

Согласовано:

Утверждаю:

Начальник оздоровительного  
лагеря МОУ "Средняя школа № 1"  
Котова А.Н. \_\_\_\_\_

Индивидуальный предприниматель  
Бухтояров Александр Иванович  
Бухтояров А.И.

16 мая 2024г

16 мая 2024г



**Примерное восемнадцатидневное меню для  
летнего лагеря  
в МОУ "Средняя школа №1"  
г. Богородицка на 2024год**

День: Понедельник  
Неделя: первая

Сезон: летний  
Возрастная категория: с 7- 12 лет, с 12лет и старше

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>День N 1 - завтрак:</b>														
82	Бутерброд с вареными колбасами	50	5.2	8.6	9.8	137	0.09	0	0	0.4	10	57	8	0.7
268	Каша рисовая молочная жидкая	200	5.54	8.62	32.4	229.4	0.06	1.54	0.05	0.18	143.4	151.8	31.6	0.44
111	Батон нарезной	40	3	1.16	20.56	104.8	0.04	0	0	0.7	7.6	26	5.2	0.48
495	Чай с молоком	200	1.5	1.3	15.9	81	0.04	1.3	0.01	0	127	93	15	0.4
	<b>итого</b>	<b>490</b>	<b>15.24</b>	<b>19.68</b>	<b>78.66</b>	<b>552.2</b>	<b>0.23</b>	<b>2.84</b>	<b>0.06</b>	<b>1.28</b>	<b>288</b>	<b>327.8</b>	<b>59.8</b>	<b>2.02</b>
<b>День N 1 - обед:</b>														
4	Салат из белокочанной капусты	100	1.6	10.1	9.6	136	0.04	27.8	0	4.5	44	32	17	0.6
134	Рассольник ленинградский	250	2.05	5.25	16.25	121.25	0.09	7.67	0	2.35	15.5	63	26.25	0.925
333	Рыба жареная	100	18.2	9.5	4.6	157	0.14	0.8	0.02	4.4	49	197	37	0.8
429	Картофельное пюре	200	4.2	8.8	21.8	184	0.18	6.8	0.06	0.2	52	114	38	1.4
110	хлеб ржано-пшеничный	20	1.32	0.24	6.8	36.2	0.04	0	0	0	7	31.6	9.4	0.78
111	Батон нарезной	20	1.5	0.58	10.28	52.4	0.02	0	0	0.34	3.8	13	2.6	0.24
507	компот из свежих плодов или ягод	200	0.5	0.2	23.1	96	0.02	4.3	0	0.2	22	16	14	1.1
	<b>итого</b>	<b>890</b>	<b>29.37</b>	<b>34.67</b>	<b>92.43</b>	<b>782.85</b>	<b>0.53</b>	<b>47.37</b>	<b>0.08</b>	<b>11.99</b>	<b>193.3</b>	<b>466.6</b>	<b>144.25</b>	<b>5.845</b>
<b>День N 1 - полдник:</b>														
112	Груша	200	0.4	0.4	9.8	94	0.02	5	0	0.4	19	16	12	2.3
589	Пряники	50	2.95	2.35	37.5	183	0.04	0	0	1.2	5.5	25	4.5	0.4
517	Йогурт	180	9	5.76	15.3	156.6	0.05	1.08	0.03	0	214.2	163.8	25.2	0.18
	<b>итого</b>		<b>12.35</b>	<b>8.51</b>	<b>62.6</b>	<b>433.6</b>	<b>0.11</b>	<b>6.08</b>	<b>0.03</b>	<b>1.6</b>	<b>238.7</b>	<b>204.8</b>	<b>41.7</b>	<b>2.88</b>
	<b>итого всего</b>		<b>56.96</b>	<b>62.86</b>	<b>233.69</b>	<b>1768.65</b>	<b>0.87</b>	<b>56.29</b>	<b>0.17</b>	<b>14.87</b>	<b>720</b>	<b>999.2</b>	<b>245.75</b>	<b>10.745</b>

**Наименование сборника рецептур:** Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации.

День: Вторник  
Неделя: первая

Сезон: летний  
Возрастная категория: с 7- 12 лет, с 12лет и старше

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>День N 2 - завтрак:</b>														
94	Бутерброд с маслом сливочным	30	1.2	12.5	7.5	147	0.02	0.02	0.009	0.3	5	13	2	0.2
319	Пудинг творожный запеченный	200	27.6	26.2	42.2	516	0.13	0.4	0.13	0.93	305	374.6	44	1.86
494	Чай с лимоном	200	0.1	0	15.2	61	0	2.8	0	0	14.2	4	2	0.4
	<b>итого</b>	<b>430</b>	<b>28.9</b>	<b>38.7</b>	<b>64.9</b>	<b>724</b>	<b>0.15</b>	<b>3.22</b>	<b>0.139</b>	<b>1.23</b>	<b>324.2</b>	<b>391.6</b>	<b>48</b>	<b>2.46</b>
<b>Второй завтрак</b>														
518	Сок яблочный	200	1	0.2	0.2	92	0.02	4	0	0	14	0	0	2.8
	<b>итого</b>	<b>630</b>	<b>29.9</b>	<b>38.9</b>	<b>65.1</b>	<b>816</b>	<b>0.17</b>	<b>7.22</b>	<b>0.139</b>	<b>1.23</b>	<b>338.2</b>	<b>391.6</b>	<b>48</b>	<b>5.26</b>
<b>День N 2 - обед:</b>														
22	Салат из свежих помидоров	100	1	10.2	3.5	110	0.04	16.5	0	5	13	24	18	0.8
142	Щи из свежей капусты	250	3.5	4.97	7.77	83	0.05	18.47	0	2.38	34	47.5	22.25	0.8
381	Шницель мясной	100	17.8	17.5	14.3	286	0.09	0	0.04	0.5	39	185	26	2.8
291	Макаронные изделия отварные	200	7.54	0.9	38.72	193.2	0.07	0	0	1.06	7.6	47.6	10.8	1.04
110	хлеб ржано-пшеничный	20	1.32	0.24	6.8	36.2	0.04	0	0	0	7	31.6	9.4	0.78
111	Батон нарезной	20	1.5	0.58	10.28	52.4	0.02	0	0	0.34	3.8	13	2.6	0.24
519	Напиток из шиповника	200	0.7	0.3	22.8	97	0.01	70	0	0	12	3	3	1.5
	<b>итого</b>	<b>890</b>	<b>33.36</b>	<b>34.69</b>	<b>104.17</b>	<b>857.8</b>	<b>0.32</b>	<b>104.97</b>	<b>0.04</b>	<b>9.28</b>	<b>116.4</b>	<b>351.7</b>	<b>92.05</b>	<b>7.96</b>
<b>День N 2 - полдник:</b>														
112	Киви	100	0.8	0.4	8.1	47	0.02	180	0	0.3	40	34	25	0.8
516	Ацидофилин	200	5.8	5	8	100	0.08	1.4	0.04	0	240	180	28	0.2
Пром	Зефир	35	0.3	0	27.9	113.2	0	0	0	0	0.01	0	0	0
	<b>итого</b>		<b>6.9</b>	<b>5.4</b>	<b>44</b>	<b>260.2</b>	<b>0.1</b>	<b>181.4</b>	<b>0.04</b>	<b>0.3</b>	<b>280.01</b>	<b>214</b>	<b>53</b>	<b>1</b>
	<b>итого всего</b>		<b>69.16</b>	<b>78.79</b>	<b>213.07</b>	<b>1842</b>	<b>0.57</b>	<b>289.59</b>	<b>0.219</b>	<b>10.81</b>	<b>720.61</b>	<b>957.3</b>	<b>193.05</b>	<b>11.42</b>

