«Утверждаю»

Директор МОУ СШ № 25

Сурская Ольга Александровна

Подписано: Сурская Ольга Александровна
DN: cn=Сурская Ольга Александровна, c=RU, o=МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 25", email=moussh25.bogorod@tularegion.org
Дата: 2025.05.22 13:42:08 +03'00'

_____*О.А. Сурская*

Примерное 10-дневное меню
лагерь с дневным пребыванием «РИТМ»
муниципального общеобразовательного учреждения «Средняя школа № 25»
Богородицкого района
на 2025 год

Составлено на основании Сборникатехнологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий предназначен как нормативный и справочный технический документ для организации питания в общеобразовательных школах, школах-интернатах, учреждениях профессионального образования, детских домах, специализированных учреждениях для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, детских оздоровительных учреждениях

День: Понедельник Сезон: летний

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

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

	День N 1 - завтрак:													
91	Бутерброд с сыром	35	5	8.1	7.4	123	0.02	0.1	0.06	0.3	137	99	10	0.3
268	Каша рисовая молочная жидкая	200	5.54	8.62	32.4	229.4	0.06	1.54	0.05	0.18	143.4	151.8	31.6	0.44
111	Батон нарезной	40	3	1.16	20.56	104.8	0.04	0	0	0.7	7.6	26	5.2	0.48
495	Чай с молоком	200	1.5	1.3	15.9	81	0.04	1.3	0.01	0	127	93	15	0.4
	итого	**475**	**15.04**	**19.18**	**76.26**	**538.2**	**0.16**	**2.94**	**0.12**	**1.18**	**415**	**369.8**	**61.8**	**1.62**
	День N 1 - обед:													
4	Салат из белокочанной капусты	100	1.6	10.1	9.6	136	0.04	27.8	0	4.5	44	32	17	0.6
134	Рассольник ленинградский	250	2.05	5.25	16.25	121.25	0.09	7.67	0	2.35	15.5	63	26.25	0.925
333	Рыба жареная	100	18.2	9.5	4.6	157	0.14	0.8	0.02	4.4	49	197	37	0.8
429	Картофельное пюре	200	4.2	8.8	21.8	184	0.18	6.8	0.06	0.2	52	114	38	1.4
110	хлеб ржано-пшеничный	20	1.32	0.24	6.8	36.2	0.04	0	0	0	7	31.6	9.4	0.78
111	Батон нарезной	20	1.5	0.58	10.28	52.4	0.02	0	0	0.34	3.8	13	2.6	0.24
507	компот из свежих плодов или ягод	200	0.5	0.2	23.1	96	0.02	4.3	0	0.2	22	16	14	1.1
	итого	**890**	**29.37**	**34.67**	**92.43**	**782.85**	**0.53**	**47.37**	**0.08**	**11.99**	**193.3**	**466.6**	**144.25**	**5.845**
	День N 1 - полдник:													
112	Груша	200	0.4	0.4	9.8	94	0.02	5	0	0.4	19	16	12	2.3
589	Пряники	50	2.95	2.35	37.5	183	0.04	0	0	1.2	5.5	25	4.5	0.4
517	Йогурт	180	9	5.76	15.3	156.6	0.05	1.08	0.03	0	214.2	163.8	25.2	0.18
	итого		**12.35**	**8.51**	**62.6**	**433.6**	**0.11**	**6.08**	**0.03**	**1.6**	**238.7**	**204.8**	**41.7**	**2.88**
	итого всего		**56.76**	**62.36**	**231.29**	**1754.65**	**0.8**	**56.39**	**0.23**	**14.77**	**847**	**1041.2**	**247.75**	**10.345**

