

УТВЕРЖДАЮ:

ИП Петрова И.А.



* И.А. Петрова

« 2023 Г

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ «Гуринская СОШ»
Пономарёва Н.С.



* Н.С. Пономарёва

« 2023 Г

Примерное 15-и дневное меню

Рационов двухразового горячего питания (завтрак, обед)

Для детей и подростков в оздоровительном лагере с дневным пребыванием на базе МАОУ СОШ
(лето)

1 июня

1 ДЕНЬ

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюда	Выход (гр)		Пищ. вещества (гр)		Энденть		Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)					
			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:

1.	115/2008	Каша ячневая молочная вязкая	200/5	250/5	7,23	6,67	39,54	246,87	0,1	0,28	0,01	0,72	117,05	191,58	42,87	0,79
2	294/2008	Чай с лимоном	200/5	200/5	0,07	8,3	49,18	307,08	0,12	0,35	0,01	0,9	145,6	238,31	53,33	0,98
3		Фрукты	100	100	0,4	0,4	15,31	61,62	0	2,9	0	0,01	8,05	9,79	5,24	0,9
4		Хлеб пшеничный	25	25	1,97	0,2	9,8	47	0,03	10	0	0	16	11	9	2,2
5		Хлеб ржано-пшеничный	25	25	1,87	0,27	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
			560	610			12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75

Обед

1.	22/2008	Салат из свежих помидоров с р/м	60	100	0,6	6,1	2,76	68,35	0,03	12,28	0	3,04	7,64	14,2	10,92	0,49
2.	63/2008	Щи из свежей капусты с картофелем	200/5	250/5	1,67	5,06	4,6	113,92	0,05	20,47	0	5,07	12,74	23,66	18,2	0,82
3.	ТУ 031	Котлеты из мяса птицы с соусом томатным	105	125	2,09	6,33	8,51	86,26	0,04	11,49	0,12	0,18	61,5	48,71	28,64	0,9
4.	224/2008	Рис отварной	150	180	11,57	13,07	10,64	107,83	0,05	14,36	0,15	0,22	76,87	60,89	35,8	1,12
5.	293/2008	Сок фруктовый	200	200	13,76	15,56	9,4	232,61	0,05	1,4	0,05	0,54	23,4	121,44	15,51	1,23
6.		Хлеб пшеничный	25	50	3,89	5,09	40,28	225,18	0,03	0,2	0	0,29	3,32	39,71	10,11	0,53
7.		Хлеб ржано-пшеничный	25	25	4,66	6,1	48,33	270,22	0,04	0,23	0	0,34	3,98	47,65	12,13	0,63
			770	935	2	0,2	5,8	36	0,04	8	0,01	0,2	40	36	20	0,4
					1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
					3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	19,16	0,74
					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			35,11	37,54	180,74	1215,07	1,13	46,33	0,18	4,89	302,35	573,39	173,71	9,34

		Итого: 12-18 лет			42,62	48,2	217,2	1489,38	1,23	57,71	0,22	7,28	362,28	695,46	218,77	10,82
--	--	------------------	--	--	-------	------	-------	---------	------	-------	------	------	--------	--------	--------	-------

2 день

2 июня

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюда	Выход (гр)		Пищ. вещества (гр)		Эн.центр (ккал)		Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			7-11лет	12-18лет	Белки	Жиры	Углевод	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.	132/2008	Омлет Натуральный	195	220	17,46	27,06	4,56	331,62	0,06	0,57	0,12	0,87	108,39	138,78	15,03	1,17
2.	283/2008	Компот из сухофруктов витамин	200	200	19,7	30,53	5,14	374,14	0,07	0,64	0,14	0,98	122,29	156,57	16,96	1,32
3.		Фрукты	100	100	0,56	0	27,89	113,79	0,01	0,15	0,01	1,68	56,45	18,31	6,86	1,59
4.		Хлеб пшеничный	25	25	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0	16	11	9	2,2
5.		Хлеб ржано-пшеничный	25	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
			25	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
			545	570												

Обед

1.	1 / 2008	Винегрет овощной	60	100	0,76	6,08	4,99	77,56	0,02	1,41	0,06	2,72	12,15	19,01	9,73	0,4
2.	71 / 2008	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	200	250	4,98	6,57	14,71	136,78	0,12	6,24	0,17	1,23	45	110,33	33,2	1,14
3.	ТУ 030	Котлеты из говядины с соусом томатным	105	125	6,22	8,21	18,39	170,98	0,15	7,8	0,21	1,54	56,25	137,91	41,5	1,42
4.	227 / 2008	Макаронные изделия отварные	150	180	11,21	12,31	6,03	185,59	0,06	0,14	0	0,68	28,91	117,66	22,35	0,98
5.	300/2008	Чай с сахаром	200	200	13,35	14,65	7,18	220,94	0,08	0,16	0	0,81	34,41	140,08	26,61	1,16
6.		Хлеб пшеничный	25	50	5,52	5,3	35,33	211,1	0,08	0,05	0	0,99	11,39	47,15	17,36	0,92
7.		Хлеб ржано-пшеничный	25	25	6,62	6,35	42,39	253,31	0,09	0,05	0	1,19	13,66	56,57	20,83	1,1
			25	25	0,12	0	12,04	48,64	0	0,02	0	0	4,27	6,43	3,3	0,72
			765	930	48,69	58,66	166,19	1400,48	1,2	18,58	0,36	8,17	311,7	589,07	150,73	11,22

