	1,02
6.		Хлеб пшеничный	25	25	11,16	13,36	8,04	202,7	0,07	0,68	10	0,75	4,15	118,81	24,14	1,08
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
			200	200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2	0	0,4	20,1	19,2	14,4	0,69
			25	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
			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	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

		Итого: 12-18 лет			41,44	39,08	168,04	1202,86	1,05	73,94	109,89	302,64	430,65	854,9	265,05	10,16
--	--	-------------------------	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	--------------	---------------	---------------	---------------	--------------	---------------	--------------

03 июня

3 ДЕНЬ

№ п/п	№ рецепта по сборн.	Наименование блюда	Выход (гр)		Пищ. вещества (гр)			Эн. ден-ть (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			7-11 лет	12-18 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.	268/2021	Омлет Натуральный	195	220	16,8	25,5	4,2	312	0,09	0,6	372	1,5	150	291	24	3,15
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 (Плюшка "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	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	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	№ рецепт. 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		Углеводь	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.	23/2/2021	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.	470/2021	Кисломолочный напиток (Йогурт питьевой)	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.		Фрукты (Яблоко)	100	100	5,8	5	8	101	0,08	1,4	40,1	0	240,8	180,6	28,1	0,2
4.		Хлеб пшеничный	25	25	0,4	0,4	9,8	44	0,03	7	0	0,2	16,1	11	9	2,21
5.		Хлеб ржано-пшеничный	25	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
			555	605					0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75

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
2.	128/2021	Суп лапша Домашняя	200	250	6,94	8,5	7,4	132	0,08	9,7	5,2	3	27	107	24	0,82
3.	366/2021	Птица отварная с соусом томатным	105	125	2,5	3,85	11,13	89,25	0,03	0,5	32,5	0,4	20	35,5	8,5	0,52
4.	385/2021	Рис отварной	150	180	12,63	10,64	2,53	156,45	0,04	0,85	40	0,48	17	90,75	12,6	1,04
5.	459/2021	Чай с лимоном	200/5	200/5	3,77	5,43	38,85	219,3	0,03	0	27	0,29	17,25	83,7	27,15	0,11
6.		Хлеб пшеничный	25	25	4,52	6,52	46,62	263,16	0,04	0	32,4	0,34	20,7	100,44	32,58	0,13
7.		Хлеб ржано-пшеничный	25	25	0,3	0,1	9,5	40	0	1	0	0,02	7,9	9,1	5	0,87
		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 июня

5 день

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

Завтрак:

1.	230/2021			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				
						7,74	8,21	38,86	259,98	0,1	1,72	50	0,65	170,17	152,25	25,38	0,57				
2.	457/2021			200	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82				
3.	76/2021			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.				100	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,38	0	0	35	17	11	0,1				
5.				25	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3				
6.				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.	2/2021			60	100	0,72	3,06	3,3	43,8	0,02	7,8	0	1,44	20,4	18	10,8	0,56				
						1,2	5,1	5,5	73	0,03	13	0	2,4	34	30	18	0,93				
2.	104/2021			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.	ТУ 030			105	125	1,5	4,5	3,8	61,75	0,04	8,5	0	2,33	49,5	35,75	16	0,64				
						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			150	180	11,16	13,36	8,04	202,7	0,07	0,68	10	0,75	118,81	24,14	1,08					
						5,55	4,95	29,55	184,5	0,06	0	31,5	0,75	12	45	7,5	1,05				
5.	486/2021			200	200	6,66	5,94	35,46	221,4	0,07	0	37,8	0,9	14,4	54	9	1,26				
6.				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.				25	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3				
				25	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75				
				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				

