

СОГЛАСОВАНО
Директор муниципального
казенного общеобразовательного
учреждения Мульмская средняя
общеобразовательная школа
С.А. Захарова
« 20 » _____ 2022г

Организованное двухнедельное меню лагеря с дневным пребыванием детей на период летних каникул на базе
Муниципального казенного общеобразовательного учреждения Мульмская средняя общеобразовательная школа

В 2022 году

День 1

Наименование <i>Завтрак</i>	11-17 ЛЕТ выход	энергетическая ценность	Б	Ж	У	7-11 ЛЕТ выход	энергетическая ценность	Б	Ж	У	№ рецептуры	сборник рецептов
каша молочная овсянная из "Геркулеса"	250/5	285,50	6,33	8,90	24,49	200/5	228,40	5,06	7,12	19,59	109	сборник тех. Нормативов 4-е издание, Пермь 2008 г
чай с молоком 2 вариант	200	87,25	2,79	2,55	13,27	200	87,25	2,79	2,55	13,27	298	сборник тех. Нормативов 4-е издание, Пермь 2008 г
масло сливочное	10	66,00	0,10	7,20	0,10	10	66,00	0,10	7,20	0,10	365	сборник тех. Нормативов 5-е издание, Пермь 2008 г
хлеб пшеничный	50	117,50	3,80	0,40	24,60	40	94,00	3,04	0,32	19,68	108	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г
сок фруктовый (яблочный)	200	92,00	1,00	0,20	0,20	200	92,00	1,00	0,20	0,20	518	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г
обед	715	648,25	14,02	19,25	62,66	655	567,65	11,99	17,39	52,84		
салат из свежлы отварной	100	133,28	1,40	10,08	9,22	100	133,28	1,40	10,08	9,22	28	сборник тех. Нормативов 4-е издание, Пермь 2008 г
рассолыник "Ленинградский" с говядиной и со сметаной	250	149,60	5,03	11,30	32,38	200	119,68	4,02	9,04	25,90	42	сборник тех. Нормативов 4-е издание, Пермь 2008 г
гуляш из говядины	70/50	331,53	21,68	24,21	6,74	50/50	276,28	18,07	20,18	5,62	180	сборник тех. Нормативов 4-е издание, Пермь 2008 г
каша гречневая рассыпчатая	180	303,50	10,50	6,50	54,00	150	253,00	8,73	5,43	45,00	219	сборник тех. Нормативов 4-е издание, Пермь 2008 г
кисель из свежих ягод	200	85,07	0,12	0,00	21,15	200	85,07	0,12	0,00	21,15	276	сборник тех. Нормативов 4-е издание, Пермь 2008 г
хлеб пшеничный	50	117,50	3,80	0,40	24,60	40	94,00	3,04	0,32	19,68	108	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г
хлеб ржано-пшеничный (дарницкий)	50	90,50	3,30	0,60	17,00	40	72,40	2,64	0,48	13,60	110	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г
ИТОГО:	870	1210,98	45,83	53,09	165,09	770	1033,71	38,02	45,53	140,17		
ИТОГО:	1585	1859,23	59,85	72,34	227,75	1425	1601,36	50,01	62,92	193,01		

День 2												
наименование запитрок	11-17 ЛЕТ Выход	энергетическая ценность	Б	Ж	У	7-11 ЛЕТ Выход	энергетическая ценность	Б	Ж	У	№ ТК по сборнику	сборник рецептов
Масло сливочное	10	66,00	0,10	7,20	0,10	10	66,00	0,10	7,20	0,10	365	сборник тех. нормативов 4-е издание, Пермь 2008 г.
Омлет натуральный	200	340,12	7,76	12,03	2,03	150	255,09	5,82	9,02	1,52	132	сборник тех. нормативов 4-е издание, Пермь 2008 г.
чай с сахаром	200	60,00	0,10	0,00	15,00	200	60,00	0,10	0,00	15,00	493	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2008 г.
хлеб пшеничный	50	117,50	3,80	0,40	24,60	40	94,00	3,04	0,32	19,68	108	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г.
сок фруктовый (блочный)	200	92,00	1,00	0,20	0,20	200	92,00	1,00	0,20	0,20	518	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г.
обед	ИТОГО:	660	675,62	12,76	19,83	600	567,09	10,06	16,74	36,50		
Салат витаминный	100	141,94	1,14	10,14	11,54	80	113,55	1,14	10,14	11,54	2	сборник тех. нормативов 4-е издание, Пермь 2008 г.
СУП картофельный с горохом и говядиной	250/12,5	143,37	2,34	3,89	13,61	200/12,5	114,70	2,34	3,89	13,61	45	сборник тех. нормативов 4-е издание, Пермь 2008 г.
печень по - стогоновски в сметанном соусе	110	370,15	23,32	28,95	4,70	90	302,85	23,32	28,95	4,70	192	сборник тех. нормативов 4-е издание, Пермь 2008 г.
рис отварной	180	270,22	3,89	6,10	48,33	150	225,18	3,89	5,09	40,28	224	сборник тех. нормативов 4-е издание, Пермь 2008 г.
Компот из свежих яблок	200	60,64	0,16	0,00	14,99	200	60,64	0,16	0,00	14,99	282	сборник тех. нормативов 4-е издание, Пермь 2008 г.
хлеб пшеничный	50	117,50	3,80	0,40	24,60	40	94,00	3,04	0,32	19,68	108	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г.
хлеб ржано-пшеничный (дарницкий)	50	90,50	3,30	0,60	17,00	40	72,40	2,64	0,48	13,60	110	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г.
ИТОГО:	902	1194,32	37,95	50,08	134,77	772	983,32	36,53	48,87	118,40		
ИТОГО:	1562	1869,94	50,71	69,91	176,70	1372	1550,41	46,59	65,61	154,90		