		Итого: 12-18 лет	57,88	71,42	195,29	1671,16	1,32	21,17	0,46	10,74	359,22	705,27	190,83	12,71
--	--	------------------	-------	-------	--------	---------	------	-------	------	-------	--------	--------	--------	-------

05.июн

3 ДЕНЬ

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюда	Выход (гр)		Пищ. вещества (гр)			Эн.цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			7-11 лет	12-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы		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	327/2008	Оладьи с повидлом	150/30	150/50	10,20	9,41	88,79	480,68	0,22	0,4	0,02	1,65	122,32	172,43	45,14	1,93
2	294/2008	Чай с лимоном	200/5	200/5	11,33	10,46	98,65	534,1	0,24	0,45	0,02	1,83	135,92	191,59	50,16	2,15
3		Фрукты	100	100	0,07	0,01	15,31	61,62	0	2,9	0	0,01	8,05	9,79	5,24	0,9
4	366/2008	Сыр (порциями)	20	20	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	0	0	3,5	17	11	0,1
5		Хлеб пшеничный	25	25	4,64	5,9	0	72,8	0,01	0,32	0,05	0,08	200	108	10	0,22
			530	550					0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3

Обед:

1	31/2008	Салат картофельный с зеленым горошком	60	100	1,82	6,83	6,46	94,2	0,04	6,72	0,13	1,39	11,92	31,39	10,03	0,44
2	37 / 2008	Борщ с капустой и картофелем	200/5	250/5	3,04	11,38	10,76	157	0,07	11,2	0,22	2,31	19,87	52,31	16,71	0,74
3	1У 030	Фрикадельки из говядины с соусом томатным	105	125	1,52	5,33	8,65	88,89	0,03	8,69	0,01	2,04	38,26	41,42	31,7	0,84
4	221/2008	Каша пшеничная вязкая	150	180	1,9	6,66	10,81	111,11	0,04	10,86	0,01	2,55	47,82	51,77	39,62	1,05
5	287/2008	Кофейный напиток с молоком	200	200	13,26	14,22	9,62	219,03	0,04	0,02	0	0,51	9,7	94,11	17,33	0,76
6		Хлеб пшеничный	25	50	15,79	16,93	11,45	260,75	0,05	0,03	0	0,61	11,55	112,04	20,63	0,9
7		Хлеб ржано-пшеничный	25	25	9,27	5,33	36,87	231,78	0,12	0,05	0	0,26	20,79	120,21	26,49	3,2
			770	935	11,12	6,39	44,24	278,14	0,14	0,05	0	0,31	24,95	144,25	31,79	3,83
					1,4	1,6	17,35	89,32	0,01	0,12	0,01	0,05	50,46	35,49	5,25	0,08
					1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
					3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	19,16	0,74
					1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
					48,79	49,50	229,27	1565,22	0,97	57,22	0,22	5,99	516,07	706,04	182,63	9,82
					57,87	60,40	268,09	1856,44	1,09	63,93	0,31	7,75	559,69	824,76	226,51	11,76

06 июн

4 ДЕНЬ

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюд	Выход (гр)		Глщ. вещества (гр)		Эн-цен-ть (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	104/2008	Каша гречневая вязкая на молоке	200/5	250/5	7,94	8,21	35,13	246,17	0,14	0,37	0,02	0,29	152,83	188,12	37,48	2,37
2	272/2008	Йогурт фруктовый питьевой	200	200	9,88	10,21	43,7	306,21	0,17	0,46	0,02	0,36	190,11	234	46,62	2,95
3		Фрукты	100	100	5,6	6,38	8,18	112,52	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
4		Хлеб пшеничный	25	25	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60	0	0	34	23	13	0,3
5		Хлеб ржано-пшеничный	25	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
			555	605					0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75

Обед:

1	4/2008	Салат из свежей капусты с морковью р/м	60	100	0,5	3,04	3,19	42,01	0,02	17,23	0	2,71	27,31	18,92	10,34	0,35
2	42/2008	Рассольник Ленинградский	200/5	250/5	0,84	5,06	5,32	70,02	0,04	28,72	0	4,52	45,52	31,54	17,24	0,58
3	172/2008	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	120	4,02	9,04	25,9	119,68	0,08	13,42	0,02	1,94	22,16	52,6	26,04	0,82
4	241/2008	Картофельное пюре	150	180	5,03	11,3	32,38	149,6	0,1	16,78	0,02	2,42	27,7	65,75	32,55	1,03
5	294/2008	Чай с лимоном	200/5	200/5	10,37	5,74	5,36	114,49	0,07	5,87	0,01	3	25,81	115,68	45,59	0,86
6		Хлеб пшеничный	25	50	12,45	6,88	6,44	137,39	0,09	7,05	0,01	3,6	30,98	138,81	54,71	1,04
7		Хлеб ржано-пшеничный	25	25	3,2	6,06	23,3	160,46	0,11	6,41	0,02	0,2	34,29	73,97	24,24	0,99
			770	935	3,83	7,27	27,95	192,55	0,13	7,69	0,02	0,23	41,15	88,76	29,09	1,19
					0,07	0,01	15,31	61,62	0	2,9	0	0,01	8,05	9,79	5,24	0,9
					1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
					3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	19,16	0,74
					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			40,28	39,62	175,31	1148,35	1,36	107,6	0,11	8,15	573,59	782,48	223,83	8,89

