

УТВЕРЖДАЮ :

Директор ООО «Маркетинг»



Петров А.А.

« 12 » 05 2026 г

СОГЛАСОВАНО :

Начальник площадки МБОУ «Крохалевская СОШ»
Кыпосова О.А.



« 12 » 05 2026 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

01.06		1 день														
№	№ рецепта	Наименование блюда	Выход (г)	Пит. вещества (г)	Эн. цен-ть	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
п/п	по сборн.		7-11 лет	12-18 лет	Белки	Жиры	Углеводи (ккал)	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:																
		Кашиа 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
1.	23/6/2021				6,42	8,11	40,03	258,73	0,07	1,67	49,51	0,2	159,47	173,9	36,82	0,17
2	4/6/2021	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	7/6/2021	Сыр (норвичан)	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 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.	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
					2	4,53	6,33	74	0,08	7,25	0	2,35	22,75	45,25	18,25	0,71
3.	ТУ 031	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
					11,5	14,09	9,82	212,04	0,06	0,69	10,03	0,58	31,62	96	16,65	1,06
4.	25/6/2021	Макаронные изделия отварные	150	180	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	4/5/2021	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	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

02.06																2 день		
№	№ рецепт.	Имя/название блюда	Выход (гр.)	Питц. вещества (гр)	Эн.цен-ть	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
п/п	по сборн.		7-11лет	12-18лет	Белки	Жиры	Углевод	(ккал)	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.	227/2021	Каша ячневая вязкая	200/5	250/5	7,24	6,64	33,12	221,2	0,12	1,36	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 витаминизированный	200	200	0	0	15	60	0	0	0	0	0	3,4	5,8	0
3.		Фрукты (Апельсин)	100	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60	0	0	0	34	23	13
4.		Хлеб пшеничный	25	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	0	5	16	3,5
			530	580												0,3

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
					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 витаминизированный	200	200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2	0	0,4	20,1	19,2	14,4	0,69
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 ржаной-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	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 июн

3 день

03 июня		3 день																
№	№ рецепта по сбору	Наименование блюда	Выход (г/р)		Пит. вещества (г/р)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
п/п			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 картофельный	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 (Плошка "Московский")	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	
					1	6,1	3,5	73	0,05	13,4	0	3	17	31	16	0,7	
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	
					1,85	4,43	6,95	75	0,04	8	0	2,35	36,75	49	23,25	1,1	
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	
					11,19	6,85	11,45	151,34	0,08	1,85	0	3,39	23,54	141,93	41,15	0,95	
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.	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	

04.06

4 день

№ п/п	№ рецепта по сбору	Наименование блюда	Выход (г/п)		Пит. вещества (г/п)		Эн. цен-ть (ккал)		Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			7-11 лет	12-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	8	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4		5	6	7		9	10	11	12	13	14	15	16		

Завтрак:

1.	232/2021	Каша пшеничная молочная яблочная	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 (г/п)		Пит. вещества (г/п)	Жир	Углевод	Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			7-11 лет	12-18 лет	Белок				B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16			

Завтрак:

1	23/0/2021	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		
					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	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	76/2021	Сыр (норвичам)	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 (Мандарин)	100	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	0	0	35	17	11	0,1		
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.	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		
					1,2	5,1	5,5	73	0,03	13	0	2,4	34	30	18	0,93		
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		
					1,5	4,5	3,8	61,75	0,04	8,5	0	2,33	49,5	35,75	16	0,64		
3.	1У 030	Котлеты из говядины с соусом	105	125	10,97	12,7	7,12	192,32	0,06	0,46	6	0,71	29,63	116,11	23	1,02		
		томатным			11,16	13,36	8,04	202,7	0,07	0,68	10	0,75	4,15	118,81	24,14	1,08		
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	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.	486/2021	Компот из свежих яблок	200	200	0,1	0,1	11,1	46	0,01	0,6	0	0,04	3,4	2,1	1,7	0,46		
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	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		
--	--	-----------------	--	--	-------	-------	--------	---------	------	------	-------	------	--------	--------	--------	------	--	--

08 июня

6 день

08 июль		6 ДЕНЬ															
№ п/п	№ рецепта по сборн.	Наименование блюда	Выход (г/п)		Питт. вещества (г/п)		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		4		5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
Завтрак:			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	
1	229/2021	Каша "Дружба"			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	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.	76/2021	Сыр (норвичан)	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 (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	
			575	625													