**Наименование сборника рецептур:** Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации.

День: Среда  
Неделя: первая

Сезон: летний  
Возрастная категория: с 7- 12 лет, с 12лет и старше

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>День N 3 - завтрак:</b>														
91	Бутерброд с сыром	35	5	8.1	7.4	123	0.02	0.1	0.06	0.3	137	99	10	0.3
407	Рагу из птицы	230	18.13	18.92	20.89	325.9	0.15	13.66	0.02	4.07	32.85	182.68	51.25	2.36
110	хлеб ржано-пшеничный	40	2.64	0.48	13.6	72.4	0.072	0	0	0	14	63.2	18.8	1.56
501	Кофейный напиток с молоком	200	3.2	2.7	15.9	79	0.04	1.3	0.02	0	126	90	14	0.1
	<b>итого</b>	<b>505</b>	<b>28.97</b>	<b>30.2</b>	<b>57.79</b>	<b>600.3</b>	<b>0.282</b>	<b>15.06</b>	<b>0.1</b>	<b>4.37</b>	<b>309.85</b>	<b>434.88</b>	<b>94.05</b>	<b>4.32</b>
<b>День N 3 - обед:</b>														
15	Салат из редиса	100	1.1	10.1	3.1	108	0.01	16.5	0	4.5	35	40	12	0.9
144	Суп картофельный с бобовыми	250	2.3	4.25	15.1	108	0.19	8.7	0.04	0.22	19	65.75	25.5	0.9
401	Печень, тушенная в соусе	100	13.3	7.7	5.5	144	0.19	10	5.8	0.8	25	227	13	4.8
237	Каша гречневая рассыпчатая	200	11.4	10.46	49.44	337.4	0.2	0	0.05	0.82	19	270.2	180.4	6.06
110	хлеб ржано-пшеничный	20	1.32	0.24	6.8	36.2	0.04	0	0	0	7	31.6	9.4	0.78
111	Батон нарезной	20	1.5	0.58	10.28	52.4	0.02	0	0	0.34	3.8	13	2.6	0.24
512	Компот из изюма	200	0.3	0	20.1	81	0	0.8	0	0	10	6	3	0.6
	<b>итого</b>	<b>890</b>	<b>31.22</b>	<b>33.33</b>	<b>110.32</b>	<b>867</b>	<b>0.65</b>	<b>36</b>	<b>5.89</b>	<b>6.68</b>	<b>118.8</b>	<b>653.55</b>	<b>245.9</b>	<b>14.28</b>
<b>День N 3 - полдник:</b>														
112	вишня	118	0.8	0.2	10.6	52	0.03	15	0	0.3	37	30	26	0.5
515	Молоко кипяченое	200	5.8	5	9.6	106	0.08	2.6	0.04	0	240	180	28	0.2
586	Полоска песочная	60	3.24	9.48	34.32	235.2	0.036	0	0.07	0.48	9.6	30	4.8	0.6
	<b>итого</b>		<b>9.84</b>	<b>14.68</b>	<b>54.52</b>	<b>393.2</b>	<b>0.146</b>	<b>17.6</b>	<b>0.11</b>	<b>0.78</b>	<b>286.6</b>	<b>240</b>	<b>58.8</b>	<b>1.3</b>
	<b>итого всего</b>		<b>70.03</b>	<b>78.21</b>	<b>222.63</b>	<b>1860.5</b>	<b>1.078</b>	<b>68.66</b>	<b>6.1</b>	<b>11.83</b>	<b>715.25</b>	<b>1328.43</b>	<b>398.75</b>	<b>19.9</b>

**Наименование сборника рецептур:** Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации.

День: Четверг  
Неделя: первая

Сезон: летний  
Возрастная категория: с 7- 12 лет, с 12лет и старше

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>День N 4 - завтрак:</b>														
411	Кнели мз кур	100	17.28	17.57	7.43	255.71	0.08	1	0.07	0.28	22.8	108.57	20	1.42
291	Макаронные изделия отварные	200	7.54	0.9	38.72	193.2	0.07	0	0	1.06	7.6	47.6	10.8	1.04
111	Батон нарезной	20	1.5	0.58	10.28	52.4	0.02	0	0	0.34	3.8	13	2.6	0.24
493	Чай с сахаром	200	0.1	0	15	60	0.004	0	0	0	11	3	1	0.3
	<b>итого</b>	<b>520</b>	<b>26.42</b>	<b>19.05</b>	<b>71.43</b>	<b>561.31</b>	<b>0.174</b>	<b>1</b>	<b>0.07</b>	<b>1.68</b>	<b>45.2</b>	<b>172.17</b>	<b>34.4</b>	<b>3</b>
<b>День N 4 - обед:</b>														
21	Салат из помидор с перцем	100	1	10.1	3.4	109	0.05	42.6	0	5.1	23	22	15	0.8
150	Суп картофельный с рыбой	250	9.85	4.8	15.15	143.5	0.185	12.12	0.045	0.35	43.25	185.25	57	1.575
370	Плов из отварного мяса	250	18.9	18.6	49.2	440	0.07	0.4	0.06	0.8	23	227	53	2.8
110	хлеб ржано-пшеничный	20	1.32	0.24	6.8	36.2	0.04	0	0	0	7	31.6	9.4	0.78
111	Батон нарезной	20	1.5	0.58	10.28	52.4	0.02	0	0	0.34	3.8	13	2.6	0.24
513	Компот из вишен и яблок	200	0.2	0.1	24.1	98	0.01	2.1	0	0.1	11	8	7	0.7
	<b>итого</b>	<b>840</b>	<b>32.77</b>	<b>34.42</b>	<b>108.93</b>	<b>879.1</b>	<b>0.375</b>	<b>57.22</b>	<b>0.105</b>	<b>6.69</b>	<b>111.05</b>	<b>486.85</b>	<b>144</b>	<b>6.895</b>
<b>День N 4 - полдник:</b>														
112	Банан	200	0.4	0.4	9.8	192	0.03	10	0	0.2	16	11	9	2.2
573	Шанежка с яблоками	50	2.6	7.7	26.2	184	0.05	2.3	0.03	0.4	19	29	7	1
518	Сок апельсиновый	200	1.4	0.2	0.2	120	0.08	8	0	0	36	0	0	0.6
	<b>итого</b>		<b>4.4</b>	<b>8.3</b>	<b>36.2</b>	<b>496</b>	<b>0.16</b>	<b>20.3</b>	<b>0.03</b>	<b>0.6</b>	<b>71</b>	<b>40</b>	<b>16</b>	<b>3.8</b>
	<b>итого всего</b>		<b>63.59</b>	<b>61.77</b>	<b>216.56</b>	<b>1936.41</b>	<b>0.709</b>	<b>78.52</b>	<b>0.205</b>	<b>8.97</b>	<b>227.25</b>	<b>699.02</b>	<b>194.4</b>	<b>13.695</b>