		Итого: 8-12 лет			48,25	48,45	211,52	1386,01	1,5	125	0,11	11,14	653,15	918,37	276,01	10,73
--	--	------------------------	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------	------------	------------	-------------	--------------	---------------	---------------	---------------	--------------

07.июн

5 ДЕНЬ

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюда	Выход (гр)		Пищ. вещества (гр)			Эн-цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			7-11 лет	12-18 лет	Белки	Жиры	Углеволы.		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	141/2008	Запеканка из творога с егущ. молоком	150/30	180/50	27,68	11,47	27,57	324,22	0,08	0,58	0,09	0,57	253,65	309,96	41,79	0,86
2	300/2008	Чай с сахаром	200		35,37	14,66	35,23	414,28	0,1	0,74	0,11	0,73	324,11	396,06	53,4	1,1
3		Фрукты	100		0,12	0	12,04	48,64	0	0,02	0	0	4,27	6,43	3,3	0,72
4	366/2008	Сыр (горциями)	20		0,9	0,2	8,1	43	0,04	60	0	0	34	23	13	0,3
5		Хлеб пшеничный	25	25	4,64	5,9	0	72,8	0,01	0,32	0,05	0,08	200	108	10	0,22
			525	575	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3

Обед:

1	34/2008	Сельдь с гарниром	60	100	3,06	7,6	7,04	108,85	0,05	4,35	0,01	1,52	11,64	59,19	13,3	0,5
2	44/2008	Суп из овощей	200	250	5,1	12,66	11,74	181,42	0,09	7,25	0,02	2,53	19,4	98,55	22,17	0,84
3	ТУ 030	Котлеты из говядины с соусом томатным	105	125	1,54	4,69	10,07	92,19	0,05	4,26	0,02	0,18	23,27	36,6	18,88	0,54
4	227/2008	Макаронные изделия отварные	150	180	1,93	5,86	12,59	115,24	0,06	5,32	0,03	0,23	29,09	45,75	23,6	0,67
5	293/2008	Сок фруктовый	200	200	11,21	12,31	6,03	185,59	0,06	0,14	0	0,68	28,91	117,66	22,35	0,98
6		Хлеб пшеничный	25	50	13,35	14,65	7,18	220,94	0,08	0,16	0	0,81	34,41	140,08	26,61	1,16
7		Хлеб ржано-пшеничный	25	25	5,52	5,3	35,33	211,1	0,08	0,05	0	0,99	11,39	47,15	17,36	0,92
			765	930	6,62	6,35	42,39	253,31	0,09	0,05	0	1,19	13,66	56,57	20,83	1,1
					2	0,2	5,8	36	0,04	8	0,01	0,2	40	36	20	0,4
					1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
					3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	19,16	0,74
					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			62,48	48,34	150,7	1311,29	0,85	77,72	0,18	4,22	626,7	820,19	180,43	6,79

		Итого: 8-12 лет			77,81	61,35	187,09	1639,23	0,98	81,86	0,22	5,77	725,01	1012,96	229,02	8,3
--	--	------------------------	--	--	-------	-------	--------	---------	------	-------	------	------	--------	---------	--------	-----

08 июл

6 ДЕНЬ

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюда	Выход (гр)		Пищ. вещества (гр)			Эн.цен-ть (ккал)		Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			7-1 лет	12-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	8	7	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	114/2008	Каша рисовая молочная жидкая	200/5	250/5	5,12	6,62	32,61	210,13	0,03	1,21	0,02	0,17	31,67	94,67	16,4	0,41			
2	274/2008	Кисель из концентрата витамин	200		6,37	8,23	40,56	261,38	0,04	1,51	0,02	0,21	39,39	117,76	20,4	0,51			
3		Фрукты	100	100	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0	0,68	0	0	0,1			
4		Хлеб пшеничный	25	25	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0	16	11	9	2,2			
5		Хлеб ржано-пшеничный	25	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3			
			25	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75			
				605															

555

605

Обед:

1	18/2008	Салат из свежих помидоров и огурцов с р/м	60	100	0,59	3,08	2,72	39,49	0,03	10,96	0,16	2,78	18,59	22,36	11	0,52
2	56/2008	Суп-лапша домашняя	200	250	0,98	5,13	4,54	65,81	0,05	18,27	0,26	4,63	30,49	37,26	18,34	0,86
3	217/2008	Пшени отварная с соусом томатным	105	125	1,96	3,91	11,13	87,5	0,04	0,44	0,01	0,42	13,52	32,17	11,34	0,61
4	241/2008	Картофельное пюре	150	180	2,45	4,89	13,91	109,38	0,05	0,55	0,01	0,53	16,9	40,21	14,17	0,76
5	283/2008	Компот из сухофруктов витамин	200	200	15,94	15,94	0,85	238,59	0,04	1,4	0,03	0,49	17,7	115,31	13,98	1,24
6		Хлеб пшеничный	25	50	18,98	18,98	1,01	252,79	0,05	1,67	0,04	0,58	21,07	137,27	16,65	1,48
7		Хлеб ржано-пшеничный	25	25	3,2	0,03	23,3	160,46	0,11	6,41	0,02	0,2	34,29	73,97	24,24	0,99
			25	25	3,83	0,03	27,95	192,55	0,13	7,69	0,02	0,23	41,15	88,76	29,09	1,19
			25	25	0,56	0	27,89	113,79	0,01	0,15	0,01	1,68	56,45	18,31	6,86	1,59
			765	930	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
					3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	19,16	0,74
					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 за обед:			36,81	30,92	188,16	1261,55	1,11	30,57	0,25	5,74	218,04	488,19	126,72	9,76

