

«Утверждено»

«Согласовано»

Начальник территориального отдела
по образованию на Камчатском крае

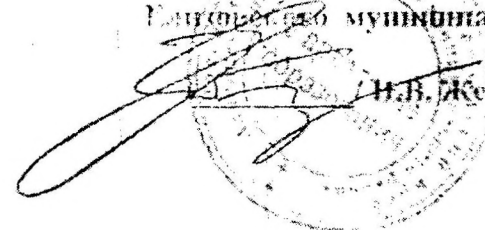


УТВЕРЖДАЮ

Директор
МБОУ ЕСПИ №7
им. О.Н. Мамченкова



Начальник управления
образовательной администрации
Елизовского муниципального
района
И.В. Жеребцов



*Примерное 20-ти дневное меню
горячих завтраков и обедов для учащихся
муниципальных образовательных учреждений
Елизовского района Камчатского края*

Для детей возрастной группы 7 – 11 лет

Зимний период

г. Елизово

Расчёт пищевой и энергетической ценности рационов
для учащихся муниципальных общеобразовательных учреждений Елизовского района
возрастная группа (7-11лет) *зимний период*

завтраки 25% суточной потребности					обедаы 35% суточной потребности				Итого				
		белки	жиры	углеводы	эн.ценность	белки	жиры	углеводы	эн.ценность	белки	жиры	углеводы	эн.ценность
День 1	1	23,31	34,67	47,41	572,3	33,14	26,33	142,7	940,7	56,45	61	190,11	1513
День 2	2	16,23	24,49	82,92	609,73	27,64	23,46	126	822	43,87	47,95	208,92	1431,73
День 3	3	23,81	28,5	100,96	706,8	31,33	33,29	88,36	787,8	55,14	61,79	189,32	1494,6
День 4	4	17,88	17,29	109,6	673,15	33,91	29,1	130,5	950,2	51,79	46,39	240,1	1623,35
День 5	5	14,47	25,32	79,98	589,85	26,6	23	124,6	785,45	41,07	48,32	204,58	1375,3
День 6	6	19,61	12,91	125,7	633,69	22,64	27,56	92,33	712,9	42,25	40,47	218,03	1346,59
День 7	7	22,24	18,32	73,17	573	30,95	31,2	135,3	956,1	53,19	49,52	208,47	1529,1
День 8	8	21,07	26,64	71,7	603,85	26,59	29,26	120,3	806,5	47,66	55,9	192	1410,35
День 9	9	21,74	13	70	480	22,97	32,89	104,3	830,8	44,71	45,89	174,3	1310,8
День 10	10	17,33	28,64	104,9	744,35	33,84	19,56	183,6	764	51,17	48,2	288,5	1508,35
День 11	11	20,07	21,16	89,72	613,85	35,71	25,49	130,8	949,3	55,78	46,65	220,52	1563,15
День 12	12	19,64	21,12	80,16	599,12	26,98	29,2	94,83	743,8	46,62	50,32	174,99	1342,92
День 13	13	18,85	25,75	66,39	634,85	22,63	22,66	97,04	696,4	41,48	48,41	163,43	1331,25
День 14	14	20,1	22,5	50,83	488,2	22,15	26,98	111,9	812,1	42,25	49,48	162,73	1300,3
День 15	15	16,02	22,77	58,55	572,45	27,25	26,37	107,6	822,9	43,27	49,14	166,15	1395,35
День 16	16	14,57	25,82	76,93	576,85	32,62	29,48	92,37	783,3	47,19	55,3	169,3	1360,15
День 17	17	18,33	32,6	44,5	565,25	30,15	31,51	114,7	906,4	48,48	64,11	159,2	1471,65
День 18	18	15,51	15,92	96,87	588,85	31,4	27,61	131,9	888,8	46,91	43,53	228,77	1477,65
День 19	19	10,15	17,11	54,21	410	34,08	19,98	111,4	771,7	44,23	37,09	165,61	1181,7
День 20	20	17,49	12,4	60,5	419	21,19	33,28	68,13	834,6	38,68	45,68	128,63	1253,6
Итого		368,42	446,93	1545	11655,14	573,77	548,21	2308,66	16565,75	942,19	995,14	3853,66	28220,89
Ср. за 1д		18,4	22,3	77,3	583	28,7	27,4	115,4	828	47,11	49,8	192,7	1411,0
Норма		19,25	19,75	83,75	588	26,95	27,65	117,25	823	46,2	47,4	201	1410

1 день

7-11 лет

завтрак

№ раскладки	Наименование блюд	Выход гр.	Белки	Жиры	Углев. оды	Энерг. цен-ть
284(2)	Омлет натуральный*	145/5	14,55	28,05	2,79	324,45
97(1)	Сыр	20	5,3	5,3	5,5	72
686(1)	Чай с лимоном	200/15/7	0,3	0	15,2	60
	Хлеб пшеничный	40	3,16	1,32	23,92	115,85
	ИТОГО:		23,31	34,67	47,41	572,3