**Наименование сборника рецептур:** Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации.

День: Пятница  
Неделя: первая

Сезон: летний  
Возрастная категория: с 7- 12 лет, с 12лет и старше

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>День N 5 - завтрак:</b>														
94	Бутерброд с маслом шоколадным	30	1.2	12.5	7.5	147	0.02	0.02	0.009	0.3	5	13	2	0.2
301	Омлет натуральный	200	17.2	26.6	4.61	326.13	0.12	0.61	0.4	0.92	162.6	307.6	24.61	3.06
111	Батон нарезной	20	1.5	0.58	10.28	52.4	0.02	0	0	0.34	3.8	13	2.6	0.24
496	Какао с молоком	200	3.6	3.3	25	144	0.04	1.3	0.02	0	124	110	27	0.8
589	Пряники	50	2.95	2.35	37.5	183	0.04	0	0	1.2	5.5	25	4.5	0.4
	<b>итого</b>	<b>500</b>	<b>26.45</b>	<b>45.33</b>	<b>84.89</b>	<b>852.53</b>	<b>0.24</b>	<b>1.93</b>	<b>0.429</b>	<b>2.76</b>	<b>300.9</b>	<b>468.6</b>	<b>60.71</b>	<b>4.7</b>
<b>День N 5 - обед:</b>														
17	Салат из свежих огурцов	100	0.8	10.1	2.1	102	0.02	7	0	4.6	30	31	13	0.6
155	Суп с крупой (перловой)	250	2.125	5.1	14.55	112.5	0.055	9.95	0	2.425	26.25	67	19.5	0.725
381	Биточек мясной	100	17.8	17.5	14.3	286	0.09	0	0.04	0.5	39	185	26	2.8
195	Рагу из овощей	200	4	10.7	17	180	0.12	15.3	0.02	3.9	68	105	39	1.4
110	хлеб ржано-пшеничный	20	1.32	0.24	6.8	36.2	0.04	0	0	0	7	31.6	9.4	0.78
111	Батон нарезной	20	1.5	0.58	10.28	52.4	0.02	0	0	0.34	3.8	13	2.6	0.24
503	кисель из концентрата плодового	200	1.4	0	29	122	0	0	0	0	1	0	0	0.1
	<b>итого</b>	<b>890</b>	<b>28.945</b>	<b>44.22</b>	<b>94.03</b>	<b>891.1</b>	<b>0.345</b>	<b>32.25</b>	<b>0.06</b>	<b>11.77</b>	<b>175.05</b>	<b>432.6</b>	<b>109.5</b>	<b>6.645</b>
<b>День N 5 - полдник:</b>														
112	Яблоко	200	0.8	0.8	19.6	94	0.06	20	0	0.4	32	22	18	4.4
517	Йогурт	180	9	5.76	15.3	156.6	0.05	1.08	0.03	0	214.2	163.8	25.2	0.18
588	Вафли	50	1.4	1.65	38.65	175	0.01	0	0	0.35	8	18	5	0.75
	<b>итого</b>		<b>11.2</b>	<b>8.21</b>	<b>73.55</b>	<b>425.6</b>	<b>0.12</b>	<b>21.08</b>	<b>0.03</b>	<b>0.75</b>	<b>254.2</b>	<b>203.8</b>	<b>48.2</b>	<b>5.33</b>
	<b>итого всего</b>		<b>66.595</b>	<b>97.76</b>	<b>252.47</b>	<b>2169.23</b>	<b>0.705</b>	<b>55.26</b>	<b>0.519</b>	<b>15.28</b>	<b>730.15</b>	<b>1105</b>	<b>218.41</b>	<b>16.675</b>

*Наименование сборника рецептур: Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации.*

День: Понедельник  
Неделя: вторая

Сезон: летний  
Возрастная категория: с 7- 12 лет, с 12лет и старше

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>День N 6 - завтрак:</b>														
82	Бутерброд с вареными колбасами	50	5.2	8.6	9.8	137	0.09	0	0	0.4	10	57	8	0.7
537	Оладьи с повидлом	165	11.9	12.2	71.8	445	0.16	1.5	0.03	5.4	121	119	26	1.2
494	Чай с лимоном	200	0.1	0	15.2	61	0	2.8	0	0	14.2	4	2	0.4
	<b>итого</b>	<b>415</b>	<b>17.2</b>	<b>20.8</b>	<b>96.8</b>	<b>643</b>	<b>0.25</b>	<b>4.3</b>	<b>0.03</b>	<b>5.8</b>	<b>145.2</b>	<b>180</b>	<b>36</b>	<b>2.3</b>
<b>Второй завтрак</b>														
518	Сок яблочный	200	1	0.2	0.2	92	0.02	4	0	0	14	0	0	2.8
	<b>итого</b>	<b>615</b>	<b>18.2</b>	<b>21</b>	<b>97</b>	<b>735</b>	<b>0.27</b>	<b>8.3</b>	<b>0.03</b>	<b>5.8</b>	<b>159.2</b>	<b>180</b>	<b>36</b>	<b>5.1</b>
<b>День N 6 - обед:</b>														
69	Салат овощной с зеленым горошком	100	2.8	7.1	9.1	111	0.08	11.7	0.02	3	19	64	23	0.9
128	Борщ с капустой	250	1.8	5	10.65	95	0.047	10.3	0	2.4	34.5	53	26.25	1.2
377	Картофельная запеканка с мясом	250	29.12	29.37	23.62	475	0.3	5	0.09	1	31.2	363.7	70	4.4
110	хлеб ржано-пшеничный	20	1.32	0.24	6.8	36.2	0.04	0	0	0	7	31.6	9.4	0.78
111	Батон нарезной	20	1.5	0.58	10.28	52.4	0.02	0	0	0.34	3.8	13	2.6	0.24
511	Компот из черной смородины	200	0.3	0.1	17.2	71	0	24	0	0	11	10	9	0.4
	<b>итого</b>	<b>840</b>	<b>36.84</b>	<b>42.39</b>	<b>77.65</b>	<b>840.6</b>	<b>0.487</b>	<b>51</b>	<b>0.11</b>	<b>6.74</b>	<b>106.5</b>	<b>535.3</b>	<b>140.25</b>	<b>7.92</b>
<b>День N 6 - полдник:</b>														
112	апельсин	200	0.9	0.2	8.1	43	0.04	60	0	0.2	34	23	13	0.3
586	Полоска песочная	60	3.2	9.48	34.32	235.2	0.036	0	0.07	0.48	9.6	30	4.8	0.6
515	Молоко кипяченое	200	5.8	5	9.6	106	0.08	2.6	0.04	0	240	180	28	0.2
	<b>итого</b>		<b>9.9</b>	<b>14.68</b>	<b>52.02</b>	<b>384.2</b>	<b>0.156</b>	<b>62.6</b>	<b>0.11</b>	<b>0.68</b>	<b>283.6</b>	<b>233</b>	<b>45.8</b>	<b>1.1</b>
	<b>итого всего</b>		<b>63.94</b>	<b>77.87</b>	<b>226.47</b>	<b>1867.8</b>	<b>0.893</b>	<b>117.9</b>	<b>0.25</b>	<b>13.22</b>	<b>535.3</b>	<b>948.3</b>	<b>222.05</b>	<b>11.32</b>

*Наименование сборника рецептур: Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации.*

День: Вторник  
Неделя: вторая

Сезон: летний  
Возрастная категория: с 7- 12 лет, с 12 лет и старше

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>День N 7 - завтрак:</b>														
91	Бутерброд с сыром	45	6.7	9.5	9.9	153	0.03	0.1	0.08	0.4	185	132	13	0.4
320	Сырники из творога	200	31.46	29.06	40.1	548	0.1	0.4	0.18	1.1	269	407	41	1.3
495	Чай с молоком	200	1.5	1.3	15.9	81	0.04	1.3	0.01	0	127	93	15	0.4
	<b>итого</b>	<b>445</b>	<b>39.66</b>	<b>39.86</b>	<b>65.9</b>	<b>782</b>	<b>0.17</b>	<b>1.8</b>	<b>0.27</b>	<b>1.5</b>	<b>581</b>	<b>632</b>	<b>69</b>	<b>2.1</b>
<b>Второй завтрак</b>														
518	Сок абрикосовый	200	1	0	0	110	0.04	8	0	0	40	0	0	0.4
	<b>итого</b>	<b>645</b>	<b>40.66</b>	<b>39.86</b>	<b>65.9</b>	<b>892</b>	<b>0.21</b>	<b>9.8</b>	<b>0.27</b>	<b>1.5</b>	<b>621</b>	<b>632</b>	<b>69</b>	<b>2.5</b>
<b>День N 7 - обед:</b>														
22	Салат из свежих помидоров	100	1	10.2	3.5	110	0.04	16.5	0	5	13	24	18	0.8
142	Щи из свежей капусты с картофелем	250	0.75	4.97	7.77	83	0.06	18.47	0	2.37	34	47.5	22.25	0.8
333	Рыба жареная	100	18.2	9.5	4.6	157	0.14	0.8	0.02	4.4	49	197	37	0.8
414	Рис отварной	200	4.92	8.1	45.08	272.8	0.04	0	0	0.37	6.8	94.4	30.4	0.66
110	хлеб ржано-пшеничный	20	1.32	0.24	6.8	36.2	0.04	0	0	0	7	31.6	9.4	0.78
111	Батон нарезной	20	1.5	0.58	10.28	52.4	0.02	0	0	0.34	3.8	13	2.6	0.24
508	компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	27	110	0.01	0.5	0	0	28	19	7	1.5
	<b>итого</b>	<b>890</b>	<b>28.19</b>	<b>33.59</b>	<b>105.03</b>	<b>821.4</b>	<b>0.35</b>	<b>36.27</b>	<b>0.02</b>	<b>12.48</b>	<b>141.6</b>	<b>426.5</b>	<b>126.65</b>	<b>5.58</b>
<b>День N 7 - полдник:</b>														
112	Киви	100	0.8	0.4	8.1	47	0.02	180	0	0.3	40	34	25	0.8
Пром	Зефир	35	0.3	0	27.9	113.2	0	0	0	0	0.01	0	0	0
516	Ацидофилин	200	5.8	5	8	100	0.08	1.4	0.04	0	240	180	28	0.2
	<b>итого</b>		<b>6.9</b>	<b>5.4</b>	<b>44</b>	<b>260.2</b>	<b>0.1</b>	<b>181.4</b>	<b>0.04</b>	<b>0.3</b>	<b>280.01</b>	<b>214</b>	<b>53</b>	<b>1</b>
	<b>итого всего</b>		<b>74.75</b>	<b>78.85</b>	<b>214.93</b>	<b>1863.6</b>	<b>0.62</b>	<b>219.47</b>	<b>0.33</b>	<b>14.28</b>	<b>1002.61</b>	<b>1272.5</b>	<b>248.65</b>	<b>8.68</b>