Итого: 8-12 лет

44,58 38,8 218,82 1471,99 1,21 39,84 0,36 7,86 257,77 597,29 164,07 11,23

09 июня

7 ДЕНЬ

№ по списку	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюда	Выход (гр)		Пищ. вещества (гр)			Эндген-ть (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	112/2008	Каша пшеничная молочная жидкая	200/5	250/5	6,04	7,27	34,29	227,16	0,13	0,29	0,02	0,17	111,22	145	35,59	2,49
2	290/2008	Напиток ягодный	200	200	0,11	9,04	42,65	282,56	0,16	0,36	0,02	0,21	138,35	180,37	44,27	3,1
3		Фрукты	100	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0	2,66	1,72	1,2	0,15
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	12/2008	Салат картофельный с огурцами солеными с р/м	60	100	0,96	3,16	7,61	61,73	0,05	7,5	0,13	2,78	19,57	30,84	12,76	0,59
2	59/2008	Суп-пюре из разных овощей	200/15	250/15	1,6	5,26	12,68	102,89	0,08	12,5	0,21	4,63	32,61	51,4	21,26	0,98
3	19/010	Котлеты из говядины с соусом томатным	105	125	2,31	4	10,42	86,92	0,04	3,3	0,01	0,25	51,74	51,4	17,26	0,52
4	219/2008	Каша гречневая вязкая	150	180	8,73	5,43	45	263,81	0,21	0,2	0	0,81	34,41	140,08	26,61	1,16
5	294/2008	Чай с лимоном	200/5	200/5	0,07	0,01	15,31	61,62	0	2,9	0	0,01	8,05	243,31	63,52	5,38
6		Хлеб пшеничный	25	50	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	11,5	42,32	19,16	0,74
		Итого: 7-11 лет	785	950	37,51	33,52	200,37	1266,92	1,34	25,08	0,16	4,57	305,93	690,57	190,24	14,42
		Итого: 8-12 лет			46,06	42,02	239,86	1538,02	1,5	31,03	0,24	6,75	378,76	848,64	242,24	17,06

14 июня

9 день

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

Завтрак:

1	327/2008	Оладьи с сгущ. молоком	150/30	150/50	10,20	9,41	88,79	480,69	0,22	0,4	0,02	1,65	122,32	172,43	45,14	1,93
2	294/2008	Чай с лимоном	200/5	200/5	11,33	10,46	98,65	534,1	0,24	0,45	0,02	1,83	135,92	191,59	50,16	2,15
3		Фрукты	100	100	0,07	0,01	15,31	61,62	0	2,9	0	0,01	8,05	9,79	5,24	0,9
4	166/2008	Сыр (порциями)	20	20	4,64	5,9	0	72,8	0,01	0,32	0,05	0,08	200	108	10	0,22
5		Хлеб пшеничный	25	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
			530	550												

Обед:

1	18/2008	Салат из свежих помидоров и огурцов с р/м	60	100	0,59	3,08	2,72	39,49	0,03	10,96	0,16	2,79	18,29	22,36	11	0,52
2	61/2008	Щи из свежей капусты с картофелем	200/5	250/5	0,98	5,13	4,54	65,81	0,05	18,27	0,26	4,63	30,49	37,26	18,34	0,86
3	19/030	Фрикадельки из говядины с соусом томатным	105	125	2,58	7,84	9,12	114,35	0,06	11,49	0,12	2,06	61,5	48,71	28,64	0,9
4	119/2008	Каша гречневая вязкая	150	180	3,23	9,78	11,4	142,94	0,07	14,36	0,15	2,58	76,87	60,89	35,8	1,12
5	287/2008	Кофейный напиток с молоком	200	200	13,26	14,22	9,62	219,03	0,04	0,02	0	0,51	9,7	94,11	17,33	0,76
6		Хлеб пшеничный	25	50	15,79	16,93	11,45	260,75	0,05	0,03	0	0,61	11,55	112,04	20,63	0,9
7		Хлеб ржано-пшеничный	25	25	8,73	5,43	45	263,81	0,21	0,2	0	0,48	38,64	202,76	52,94	4,49
			775	935	10,48	6,52	54	316,57	0,25	0,23	0	0,58	46,37	243,31	63,52	5,38
					1,40	1,6	17,35	89,32	0,01	0,12	0,01	0,05	50,46	35,49	5,25	0,08
					1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
					3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	19,16	0,74
					1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
					47,68	48,46	236,93	1577,01	1,04	31,41	0,36	7,63	547,53	785,85	207,99	13,45
					56,10	57,50	275,02	1844,51	1,17	41,68	0,49	10,37	604,78	916,89	257,05	15,70