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

День: Вторник Сезон: летний

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

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

	День N 2 - завтрак:													
94	Бутерброд с маслом сливочным	30	1.2	12.5	7.5	147	0.02	0.02	0.009	0.3	5	13	2	0.2
319	Пудинг творожный запеченный	200	27.6	26.2	42.2	516	0.13	0.4	0.13	0.93	305	374.6	44	1.86
494	Чай с лимоном	200	0.1	0	15.2	61	0	2.8	0	0	14.2	4	2	0.4
	итого	**430**	**28.9**	**38.7**	**64.9**	**724**	**0.15**	**3.22**	**0.139**	**1.23**	**324.2**	**391.6**	**48**	**2.46**
	Второй завтрак													
518	Сок яблочный	200	1	0.2	0.2	92	0.02	4	0	0	14	0	0	2.8
	итого	**630**	**29.9**	**38.9**	**65.1**	**816**	**0.17**	**7.22**	**0.139**	**1.23**	**338.2**	**391.6**	**48**	**5.26**
	День N 2 - обед:													
22	Салат из свежих помидоров	100	1	10.2	3.5	110	0.04	16.5	0	5	13	24	18	0.8
142	Щи из свежей капусты	250	3.5	4.97	7.77	83	0.05	18.47	0	2.38	34	47.5	22.25	0.8
381	Шницель мясной	100	17.8	17.5	14.3	286	0.09	0	0.04	0.5	39	185	26	2.8
291	Макаронные изделия отварные	200	7.54	0.9	38.72	193.2	0.07	0	0	1.06	7.6	47.6	10.8	1.04
110	хлеб ржано-пшеничный	20	1.32	0.24	6.8	36.2	0.04	0	0	0	7	31.6	9.4	0.78
111	Батон нарезной	20	1.5	0.58	10.28	52.4	0.02	0	0	0.34	3.8	13	2.6	0.24
519	Напиток из шиповника	200	0.7	0.3	22.8	97	0.01	70	0	0	12	3	3	1.5
	итого	**890**	**33.36**	**34.69**	**104.17**	**857.8**	**0.32**	**104.97**	**0.04**	**9.28**	**116.4**	**351.7**	**92.05**	**7.96**
	День N 2 - полдник:													
112	Киви	100	0.8	0.4	8.1	47	0.02	180	0	0.3	40	34	25	0.8
516	Ацидофилин	200	5.8	5	8	100	0.08	1.4	0.04	0	240	180	28	0.2
Пром	Зефир	35	0.3	0	27.9	113.2	0	0	0	0	0.01	0	0	0
	итого		**6.9**	**5.4**	**44**	**260.2**	**0.1**	**181.4**	**0.04**	**0.3**	**280.01**	**214**	**53**	**1**
	итого всего		**69.16**	**78.79**	**213.07**	**1842**	**0.57**	**289.59**	**0.219**	**10.81**	**720.61**	**957.3**	**193.05**	**11.42**

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

День: Среда Сезон: летний

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

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

	День N 3 - завтрак:													
94	Бутерброд с маслом сливочным	30	1.2	12.5	7.5	147	0.02	0.02	0.009	0.3	5	13	2	0.2
301	Омлет натуральный	200	17.2	26.6	4.61	326.13	0.12	0.61	0.4	0.92	162.6	307.6	24.61	3.06
111	Батон нарезной	20	1.5	0.58	10.28	52.4	0.02	0	0	0.34	3.8	13	2.6	0.24
496	Какао с молоком	200	3.6	3.3	25	144	0.04	1.3	0.02	0	124	110	27	0.8
589	Пряники	50	2.95	2.35	37.5	183	0.04	0	0	1.2	5.5	25	4.5	0.4
	итого	**500**	**26.45**	**45.33**	**84.89**	**852.53**	**0.24**	**1.93**	**0.429**	**2.76**	**300.9**	**468.6**	**60.71**	**4.7**
	День N 3 - обед:													
17	Салат из свежих огурцов	100	0.8	10.1	2.1	102	0.02	7	0	4.6	30	31	13	0.6
155	Суп с крупой (перловой)	250	2.125	5.1	14.55	112.5	0.055	9.95	0	2.425	26.25	67	19.5	0.725
381	Биточек мясной	100	17.8	17.5	14.3	286	0.09	0	0.04	0.5	39	185	26	2.8
195	Рагу из овощей	200	4	10.7	17	180	0.12	15.3	0.02	3.9	68	105	39	1.4
110	хлеб ржано-пшеничный	20	1.32	0.24	6.8	36.2	0.04	0	0	0	7	31.6	9.4	0.78
111	Батон нарезной	20	1.5	0.58	10.28	52.4	0.02	0	0	0.34	3.8	13	2.6	0.24
503	кисель из концентрата плодового	200	1.4	0	29	122	0	0	0	0	1	0	0	0.1
	итого	**890**	**28.945**	**44.22**	**94.03**	**891.1**	**0.345**	**32.25**	**0.06**	**11.77**	**175.05**	**432.6**	**109.5**	**6.645**
	День N 3 - полдник:													
112	Яблоко	200	0.8	0.8	19.6	94	0.06	20	0	0.4	32	22	18	4.4
517	Йогурт	180	9	5.76	15.3	156.6	0.05	1.08	0.03	0	214.2	163.8	25.2	0.18
570	Сдоба обыкновенная	80	6.8	3.73	47	249.3	0.09	0	0.026	0.93	4	50.6	9.3	0.8
	итого		**16.6**	**10.29**	**81.9**	**499.9**	**0.2**	**21.08**	**0.056**	**1.33**	**250.2**	**236.4**	**52.5**	**5.38**
	итого всего		**71.995**	**99.84**	**260.82**	**2243.53**	**0.785**	**55.26**	**0.545**	**15.86**	**726.15**	**1137.6**	**222.71**	**16.725**