**Наименование сборника рецептур:** Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации.



День: Среда

Сезон: летний

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 7- 12 лет, с 12лет и старше

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>День N 8 - завтрак:</b>														
94	Бутерброд с маслом шоколадным	30	1.2	12.5	7.5	147	0.02	0.02	0.009	0.3	5	13	2	0.2
407	Рагу из птицы	230	18.13	18.92	20.89	325.9	0.15	13.66	0.02	4.07	32.85	182.68	51.25	2.36
110	хлеб ржано-пшеничный	20	1.32	0.24	6.8	36.2	0.04	0	0	0	7	31.6	9.4	0.78
493	Чай с сахаром	200	0.1	0	15	60	0.004	0	0	0	11	3	1	0.3
	<b>итого</b>	<b>480</b>	<b>20.75</b>	<b>31.66</b>	<b>50.19</b>	<b>569.1</b>	<b>0.214</b>	<b>13.68</b>	<b>0.029</b>	<b>4.37</b>	<b>55.85</b>	<b>230.28</b>	<b>63.65</b>	<b>3.64</b>
<b>День N 8 - обед:</b>														
15	Салат из редиса	100	1.1	10.1	3.1	108	0.01	16.5	0	4.5	35	40	12	0.9
157	Суп с макаронными изделиями	250	2.38	5.08	16.4	120.75	0.04	0.95	0	2.57	9.75	29.75	9	0.45
405	Курица в соусе с томатом	120	13.6	13.5	4.1	192	0.02	2.3	0.03	0.5	34	90	16	1
237	Каша гречневая рассыпчатая	200	11.4	10.46	49.44	337.4	0.2	0	0.05	0.82	19	270.2	180.4	6.06
110	хлеб ржано-пшеничный	20	1.32	0.24	6.8	36.2	0.04	0	0	0	7	31.6	9.4	0.78
111	Батон нарезной	20	1.5	0.58	10.28	52.4	0.02	0	0	0.34	3.8	13	2.6	0.24
512	Компот из изюма	200	0.3	0	20.1	81	0	0.8	0	0	10	6	3	0.6
	<b>итого</b>	<b>910</b>	<b>31.6</b>	<b>39.96</b>	<b>110.22</b>	<b>927.75</b>	<b>0.33</b>	<b>20.55</b>	<b>0.08</b>	<b>8.73</b>	<b>118.55</b>	<b>480.55</b>	<b>232.4</b>	<b>10.03</b>
<b>День N 8 - полдник:</b>														
112	Груша	200	0.4	0.4	9.8	94	0.02	5	0	0.4	19	16	12	2.3
579	Коржик Молочный	60	4.1	7.3	39.3	239	0.05	0	0.06	0.6	15	37	6	0.5
515	Молоко кипяченое	200	5.8	5	9.6	106	0.08	2.6	0.04	0	240	180	28	0.2
	<b>итого</b>		<b>10.3</b>	<b>12.7</b>	<b>58.7</b>	<b>439</b>	<b>0.15</b>	<b>7.6</b>	<b>0.1</b>	<b>1</b>	<b>274</b>	<b>233</b>	<b>46</b>	<b>3</b>
	<b>итого всего</b>		<b>62.65</b>	<b>84.32</b>	<b>219.11</b>	<b>1935.85</b>	<b>0.694</b>	<b>41.83</b>	<b>0.209</b>	<b>14.1</b>	<b>448.4</b>	<b>943.83</b>	<b>342.05</b>	<b>16.67</b>

День: Четверг  
Неделя: вторая

Сезон: летний  
Возрастная категория: с 7- 12 лет, с 12лет и старше

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>День N 9 - завтрак:</b>														
81	Бутерброд с вареными колбасами	50	5.2	8.6	9.8	137	0.09	0	0	0.4	10	57	8	0.7
260	Каша Дружба	200	5.26	11.6	5	226.2	0.08	1.32	0.08	0.2	126.6	140.4	30.6	0.6
111	Батон нарезной	50	3.75	1.45	25.7	131	0.055	0	0	0.35	9.5	32.5	6.5	0.6
496	Какао с молоком	200	3.6	3.3	25	144	0.04	1.3	0.02	0	124	110	27	0.8
	<b>итого</b>	<b>500</b>	<b>17.81</b>	<b>24.95</b>	<b>65.5</b>	<b>638.2</b>	<b>0.265</b>	<b>2.62</b>	<b>0.1</b>	<b>0.95</b>	<b>270.1</b>	<b>339.9</b>	<b>72.1</b>	<b>2.7</b>
<b>День N 9 - обед:</b>														
4	Салат из белокочанной капусты	100	1.6	10.1	9.6	136	0.04	27.8	0	4.5	44	32	17	0.6
144	Суп картофельный с бобовыми	250	2.3	4.25	15.1	108	0.19	8.7	0.04	0.22	19	65.75	25.5	0.9
381	Котлета мясная	100	17.8	17.5	14.3	286	0.09	0	0.04	0.5	39	185	26	2.8
291	Макаронные изделия отварные	200	7.54	0.9	38.72	193.2	0.076	0.02	0	1.06	7.6	47.6	10.8	1.04
110	хлеб ржано-пшеничный	20	1.32	0.24	6.8	36.2	0.04	0	0	0	7	31.6	9.4	0.78
111	Батон нарезной	20	1.5	0.58	10.28	52.4	0.02	0	0	0.34	3.8	13	2.6	0.24
507	компот из свежих плодов или ягод	200	0.5	0.2	23.1	96	0.02	4.3	0	0.2	22	16	14	1.1
	<b>итого</b>	<b>890</b>	<b>32.56</b>	<b>33.77</b>	<b>117.9</b>	<b>907.8</b>	<b>0.476</b>	<b>40.82</b>	<b>0.08</b>	<b>6.82</b>	<b>142.4</b>	<b>390.95</b>	<b>105.3</b>	<b>7.46</b>
<b>День N 9 - полдник:</b>														
112	Банан	200	0.4	0.4	9.8	192	0.03	10	0	0.2	16	11	9	2.2
550	Шанежка наливная	50	3.8	3.4	23.2	139	0.04	0	0.02	0.5	15	33	6	0.4
517	Йогурт	180	9	5.76	15.3	156.6	0.05	1.08	0.03	0	214.2	163.8	25.2	0.18
	<b>итого</b>		<b>13.2</b>	<b>9.56</b>	<b>48.3</b>	<b>487.6</b>	<b>0.12</b>	<b>11.08</b>	<b>0.05</b>	<b>0.7</b>	<b>245.2</b>	<b>207.8</b>	<b>40.2</b>	<b>2.78</b>
	<b>итого всего</b>		<b>63.57</b>	<b>68.28</b>	<b>231.7</b>	<b>2033.6</b>	<b>0.861</b>	<b>54.52</b>	<b>0.23</b>	<b>8.47</b>	<b>657.7</b>	<b>938.65</b>	<b>217.6</b>	<b>12.94</b>

*Наименование сборника рецептур: Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации.*