10 день

15 июня

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

Завтрак:

1	104/2008	Каша гречневая вязкая на молоке	200/5	250/5	7,94	8,21	35,13	246,17	0,14	0,37	0,02	0,29	152,83	188,12	37,48	2,37
2	283/2008	Компот из сухофруктов витамин	200	200	9,88	10,21	43,7	306,21	0,17	0,46	0,02	0,36	190,11	234	46,62	2,95
3		Фрукты	100	100	0,56	0	27,89	113,79	0,01	0,15	0,01	1,68	56,45	18,31	6,86	1,59
4		Хлеб пшеничный	25	25	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0	0	0	16	11	9	2,2
5		Хлеб ржано-пшеничный	25	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
			555	605	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75

1	11/2008	Салат картофельный с зеленым горошком с р/м	60	100	1,82	6,83	6,46	94,2	0,04	6,72	0,13	1,39	11,92	31,39	10,03	0,44
2	31/2008	Суп молочный с макаронными изделиями	200	250	3,04	11,38	10,76	157	0,07	11,2	0,22	2,31	19,87	52,31	16,71	0,74
3	11/031	Котлеты из мяса птицы	75	75	5,58	6,12	19,73	156,08	0,04	0,36	0,02	0,31	143,52	104,3	19,18	0,37
4	21/2008	Каша пшеничная вязкая	150	180	6,98	7,65	24,66	195,1	0,05	0,45	0,02	0,39	179,4	138,15	23,98	0,46
5	100/2008	Чай с сахаром	200	200	11,02	12,45	7,52	186,09	0,05	0,14	0,03	0,48	28,12	89,25	13,8	0,91
6		Хлеб пшеничный	25	50	9,27	5,33	36,87	234,78	0,12	0,05	0	0,26	20,79	120,21	26,49	3,2
7		Хлеб ржано-пшеничный	25	25	11,12	6,39	44,24	278,14	0,14	0,05	0	0,31	24,95	144,25	31,79	3,83
			735	880	0,12	0	12,04	48,64	0	0,02	0	0	4,27	6,43	3,3	0,72
			44,39	40,28	206,28	1375,15	1,25	17,81	0,21	4,41	463,04	689,41	160,04	13,90		

Итого: 12-18 лет			52,77	49,62	244,75	1645,07	1,37	22,47	0,30	5,53	840,42	201,62	15,94
------------------	--	--	-------	-------	--------	---------	------	-------	------	------	--------	--------	-------

11 день

16 июня

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюда	Выход (гр)		Пищ. вещества (гр)			Эн.цен-ть (ккал)		Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			7-11 лет	12-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
1	2	3	4		5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	

Завтрак:

1.	132/2008	Омлет Натуральный	195	220	17,46	27,06	4,56	331,62	0,06	0,57	0,12	0,87	108,39	138,78	15,03	1,17
2	274/2008	Кисель из концентрата витаминов	200	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0	0,68	0	0	0,1
3		Фрукты	100	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0	16	11	9	2,2
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
			545	570												

Обед:

1	4/2008	Салат из свежей капусты с морковью и р/м	60	100	0,5	3,04	3,19	42,01	0,02	17,23	0	2,71	27,31	18,92	10,34	0,35
2	71/2008	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	200	250	0,84	5,06	5,32	70,02	0,04	28,72	0	4,52	45,52	31,54	17,24	0,58
3	1У 030	Котлеты из говядины с соусом томатным	105	125	6,22	8,21	18,39	170,98	0,15	7,8	0,21	1,54	56,25	137,91	41,5	1,42
4	241/2008	Картофельное пюре	150	180	11,21	12,31	6,03	185,59	0,06	0,14	0	0,68	28,91	117,66	22,35	0,98
5	293/2008	Сок фруктовый	200	200	3,35	14,65	7,18	220,94	0,08	0,16	0	0,81	34,41	140,08	26,61	1,16
6		Хлеб пшеничный	25	50	3,2	6,06	23,3	160,46	0,11	6,41	0,02	0,2	34,29	73,97	24,24	0,99
7		Хлеб ржано-пшеничный	25	25	3,83	7,27	27,95	192,55	0,13	7,69	0,02	0,23	41,15	88,76	29,09	1,19
			765	930	48,79	56,58	147,25	1304,05	1,26	48,59	0,32	5,89	329,72	627,06	168,06	9,43
		Итого: 12-18 лет			57,35	67,46	172,74	1540,92	1,39	63,01	0,38	8,28	391,94	748,58	209,96	10,91

12 день

19 июли

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюда	Выход (гр)		Пищ. вещества (гр)		Эн. цен-ть (ккал)		Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			7-11 лет	12-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
			200/5	250/5	5,12	6,62	32,61	210,13	0,03	1,21	0,02	0,17	31,67	94,67	16,4	
			200	200	6,37	8,23	40,56	261,38	0,04	1,51	0,02	0,21	39,39	117,76	20,4	
			100	100	1,4	1,6	17,35	89,32	0,01	0,12	0,01	0,05	50,46	35,49	5,25	
			25	25	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60	0	0	34	23	13	
			25	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	
			25	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	

Завтрак:

1	11/4/2008	Каша рисовая молочная жидкая	200/5	250/5	5,12	6,62	32,61	210,13	0,03	1,21	0,02	0,17	31,67	94,67	16,4	0,41
2	28/7/2008	Кофейный напиток с молоком	200	200	6,37	8,23	40,56	261,38	0,04	1,51	0,02	0,21	39,39	117,76	20,4	0,51
3		Фрукты	100	100	1,4	1,6	17,35	89,32	0,01	0,12	0,01	0,05	50,46	35,49	5,25	0,08
4		Хлеб пшеничный	25	25	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60	0	0	34	23	13	0,3
5		Хлеб ржано-пшеничный	25	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
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	17/2008	Салат из свежих огурцов с луком и р/м	60	100	0,43	6,04	1,49	62,08	0,01	5,44	0,21	2,69	19,49	21,49	8	0,37
2	17/2008	Борщ с капустой и крапивофелем	200/5	250/5	0,72	10,06	2,48	103,46	0,02	9,07	0,35	4,49	32,48	35,82	13,34	0,61
3	19/030	Фрикадельки из говядины с соусом томатным	105	125	1,52	5,33	8,65	88,89	0,03	8,69	0,01	2,04	38,26	41,42	31,7	0,84
4	21/9/2008	Каша гречневая вязкая	150	180	1,9	6,66	10,81	111,11	0,04	10,86	0,01	2,55	47,82	51,77	39,62	1,05
5	28/1/2008	Компот из сухофруктов с витаминами	200	200	11,21	10,47	5,6	161,48	0,04	0,05	0	0,44	6,92	77,85	15,21	0,67
6		Хлеб пшеничный	25	50	13,35	12,46	6,66	192,24	0,05	0,06	0	0,53	8,24	92,68	18,11	0,8
7		Хлеб ржано-пшеничный	25	25	8,73	5,43	45	263,81	0,21	0,2	0	0,48	38,64	202,76	52,94	4,49
			770	935	10,48	6,52	54	316,57	0,25	0,23	0	0,58	46,37	243,31	63,52	5,38
			200	200	0,56	0	27,89	113,79	0,01	0,15	0,01	1,68	56,45	18,31	6,86	1,59
			25	50	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
			25	25	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	19,16	0,74
			25	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
			770	935	37,55	36,63	197,53	1280,9	1,2	75,86	0,26	7,55	305,03	635,39	183,26	10,85
					45,33	46,87	231,99	1543,97	1,31	82	0,4	10,09	350,85	764,86	229,66	12,86

13 День

20 июня

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

Завтрак:

1	108/2008	200/5	250/5	7,44	8,07	35,28	243,92	0,01	0,28	0,01	0,17	114,71	153,15	28,61	2,28	
				9,25	10,04	43,88	303,41	0,01	0,35	0,01	0,21	142,69	190,5	35,59	2,84	
2	272/2008	200	200	5,6	6,38	8,18	112,52	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2	
3		100	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	0	19	16	12	2,3	
4		25	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3	
5		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	4/2008	60	100	0,5	3,04	3,19	42,01	0,02	17,23	0	2,71	27,31	18,92	10,34	0,35
				0,84	5,06	5,32	70,02	0,04	28,72	0	4,52	45,52	31,54	17,24	0,58
2	42/2008	200/5	250/5	4,02	9,04	25,9	119,68	0,08	13,42	0,02	1,94	22,16	52,6	26,04	0,82
3	11/584	105	125	5,03	11,3	32,38	149,6	0,1	16,78	0,02	2,42	27,7	65,75	32,55	1,03
				12,38	8,38	8	163,63	0,15	0,4	0,03	0,8	55,39	248,42	39,09	1,16
4	241/2008	150	180	3,2	6,06	23,3	160,46	0,11	6,41	0,02	0,2	34,29	295,74	46,54	1,38
				3,83	7,27	27,95	192,55	0,13	7,69	0,02	0,23	41,15	88,76	29,09	1,19
5	400/2008	200	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0,02	0	0	4,27	6,43	3,3	0,72
6		25	50	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
				3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	19,16	0,74
7		25	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
		770	935	39,36	40,87	175,75	1160,08	1,27	44,1	0,11	5,82	546,27	869,89	205,52	10,92
				47,1	49,87	212,19	1400,47	1,38	60,36	0,12	8,33	621,91	1021,44	253,87	12,78