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

День: Четверг Сезон: летний

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

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	День N 4 - завтрак:													

91	Бутерброд с сыром	35	5	8.1	7.4	123	0.02	0.1	0.06	0.3	137	99	10	0.3
320	Сырники из творога	200	31.46	29.06	40.1	548	0.1	0.4	0.18	1.1	269	407	41	1.3
495	Чай с молоком	200	1.5	1.3	15.9	81	0.04	1.3	0.01	0	127	93	15	0.4
	итого	**435**	**37.96**	**38.46**	**63.4**	**752**	**0.16**	**1.8**	**0.25**	**1.4**	**533**	**599**	**66**	**2**
	Второй завтрак													
518	Сок абрикосовый	200	1	0	0	110	0.04	8	0	0	40	0	0	0.4
	итого	**635**	**38.96**	**38.46**	**63.4**	**862**	**0.2**	**9.8**	**0.25**	**1.4**	**573**	**599**	**66**	**2.4**
	День N 4- обед:													
22	Салат из свежих помидоров	100	1	10.2	3.5	110	0.04	16.5	0	5	13	24	18	0.8
142	Щи из свежей капусты с картофелем	250	0.75	4.97	7.77	83	0.06	18.47	0	2.37	34	47.5	22.25	0.8
363	Мясо тушеное	100	15.2	17.4	2.3	227	0.04	0.7	0	2.6	11	157	22	2.2
429	Картофельное пюре	200	4.2	8.8	21.8	184	0.18	6.8	0.06	0.2	52	114	38	1.4
110	хлеб ржано-пшеничный	20	1.32	0.24	6.8	36.2	0.04	0	0	0	7	31.6	9.4	0.78
111	Батон нарезной	20	1.5	0.58	10.28	52.4	0.02	0	0	0.34	3.8	13	2.6	0.24
513	Компот из вишен и яблок	200	0.2	0.1	24.1	98	0.01	2.1	0	0.1	11	8	7	0.7
	итого	**890**	**24.17**	**42.29**	**76.55**	**790.6**	**0.39**	**44.57**	**0.06**	**10.61**	**131.8**	**395.1**	**119.25**	**6.92**
	День N 4 - полдник:													
112	Киви	100	0.8	0.4	8.1	47	0.02	180	0	0.3	40	34	25	0.8
590	Печенье	60	4.5	5.88	44.64	250.2	0.04	0	0.005	2.1	17.4	54	12	1.26
516	Ацидофилин	200	5.8	5	8	100	0.08	1.4	0.04	0	240	180	28	0.2
	итого		**11.1**	**11.28**	**60.74**	**397.2**	**0.14**	**181.4**	**0.045**	**2.4**	**297.4**	**268**	**65**	**2.26**
	итого всего		**73.23**	**92.03**	**200.69**	**1939.8**	**0.69**	**227.77**	**0.355**	**14.41**	**962.2**	**1262.1**	**250.25**	**11.18**

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

День: Пятница Сезон: летний

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

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	День N 5- завтрак:													