День 3												
Наименование заветрак	11-17 ЛЕТ Выход	энергетическая ценность	Б	Ж	У	7-11 ЛЕТ Выход	энергетическая ценность	Б	Ж	У	№ ТК по сборнику	сборник рецептур
Запеканка рисовая	200	217,00	4,50	1,80	44,10	150	162,75	4,50	1,80	44,10	279	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г
Масло сливочное	10	66,00	0,10	7,20	0,10	10	66,00	0,10	7,20	0,10	365	сборник тех. Нормативов 4-е издание, Пермь 2008 г
Сыр	20	72,80	3,84	3,92	0,00	10	36,40	3,84	3,92	0,00	100	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г
кофейный напиток с молоком	200	79,00	3,20	2,70	15,90	200	79,00	3,20	2,70	15,90	501	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г
хлеб пшеничный	50	117,50	3,80	0,40	24,60	40	94,00	3,04	0,32	19,68	108	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г
сок фруктовый (блочный)	200	92,00	1,00	0,20	0,20	200	92,00	1,00	0,20	0,20	518	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г
Обед	680	644,30	16,44	16,22	84,90	610	530,15	15,68	16,14	79,98		
Помидор свежий	100	24,00	1,10	0,20	3,80	100	24,00	1,10	0,20	3,80	106	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г
Суп из овощей	250/12,5/10	115,50	1,93	5,86	12,59	200/12,5/10	92,40	1,54	4,69	10,07	44	сборник тех. Нормативов 4-е издание, Пермь 2008 г
Шницель из говядины	100/30	286,00	15,26	16,74	8,20	90/30	257,40	13,73	15,07	7,38	189	сборник тех. Нормативов 4-е издание, Пермь 2008 г
Пюре картофельное	180	96,27	3,83	8,08	31,06	150	80,23	4,26	8,08	31,06	241	сборник тех. Нормативов 4-е издание, Пермь 2008 г
Компот из изюма	200	91,98	0,33	0,00	22,60	200	91,98	0,33	0,00	22,60	280	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г
хлеб пшеничный	50	117,50	3,80	0,40	24,60	40	94,00	3,04	0,32	19,68	108	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г
хлеб ржано-пшеничный (столовый)	50	90,50	3,30	0,60	17,00	40	72,40	2,64	0,48	13,60	110	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г
Итого:	932	821,75	29,55	31,88	119,85	832	712,41	26,65	28,84	108,19		
Итого:	1612	1466,05	45,99	48,10	204,75	1442	1242,56	42,33	44,97	188,17		

День 4												
Наименование завтрак	11-17 ЛЕТ выход	энергетическая ценность	Б	Ж	У	7-11 ЛЕТ выход	энергетическая ценность	Б	Ж	У	№ ТК по сборнику	сборник рецептов
каша молочная кукурузная жидкая	250/5	300,00	7,75	7,46	37,00	200/5	240,00	6,20	7,46	37,00	278	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г
масло сливочное	10	66,00	0,10	7,20	0,10	10	66,00	0,10	7,20	0,10	365	сборник тех. нормативов 4-е издание, Пермь 2008 г
сыр	10	34,30	2,56	2,61	0,00	10	34,30	2,56	2,61	0,00	100	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г
чай с сахаром	200	60,00	0,10	0,00	15,00	200	60,00	0,10	0,00	15,00	493	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г
хлеб пшеничный	50	117,50	3,80	0,40	24,60	40	94,00	3,04	0,32	19,68	108	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г
сок фруктовый (яблочный)	200	92,00	1,00	0,20	0,20	200	92,00	1,00	0,20	0,20	518	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г
Итого:	725	669,80	15,31	17,87	76,90	665	586,30	13,00	17,79	71,98		
обед												
салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	100	124,00	2,30	11,00	3,90	80	99,20	1,84	8,80	3,12	5	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г
суп с рыбными консервами	250	166,25	9,23	7,23	16,05	200	133,00	7,38	5,78	12,84	153	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г
бефстроганов на говядине отварной	50/50	232,80	18,10	20,93	2,92	40/40	186,24	18,10	20,93	2,92	176	сборник тех. нормативов 4-е издание, Пермь 2008 г
каша гречневая рассыпчатая	180	315,00	10,48	6,52	54,00	150	253,00	8,73	5,43	45,00	219	сборник тех. нормативов 4-е издание, Пермь 2008 г
кисель из свежих ягод	200	85,07	0,12	0,00	21,15	200	85,07	0,12	0,00	21,15	276	сборник тех. нормативов 4-е издание, Пермь 2008 г
хлеб пшеничный	50	117,50	3,80	0,40	24,60	40	94,00	3,04	0,32	19,68	108	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г
хлеб ржано-пшеничный (столовый)	50	90,50	3,30	0,60	17,00	40	72,40	2,64	0,48	13,60	110	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г
Итого:	880	1131,12	47,32	46,67	139,62	750	922,91	41,85	41,74	118,31		
Итого:	1605	1800,92	125,26	129,07	433,03	1415	1509,21	109,70	119,05	380,57		