14 ДЕНЬ

21 июня

№ п/п	№ рецепта по сборн.	Наименование блюда	Выход (гр)		Пищ. вещества (гр)		Эн. цен-ть (ккал)		Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			7-1 лет	12-18 лет	Белки	Жиры	Углеводь	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	107/2008	Каша манная молочная жидкая	200/5	250/5	6,2	8,05	31,09	222,02	0,05	0,3	0,01	0,52	112,6	96,53	15,43	0,37
2	287/2008	Кофейный напиток с молоком	200	200	1,40	1,6	17,35	89,32	0,01	0,12	0,01	0,05	50,46	35,49	5,25	0,08
3		Фрукты	100	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	0	19	16	12	2,3
4	366/2008	Сыр (порциями)	20	20	4,64	5,9	0	72,8	0,01	0,32	0,05	0,08	200	108	10	0,22
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	11/2004	Салат "Стелной"	60	100	0,9	6,12	4,73	78,01	0,04	3,52	0,13	1,39	11,96	31,39	10,03	0,4
2	63/2008	Щи из свежей капусты с картофелем	200/5	250/5	1,5	10,2	7,89	130,02	0,07	5,87	0,22	2,31	19,94	52,31	16,71	0,66
3	15/011	Котлеты из мяса птицы с соусом томатным	105	125	11,57	13,07	7,9	195,39	0,05	0,15	0,03	0,5	29,53	93,72	14,49	0,96
4	224/2008	Рис отварной	150	180	3,89	5,09	40,28	225,18	0,03	0,2	0	0,29	3,32	39,71	10,11	0,53
5	294/2008	Чай с лимоном	200/5	200/5	0,07	0,01	15,31	61,62	0	2,9	0	0,01	8,05	9,79	5,24	0,9
6		Хлеб пшеничный	25	50	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	11,5	42,32	19,16	0,74
Итого 7-11 лет			775	940	38,42	46,14	186,31	1326,00	1,07	24,00	0,35	3,02	525,56	599,74	145,09	8,76
Итого: 12-18 лет					45,90	57,20	222,03	1602,05	1,17	29,36	0,48	4,26	589,84	708,48	183,23	10,05

22. июн

15 день

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	3	Наименование блюд		Выход (гр)		Пищ. вещества (гр)		Эн.дент-г (ккал)		Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			7-11 лет	12-18 лет	Белки	Жиры	Углеводь	8	9	10	11	12	13	14	15	16						
1	2		4		5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16						

Завтрак:

1.	115/2008	Каша ячневая молочная вязкая	200/5	250/5	7,23	6,67	39,54	246,87	0,1	0,28	0,01	0,72	117,05	191,58	42,87	0,79
2.	274/2008	Кисель из концентрата витамин.	200	200	8,99	8,3	49,18	307,08	0,12	0,35	0,01	0,9	145,6	238,31	53,33	0,98
3		Фрукты	100	100	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0	0,68	0	0	0,1
4.	366/2008	Сыр (порциями)	20	20	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0	16	11	9	2,2
5.		Хлеб пшеничный	25	25	4,64	5,9	0	72,8	0,01	0,32	0,05	0,08	200	108	10	0,22
6.		Хлеб ржано-пшеничный	25	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
			575	625	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75

Обед

1.	1/2008	Винегрет овощной	60	100	0,76	6,8	4,99	77,56	0,02	1,41	0,06	2,72	12,15	19,01	9,73	0,4
2.	59/2008	Суп-пюре из разных овощей	200	250	1,26	10,14	8,32	129,26	0,04	2,35	0,1	4,54	20,25	31,68	16,21	0,66
3.	ТУ 030	Котлеты из говядины с соусом томатным	105	125	2,31	4	10,42	86,92	0,04	3,3	0,01	0,25	51,74	51,4	17,26	0,33
4.	227/2008	Макаронные изделия отварные	150	180	2,89	5	13,03	108,65	0,05	4,13	0,01	0,31	64,67	64,25	21,38	0,63
5.	290/2008	Напиток ягодный	200	200	11,21	11,16	6,03	185,59	0,06	0,14	0	0,68	28,91	117,66	22,33	0,98
6.		Хлеб пшеничный	25	50	13,35	14,65	7,18	220,94	0,08	0,16	0	0,81	34,41	140,08	26,61	1,16
7.		Хлеб ржано-пшеничный	25	25	5,52	5,3	35,33	211,1	0,08	0,05	0	0,99	11,39	47,13	17,36	0,93
			765	930	6,62	6,35	42,39	253,31	0,09	0,05	0	1,19	13,66	56,57	20,83	1,1
					0,11	0	21,07	84,69	0	0,75	0	0,2	2,66	1,72	1,3	0,13
					1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
					3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	19,16	0,73
					1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
					41,22	41,17	207,04	1377,12	1,16	16,25	0,13	5,64	469,72	667,93	163,67	8,38

Итого: 12-18 лет

					49,27	51,88	244,13	1653,02	1,27	18,11	0,17	8,03	533,87	798,33	208,33	8,38
--	--	--	--	--	-------	-------	--------	---------	------	-------	------	------	--------	--------	--------	------