94	Бутерброд с маслом сливочным	30	1.2	12.5	7.5	147	0.02	0.02	0.009	0.3	5	13	2	0.2
260	Каша Дружба	200	5.26	11.6	5	226.2	0.08	1.32	0.08	0.2	126.6	140.4	30.6	0.6
111	Батон нарезной	50	3.75	1.45	25.7	131	0.055	0	0	0.35	9.5	32.5	6.5	0.6
496	Какао с молоком	200	3.6	3.3	25	144	0.04	1.3	0.02	0	124	110	27	0.8
	итого	**480**	**13.81**	**28.85**	**63.2**	**648.2**	**0.195**	**2.64**	**0.109**	**0.85**	**265.1**	**295.9**	**66.1**	**2.2**
	День N 5 - обед:													
4	Салат из белокочанной капусты	100	1.6	10.1	9.6	136	0.04	27.8	0	4.5	44	32	17	0.6
144	Суп картофельный с бобовыми	250	2.3	4.25	15.1	108	0.19	8.7	0.04	0.22	19	65.75	25.5	0.9
381	Котлета мясная	100	17.8	17.5	14.3	286	0.09	0	0.04	0.5	39	185	26	2.8
291	Макароные изделия отварные	200	7.54	0.9	38.72	193.2	0.076	0.02	0	1.06	7.6	47.6	10.8	1.04
110	хлеб ржано-пшеничный	20	1.32	0.24	6.8	36.2	0.04	0	0	0	7	31.6	9.4	0.78
111	Батон нарезной	20	1.5	0.58	10.28	52.4	0.02	0	0	0.34	3.8	13	2.6	0.24
507	компот из свежих плодов или ягод	200	0.5	0.2	23.1	96	0.02	4.3	0	0.2	22	16	14	1.1
	итого	**890**	**32.56**	**33.77**	**117.9**	**907.8**	**0.476**	**40.82**	**0.08**	**6.82**	**142.4**	**390.95**	**105.3**	**7.46**
	День N 5 - полдник:													
112	Банан	200	0.4	0.4	9.8	192	0.03	10	0	0.2	16	11	9	2.2
550	Шанежка наливная	50	3.8	3.4	23.2	139	0.04	0	0.02	0.5	15	33	6	0.4
517	Йогурт	180	9	5.76	15.3	156.6	0.05	1.08	0.03	0	214.2	163.8	25.2	0.18
	итого		**13.2**	**9.56**	**48.3**	**487.6**	**0.12**	**11.08**	**0.05**	**0.7**	**245.2**	**207.8**	**40.2**	**2.78**
	итого всего		**59.57**	**72.18**	**229.4**	**2043.6**	**0.791**	**54.54**	**0.239**	**8.37**	**652.7**	**894.65**	**211.6**	**12.44**

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

День: Понедельник Сезон: летний

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

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

	День N 6 - завтрак:													
91	Бутерброд с сыром	45	6.7	9.5	9.9	153	0.03	0.1	0.08	0.4	185	132	13	0.4
301	Омлет натуральный	200	17.2	26.6	4.61	326.13	0.12	0.61	0.4	0.92	162.6	307.6	24.61	3.06
111	Батон нарезной	50	3.75	1.45	25.7	131	0.055	0	0	0.85	9.5	32.5	6.5	0.6
501	Кофейный напиток с молоком	200	3.2	2.7	15.9	79	0.04	1.3	0.02	0	126	90	14	0.1
	итого	**495**	**30.85**	**40.25**	**56.11**	**689.13**	**0.245**	**2.01**	**0.5**	**2.17**	**483.1**	**562.1**	**58.11**	**4.16**
	День N 6 - обед:													
17	Салат из свежих огурцов	100	0.8	10.1	2.1	102	0.02	7	0	4.6	30	31	13	0.6
149	Суп картофельный с фрикадельками	250	7.2	9.5	14.9	147.7	0.12	11.2	0	1.31	19.7	111.6	34.2	1.8
363	Мясо тушеное	100	15.2	17.4	2.3	227	0.04	0.7	0	2.6	11	157	22	2.2
414	Рис отварной	200	4.92	8.1	45.08	272.8	0.04	0	0	0.37	6.8	94.4	30.4	0.66
110	хлеб ржано-пшеничный	20	1.32	0.24	6.8	36.2	0.04	0	0	0	7	31.6	9.4	0.78
111	Батон нарезной	20	1.5	0.58	10.28	52.4	0.02	0	0	0.34	3.8	13	2.6	0.24
503	кисель из концентрата плодового	200	1.4	0	29	122	0	0	0	0	1	0	0	0.1
	итого	**890**	**32.34**	**45.92**	**110.46**	**960.1**	**0.28**	**18.9**	**0**	**9.22**	**79.3**	**438.6**	**111.6**	**6.38**
	День N 6 - полдник:													
112	Абрикос	150												
518	Сок апельсиновый	200	1.4	0.2	0.2	120	0.08	8	0	0	36	0	0	0.6
570	Сдоба обыкновенная	80	6.8	3.73	47	249.3	0.09	0	0.026	0.93	4	50.6	9.3	0.8
	итого		**8.2**	**3.93**	**47.2**	**369.3**	**0.17**	**8**	**0.026**	**0.93**	**40**	**50.6**	**9.3**	**1.4**
	итого всего		**71.39**	**90.1**	**213.77**	**2018.53**	**0.695**	**28.91**	**0.526**	**12.32**	**602.4**	**1051.3**	**179.01**	**11.94**