День 5												
Наименование	11-17 ЛЕТ выход	энергетическая ценность	Б	Ж	У	7-11 ЛЕТ выход	энергетическая ценность	Б	Ж	У	№ ТК по сборнику	сборник рецептов
завтрак												
Макароны запеченные с яйцом	205	330,00	11,38	14,88	37,75	205	264,00	11,38	14,88	37,75	297	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г.
масло сливочное	10	66,00	0,10	7,20	0,10	10	66,00	0,10	7,20	0,10	365	сборник тех. нормативов 4-е издание, Пермь 2008 г.
сыр	20	68,60	5,12	5,22	0,00	10	34,30	5,12	5,22	0,00	100	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г.
хлеб пшеничный	50	117,50	3,80	0,40	24,60	40	94,00	3,04	0,32	19,68	108	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г.
кофейный напиток с молоком	200	79,00	3,20	2,70	15,90	200	79,00	3,20	2,70	15,90	501	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г.
сок фруктовый (яблочный)	200	92,00	1,00	0,20	0,20	200	92,00	1,00	0,20	0,20	518	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г.
ИТОГО:	685	753,10	24,60	30,60	78,55	665	629,30	23,84	30,52	73,63		
обед												
салат из свежих помидоров	100	110,40	1,06	10,10	3,72	80	88,32	1,06	10,10	3,72	21	сборник тех. нормативов 4-е издание, Пермь 2008 г.
суп картофельный с горохом и говядиной	250/12,5	143,37	2,34	3,89	13,61	200/12,5	114,70	2,34	3,89	13,61	45	сборник тех. нормативов 4-е издание, Пермь 2008 г.
рулет из рыбы	100	159,00	13,50	7,20	10,00	100	159,00	13,50	7,20	10,00	350	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г.
рис отварной	200	300,24	5,18	6,78	53,70	100	150,12	5,18	6,78	53,70	224	сборник тех. нормативов 4-е издание, Пермь 2008 г.
компот из свежих плодов или ягод	200	60,64	0,16	0,00	14,99	200	60,64	0,16	0,00	14,99	282	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г.
хлеб пшеничный	50	117,50	3,80	0,40	24,60	40	94,00	3,04	0,32	19,68	108	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г.
хлеб ржано-пшеничный (столовый)	50	90,50	3,30	0,60	17,00	40	72,40	2,64	0,48	13,60	110	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г.
ИТОГО:	912	981,65	29,34	28,97	137,62	732	739,18	27,92	28,77	129,30		
ИТОГО:	1597	1734,75	107,87	119,13	432,34	1397	1368,48	103,51	118,57	405,86		