День: Пятница  
Неделя: вторая

Сезон: летний  
Возрастная категория: с 7- 12 лет, с 12лет и старше

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>День N 10 - завтрак:</b>														
91	Бутерброд с сыром	45	6.7	9.5	9.9	153	0.03	0.1	0.08	0.4	185	132	13	0.4
301	Омлет натуральный	200	17.2	26.6	4.61	326.13	0.12	0.61	0.4	0.92	162.6	307.6	24.61	3.06
111	Батон нарезной	50	3.75	1.45	25.7	131	0.055	0	0	0.85	9.5	32.5	6.5	0.6
501	Кофейный напиток с молоком	200	3.2	2.7	15.9	79	0.04	1.3	0.02	0	126	90	14	0.1
	<b>итого</b>	<b>495</b>	<b>30.85</b>	<b>40.25</b>	<b>56.11</b>	<b>689.13</b>	<b>0.245</b>	<b>2.01</b>	<b>0.5</b>	<b>2.17</b>	<b>483.1</b>	<b>562.1</b>	<b>58.11</b>	<b>4.16</b>
<b>День N 10 - обед:</b>														
17	Салат из свежих огурцов	100	0.8	10.1	2.1	102	0.02	7	0	4.6	30	31	13	0.6
149	Суп картофельный с фрикадельками	250	7.2	9.5	14.9	147.7	0.12	11.2	0	1.31	19.7	111.6	34.2	1.8
363	Мясо тушеное	100	15.2	17.4	2.3	227	0.04	0.7	0	2.6	11	157	22	2.2
414	Рис отварной	200	4.92	8.1	45.08	272.8	0.04	0	0	0.37	6.8	94.4	30.4	0.66
110	хлеб ржано-пшеничный	20	1.32	0.24	6.8	36.2	0.04	0	0	0	7	31.6	9.4	0.78
111	Батон нарезной	20	1.5	0.58	10.28	52.4	0.02	0	0	0.34	3.8	13	2.6	0.24
503	кисель из концентрата плодового	200	1.4	0	29	122	0	0	0	0	1	0	0	0.1
	<b>итого</b>	<b>890</b>	<b>32.34</b>	<b>45.92</b>	<b>110.46</b>	<b>960.1</b>	<b>0.28</b>	<b>18.9</b>	<b>0</b>	<b>9.22</b>	<b>79.3</b>	<b>438.6</b>	<b>111.6</b>	<b>6.38</b>
<b>День N 10 - полдник:</b>														
112	Абрикос	150												
518	Сок апельсиновый	200	1.4	0.2	0.2	120	0.08	8	0	0	36	0	0	0.6
570	Сдоба обыкновенная	80	6.8	3.73	47	249.3	0.09	0	0.026	0.93	4	50.6	9.3	0.8
	<b>итого</b>		<b>8.2</b>	<b>3.93</b>	<b>47.2</b>	<b>369.3</b>	<b>0.17</b>	<b>8</b>	<b>0.026</b>	<b>0.93</b>	<b>40</b>	<b>50.6</b>	<b>9.3</b>	<b>1.4</b>
	<b>итого всего</b>		<b>71.39</b>	<b>90.1</b>	<b>213.77</b>	<b>2018.53</b>	<b>0.695</b>	<b>28.91</b>	<b>0.526</b>	<b>12.32</b>	<b>602.4</b>	<b>1051.3</b>	<b>179.01</b>	<b>11.94</b>

*Наименование сборника рецептур: Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации.*

День: Понедельник  
Неделя: третья

Сезон: летний  
Возрастная категория: с 7- 12 лет, с 12лет и старше

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>День N 11 - завтрак:</b>														
95	Бутерброды с маслом шоколад													
268	Каша рисовая молочная жидкая	200	5.54	8.62	32.4	229.4	0.06	1.54	0.05	0.18	143.4	151.8	31.6	0.44
111	Батон нарезной	40	3	1.16	20.56	104.8	0.04	0	0	0.7	7.6	26	5.2	0.48
495	Чай с молоком	200	1.5	1.3	15.9	81	0.04	1.3	0.01	0	127	93	15	0.4
	<b>итого</b>	<b>440</b>	<b>10.04</b>	<b>11.08</b>	<b>68.86</b>	<b>415.2</b>	<b>0.14</b>	<b>2.84</b>	<b>0.06</b>	<b>0.88</b>	<b>278</b>	<b>270.8</b>	<b>51.8</b>	<b>1.32</b>
<b>День N 11 - обед:</b>														
16	Салат из редиса с огурцами и яйцом	100	2.4	7.4	2.5	86	0.03	13.5	0.03	2.8	33	57	12	1
143	Суп из овощей с фасолью	250	14.7	17.6	61.1	462	0.44	62.8	0.17	1	199	401	134	5.8
333	Рыба жареная	100	18.2	9.5	4.6	157	0.14	0.8	0.02	4.4	49	197	37	0.8
429	Картофельное пюре	200	4.2	8.8	21.8	184	0.18	6.8	0.06	0.2	52	114	38	1.4
110	хлеб ржано-пшеничный	20	1.32	0.24	6.8	36.2	0.04	0	0	0	7	31.6	9.4	0.78
111	Батон нарезной	20	1.5	0.58	10.28	52.4	0.02	0	0	0.34	3.8	13	2.6	0.24
508	компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	27	110	0.01	0.5	0	0	28	19	7	1.5
	<b>итого</b>	<b>890</b>	<b>42.82</b>	<b>44.12</b>	<b>134.08</b>	<b>1087.6</b>	<b>0.86</b>	<b>84.4</b>	<b>0.28</b>	<b>8.74</b>	<b>371.8</b>	<b>832.6</b>	<b>240</b>	<b>11.52</b>
<b>День N 11 - полдник:</b>														
112	Груша	200	0.8	0.8	19.6	94	0.04	10	0	0.8	38	32	24	4.6
589	Пряники	50	2.95	2.35	37.5	183	0.04	0	0	1.2	5.5	25	4.5	0.4
517	Йогурт	180	9	5.76	15.3	156.6	0.05	1.08	0.03	0	214.2	163.8	25.2	0.18
	<b>итого</b>		<b>12.75</b>	<b>8.91</b>	<b>72.4</b>	<b>433.6</b>	<b>0.13</b>	<b>11.08</b>	<b>0.03</b>	<b>2</b>	<b>257.7</b>	<b>220.8</b>	<b>53.7</b>	<b>5.18</b>
	<b>итого всего</b>		<b>65.61</b>	<b>64.11</b>	<b>275.34</b>	<b>1936.4</b>	<b>1.13</b>	<b>98.32</b>	<b>0.37</b>	<b>11.62</b>	<b>907.5</b>	<b>1324.2</b>	<b>345.5</b>	<b>18.02</b>

*Наименование сборника рецептур: Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации.*