Обед:

1.	15/2021	Салат из свежих огурцов с луком р/м	60	100	0,48	3,6	1,56	40,8	0,02	2,52	0	1,62	11,4	19,8	7,8					
					0,8	6	2,6	68	0,03	4,2	0	2,7	19	33	13					
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					
					6,3	3,58	14,6	115,75	0,16	4,75	17,5	0,25	35,33	89,25	34,38					
3.	1У 031	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					
					11,5	14,09	9,82	212,04	0,06	0,69	10,03	0,58	31,62	96	16,65					
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	7,5					
					6,66	5,94	35,46	221,4	0,07	0	37,8	0,9	14,4	54	9					
5.	501/2021	Сок фруктовый	200	200	1	0,2	20,2	86	0,02	4	0	0,2	14	14	8					
					1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5					
6.		Хлеб пшеничный	25	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5					
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					
		Итого: 7-11 лет за обед:	765	905	40,98	38,6	169,43	1192,66	1,23	19,23	201,13	3,73	425,02	605	152,01					

09 июн

7 день

09 июн		7 день														
№ п/п	№ рецепта по сборн.	Наименование блюда	Взнос (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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4		5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Завтрак:																
1.	279/2021	Запеканка из творожной массы со сгущ. молоком	150/30	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
					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 яблочного витамин	200	200	0	0	15	60	0	0	0	0	3,4	5,8	0	0,02
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.		Будничные изделия (Сдоба «Выборская» с повидлом)	50	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:																
1.	42/2021	Салат картофельный с зеленым горошком	60	100	1,5	3,78	4,98	60	0,05	5,28	0	1,68	8,4	30,6	10,2	0,42
					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	250	7,44	9,12	8,04	144	0,06	4,6	12	0,18	24,4	117,2	25,8	0,81
					9,3	11,4	10,05	180	0,08	5,75	15	0,23	30,5	146,5	32,25	1,02
3.	7У 030	Фрикадельки из говядины с соусом томатным	105	125	10,97	10,95	6,71	169,36	0,04	0,38	6	0,48	8,69	78,19	16,2	0,73
					11,16	11,61	7,63	179,74	0,05	0,6	10	0,52	10,09	80,89	17,34	0,79
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.	486/2021	Компот из свежих яблок	200	200	0,1	0,1	11,1	46	0,01	0,6	0	0,04	3,4	2,1	1,7	0,46
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	765	905	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

10.10.2021

№ п/п	№ рецепта по сбору	Наименование блюда	Выход (г) 7-11 лет	Пит. вещества (г) Белки	Жиры	Углеводы	Эн. цен-ть (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)			
1	2	3	4	5	6	7	8	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
								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		
					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 птицы	200	200	12,3	8,2	24,8	223	0,04	0	15	0,6	20	87	28	0,71		
4.	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		
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		
			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)		Пит. вещества (г)			Эн. цен-ть (ккал)		Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			7-11 лет	12-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	8	9	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1	2	3	4		5	6	7														

Завтрак:																
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
					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 (порция)	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	Выпечка 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.	134/2021	Суп-пюре из разных овощей с гречкой	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					
					2,9	4,7	7,25	83	0,05	3,25	26,6	0,28	74,75	73,25	24,25	0,68					
3.	ТУ 584	Котлеты рыбные из минтая с соусом томатным	105	125	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	16	3,5	0,3					
6.		Хлеб пшеничный	25	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75					
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-июн

11 День

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

Затраты:

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.	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.	76/2021	Сыр (португалия)	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.	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
					1	6	3,1	70	0,03	17	0	2,7	32	28	14	0,5
2.	104/2021	Пи 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
					1,5	4,5	3,8	61,75	0,04	8,5	0	2,33	49,5	35,75	16	0,64
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	41,5	118,81	24,14	1,08
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	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.	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
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

16.июн

12 день

№ п/п	№ рецепта по сбору	Наименование блюда	Возраст (группа)			Пол, 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	Мg	Fe		
1	2	3	4			5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		