День: Вторник Сезон: летний

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

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	День N 7 - завтрак:													

94	Бутерброд с маслом сливочным	30	1.2	12.5	7.5	147	0.02	0.02	0.009	0.3	5	13	2	0.2
295	Макаронные изделия отварные	185	11.19	9.34	31.45	254.38	0.07	0.1	0.06	0.9	191.4	155.4	18.5	1.01
	с сыром													
500	Кофейный напиток с молоком	200	2.9	2	20.9	113	0.02	0.4	0.01	0	129	87	13	0.8
	итого	**415**	**15.29**	**23.84**	**59.85**	**514.38**	**0.11**	**0.52**	**0.079**	**1.2**	**325.4**	**255.4**	**33.5**	**2.01**
	Второй завтрак													
518	Сок яблочный	200	1	0.2	0.2	92	0.02	4	0	0	14	0	0	2.8
	итого	**615**	**16.29**	**24.04**	**60.05**	**606.38**	**0.13**	**4.52**	**0.079**	**1.2**	**339.4**	**255.4**	**33.5**	**4.81**
	День N 7 - обед:													
15	Салат из редиса	100	1.1	10.1	3.1	108	0.01	16.5	0	4.5	35	40	12	0.9
150	Суп картофельный с рыбой	250	9.85	4.8	15.15	143.5	0.185	12.12	0.045	0.35	43.25	185.25	57	1.575
401	Печень, тушенная в соусе	100	13.3	7.7	5.5	144	0.19	10	5.8	0.8	25	227	13	4.8
237	Каша гречневая рассыпчатая	200	11.4	10.46	49.44	337.4	0.2	0	0.05	0.82	19	270.2	180.4	6.06
110	хлеб ржано-пшеничный	20	1.32	0.24	6.8	36.2	0.04	0	0	0	7	31.6	9.4	0.78
111	Батон нарезной	20	1.5	0.58	10.28	52.4	0.02	0	0	0.34	3.8	13	2.6	0.24
508	компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	27	110	0.01	0.5	0	0	28	19	7	1.5
	итого	**890**	**38.97**	**33.88**	**117.27**	**931.5**	**0.655**	**39.12**	**5.895**	**6.81**	**161.05**	**786.05**	**281.4**	**15.855**
	День N 7 - полдник:													
112	Груша	200	0.8	0.8	19.6	94	0.04	10	0	0.8	38	32	24	4.6
579	Коржик Молочный	60	4.1	7.3	39.3	239	0.05	0	0.06	0.6	15	37	6	0.5
515	Молоко кипяченое	200	5.8	5	9.6	106	0.08	2.6	0.04	0	240	180	28	0.2
	итого		**10.7**	**13.1**	**68.5**	**439**	**0.17**	**12.6**	**0.1**	**1.4**	**293**	**249**	**58**	**5.3**
	итого всего		**64.96**	**70.82**	**245.62**	**1884.88**	**0.935**	**52.24**	**6.074**	**9.41**	**779.45**	**1290.45**	**372.9**	**23.165**

День: Среда Сезон: летний

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

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	День N 8 - завтрак:													
91	Бутерброд с сыром	45	6.7	9.5	9.9	153	0.03	0.1	0.08	0.4	185	132	13	0.4