День: Вторник  
Неделя: третья

Сезон: летний  
Возрастная категория: с 7- 12 лет, с 12лет и старше

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>День N 12 - завтрак:</b>														
94	Бутерброд с маслом сливочным	30	1.2	12.5	7.5	147	0.02	0.02	0.009	0.3	5	13	2	0.2
319	Пудинг творожный запеченный	200	27.6	26.2	42.2	516	0.13	0.4	0.13	0.93	305	374.6	44	1.86
494	Чай с лимоном	200	0.1	0	15.2	61	0	2.8	0	0	14.2	4	2	0.4
	<b>итого</b>	<b>430</b>	<b>28.9</b>	<b>38.7</b>	<b>64.9</b>	<b>724</b>	<b>0.15</b>	<b>3.22</b>	<b>0.139</b>	<b>1.23</b>	<b>324.2</b>	<b>391.6</b>	<b>48</b>	<b>2.46</b>
<b>Второй завтрак</b>														
518	Сок яблочный	200	1	0.2	0.2	92	0.02	4	0	0	14	0	0	2.8
	<b>итого</b>	<b>630</b>	<b>29.9</b>	<b>38.9</b>	<b>65.1</b>	<b>816</b>	<b>0.17</b>	<b>7.22</b>	<b>0.139</b>	<b>1.23</b>	<b>338.2</b>	<b>391.6</b>	<b>48</b>	<b>5.26</b>
<b>День N12 - обед:</b>														
22	Салат из свежих помидоров	100	1	10.2	3.5	110	0.04	16.5	0	5	13	24	18	0.8
142	Щи из свежей капусты	250	3.5	4.97	7.77	83	0.05	18.47	0	2.38	34	47.5	22.25	0.8
395	Сосиски отварные	100	10.4	20.9	0	230	0.14	0	0	0.4	31	134	17	1.6
291	Макаронные изделия отварные	200	7.54	0.9	38.72	193.2	0.076	0.02	0	1.06	7.6	47.6	10.8	1.04
110	хлеб ржано-пшеничный	20	1.32	0.24	6.8	36.2	0.04	0	0	0	7	31.6	9.4	0.78
111	Батон нарезной	20	1.5	0.58	10.28	52.4	0.02	0	0	0.34	3.8	13	2.6	0.24
510	Компот из апельсинов с яблоками	200	0.5	0.2	22.2	93	0.03	11.6	0	0.1	19	12	8	0.8
	<b>итого</b>	<b>890</b>	<b>25.76</b>	<b>37.99</b>	<b>89.27</b>	<b>797.8</b>	<b>0.396</b>	<b>46.59</b>	<b>0</b>	<b>9.28</b>	<b>115.4</b>	<b>309.7</b>	<b>88.05</b>	<b>6.06</b>
<b>День N 12 - полдник:</b>														
112	Киви	100	0.8	0.4	8.1	47	0.02	180	0	0.3	40	34	25	0.8
516	Ацидофилин	200	5.8	5	8	100	0.08	1.4	0.04	0	240	180	28	0.2
579	Коржик Молочный	60	4.1	7.3	39.3	239	0.05	0	0.06	0.6	15	37	6	0.5
	<b>итого</b>		<b>10.7</b>	<b>12.7</b>	<b>55.4</b>	<b>386</b>	<b>0.15</b>	<b>181.4</b>	<b>0.1</b>	<b>0.9</b>	<b>295</b>	<b>251</b>	<b>59</b>	<b>1.5</b>
	<b>итого всего</b>		<b>65.36</b>	<b>89.39</b>	<b>209.57</b>	<b>1907.8</b>	<b>0.696</b>	<b>231.21</b>	<b>0.239</b>	<b>11.41</b>	<b>734.6</b>	<b>952.3</b>	<b>195.05</b>	<b>10.02</b>

*Наименование сборника рецептур: Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации.*

День: Среда  
Неделя: третья

Сезон: летний  
Возрастная категория: с 7- 12 лет, с 12лет и старше

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>День N 13 - завтрак:</b>														
90	Бутерброд с сыром	45	6.7	9.5	9.9	153	0.03	0.1	0.08	0.4	185	132	13	0.4
407	Рагу из птицы	230	18.13	18.92	20.89	325.9	0.15	13.66	0.02	4.07	32.85	182.68	51.25	2.36
110	хлеб ржано-пшеничный	40	2.64	0.48	13.6	72.4	0.072	0	0	0	14	63.2	18.8	1.56
501	Кофейный напиток с молоком	200	3.2	2.7	15.9	79	0.04	1.3	0.02	0	126	90	14	0.1
	<b>итого</b>	<b>515</b>	<b>30.67</b>	<b>31.6</b>	<b>60.29</b>	<b>630.3</b>	<b>0.292</b>	<b>15.06</b>	<b>0.12</b>	<b>4.47</b>	<b>357.85</b>	<b>467.88</b>	<b>97.05</b>	<b>4.42</b>
<b>День N 13 - обед:</b>														
4	Салат из белокочанной капусты	100	1.6	10.1	9.6	136	0.04	27.8	0	4.5	44	32	17	0.6
144	Суп картофельный с бобовыми	250	2.3	4.25	15.1	108	0.19	8.7	0.04	0.22	19	65.75	25.5	0.9
401	Печень, тушенная в соусе	100	13.3	7.7	5.5	144	0.19	10	5.8	0.8	25	227	13	4.8
237	Каша гречневая рассыпчатая	200	11.4	10.46	49.44	337.4	0.2	0	0.05	0.82	19	270.2	180.4	6.06
110	хлеб ржано-пшеничный	20	1.32	0.24	6.8	36.2	0.04	0	0	0	7	31.6	9.4	0.78
111	Батон нарезной	20	1.5	0.58	10.28	52.4	0.02	0	0	0.34	3.8	13	2.6	0.24
519	Напиток из шиповника	200	0.7	0.3	22.8	97	0.01	70	0	0	12	3	3	1.5
	<b>итого</b>	<b>890</b>	<b>32.12</b>	<b>33.63</b>	<b>119.52</b>	<b>911</b>	<b>0.69</b>	<b>116.5</b>	<b>5.89</b>	<b>6.68</b>	<b>129.8</b>	<b>642.55</b>	<b>250.9</b>	<b>14.88</b>
<b>День N 13 - полдник:</b>														
112	апельсин	200	0.9	0.2	8.1	43	0.04	60	0	0.2	34	23	13	0.3
515	Молоко кипяченое	200	5.8	5	9.6	106	0.08	2.6	0.04	0	240	180	28	0.2
586	Полоска песочная	60	3.24	9.48	34.32	235.2	0.036	0	0.07	0.48	9.6	30	4.8	0.6
	<b>итого</b>		<b>9.94</b>	<b>14.68</b>	<b>52.02</b>	<b>384.2</b>	<b>0.156</b>	<b>62.6</b>	<b>0.11</b>	<b>0.68</b>	<b>283.6</b>	<b>233</b>	<b>45.8</b>	<b>1.1</b>
	<b>итого всего</b>		<b>72.73</b>	<b>79.91</b>	<b>231.83</b>	<b>1925.5</b>	<b>1.138</b>	<b>194.16</b>	<b>6.12</b>	<b>11.83</b>	<b>771.25</b>	<b>1343.43</b>	<b>393.75</b>	<b>20.4</b>

**Наименование сборника рецептур:** Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации.

День: Четверг  
Неделя: третья

Сезон: летний  
Возрастная категория: с 7- 12 лет, с 12лет и старше

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>День N 14 - завтрак:</b>														
411	Кнели мз кур	100	17.28	17.57	7.43	255.71	0.08	1	0.07	0.28	22.8	108.57	20	1.42
291	Макаронные изделия отварные	200	7.54	0.9	38.72	193.2	0.07	0	0	1.06	7.6	47.6	10.8	1.04
111	Батон нарезной	20	1.5	0.58	10.28	52.4	0.02	0	0	0.34	3.8	13	2.6	0.24
493	Чай с сахаром	200	0.1	0	15	60	0.004	0	0	0	11	3	1	0.3
	<b>итого</b>	<b>520</b>	<b>26.42</b>	<b>19.05</b>	<b>71.43</b>	<b>561.31</b>	<b>0.174</b>	<b>1</b>	<b>0.07</b>	<b>1.68</b>	<b>45.2</b>	<b>172.17</b>	<b>34.4</b>	<b>3</b>
<b>День N 14 - обед:</b>														
21	Салат из помидор с перцем	100	1	10.1	3.4	109	0.05	42.6	0	5.1	23	22	15	0.8
150	Суп картофельный с рыбой	250	9.85	4.8	15.15	143.5	0.185	12.12	0.045	0.35	43.25	185.25	57	1.575
370	Плов из отварного мяса	250	18.9	18.6	49.2	440	0.07	0.4	0.06	0.8	23	227	53	2.8
110	хлеб ржано-пшеничный	20	1.32	0.24	6.8	36.2	0.04	0	0	0	7	31.6	9.4	0.78
111	Батон нарезной	20	1.5	0.58	10.28	52.4	0.02	0	0	0.34	3.8	13	2.6	0.24
512	Компот из изюма	200	0.3	0	20.1	81	0	0.8	0	0	10	6	3	0.6
	<b>итого</b>	<b>840</b>	<b>32.87</b>	<b>34.32</b>	<b>104.93</b>	<b>862.1</b>	<b>0.365</b>	<b>55.92</b>	<b>0.105</b>	<b>6.59</b>	<b>110.05</b>	<b>484.85</b>	<b>140</b>	<b>6.795</b>
<b>День N 14 - полдник:</b>														
112	Банан	200	0.4	0.4	9.8	192	0.03	10	0	0.2	16	11	9	2.2
573	Шанежка с яблоками	50	2.6	7.7	26.2	184	0.05	2.3	0.03	0.4	19	29	7	1
518	Сок апельсиновый	200	1.4	0.2	0.2	120	0.08	8	0	0	36	0	0	0.6
	<b>итого</b>		<b>4.4</b>	<b>8.3</b>	<b>36.2</b>	<b>496</b>	<b>0.16</b>	<b>20.3</b>	<b>0.03</b>	<b>0.6</b>	<b>71</b>	<b>40</b>	<b>16</b>	<b>3.8</b>
	<b>итого всего</b>		<b>63.69</b>	<b>61.67</b>	<b>212.56</b>	<b>1919.41</b>	<b>0.699</b>	<b>77.22</b>	<b>0.205</b>	<b>8.87</b>	<b>226.25</b>	<b>697.02</b>	<b>190.4</b>	<b>13.595</b>