Завтрак:																			
1	213/2021	Каши 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	0	34	23	13	0,3		
4		Хлеб пшеничный	25	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	0	5	16	3,5	0,3		
Обеде:			530	580															
1	32/2008	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			
					3	8,4	7	116	0,02	4,9	20,2	2,8	100	74,3	21	1,27			
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	ТУ 031	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			
					11,5	14,09	9,82	212,04	0,06	0,69	10,03	0,58	31,62	96	16,65	1,06			
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	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	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	1,001	75,84	150,25	6,64	615,14	897,53	300,35	10,29			

17 июня

13 день

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

Завтрак:

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				
					7,74	8,21	38,86	259,98	0,1	1,72	50	0,65	170,17	152,25	25,38	0,57				
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.	76/2021	Сыр (пошехонский)	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 (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				
			575	625																

Обед:

1.	148/2021	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				
					0,7	0,1	1,9	11	0,03	3,5	0	0,1	17,8	30,3	14,1	0,51				
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				
					1,85	4,43	6,95	75	0,04	8	0	2,35	36,75	49	23,25	1,1				
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				
					11,19	6,85	11,45	151,34	0,08	1,85	0	3,39	23,54	141,93	41,15	0,95				
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.	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				
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	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 июл

14 День

№ п/п	№ рецепта по сборн.	Наименование блюда	Выход 7-11 лет	(г/п)	Полн. вещества (г/п)	Эн. цен-ть (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
1	2	3	4	5	6	7	8	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	

1.	229/2021	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
					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.	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
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.	43/2021	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.	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.	356/2021	Печень 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	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	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
					50,41	35,07	190,53	1283,51	2,08	32,99	5008,31	6,84	320,58	790,90	174,34	19,02
					Итого: 12-18 лет											

15,00

19. июн

15 день

19 июня		15 День																
№ п/п	№ рецепт. по сборн.	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	Ca	P	Mg	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		
					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 витамин	200	200	0	0	15	60	0	0	0	0	3,4	5,8	0	0,02		
3		Фрукты (Мандарин)	100	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	0	0	3,5	17	11	0,1		
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.	6/2021	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		
					1	6	5	78	0,03	20,6	0	2,8	31	25	14	0,83		
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		
					2	4,53	6,33	74	0,08	7,25	0	2,35	22,75	45,25	18,25	0,71		
3.	ТУ 031	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		
					11,5	14,09	9,82	212,04	0,06	0,69	10,03	0,58	31,62	96	16,65	1,06		
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.	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	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		

Дети	Возраст	Энцел-ль										Минеральные вещества (мг)			
		Инд. вещества (г/р)				Витамин (мг)						Минеральные вещества (мг)			
		Белки	Жиры	Углеводы	(ккал)	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
		5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		
1 день	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 день	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 день	7-11 лет	39,74	45,82	108,2	1004,82	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	35,39	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	203	6,7	445,95	717,42	186,49	8,77		
11 день	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 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	273,4	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	16836,34	17,35	680	7356,43	793,9	6521,24	10490,1	2722,93	141,2		
Среднее		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		

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

Пищевая и энергетическая ценность по питательному меню детей от 12-18 лет

дни	Возраст	Пит. вещества (г/г)										Эн. цен-ть				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
		Белки	Жиры	Углеводы	(ккал)	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Белки	Жиры	Углеводы	(ккал)	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
		5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16													
1 день	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	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													
3 день	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	12-18 лет	50,05	44,21	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	46,52	48,26	199,03	1429,55	1,26	62,4	235,5	7,86	531,14	662,71	157,68	9,15													
6 день	12-18 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													
7 день	12-18 лет	66,38	53,99	180,63	1478,5	1	16,79	167,18	5,59	571,4	1003,1	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	150,34	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	5008,3	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													
Итого		681,65	669,88	2575,79	19185,6	18,65	783,36	7734,5	994,19	7405,46	11905	3151,37	158,36													
Среднее		45,44	44,66	171,72	1279,04	1,24	52,22	515,63	66,28	493,70	793,69	210,09	10,56													
Норма 50%		45	46	191,5	1360	0,7	35	450	5	600	600	150	9													
Выполнение %		100,99	97,08	89,67	94,05	177,62	149,21	114,59	1325,59	82,28	132,28	140,06	117,30													

Использована 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.