319	Пудинг творожный запеченный	200	27.6	26.2	42.2	516	0.13	0.4	0.13	0.93	305	374.6	44	1.86
494	Чай с лимоном	200	0.1	0	15.2	61	0	2.8	0	0	14.2	4	2	0.4
	итого	**445**	**34.4**	**35.7**	**67.3**	**730**	**0.16**	**3.3**	**0.21**	**1.33**	**504.2**	**510.6**	**59**	**2.66**
	Второй завтрак													
518	Сок яблочный	200	1	0.2	0.2	92	0.02	4	0	0	14	0	0	2.8
	итого	**645**	**35.4**	**35.9**	**67.5**	**822**	**0.18**	**7.3**	**0.21**	**1.33**	**518.2**	**510.6**	**59**	**5.46**
	День N 8- обед:													
22	Салат из свежих помидоров	100	1	10.2	3.5	110	0.04	16.5	0	5	13	24	18	0.8
142	Щи из свежей капусты	250	3.5	4.97	7.77	83	0.05	18.47	0	2.38	34	47.5	22.25	0.8
405	Курица тушеная в томате	120	13.6	13.5	4.1	190	0.02	2.3	0.03	0.5	34	90	16	1
291	Макароные изделия отварные	200	7.54	0.9	38.72	193.2	0.076	0.02	0	1.06	7.6	47.6	10.8	1.04
110	хлеб ржано-пшеничный	20	1.32	0.24	6.8	36.2	0.04	0	0	0	7	31.6	9.4	0.78
111	Батон нарезной	20	1.5	0.58	10.28	52.4	0.02	0	0	0.34	3.8	13	2.6	0.24
510	Компот из апельсинов с яблоками	200	0.5	0.2	22.2	93	0.03	11.6	0	0.1	19	12	8	0.8
	итого	**910**	**28.96**	**30.59**	**93.37**	**757.8**	**0.276**	**48.89**	**0.03**	**9.38**	**118.4**	**265.7**	**87.05**	**5.46**
	День N 8 - полдник:													
112	Киви	100	0.8	0.4	8.1	47	0.02	180	0	0.3	40	34	25	0.8
516	Ацидофилин	200	5.8	5	8	100	0.08	1.4	0.04	0	240	180	28	0.2
579	Коржик Молочный	60	4.1	7.3	39.3	239	0.05	0	0.06	0.6	15	37	6	0.5
	итого		**10.7**	**12.7**	**55.4**	**386**	**0.15**	**181.4**	**0.1**	**0.9**	**295**	**251**	**59**	**1.5**
	итого всего		**74.06**	**78.99**	**216.07**	**1873.8**	**0.586**	**233.59**	**0.34**	**11.61**	**917.6**	**1027.3**	**205.05**	**9.62**

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

День: Четверг Сезон: летний

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

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

	День N 9 - завтрак:													
91	Бутерброд с сыром	45	6.7	9.5	9.9	153	0.03	0.1	0.08	0.4	185	132	13	0.4
301	Омлет натуральный	200	17.2	26.6	4.61	326.13	0.12	0.61	0.4	0.92	162.6	307.6	24.61	3.06
111	Батон нарезной	20	1.5	0.58	10.28	52.4	0.02	0	0	0.34	3.8	13	2.6	0.24
496	Какао с молоком	200	3.6	3.3	25	144	0.04	1.3	0.02	0	124	110	27	0.8
	итого	**465**	**29**	**39.98**	**49.79**	**675.53**	**0.21**	**2.01**	**0.5**	**1.66**	**475.4**	**562.6**	**67.21**	**4.5**
	Второй завтрак													
518	Сок абрикосовый	200	1	0	0	110	0.04	8	0	0	40	0	0	0.4
	итого	**665**	**30**	**39.98**	**49.79**	**785.53**	**0.25**	**10.01**	**0.5**	**1.66**	**515.4**	**562.6**	**67.21**	**4.9**
	День N 9 - обед:													
17	Салат из свежих огурцов	100	0.8	10.1	2.1	102	0.02	7	0	4.6	30	31	13	0.6
155	Суп с крупой (перловой)	250	2.125	5.1	14.55	112.5	0.055	9.95	0	2.425	26.25	67	19.5	0.725
381	Биточек мясной	100	17.8	17.5	14.3	286	0.09	0	0.04	0.5	39	185	26	2.8
428	Картофель жареный из отварного	200	4.8	19	30.4	312	0.24	35	0	8.6	24	126	48	1.8
110	хлеб ржано-пшеничный	20	1.32	0.24	6.8	36.2	0.04	0	0	0	7	31.6	9.4	0.78
111	Батон нарезной	20	1.5	0.58	10.28	52.4	0.02	0	0	0.34	3.8	13	2.6	0.24
503	кисель из концентрата плодового	200	1.4	0	29	122	0	0	0	0	1	0	0	0.1
	итого	**890**	**29.745**	**52.52**	**107.43**	**1023.1**	**0.465**	**51.95**	**0.04**	**16.47**	**131.05**	**453.6**	**118.5**	**7.045**
	День N 9 - полдник:													
112	Черешня	118	0.8	0.2	10.6	52	0.03	15	0	0.3	37	30	26	0.5
517	Йогурт	180	9	5.76	15.3	156.6	0.05	1.08	0.03	0	214.2	163.8	25.2	0.18
643	Слойка Свердловская	50	4.1	7.6	28.9	200	0.06	0.1	0.06	0.7	14	43	6	0.5
	итого		**13.9**	**13.56**	**54.8**	**408.6**	**0.14**	**16.18**	**0.09**	**1**	**265.2**	**236.8**	**57.2**	**1.18**
	итого всего		**72.645**	**106.06**	**212.02**	**2107.23**	**0.815**	**70.14**	**0.63**	**19.13**	**871.65**	**1253**	**242.91**	**12.725**