День 6												
Наименование заветрок	11-17 ЛЕТ Выход	энергетическая ценность	Б	Ж	У	7-11 ЛЕТ Выход	энергетическая ценность	Б	Ж	У	№ рецептов	Сборник рецептов
запеканка пшеничная	250	285,00	8,80	3,80	54,00	200	228,00	7,00	3,00	43,20	143	Сборник тех. нормативов 4-е издание, Пермь, 2008 г.
масло сливочное	10	66,00	0,10	7,20	0,10	10	66,00	0,10	7,20	0,10	365	Сборник тех. нормативов 4-е издание, Пермь, 2008 г.
Сыр	10	34,30	2,56	2,61	0,00	10	34,30	2,56	2,61	0,00	100	Сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь, 2013 г.
чай с сахаром с лимоном	200/7	61,00				200/7	61,00				494	Сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь, 2013 г.
хлеб пшеничный	50	117,50	3,80	0,40	24,60	40	94,00	3,04	0,32	19,68	108	Сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь, 2013 г.
сок фруктовый (яблочный)	200	92,00	1,00	0,20	0,20	200	92,00	1,00	0,20	0,20	518	Сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь, 2013 г.
Итого:	727	655,80	16,26	14,21	78,90	517	575,30	13,70	13,33	63,18		
Салат из свеклы с сыром	100	133,00	4,90	9,30	7,40	80	106,40	3,92	7,44	5,92	56	Сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь, 2013 г.
Суп-пюре из картофеля	250/12,5/10	144,14	3,38	5,15	21,06	200/12,5/10	115,31	2,70	4,12	16,85	57	Сборник тех. нормативов 4-е издание, Пермь, 2008 г.
жаркое по-домашнему из говядины	60/240	411,00	30,74	23,63	30,18	40/200	328,80	30,74	23,63	30,18	181	Сборник тех. нормативов 4-е издание, Пермь, 2008 г.
Компот из черной смородины	200	74,17	0,31	0,07	18,90	200	74,17	0,31	0,07	18,90	279	Сборник тех. нормативов 4-е издание, Пермь, 2008 г.
хлеб пшеничный	50	117,50	3,80	0,40	24,60	40	94,00	3,04	0,32	19,68	108	Сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь, 2013 г.
хлеб ржано-пшеничный (столовый)	50	90,50	3,30	0,60	17,00	40	72,40	2,64	0,48	13,60	110	Сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь, 2013 г.
Итого:	922	970,31	46,43	39,15	119,14	782	791,08	43,35	36,06	105,13		
Итого:	1649	1626,11	125,37	106,72	396,07	1299	1366,38	114,10	98,78	336,61		

День 7												
Наименование	11-17 ЛЕТ Выход	Энергетическая Ценность	Б	Ж	У	7-11 ЛЕТ Выход	Энергетическая Ценность	Б	Ж	У	№ рецептов	Сборник рецептов
Завтрак												
Пудинг из творога запеченный	200	482,66	27,86	21,73	44,00	150	362,00	20,90	16,30	33,00	325	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г
чай с сахаром и лимоном	200/7	61,62	0,10	0,00	15,20	200/7	61,62	0,10	0,00	15,20	494	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г
сок фруктовый (яблочный)	200	92,00	1,00	0,20	0,20	200	92,00	1,00	0,20	0,20	518	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г
сыр	10	34,30	2,56	2,61	0,00	10	34,30	2,56	2,61	0,00	100	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г
масло сливочное	10	66,00	0,10	7,20	0,05	10	66,00	0,10	7,20	0,05	365	сборник тех. нормативов 4-е издание, Пермь 2008 г
хлеб пшеничный	50	117,50	3,80	0,40	24,60	40	94,00	3,04	0,32	19,68	108	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г
Итого:	687	854,08	35,42	32,14	84,05	617	709,92	27,70	26,63	68,13		
помидор свежий	100	24,00	1,10	0,20	3,80	100	24,00	1,10	0,20	3,80	106	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г
борщ с капустой и картофелем	250	111,11	1,90	6,66	10,81	200	88,89	1,52	5,33	2,10	37	сборник тех. нормативов 4-е издание, Пермь 2008 г
плов из говядины отварной	250	627,56	36,50	31,04	50,57	200	418,37	24,33	20,69	33,71	193	сборник тех. нормативов 4-е издание, Пермь 2008 г
Компот из смеси сухофруктов	200	113,79	0,56	0,00	27,89	200	113,79	0,56	0,00	27,89	283	сборник тех. нормативов 4-е издание, Пермь 2008 г
хлеб пшеничный	50	117,50	3,80	0,40	24,60	40	94,00	3,04	0,32	19,68	108	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г
хлеб ржано-пшеничный (столовый)	50	90,50	3,30	0,60	17,00	40	72,40	2,64	0,48	13,60	110	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г
Итого:	850	1084,46	47,16	38,90	134,67	740	811,45	33,19	27,02	100,78		
Итого:	1537	1938,54	165,15	142,07	437,43	1357	1521,37	121,78	107,30	337,82		