						46,52	48,26	199,03	1429,55	1,26	62,4	235,5	7,86	531,14	662,71	157,68	9,15				

6 день

08 июня

№ п/п	№ рецепта по сборн.	2	Наименование блюда	Выход (гр)		Пищ. вещества (гр)		Эн.цен-ть (ккал)			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
				7-11 лет	12-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
1		4	3			5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16			
Завтрак:																				
1.	229/2021	200/5	250/5	Каша "Дружба"	5,2	6,6	27,6	190,5	0,09	1,32	39,4	0,14	130	140	30,6	0,44				
					6,47	8,21	34,33	236,96	0,11	1,64	49,01	0,17	161,71	174,15	38,06	0,55				
2.	457/2021	200	200	Чай с сахаром	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82				
3.	76/2021	20	20	Сыр (порциами)	4,12	5,52	0	66,2	0,01	0,12	110,2	0,08	148,8	82,4	8	0,2				
4.		100	100	Фрукты (Яблоко)	0,4	0,4	9,8	44	0,03	7	0	0,2	16,1	11	9	2,21				
5.		25	25	Хлеб пшеничный	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3				
6.		25	25	Хлеб ржано-пшеничный	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75				
					575		625													

№ п/п	№ рецепта по сборн.	2	Наименование блюда	Выход (гр)		Пищ. вещества (гр)		Эн.цен-ть (ккал)			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
				7-11 лет	12-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
Обед:																				
1.	15/2021	60	100	Салат из свежих огурцов с луком р/м	0,48	3,6	1,56	40,8	0,02	2,52	0	1,62	11,4	19,8	7,8	0,32				
					0,8	6	2,6	68	0,03	4,2	0	2,7	19	33	13	0,53				
2.	113/2021	200	250	Суп картофельный с бобовыми	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 031	105	125	Котлета из мяса птицы с соусом томатным	11,31	13,43	8,9	201,66	0,05	0,47	6,03	0,54	30,22	93,3	15,51	1				
					11,5	14,09	9,82	212,04	0,06	0,69	10,03	0,58	31,62	96	16,65	1,06				
4.	256/2021	150	180	Макаронные изделия отварные	5,55	4,95	29,55	184,5	0,06	0	31,5	0,75	12	45	7,5	1,05				
					6,66	5,94	35,46	221,4	0,07	0	37,8	0,9	14,4	54	9	1,26				
5.	501/2021	200	200	Сок фруктовый	1	0,2	20,2	86	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8				
					1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3				
6.		25	25	Хлеб пшеничный	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75				
7.		765	905	Итого: 7-11 лет за обед:	40,98	38,6	169,43	1192,66	1,23	19,23	201,13	3,73	425,02	605	152,01	12,56				
Итого: 8-12 лет					45,13	44,98	186,95	1336,75	1,31	22,4	224,54	5,08	475,2	681,9	174,19	13,56				

09.июн
7 ДЕНЬ

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	3	Наименование блюд	Выход (гр)		Пищ. вещества (гр)				Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				7-11 лет	12-18 лет	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.	279/2021	150/30	150/50	Запеканка из творожной массы со слив. молоком	26,01	14,1	39,15	389,1	0,14	0,3	90,6	0,96	321,6	383,7	43,2	1,19
2.	484/2021	200	200	Кисель из концентрата плодового и ягодного витамин	27,45	15,8	50,25	454,5	0,15	0,5	99	1	383	427,5	50	1,23
3.		100	100	Фрукты (Яблоко)	0	0	15	60	0	0	0	0	3,4	5,8	0	0,02
4.		50	50	Булочные изделия (Сдоба «Выборская» с повидлом)	0,4	0,4	9,8	44	0,03	7	0	0,2	16,1	11	9	2,21
		530	550													

Обед:

1.	42/2021	60	100	Салат картофельный с зеленым горошком	1,5	3,78	4,98	60	0,05	5,28	0	1,68	8,4	30,6	10,2	0,42
2.	122/2021	200	250	Суп с рыбными консервами	2,5	6,3	8,3	100	0,08	8,8	0	2,8	14	51	17	0,7
3.	ТУ 030	105	125	Фрикадельки из говядины с соусом томатным	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	150	180	Каша гречневая вязкая	11,16	11,61	7,63	179,74	0,05	0,6	10	0,52	10,09	80,89	17,34	0,79
5.	486/2021	200	200	Компот из свежих яблок	8,03	6,91	28,98	210,06	0,17	0,54	34,38	0,4	104,04	200,34	99,9	3,08
6.		25	25	Хлеб пшеничный	0,1	0,1	11,1	46	0,01	0,6	0	0,04	3,4	2,1	1,7	0,46
7.		25	25	Хлеб ржано-пшеничный	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
		765	905	Итого: 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
				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