День: Пятница Сезон: летний

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

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	День N 10 - завтрак													

94	Бутерброд с маслом сливочным	30	1.2	12.5	7.5	147	0.02	0.02	0.009	0.3	5	13	2	0.2
537	Оладьи со сгущ молоком	165	11.9	12.2	71.8	445	0.16	1.5	0.03	5.4	121	119	26	1.2
494	Чай с лимоном	200	0.1	0	15.2	61	0	2.8	0	0	14.2	4	2	0.4
	итого	**395**	**13.2**	**24.7**	**94.5**	**653**	**0.18**	**4.32**	**0.039**	**5.7**	**140.2**	**136**	**30**	**1.8**
	Второй завтрак													
518	Сок яблочный	200	1	0.2	0.2	92	0.02	4	0	0	14	0	0	2.8
	итого	**595**	**14.2**	**24.9**	**94.7**	**745**	**0.2**	**8.32**	**0.039**	**5.7**	**154.2**	**136**	**30**	**4.6**
	День N 10 - обед:													
16	Салат из редиса с огурцами и яйцом	100	2.4	7.4	2.5	86	0.03	13.5	0.03	2.8	33	57	12	1
128	Борщ с капустой	250	1.8	5	10.65	95	0.047	10.3	0	2.4	34.5	53	26.25	1.2
369	Жаркое по-домашнему	220	26	23.2	16.6	379	0.16	7.6	0.04	0.8	35	266	56	3.4
110	хлеб ржано-пшеничный	20	1.32	0.24	6.8	36.2	0.04	0	0	0	7	31.6	9.4	0.78
111	Батон нарезной	20	1.5	0.58	10.28	52.4	0.02	0	0	0.34	3.8	13	2.6	0.24
519	Напиток из шиповника	200	0.7	0.3	22.8	97	0.01	70	0	0	12	3	3	1.5
	итого	**810**	**33.72**	**36.72**	**69.63**	**745.6**	**0.307**	**101.4**	**0.07**	**6.34**	**125.3**	**423.6**	**109.25**	**8.12**
	День N 10- полдник:													
112	апельсин	200	0.9	0.2	8.1	43	0.04	60	0	0.2	34	23	13	0.3
586	Полоска песочная	60	3.2	9.48	34.32	235.2	0.036	0	0.07	0.48	9.6	30	4.8	0.6
515	Молоко кипяченое	200	5.8	5	9.6	106	0.08	2.6	0.04	0	240	180	28	0.2
	итого		**9.9**	**14.68**	**52.02**	**384.2**	**0.156**	**62.6**	**0.11**	**0.68**	**283.6**	**233**	**45.8**	**1.1**
	итого всего		**56.82**	**76.1**	**216.15**	**1782.8**	**0.643**	**168.32**	**0.219**	**12.72**	**549.1**	**792.6**	**185.05**	**11.02**

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