18.000

Пищевая и энергетическая ценность по циклическому меню детей от 7-11 лет

Дни	Возраст	Пищ. вещества (гр)						Эн.цен-ть						Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)																			
		Белки	Жиры	Углеводы	(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Белки	Жиры	Углеводы	(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe														
1 день	7-11 лет	35,11	37,54	180,74	1215,07	1,13	46,33	0,18	4,89	302,35	573,39	173,71	9,34	48,69	58,66	1400,5	1,2	18,58	0,36	8,17	311,7	589,07	150,73	11,22	48,79	49,5	229,27	1565,23	0,97	57,22	0,22	5,99	516,07	706,04	182,63	9,82			
2 день	7-11 лет	40,28	39,62	175,31	1148,35	1,36	107,6	0,11	8,15	573,59	782,48	223,83	8,89	62,48	48,34	150,7	1311,29	0,85	77,72	0,18	4,22	626,7	820,19	180,43	6,79	36,81	30,92	188,16	1261,55	1,11	30,57	0,25	5,74	218,04	488,19	126,72	9,76		
3 день	7-11 лет	37,51	33,52	200,37	1266,92	1,34	25,08	0,16	4,57	305,93	690,57	190,24	14,42	41,46	42,11	203,88	1285,65	1,24	27,59	0,15	10,47	524,99	673,63	200,07	10,07	47,68	48,46	236,93	1577,01	1,04	31,41	0,36	7,63	547,53	785,85	207,99	13,45		
4 день	7-11 лет	44,39	40,28	206,28	1375,15	1,25	17,81	0,21	4,41	463,04	689,41	160,04	13,9	48,79	56,58	147,25	1304,05	1,26	48,59	0,32	5,89	329,72	627,06	168,06	9,43	37,55	36,63	197,53	1280,9	1,2	75,86	0,26	7,55	305,03	635,39	183,26	10,85		
5 день	7-11 лет	39,36	40,87	175,75	1160,08	1,27	44,1	0,11	5,82	546,27	869,89	205,52	10,92	38,42	46,14	186,31	1326	1,07	24	0,35	3,02	525,56	599,74	145,09	8,76	41,22	41,17	207,04	1377,12	1,16	16,25	0,13	5,64	469,72	667,92	163,67	8,38		
6 день	7-11 лет	64,85	60,34	285,17	1985,49	1,745	648,71	3,35	92,16	6566,24	10198,8	2661,99	156	43,236	43,356	190,114	1323,66	1,16333	43,24733	0,22333	6,144	437,7493	679,921	177,466	10,4	43,236	43,356	190,114	1323,66	1,16333	43,24733	0,22333	6,144	437,7493	679,921	177,466	10,4		
7 день	7-11 лет	38,5	39,5	167,5	1175	0,6	30	350	5	550	550	125	6	112,301	109,762	113,501	112,652	193,889	144,1578	0,06381	122,88	79,59079	123,622	141,9728	173,3333	112,301	109,762	113,501	112,652	193,889	144,1578	0,06381	122,88	79,59079	123,622	141,9728	173,3333		
Итого																																							
Среднедневное																																							
Норма 50%																																							
Выполнение %																																							

Используемая литература:

Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. Изд. Пермь 2008 г.

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

дни	Возраст	Пищ. вещества (гр)										Эн.цен-ть										Витамины (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	12-18 лет	42,62	48,2	217,2	1489,4	1,23	57,71	0,22	7,28	362,28	695,46	218,77	10,82																				
2 день	12-18 лет	57,88	71,42	195,29	1671,2	1,32	21,17	0,46	10,74	359,22	705,27	190,83	12,71																				
3 день	12-18 лет	57,87	60,4	268,09	1856,44	1,09	63,93	0,31	7,75	559,69	824,76	226,51	11,76																				
4 день	12-18 лет	48,25	48,45	211,52	1386,01	1,5	125	0,11	11,14	653,15	918,37	276,01	10,73																				
5 день	12-18 лет	77,81	61,35	187,09	1639,23	0,98	81,86	0,22	5,77	725,01	1012,96	229,02	8,3																				
6 день	12-18 лет	44,58	38,8	218,82	1471,99	1,21	39,84	0,36	7,86	257,77	597,29	164,07	11,23																				
7 день	12-18 лет	46,06	42,02	239,86	1538,02	1,5	31,03	0,24	6,75	378,76	848,64	242,24	17,06																				
8 день	12-18 лет	49,72	52,85	243,69	1555,89	1,35	33,14	0,19	13,6	579,13	783,8	246,33	11,55																				
9 день	12-18 лет	56,1	57,5	275,02	1844,51	1,17	41,68	0,49	10,37	604,78	916,89	257,05	15,7																				
10 день	12-18 лет	52,77	49,62	244,75	1645,07	1,37	22,47	0,3	5,53	554,81	840,42	201,62	15,94																				
11 день	12-18 лет	57,35	67,46	172,74	1540,92	1,39	63,01	0,38	8,28	391,94	748,58	209,96	10,91																				
12 день	12-18 лет	45,33	46,87	231,99	1543,97	1,31	82	0,4	10,09	350,85	764,86	229,66	12,86																				
13 день	12-18 лет	47,1	49,87	212,19	1400,47	1,38	60,36	0,12	8,33	621,91	1021,44	253,87	12,78																				
14 день	12-18 лет	45,9	57,2	222,03	1602,05	1,17	29,36	0,48	4,26	589,84	708,48	183,23	10,05																				
15 день	12-18 лет	49,27	51,88	244,13	1653,02	1,27	18,11	0,17	8,03	533,57	798,33	208,32	9,76																				
	Итого	778,61	803,89	3384,41	23838,2	19,24	770,67	4,45	125,78	7522,71	12185,6	3337,49	182,16																				
	Среднедневное	51,9073	53,5927	225,627	1589,21	1,28267	51,378	0,29667	8,38533	501,514	812,37	222,4993	12,144																				
	Норма 50%	45	46	191,5	1360	0,7	35	450	5	600	600	150	9																				
	Выполнение %	115,35	116,506	117,821	116,854	183,238	146,7943	0,06593	167,707	83,58567	135,395	148,3329	134,9333																				

Используемая литература:
Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. Изд. Пермь 2008 г.