8 день

10 июня

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

Завтрак

1	23/7/2021	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
2	4/7/2021	Кисломолочный напиток (Йогурт питьевой)	200	200	9,01	8,26	41,2	275,15	0,15	1,57	48,01	298,04	192,06	296,3	44,28	1,12
4		Фрукты (Апельсин)	100	100	5,8	5	8	101	0,08	1,4	40,1	0	240,8	180,6	28,1	0,2
5		Хлеб пшеничный	25	25	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60	0	0	34	23	13	0,3
6		Хлеб ржано-пшеничный	25	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
			555	605				59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75

Обед

1	1/2/2021	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	10/2/2021	Рассольник Ленинградский	200/5	250/5	1,45	6	8,4	94	0,02	17	0	2,8	40	28	16	0,53
3	17/5/2021	Плов из отварной птицы	200	200	2,63	5,1	13,25	109,5	0,07	5,68	0	1,88	13,4	48,8	20,4	0,69
4	4/5/2021	Чай с лимоном	200/5	200/5	12,3	8,2	24,8	223	0,04	0	15	0,6	20	87	25,5	0,86
5		Хлеб пшеничный	25	25	0,3	0,1	9,5	40	0	1	0	0,02	7,9	9,1	5	0,87
6		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	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: 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

№ п/п	№ рецепта по сбору	Наименование блюда	Выход (гр)		Пищ. 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	3		4		5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		

Виттраки

1	21.3/2021	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
2	7/2/2021	Масло сливочное (порциями)	10	10	11,10	9,55	40,05	290,33	0,23	0,75	47,52	0,55	143,8	276,89	138,07	4,25
3	4/6/1/2021	Кофейный напиток с молоком	200	200	0,12	10,88	0,2	99,15	0	0	6	0,02	0,36	0,45	0	0
4		Фрукты (Апельсин)	100	100	1,4	1,2	11,4	63	0,02	0,3	9,5	0	54,3	38,3	6,3	0,07
5		Хлеб пшеничный	25	25	1,97	0,2	8,1	43	0,04	0,60	0	0	34	23	13	0,3
		Хлеб ржано-пшеничный	25	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	5	16	3,5	0,3
			656	615									9,57	44,2	13,45	0,75

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
2	134/2021	Суп-пюре из разных овощей с гренками	200/15	250/15	1,6	6,2	6,6	88	0,04	6,2	0	2,8	23	42	18	0,79
3	1У-84	Котлеты рыбные из минтая с соусом томатным	105	125	2,32	3,76	5,8	66,4	0,04	2,6	21,2	0,22	59,8	58,6	19,4	0,54
4	377/2021	Пюре картофельное	150	180	2,9	4,7	7,25	83	0,05	3,25	26,6	0,28	74,75	73,25	24,25	0,68
5	457/2021	Чай с сахаром	200	200	10,4	7,04	6,72	137,45	0,13	0,34	0,02	0,8	55,39	248,42	39,09	1,16
6		Хлеб пшеничный	25	25	12,38	8,38	8	163,63	0,15	0,4	0,03	0,95	65,94	295,74	46,54	1,38
7		Хлеб ржано-пшеничный	25	25	4,05	6	8,7	105	0,12	3,6	30	0,15	37,5	73,5	24	0,83
		Итого: 7-11 лет	780	920	4,86	7,2	10,44	126	0,14	4,32	36	0,18	45	88,2	28,8	0,99
		Итого: 12-18 лет			36,95	41,52	137,22	1086,60	1,38	71,16	104,92	3,31	404,99	818,17	261,69	9,71
					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