*Наименование сборника рецептур: Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации.*

День: Пятница

Сезон: летний

Неделя: третья

Возрастная категория: с 7- 12 лет, с 12лет и старше

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>День N 15 - завтрак:</b>														
94	Бутерброд с маслом шоколадным	30	1.2	12.5	7.5	147	0.02	0.02	0.009	0.3	5	13	2	0.2
301	Омлет натуральный	200	17.2	26.6	4.61	326.13	0.12	0.61	0.4	0.92	162.6	307.6	24.61	3.06
111	Батон нарезной	20	1.5	0.58	10.28	52.4	0.02	0	0	0.34	3.8	13	2.6	0.24
496	Какао с молоком	200	3.6	3.3	25	144	0.04	1.3	0.02	0	124	110	27	0.8
	<b>итого</b>	<b>450</b>	<b>23.5</b>	<b>42.98</b>	<b>47.39</b>	<b>669.53</b>	<b>0.2</b>	<b>1.93</b>	<b>0.429</b>	<b>1.56</b>	<b>295.4</b>	<b>443.6</b>	<b>56.21</b>	<b>4.3</b>
<b>Второй завтрак</b>														
518	Сок абрикосовый	200	1	0	0	110	0.04	8	0	0	40	0	0	0.4
	<b>итого</b>	<b>650</b>	<b>24.5</b>	<b>42.98</b>	<b>47.39</b>	<b>779.53</b>	<b>0.24</b>	<b>9.93</b>	<b>0.429</b>	<b>1.56</b>	<b>335.4</b>	<b>443.6</b>	<b>56.21</b>	<b>4.7</b>
<b>День N 15 - обед:</b>														
17	Салат из свежих огурцов	100	0.8	10.1	2.1	102	0.02	7	0	4.6	30	31	13	0.6
155	Суп с крупой (перловой)	250	2.125	5.1	14.55	112.5	0.055	9.95	0	2.425	26.25	67	19.5	0.725
381	Биточек мясной	100	17.8	17.5	14.3	286	0.09	0	0.04	0.5	39	185	26	2.8
428	Картофель жареный из отварного	200	4.8	19	30.4	312	0.24	35	0	8.6	24	126	48	1.8
110	хлеб ржано-пшеничный	20	1.32	0.24	6.8	36.2	0.04	0	0	0	7	31.6	9.4	0.78
111	Батон нарезной	20	1.5	0.58	10.28	52.4	0.02	0	0	0.34	3.8	13	2.6	0.24
503	кисель из концентрата плодового	200	1.4	0	29	122	0	0	0	0	1	0	0	0.1
	<b>итого</b>	<b>890</b>	<b>29.745</b>	<b>52.52</b>	<b>107.43</b>	<b>1023.1</b>	<b>0.465</b>	<b>51.95</b>	<b>0.04</b>	<b>16.47</b>	<b>131.05</b>	<b>453.6</b>	<b>118.5</b>	<b>7.045</b>
<b>День N 15 - полдник:</b>														
112	Черешня													
517	Йогурт	180	9	5.76	15.3	156.6	0.05	1.08	0.03	0	214.2	163.8	25.2	0.18
588	Вафли	50	1.4	1.65	38.65	175	0.01	0	0	0.35	8	18	5	0.75
	<b>итого</b>		<b>10.4</b>	<b>7.41</b>	<b>53.95</b>	<b>331.6</b>	<b>0.06</b>	<b>1.08</b>	<b>0.03</b>	<b>0.35</b>	<b>222.2</b>	<b>181.8</b>	<b>30.2</b>	<b>0.93</b>
	<b>итого всего</b>		<b>63.645</b>	<b>102.91</b>	<b>208.77</b>	<b>2024.23</b>	<b>0.725</b>	<b>54.96</b>	<b>0.499</b>	<b>18.38</b>	<b>648.65</b>	<b>1079</b>	<b>204.91</b>	<b>12.275</b>

**Наименование сборника рецептур:** Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации.



День: понедельник

Сезон: летний

Неделя: четвертая

Возрастная категория: с 7- 12 лет, с 12лет и старше

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>День N 16 - завтрак:</b>														
82	Бутерброд с вареными колбасами	50	5.2	8.6	9.8	137	0.09	0	0	0.4	10	57	8	0.7
537	Оладьи со сгущ молоком	165	11.9	12.2	71.8	445	0.16	1.5	0.03	5.4	121	119	26	1.2
494	Чай с лимоном	200	0.1	0	15.2	61	0	2.8	0	0	14.2	4	2	0.4
	<b>итого</b>	<b>415</b>	<b>17.2</b>	<b>20.8</b>	<b>96.8</b>	<b>643</b>	<b>0.25</b>	<b>4.3</b>	<b>0.03</b>	<b>5.8</b>	<b>145.2</b>	<b>180</b>	<b>36</b>	<b>2.3</b>
<b>Второй завтрак</b>														
518	Сок яблочный	200	1	0.2	0.2	92	0.02	4	0	0	14	0	0	2.8
	<b>итого</b>	<b>615</b>	<b>18.2</b>	<b>21</b>	<b>97</b>	<b>735</b>	<b>0.27</b>	<b>8.3</b>	<b>0.03</b>	<b>5.8</b>	<b>159.2</b>	<b>180</b>	<b>36</b>	<b>5.1</b>
<b>День N 16 - обед:</b>														
16	Салат из редиса с огурцами и яйцом	100	2.4	7.4	2.5	86	0.03	13.5	0.03	2.8	33	57	12	1
128	Борщ с капустой	250	1.8	5	10.65	95	0.047	10.3	0	2.4	34.5	53	26.25	1.2
369	Жаркое по-домашнему	220	26	23.2	16.6	379	0.16	7.6	0.04	0.8	35	266	56	3.4
110	хлеб ржано-пшеничный	20	1.32	0.24	6.8	36.2	0.04	0	0	0	7	31.6	9.4	0.78
111	Батон нарезной	20	1.5	0.58	10.28	52.4	0.02	0	0	0.34	3.8	13	2.6	0.24
519	Напиток из шиповника	200	0.7	0.3	22.8	97	0.01	70	0	0	12	3	3	1.5
	<b>итого</b>	<b>810</b>	<b>33.72</b>	<b>36.72</b>	<b>69.63</b>	<b>745.6</b>	<b>0.307</b>	<b>101.4</b>	<b>0.07</b>	<b>6.34</b>	<b>125.3</b>	<b>423.6</b>	<b>109.25</b>	<b>8.12</b>
<b>День N 16 - полдник:</b>														
112	апельсин	200	0.9	0.2	8.1	43	0.04	60	0	0.2	34	23	13	0.3
586	Полоска песочная	60	3.2	9.48	34.32	235.2	0.036	0	0.07	0.48	9.6	30	4.8	0.6
515	Молоко кипяченое	200	5.8	5	9.6	106	0.08	2.6	0.04	0	240	180	28	0.2
	<b>итого</b>		<b>9.9</b>	<b>14.68</b>	<b>52.02</b>	<b>384.2</b>	<b>0.156</b>	<b>62.6</b>	<b>0.11</b>	<b>0.68</b>	<b>283.6</b>	<b>233</b>	<b>45.8</b>	<b>1.1</b>
	<b>итого всего</b>		<b>60.82</b>	<b>72.2</b>	<b>218.45</b>	<b>1772.8</b>	<b>0.713</b>	<b>168.3</b>	<b>0.21</b>	<b>12.82</b>	<b>554.1</b>	<b>836.6</b>	<b>191.05</b>	<b>11.52</b>