День 8												
Наименование	11-17 ЛЕТ	энергетическая	Б	Ж	У	7-11 ЛЕТ	энергетическая	Б	Ж	У	№ рецептуры	сборник рецептур
Завтрак	выход	ценность				выход	ценность					
каша дружба	250/5	241,11	6,55	8,33	35,09	200/5	241,11	6,55	8,33	35,09	102	сборник тех. нормативов 4-е издание, Пермь, 2008 г.
Масло сливочное	10	66,00	0,10	7,20	0,10	10	66,00	0,10	7,20	0,10	365	сборник тех. нормативов 4-е издание, Пермь, 2008 г.
Сыр	10	34,30	2,56	2,61	0,00	10	34,30	2,56	2,61	0,00	100	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь, 2013 г.
хлеб пшеничный	50	117,50	3,80	0,40	24,60	40	94,00	3,04	0,32	19,68		
чай с молоком	200	81,00	1,50	1,30	15,90	200	81,00	1,50	1,30	15,90	495	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь, 2013 г.
сок фруктовый (блончный)	200	92,00	1,00	0,20	0,20	200	92,00	1,00	0,20	0,20	518	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь, 2013 г.
Обед	725	631,91	15,51	20,04	75,89	665	608,41	14,75	19,96	70,97		
винегрет овощной	100	129,26	1,26	10,14	8,32	80	104,00	1,26	10,40	8,32	1	сборник тех. нормативов 4-е издание, Пермь, 2008 г.
цзи из свежей капусты с картофелем	250/12,5/10	142,94	3,23	9,78	11,40	200/12,5/10	114,40	2,60	7,80	11,40	62	сборник тех. нормативов 4-е издание, Пермь, 2008 г.
Биточки из говядины с маслом	100/5	235,67	15,26	16,74	8,20	90/5	212,10	9,61	11,72	5,74	189	сборник тех. нормативов 4-е издание, Пермь, 2008 г.
рис отварной	180	300,24	5,18	6,78	53,70	150	225,18	1,94	5,09	40,28	224	сборник тех. нормативов 4-е издание, Пермь, 2008 г.
Компот из яблоков или ягод сушеных(курага)	200	91,98	0,33	0,00	22,66	200	91,98	0,33	0,00	22,66	280	сборник тех. нормативов 4-е издание, Пермь, 2008 г.
хлеб пшеничный	50	117,50	3,80	0,40	24,60	40	94,00	3,04	0,32	19,68	108	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь, 2013 г.
хлеб ржано-пшеничный (столовый)	50	90,50	3,30	0,60	17,00	40	72,40	2,64	0,48	13,60	110	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь, 2013 г.
ИТОГО:	907	1108,09	32,36	44,44	145,88	787	914,06	21,42	35,81	121,68		
	1632	1740,00	47,87	64,48	221,77	1452	1522,47	36,17	55,77	192,65		

День 9												
Наименование	11-17 ЛЕТ выход	энергетическая ценность	Б	Ж	У	7-11 ЛЕТ выход	энергетическая ценность	Б	Ж	У	№ рецептуры	сборник рецептов
Макароны запеченные с яйцом	200/5	264,00	9,10	11,90	30,20	200/5	264,00	9,10	11,90	30,20	297	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г
Масло сливочное	10	66,00	0,10	7,20	0,10	10	66,00	0,10	7,20	0,10	365	сборник тех. нормативов 4-е издание, Пермь 2008 г
Сыр	10	34,30	2,56	2,61	0,00	10	34,30	2,56	2,61	0,00	100	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г
кофейный напиток с молоком	200	79,00	3,20	2,70	15,90	200	79,00	3,20	2,70	15,90	501	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г
хлеб пшеничный	50	117,50	3,80	0,40	24,60	40	94,00	3,04	0,32	19,68	108	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г
сок фруктовый (яблочный)	200	92,00	1,00	0,20	0,20	200	92,00	1,00	0,20	0,20	518	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г
обед	ИТОГО: 675	652,80	19,76	25,01	71,00	665	629,30	19,00	24,93	66,08		
помидор свежий	100	24,00	1,10	0,20	3,80	100	24,00	1,10	0,20	3,80	106	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г
Суп-лапша домашняя	250/12,5	111,00	2,55	5,58	13,90	200/12,5	88,80	2,04	4,46	11,12	156	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г
фрикадельки из говядины паровые	100	107,61	28,94	10,54	0,60	90	96,80	26,00	9,50	0,54	203	сборник тех. нормативов 4-е издание, Пермь 2008 г
пюре картофельное	180	213,94	4,26	8,08	31,06	150	192,55	38,34	7,27	17,26	241	сборник тех. нормативов 4-е издание, Пермь 2008 г
кисель из свежих ягод	200	85,07	0,12	0,00	21,15	200	85,07	0,12	0,00	21,15	276	сборник тех. нормативов 4-е издание, Пермь 2008 г
хлеб пшеничный	50	117,50	3,80	0,40	24,60	40	94,00	3,04	0,32	19,68	108	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г
хлеб ржано-пшеничный (столовый)	50	90,50	3,30	0,60	17,00	40	72,40	2,64	0,48	13,60	110	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г
ИТОГО:	892	749,62	44,07	25,40	112,11	792	653,62	73,28	22,23	87,15		
	ИТОГО:	1567	749,62	44,07	25,40	112,11	653,62	73,28	22,23	87,15		