№ п/п	№ рецепта по сборн.	Наименование блюда	Выход (гр)		Пищ. вещества (гр)		Эн-центъ (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.	23/2021	Каша пшеничная молочная жидкая	200/5	250/5	7,46	7,44	35,72	239,6	0,19	1,3	39	0,16	131,8	182,8	46,8	1,2
2.	45/2021	Чай с лимоном	200/5	200/5	9,28	9,25	44,43	298,04	0,24	1,62	48,51	0,2	163,95	227,38	58,21	1,49
3.	76/2021	Сыр (порциями)	20	20	0,3	0,1	9,5	40	0	1	0	0,02	7,9	9,1	5	0,87
4.		Фрукты (Мандарин)	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	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	0	0	35	17	11	0,1
			555	605	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3

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.	9/5/2021	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.	ГУ 030	Котлеты из говядины с соусом томатным	105	125	1,85	4,43	6,95	75	0,04	8	0	2,35	36,75	49	23,25	1,1
4.		Макаронные изделия отварные	150	180	11,16	13,36	8,04	202,7	0,07	0,68	10	0,75	4,15	118,81	24,14	1,08
5.	23/6/2021	Компот из смеси сухофруктов витамин	200	200	5,55	4,95	29,55	184,5	0,06	0	31,5	0,75	12	45	7,5	1,05
6.	4/9/2021	Хлеб пшеничный	25	25	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2	0	0,4	20,1	19,2	14,4	0,69
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
8.		Итого: 7-11 лет	770	910	47,99	53,03	156,52	1312,22	0,94	56,2	203	6,7	445,95	717,42	186,49	8,77
		Итого: 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

№ рецепта по сбору	№ рецепта по сбору	Наименование блюда	Выход (гр)		Пищ. 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	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16			

Завтрак:

1	23/2/2021	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	4/3/2021	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	7/6/2021	Сыр (порциями)	20	20	4,12	5,52	0	38	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82
4		Фрукты (Апельсин)	100	100	0,9	0,2	8,1	43	0,01	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												

Обед:

1	5/2/2021	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	10/4/2021	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	ГУ 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	25/6/2021	Макаронные изделия отварные	150	180	11,16	13,36	8,04	202,7	0,07	0,68	10	0,75	4,15	118,81	24,14	1,08
5	4/6/2021	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	6,66	5,94	35,46	221,4	0,07	0	37,8	0,9	14,4	54	9	1,26
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			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

№ рецепта по сбору	Наименование блюда	Выход (гр)		Питт. вещества (гр)		Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
		7-11 лет	12-18 лет	Белки	Жиры		Углеводы	B1	C	A	E	Sa	P	Mg	Fe
1	3	4		5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Завтрак

№ рецепта по сбору	Наименование блюда	Выход (гр)		Питт. вещества (гр)		Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)						
		7-11 лет	12-18 лет	Белки	Жиры		Углеводы	B1	C	A	E	Sa	P	Mg	Fe	
1	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	
2	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	
	Итого:	550	580													
1	Салат из свеклы с сыром	60	100	1,8	5,04	4,2	69,6	0,01	2,94	12,12	1,68	60	44,58	12,6	0,76	
2	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	
3	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	Рис отварной	150	180	3,77	5,43	38,85	212,04	0,06	0,69	10,03	0,58	31,62	96	16,65	1,06	
5	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	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	
	Итого: 12-18 лет			45,56	49,63	181,06	1363,93	1,00	75,84	150,25	6,64	615,14	897,53	300,35	10,29	