**Наименование сборника рецептур:** Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации.

День: Вторник  
Неделя: четвертая

Сезон: летний  
Возрастная категория: с 7- 12 лет, с 12лет и старше

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>День N 17 - завтрак:</b>														
91	Бутерброд с сыром	35	5	8.1	7.4	123	0.02	0.1	0.06	0.3	137	99	10	0.3
320	Сырники из творога	200	31.46	29.06	40.1	548	0.1	0.4	0.18	1.1	269	407	41	1.3
495	Чай с молоком	200	1.5	1.3	15.9	81	0.04	1.3	0.01	0	127	93	15	0.4
	<b>итого</b>	<b>435</b>	<b>37.96</b>	<b>38.46</b>	<b>63.4</b>	<b>752</b>	<b>0.16</b>	<b>1.8</b>	<b>0.25</b>	<b>1.4</b>	<b>533</b>	<b>599</b>	<b>66</b>	<b>2</b>
<b>Второй завтрак</b>														
518	Сок абрикосовый	200	1	0	0	110	0.04	8	0	0	40	0	0	0.4
	<b>итого</b>	<b>635</b>	<b>38.96</b>	<b>38.46</b>	<b>63.4</b>	<b>862</b>	<b>0.2</b>	<b>9.8</b>	<b>0.25</b>	<b>1.4</b>	<b>573</b>	<b>599</b>	<b>66</b>	<b>2.4</b>
<b>День N 17 - обед:</b>														
22	Салат из свежих помидоров	100	1	10.2	3.5	110	0.04	16.5	0	5	13	24	18	0.8
142	Щи из свежей капусты с картофелем	250	0.75	4.97	7.77	83	0.06	18.47	0	2.37	34	47.5	22.25	0.8
363	Мясо тушеное	100	15.2	17.4	2.3	227	0.04	0.7	0	2.6	11	157	22	2.2
429	Картофельное пюре	200	4.2	8.8	21.8	184	0.18	6.8	0.06	0.2	52	114	38	1.4
110	хлеб ржано-пшеничный	20	1.32	0.24	6.8	36.2	0.04	0	0	0	7	31.6	9.4	0.78
111	Батон нарезной	20	1.5	0.58	10.28	52.4	0.02	0	0	0.34	3.8	13	2.6	0.24
513	Компот из вишен и яблок	200	0.2	0.1	24.1	98	0.01	2.1	0	0.1	11	8	7	0.7
	<b>итого</b>	<b>890</b>	<b>24.17</b>	<b>42.29</b>	<b>76.55</b>	<b>790.6</b>	<b>0.39</b>	<b>44.57</b>	<b>0.06</b>	<b>10.61</b>	<b>131.8</b>	<b>395.1</b>	<b>119.25</b>	<b>6.92</b>
<b>День N 17 - полдник:</b>														
112	Киви	100	0.8	0.4	8.1	47	0.02	180	0	0.3	40	34	25	0.8
590	Печенье	60	4.5	5.88	44.64	250.2	0.04	0	0.005	2.1	17.4	54	12	1.26
516	Ацидофилин	200	5.8	5	8	100	0.08	1.4	0.04	0	240	180	28	0.2
	<b>итого</b>		<b>11.1</b>	<b>11.28</b>	<b>60.74</b>	<b>397.2</b>	<b>0.14</b>	<b>181.4</b>	<b>0.045</b>	<b>2.4</b>	<b>297.4</b>	<b>268</b>	<b>65</b>	<b>2.26</b>
	<b>итого всего</b>		<b>73.23</b>	<b>92.03</b>	<b>200.69</b>	<b>1939.8</b>	<b>0.69</b>	<b>227.77</b>	<b>0.355</b>	<b>14.41</b>	<b>962.2</b>	<b>1262.1</b>	<b>250.25</b>	<b>11.18</b>

**Наименование сборника рецептур:** Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации.

День: Среда

Сезон: летний

Неделя: четвертая

Возрастная категория: с 7- 12 лет, с 12лет и старше

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>День N 18 - завтрак:</b>													
94	Бутерброд с маслом сливочным	30	1.2	12.5	7.5	147	0.02	0.02	0.009	0.3	5	13	2	0.2
295	Макаронные изделия отварные с сыром	185	11.19	9.34	31.45	254.38	0.07	0.1	0.06	0.9	191.4	155.4	18.5	1.01
500	Кофейный напиток с молоком	200	2.9	2	20.9	113	0.02	0.4	0.01	0	129	87	13	0.8
	<b>итого</b>	<b>415</b>	<b>15.29</b>	<b>23.84</b>	<b>59.85</b>	<b>514.38</b>	<b>0.11</b>	<b>0.52</b>	<b>0.079</b>	<b>1.2</b>	<b>325.4</b>	<b>255.4</b>	<b>33.5</b>	<b>2.01</b>
	<b>Второй завтрак</b>													
518	Сок яблочный	200	1	0.2	0.2	92	0.02	4	0	0	14	0	0	2.8
	<b>итого</b>	<b>615</b>	<b>16.29</b>	<b>24.04</b>	<b>60.05</b>	<b>606.38</b>	<b>0.13</b>	<b>4.52</b>	<b>0.079</b>	<b>1.2</b>	<b>339.4</b>	<b>255.4</b>	<b>33.5</b>	<b>4.81</b>
	<b>День N 18 - обед:</b>													
15	Салат из редиса	100	1.1	10.1	3.1	108	0.01	16.5	0	4.5	35	40	12	0.9
150	Суп картофельный с рыбой	250	9.85	4.8	15.15	143.5	0.185	12.12	0.045	0.35	43.25	185.25	57	1.575
401	Печень, тушенная в соусе	100	13.3	7.7	5.5	144	0.19	10	5.8	0.8	25	227	13	4.8
237	Каша гречневая рассыпчатая	200	11.4	10.46	49.44	337.4	0.2	0	0.05	0.82	19	270.2	180.4	6.06
110	хлеб ржано-пшеничный	20	1.32	0.24	6.8	36.2	0.04	0	0	0	7	31.6	9.4	0.78
111	Батон нарезной	20	1.5	0.58	10.28	52.4	0.02	0	0	0.34	3.8	13	2.6	0.24
508	компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	27	110	0.01	0.5	0	0	28	19	7	1.5
	<b>итого</b>	<b>890</b>	<b>38.97</b>	<b>33.88</b>	<b>117.27</b>	<b>931.5</b>	<b>0.655</b>	<b>39.12</b>	<b>5.895</b>	<b>6.81</b>	<b>161.05</b>	<b>786.05</b>	<b>281.4</b>	<b>15.855</b>
	<b>День N 18 - полдник:</b>													
112	Груша	200	0.8	0.8	19.6	94	0.04	10	0	0.8	38	32	24	4.6
579	Коржик Молочный	60	4.1	7.3	39.3	239	0.05	0	0.06	0.6	15	37	6	0.5
515	Молоко кипяченое	200	5.8	5	9.6	106	0.08	2.6	0.04	0	240	180	28	0.2
	<b>итого</b>		<b>10.7</b>	<b>13.1</b>	<b>68.5</b>	<b>439</b>	<b>0.17</b>	<b>12.6</b>	<b>0.1</b>	<b>1.4</b>	<b>293</b>	<b>249</b>	<b>58</b>	<b>5.3</b>
	<b>итого всего</b>		<b>64.96</b>	<b>70.82</b>	<b>245.62</b>	<b>1884.88</b>	<b>0.935</b>	<b>52.24</b>	<b>6.074</b>	<b>9.41</b>	<b>779.45</b>	<b>1290.45</b>	<b>372.9</b>	<b>23.165</b>





|