День 10												
наименование	11-17 ЛЕТ	энергетическая	Б	Ж	У	7-11 ЛЕТ	энергетическая	Б	Ж	У	№ рецептуры	сборник рецептов
заутраок	выход	ценность				выход	ценность					
запеканка рисовая	200/5	217,00	4,50	1,80	44,10	150/5	162,75	3,38	0,09	33,08	279	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г
масло сливочное	10	66,00	0,10	7,20	0,10	10	66,00	0,10	7,20	0,10	365	сборник тех. нормативов 4-е издание, Пермь 2008 г
сыр	10	34,30	2,56	2,61	0,00	10	34,30	2,56	2,61	0,00	100	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г
чай с молоком	200	81,00	1,50	1,30	15,90	200	81,00	1,50	1,30	15,90	495	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г
хлеб пшеничный	50	117,50	3,80	0,40	24,60	40	94,00	3,04	0,32	19,68	108	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г
сок фруктовый (яблочный)	200	92,00	1,00	0,20	0,20	200	92,00	1,00	0,20	0,20	518	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г
обед	675	607,80	13,46	13,51	84,90	615	530,05	11,58	11,72	68,96		
салат картофельный с зеленым горошком	100	157,00	3,04	11,38	10,76	80	125,60	2,43	9,10	8,60	31	сборник тех. нормативов 4-е издание, Пермь 2008 г
сул картофельный с мясными фрикадельками	250/35	175,10	9,76	6,82	19,01	200/35	140,08	7,81	5,46	15,21	48	сборник тех. нормативов 4-е издание, Пермь 2008 г
мясо отварное	100	107,61	28,94	10,54	0,60	90	96,80	26,00	9,50	0,54	190	сборник тех. нормативов 4-е издание, Пермь 2008 г
макароны отварные	180	234,47	6,62	6,35	42,39	150	195,39	5,52	5,30	35,33	227	сборник тех. нормативов 4-е издание, Пермь 2008 г
компот из свежих плодов или ягод	200	60,64	0,16	0,00	14,99	200	60,64	0,16	0,00	14,99	282	сборник тех. нормативов 4-е издание, Пермь 2008 г
хлеб пшеничный	50	117,50	3,80	0,40	24,60	40	94,00	3,04	0,32	19,68	108	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г
хлеб ржано-пшеничный (столовый)	50	90,50	3,30	0,60	17,00	40	72,40	2,64	0,48	13,60	110	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г
ИТОГО:	915	942,82	55,62	36,09	129,35	795	784,91	47,60	30,15	107,94		
ИТОГО:	1590	1550,62	69,08	49,60	214,25	1410	1314,96	59,17	41,87	176,90		

День 11												
Наименование завтрак	11-17 ЛЕТ			7-11 ЛЕТ			№ рецептуы			Сборник рецептов		
	Выход	энергетическая ценность	Б	Ж	У	Выход	энергетическая ценность	Б	Ж		У	
каша гречневая жидкая на молоке	200	246,00	7,94	8,21	35,13	150	184,50	5,96	6,16	26,35	104	сборник тех. нормативов 4-е издание, Пермь 2008 г
Масло сливочное	10	66,00	0,10	7,20	0,10	10	66,00	0,10	7,20	0,10	365	сборник тех. нормативов 4-е издание, Пермь 2008 г
Сыр	10	34,30	2,56	2,61	0,00	10	34,30	2,56	2,61	0,00	100	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г
кофейный напиток с молоком	200	79,00	3,20	2,70	15,90	200	79,00	3,20	2,70	15,90	501	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г
хлеб пшеничный	50	117,50	3,80	0,40	24,60	40	94,00	3,04	0,32	19,68	108	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г
сок фруктовый (яблочный)	200	92,00	1,00	0,20	0,20	200	92,00	1,00	0,20	0,20	518	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г
обед	ИТОГО:	670	634,80	18,60	21,32	75,93	549,80	15,86	19,19	62,23		
салат из свежих помидоров с перцем	100	110,14	1,06	10,10	3,72	80	88,11	0,85	8,08	2,98	21	сборник тех. нормативов 4-е издание, Пермь 2008 г
рассольник ленинградский со сметаной	250/10	149,60	5,03	11,30	32,38	200/10	119,68	5,03	11,30	32,38	42	сборник тех. нормативов 4-е издание, Пермь 2008 г
котлеты рыбные любительские с маслом	100/5	172,34	12,18	10,36	6,30	90/5	155,93	11,02	9,37	5,70	162	сборник тех. нормативов 4-е издание, Пермь 2008 г
пюре картофельное	180	213,94	4,26	8,08	31,06	150	192,55	38,34	7,27	17,26	241	сборник тех. нормативов 4-е издание, Пермь 2008 г
компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	91,98	0,33	0,00	22,66	200	91,98	0,33	0,00	22,66	280	сборник тех. нормативов 4-е издание, Пермь 2008 г
хлеб пшеничный	50	117,50	3,80	0,40	24,60	40	94,00	3,04	0,32	19,68	108	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г
хлеб ржано-пшеничный (столовый)	50	90,50	3,30	0,60	17,00	40	72,40	2,64	0,48	13,60	110	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г
ИТОГО:	ИТОГО:	885	946,00	29,96	40,84	137,72	814,64	61,25	36,83	114,25		
	ИТОГО:	1555	1580,80	97,12	124,32	427,30	1364,44	154,21	112,03	352,96		