13 день

№ п/п	№ рецепта по сборн.	Наименование блюд	Выход (гр)		Пищ. вещества (гр)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			7-11 лет	12-18 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	2/10/2021	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	4/04/2021	Кофейный напиток с молоком	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	7/6/2021	Сыр (порциями)	20	20	1,4	1,2	11,4	63	0,02	0,3	9,5	0	54,3	38,3	6,3	0,07
4		Фрукты (Яблоко)	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	0,4	9,8	44	44	0,03	7	0	0,2	16,1	11	9	2,21
6		Хлеб ржано-пшеничный	25	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
			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	14/8/2021	Помидоры свежие	60	100	0,42	0,06	1,14	6,6	0,02	2,1	0	0,06	10,68	18,18	8,46	0,31
2	9/5/2021	Борщ с капустой и картофелем	200/5	250/5	0,7	0,1	1,9	11	0,03	3,5	0	0,1	17,8	30,3	14,1	0,51
3	1/У 5/84	Горели рыбные из мнгтая с соусом томатным	105	125	1,48	3,54	5,56	60	0,03	6,4	0	1,88	29,4	39,2	18,6	0,88
4	3/7/2021	Пюре картофельное	150	180	1,85	4,43	6,95	75	0,04	8	0	2,35	36,75	49	23,25	1,1
5	4/9/2021	Компот из смеси сухофруктов витамин	200	200	9,4	5,75	9,62	127,12	0,06	1,55	0	2,85	19,77	119,22	34,57	0,8
6		Хлеб пшеничный	25	25	11,19	6,85	11,45	151,34	0,08	1,85	0	3,39	23,54	141,93	41,15	0,95
7		Хлеб ржано-пшеничный	25	25	4,05	6	8,7	105	0,12	3,6	30	0,15	37,5	73,5	24	0,83
			770	910	4,86	7,2	10,44	126	0,14	4,32	36	0,18	45	88,2	28,8	0,99
			25	25	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2	0	0,4	20,1	19,2	14,4	0,69
			25	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
			25	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
			770	910	34,37	28,91	137,16	950,32	1,18	22,35	180,4	6,14	448,29	605,5	171,33	8,48

		Итого: 8-12 лет			39,14	33,75	150,34	1065,92	1,26	26,71	196,2	7,35	507,4	694,68	197,98	9,32
--	--	-----------------	--	--	-------	-------	--------	---------	------	-------	-------	------	-------	--------	--------	------

18 лист

14 день

№ п/п	№ рецепта (по сборн.)	Наименование блюд	Выход (гр)		Пищ. вещества (гр)			Эн. пещ-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			7-11 лет	12-18 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	23/9/2021	Каша "Дружба"	200/5	250/5	5,2	6,6	27,6	190,5	0,09	1,32	39,4	0,14	130	140	30,6	0,44
2	4/9/2021	Чай с лимоном	200/5		6,47	8,21	34,33	236,96	0,11	1,64	49,01	0,17	161,71	174,15	38,06	0,55
3		Фрукты (Яблоко)	100	100	0,3	0,1	9,5	40	0	1	0	0,02	7,9	9,1	5	0,87
4		Хлеб пшеничный	25	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0,2	16,1	11	9	2,21
5		Хлеб ржано-пшеничный	25	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	5	16	3,5	0,3
6			560	610									9,57	44,2	13,45	0,75

Обед

1	4/3/2021	Салат картофельный с огурцами солеными	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	11/3/2021	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
3	3/6/2021	Печень по-строгановски	100	100	6,3	3,58	14,6	115,75	0,16	4,75	17,5	0,25	35,33	89,25	34,38	2,03
4	3/6/2021	Макаронные изделия отварные	150	180	19,5	9,4	7,6	193	0,8	4	4904	2,3	27	273	18	6,5
5	5/1/2021	Сок фруктовый	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	6,66	5,94	35,46	221,4	0,07	0	37,8	0,9	14,4	54	9	1,26
7		Хлеб ржано-пшеничный	25	25	1	0,2	20,2	86	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
		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

15 день

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

Завтрак

1	3/17/2021	Каша овсяная 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
2	4/4/2021	Кисель из концентрата плодового и ягодного витамин	200	200	9,01	8,26	41,2	275,15	0,15	1,57	48,01	298,04	192,06	296,3	44,28	1,12
3		Фрукты (Мандарин)	100	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	0	0	3,4	5,8	0	0,02
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			555	605												

Обед

1	6/2/2021	Салат из капусты белокачанной, овощей и яблок	60	100	0,6	3,6	3	46,8	0,02	12,36	0	1,68	18,6	15	8,4	0,5
2	11/6/2021	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	13/03/2021	Котлета из мяса птицы с соусом томатным	105	125	11,31	13,43	8,9	201,66	0,05	0,47	6,03	0,54	30,22	93,3	15,51	1
4	21/3/2021	Каша гречневая вязкая	150	180	11,5	14,09	9,82	212,04	0,06	0,69	10,03	0,58	31,62	96	16,65	1,06
5	4/3/2021	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	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
--	--	------------------	--	--	-------	-------	--------	---------	------	-------	-------	--------	--------	--------	--------	------