День 12												
наименование запрос	11-17 ЛЕТ выход	энергетическая ценность	Б	Ж	У	7-11 ЛЕТ выход	энергетическая ценность	Б	Ж	У	№ рецептуры	сборник рецептов
сок фруктовый (блочный)	200	92,00	1,00	0,20	0,20	200	92,00	1,00	0,20	0,20	518	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г
запеканка пшениная	200/5	228,00	7,00	3,00	43,20	200/5	228,00	7,00	3,00	43,20	143	сборник тех. нормативов 4-е издание, Пермь 2008 г
сыр	10	34,30	2,56	2,61	0,00	10	34,30	2,56	2,61	0,00	100	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г
масло сливочное	10	66,00	0,10	7,20	0,10	10	66,00	0,10	7,20	0,10	365	сборник тех. нормативов 4-е издание, Пермь 2008 г
чай смолоком	200	89,32	1,40	1,60	17,34	200	89,32	1,40	1,60	17,34	296	сборник тех. нормативов 4-е издание, Пермь 2008 г
хлеб пшеничный	50	117,50	3,80	0,40	24,60	40	94,00	3,04	0,32	19,68	108	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г
ИТОГО:	675	627,12	15,86	15,01	85,44	665	603,62	15,10	14,93	80,52		
салат витаминный	100	141,94	1,14	10,14	11,54	80	113,55	1,14	10,14	11,54	2	сборник тех. нормативов 4-е издание, Пермь 2008 г
борщ с капустой и картофелем	250/12,5/10	111,11	1,90	6,66	10,81	200/12,5/10	88,90	1,50	5,30	2,10	37	сборник тех. нормативов 4-е издание, Пермь 2008 г
шницель из говядины	100	286,00	15,26	16,74	8,20	90	257,40	13,73	15,10	7,40	189	сборник тех. нормативов 4-е издание, Пермь 2008 г
котлеты картофельные	180	340,34	6,34	16,10	42,58	150	283,62	5,28	13,42	35,48	81	сборник тех. нормативов 4-е издание, Пермь 2008 г
компот из свежих яблок	200	60,64	0,16	0,00	14,99	200	60,64	0,16	0,00	14,99	282	сборник тех. нормативов 4-е издание, Пермь 2008 г
хлеб пшеничный	50	117,50	3,80	0,40	24,60	40	94,00	3,04	0,32	19,68	108	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г
хлеб ржано-пшеничный (столовый)	50	90,50	3,30	0,60	17,00	40	72,40	2,64	0,48	13,60	110	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г
ИТОГО:	902	1148,03	31,89	50,65	129,72	782	970,51	27,49	44,76	104,79		
ИТОГО:	1577	1775,15	94,51	131,11	430,11	1447	1574,13	84,18	119,18	370,42		

День 13												
наименование заплата	11-17 ЛЕТ выход	энергетическая ценность	Б	Ж	У	7-11 ЛЕТ выход	энергетическая ценность	Б	Ж	У	№ рецептуры	сборник рецептов
Макаронны запеченные с яйцом	200/5	264,00	9,10	11,90	30,20	200/5	264,00	9,10	11,90	30,20	297	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г
Сыр	10	34,30	2,56	2,61	0,00	10	34,30	2,56	2,61	0,00	100	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г
Масло сливочное	10	66,00	0,10	7,20	0,10	10	66,00	0,10	7,20	0,10	365	сборник тех. нормативов 4-е издание, Пермь 2008 г
чай с сахаром с лимоном	200/7	61,62	0,07	0,01	15,31	200/7	61,62	0,07	0,01	15,31	294	сборник тех. нормативов 4-е издание, Пермь 2008 г
сок фруктовый (яблочный)	200	92,00	1,00	0,20	0,20	200	92,00	1,00	0,20	0,20	518	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г
хлеб пшеничный	50	117,50	3,80	0,40	24,60	40	94,00	3,04	0,32	19,68	108	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г
ИТОГО:	682	635,42	16,63	22,32	70,41	672	611,92	15,87	22,24	65,49		
обед												
огурец свежий	100	13,00	0,80	0,10	2,30	100	13,00	0,80	0,10	2,30	246	сборник тех. нормативов 4-е издание, Пермь 2008 г
Суп из овощей	250/12,5/10	115,50	1,93	5,86	12,59	200/12,5/10	92,40	1,54	4,69	10,07	44	сборник тех. нормативов 4-е издание, Пермь 2008 г
азу	300	497,00	34,45	36,92	43,94	200	382,31	20,38	21,85	26,00	364	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г
компот из черной смородины	200	74,17	0,31	0,07	18,90	200	74,17	0,31	0,07	18,90	279	сборник тех. нормативов 4-е издание, Пермь 2008 г
хлеб пшеничный	50	117,50	3,80	0,40	24,60	40	94,00	3,04	0,32	19,68	108	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г
хлеб ржано-пшеничный (столовый)	50	90,50	3,30	0,60	17,00	40	72,40	2,64	0,48	13,60	110	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г
ИТОГО:	922	907,67	44,59	43,95	119,33	762	728,28	28,72	27,50	90,55		
ИТОГО:	1604	1543,09	122,44	132,54	379,48	1434	1340,20	89,18	99,49	312,08		