№ п/п	Возраст	Пищ. вещества (гр)				Эн.цен-ть			Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		Белки	Жиры	Углеводы (квал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	Ca	Р	Мг	Fe		
		5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16					
1	7-11 лет	38,79	40,08	160,37	1168,36	1,13	78,23	197,03	5,09	483,96	602,9	142,21	6,56					
2	7-11 лет	38,21	32,65	161,95	1109,87	0,96	69,89	87,25	242,92	389,86	742,06	228	8,94					
3	7-11 лет	39,74	45,82	108,2	1004,82	0,82	31,19	40,2	8,58	301,64	650,42	152,42	13,26					
4	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	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	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	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	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	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	7-11 лет	47,99	53,03	156,52	1312,22	0,94	56,2	203	6,7	445,95	717,42	186,49	8,77					
11	7-11 лет	37,21	39,05	136,07	1053,72	1,13	19,58	196,2	5,78	472,17	633,71	138,4	7,65					
12	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	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	7-11 лет	45,93	29,23	171,69	1137,8	1,99	27,48	4988,9	5,49	273,4	711,5	150,9	18,01					
15	7-11 лет	36,12	34,29	156,87	1088,31	1,27	38,34	73,28	244,03	380,76	700,55	206,46	8,57					
16	7-11 лет	614,02	573,49	2271,05	16836,3	17,35	680	7356,4	793,9	6521,24	10490,1	2722,93	141,2					
Итого		40,93	38,23	151,40	1122,42	1,16	45,33	490,43	52,93	434,75	699,34	181,53	9,41					
с разведением		38,5	39,5	167,5	1175	0,6	30	350	5	550	550	125	6					
Норма 40%		106,32	96,79	90,39	95,53	192,78	151,11	140,12	1058,53	79,05	127,15	145,22	156,89					
Выходные %																		

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

Исследования в сфере пищевой безопасности по питательному меню детей от 12-18 лет

Дата	История	Задачи										Вытасыны (кг)					
		Всего	Жиры	Углеводы	Белки	К	Н	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
1 день	12-18 лет	46,63	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	161,68	1303,86	1,05	71,94	109,89	307,64	430,65	854,9	265,05	10,16					
3 день	12-18 лет	43,36	143,73	1153,34	0,9	39,75	455,69	11,01	346,39	747,34	177,93	14,47					
4 день	12-18 лет	50,05	144,31	1366,08	1,39	27,56	198,71	5,39	552,04	896,6	200,7	10,24					
5 день	12-18 лет	46,57	146,16	1429,55	1,36	62,4	235,5	7,86	531,14	662,71	157,68	9,15					
6 день	12-18 лет	45,11	144,98	1316,75	1,31	22,4	224,84	5,08	475,2	681,9	174,19	13,56					
7 день	12-18 лет	66,38	131,99	140,63	1	16,79	167,18	5,39	571,4	1003,13	240,64	8,77					
8 день	12-18 лет	40,07	33,8	164,09	1134,05	1,74	88,07	103,11	302,81	380,65	805,4	193,78	6,69				
9 день	12-18 лет	43,14	49,33	157,18	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	305,79	711,17	159,06	8,72				
12 день	12-18 лет	45,56	49,63	181,06	1363,93	1	75,84	150,25	6,04	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	320,38	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				
16 день	12-18 лет	681,65	669,88	2575,79	19185,55	18,65	783,36	7734,51	994,19	7405,46	11905,3	3151,37	158,56				
18 день	12-18 лет	45,44	44,66	171,72	1279,04	1,24	52,22	515,63	66,28	493,70	793,69	210,09	10,56				
Итого		45	46	191,5	1360	0,7	35	450	5	600	600	150	9				
Среднее значение		100,99	97,08	89,67	94,05	177,62	149,21	114,59	1325,59	82,28	132,28	140,06	117,30				
Норма 50%																	
Выполнение %																	

Используемая 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.