День 14												
Наименование <i>заправка</i>	11-17 ЛЕТ Выход	энергетическая ценность	Б	Ж	У	7-11 ЛЕТ Выход	энергетическая ценность	Б	Ж	У	№ рецептуры	сборник рецептов
Омлет с сыром	200	350,59	11,33	34,70	4,03	150	301,25	8,49	26,03	3,02	135	сборник тех. нормативов 4-е издание, Пермь 2008 г
Сыр	10	34,30	2,56	2,61	0,00	10	34,30	2,56	2,61	0,00	100	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г
Масло сливочное	10	66,00	0,10	7,20	0,10	10	66,00	0,10	7,20	0,10	365	сборник тех. нормативов 4-е издание, Пермь 2008 г
Чай с молоком	200	67,16	1,05	1,20	13,04	200	67,16	1,05	1,20	13,04	295	сборник тех. нормативов 4-е издание, Пермь 2008 г
сок фруктовый (яблочный)	200	92,00	1,00	0,20	0,20	200	92,00	1,00	0,20	0,20	518	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г
хлеб пшеничный	50	117,50	3,80	0,40	24,60	40	94,00	3,04	0,32	19,68	108	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г
ИТОГО:	670	727,55	19,84	46,31	41,97	610	654,71	16,24	37,56	36,04		
<i>обед</i>												
винегрет овощной	100	129,26	1,26	10,14	8,32	80	104,00	1,26	10,40	8,32	1	сборник тех. нормативов 4-е издание, Пермь 2008 г
Щи из свежей капусты с картофелем	250/12,5/10	142,94	3,23	9,78	11,40	200/12,5/10	114,35	2,58	7,82	9,12	62	сборник тех. нормативов 4-е издание, Пермь 2008 г
Зразы рыбные рубленые с маслом	100/5	197,30	11,28	11,30	11,40	90/5	177,60	10,20	10,20	10,30	160	сборник тех. нормативов 4-е издание, Пермь 2008 г
Рис отварной	180	300,24	5,18	6,78	53,70	150	112,59	3,89	5,09	40,28	224	сборник тех. нормативов 4-е издание, Пермь 2008 г
Компот из свежих плодов или ягод (вишня)	200	60,64	0,16	0,00	14,99	200	60,64	0,16	0,00	14,99	282	сборник тех. нормативов 4-е издание, Пермь 2008 г
хлеб пшеничный	50	117,50	3,80	0,40	24,60	40	94,00	3,04	0,32	19,68	108	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г
хлеб ржано-пшеничный (столовый)	50	90,50	3,30	0,60	17,00	40	72,40	2,64	0,48	13,60	110	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г
ИТОГО:	907	1038,38	28,21	39,00	141,41	787	735,58	23,77	34,31	116,29		
ИТОГО:	1577	1765,93	96,09	170,62	366,75	1397	1390,29	80,03	143,73	304,65		

№ дня	11-17 лет				7-11 лет			
	энергетическая ценность	Б	Ж	У	энергетическая ценность	Б	Ж	У
1	1859,23	59,85	72,34	227,75	1425,00	1601,36	50,01	62,92
2	1869,94	50,71	69,91	176,70	1372,00	1550,41	46,59	65,61
3	1466,05	45,99	48,10	204,75	1242,56	42,33	44,97	188,17
4	1800,92	125,26	129,07	433,03	1509,21	109,70	119,05	380,57
5	1734,75	107,87	119,13	432,34	1452,66	100,91	117,17	403,86
6	1626,11	125,37	106,72	396,07	1366,38	114,10	98,78	336,61
7	1938,54	165,15	142,07	437,43	1521,37	121,78	107,30	337,82
8	1632,00	1740,00	47,87	64,48	221,77	1452,00	1522,47	36,17
9	1567,00	749,62	44,07	25,40	112,11	1457,00	653,62	73,28
10	1550,62	69,08	49,60	214,25	1314,96	59,17	41,87	176,90
11	1580,80	97,12	124,32	427,30	1364,44	154,21	112,03	352,96
12	1775,15	94,51	131,11	430,11	1574,13	84,18	119,18	370,42
13	1543,09	122,44	132,54	379,48	1340,20	89,18	99,49	312,08
14	1765,93	96,09	170,62	366,75	1390,29	80,03	143,73	304,65
итого за 14 дней	23710,13	3649,06	1387,48	4215,84	17207,08	7016,34	3276,25	3402,02
среднесуточная потребность	1693,58	260,65	99,11	301,13	1229,08	501,17	234,02	243,00