обед

43(1)	Салат из свежей капусты	60	0,84	3,06	5,34	53
139(1)	Суп картофельный с горохом с кур.	13/250	8,6	6,55	22,4	186
416(2)	Котлета из говядины*	75/5	13,42	10,07	12,03	196
516(1)	Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,5
707(1)	Сок натуральный яблочный	200	1	0	21,2	88
	Хлеб пшеничный, обогащённый витаминным комплексом	30	2,39	0,3	14,9	68
	Хлеб ржаной с добавлением морской капусты	20	1,4	0,2	8,1	38
	Зефир	30	0,24	0	23,49	91,2
	ИТОГО:		33,14	26,33	142,7	940,7

2 день

завтрак

№ раскла дки	Наименование блюд	Выход блюда	Белки	Жиры	Углев оды	Энерг. цен-ть	Витами н В1 (мг)	Витами н В2 (мг)	Витами н С (мг)	Витами н А (мг рет. экв)	Кальц ий (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)
747(1)	Колбаса докт. в тесте	100	10,5	16,7	28,2	300	0,17	0,12	0	0	30	101	17	1,4
685(1)	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0	0	0	0	12	8	6	0,8
	Хлеб	40	3,16	1,32	23,92	115,85	0,044	0,012	0	0	8	26	5,6	0,44
			16,23	24,49	82,92	609,73	0,294	0,302	1,4	0,04	186,6	253	48,17	2,96
	ИТОГО:													

обед

110(1)	Борщ из св.капусты вегетарианский со сметан.	250/10	2,3	7,2	13,4	127	0,05	0,09	10,85	23	50	55	30,5	1,8
403(2)	Плов из говядины*	250	20,6	11,8	53,5	405	0,125	0,11	0,56	0	35,63	200,75	58,75	3
101(1)	Помидоры в соб.соку	60	0,84	3,96	0	42	0,006	0,012	9	0	6	21	9	0,48
631(1)	Компот из свежих яблок с витамином	200	0,2	0	35,8	142	0,02	0	5,4	0	12	4	4	0,8
	Хлеб пшеничный, обогащённый витаминым комплексом	30	2,3	0,3	14,9	68	0,033	0,009	0	0	6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржаной с добавлением морской капусты	20	1,4	0,2	8,1	38	0,036	0,016	0	0	9,4	31,4	9,8	0,78
	ИТОГО:		27,64	23,46	126	822	0,27	0,237	25,81	23	119	331,65	116,25	7,19

3 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

№ расши фен	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углев оды	Энерг. к-ть
498(1)	Выпечки из филе индейки	75/5	14	17,13	8,95	285,75
511(1)	Рис отварной	150	3,75	6,15	38,55	228
	зеленый горошек	20	0,4	0,3	0,84	5,2
622(1)	Кофейный напиток на Хлеб пшеничный	200 40	2,5 3,16	3,6 1,32	28,7 23,92	152 115,85
	ИТОГО:		23,81	28,5	100,96	706,8

обед

Витамин и В1 (мг)	Витамин и В2 (мг)	Витамин и С (мг)	Витамин и А (мг рет. экв)	Кальци ий (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)
0,06	0,15	0,15	10	45,5	106,25	24	1,5
0,03	0,015	0	0	15	76,5	27	0,5
0,01	0,01	1,3	0	2,6	8,06	2,73	0,09
0,02	0,08	0,4	0	60	50	0	0
0,044	0,012	0	0	8	26	5,6	0,44
0,164	0,267	1,85	10	131,1	266,81	59,33	2,53

78(1)	Икра светлая	60	3,24	8,52	4,32	106,8
35(1)	Суп из овощей с кур. Пшеница жаренный в яйце	13/250 75/5	4,6 16,24	5,35 10,67	12,5 3,19	118 174
520(1)	Картофельное пюре	150	3,15	8,25	21,75	189
705(1)	Напиток из индейки Хлеб пшеничный, обогащенный витаминами комплексом	200 30	0,4 2,3	0 0,3	23,6 14,9	94 68
	Хлеб ржаной с доб. морской капусты	20	1,4	0,2	8,1	38
	ИТОГО:		31,33	33,29	88,36	787,8

0,03	0,09	6,6	40	39	59	28	1,5
0,085	0,0975	16	2,5	41,45	84,63	34,5	1,425
0,06	0,06	0	12	28	108	26	0,5
0,1	0,07	3,7	3	27	56	20	0,7
0	0,1	110	0	14	2	4	0,6
0,033	0,009	0	0	6	19,5	4,2	0,33
0,036	0,016	0	0	9,4	31,4	9,8	0,78
0,344	0,4425	136,3	57,5	164,9	360,53	126,5	5,835

Завтрак

№	расклет опись	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеб. о/б/в	Энерг. ккал-ть
333(1)	Макаронны с сыром	150	8,1	9,25	31,95	250,5
101(1)	Макара кабачковая	30	0,42	1,62	2,7	28,8
693(1)	Какао на сухом молоке	200	4,7	5	31,8	187
	Хлеб пшеничный	40	3,16	1,32	23,92	115,85
	бананы	100	1,5	0,1	19,2	91
	ИТОГО:		17,88	17,29	109,6	673,15

обед

Витами и В1 (мг)	Витами и В2 (мг)	Витами и С (мг)	Витами и А (мг рет. экв)	Кальци ий (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)
0,084	0,05	0,07	28	152	116	39	1,8
0,01	0,025	3,5	0	20,5	18,5	7,5	0,35
0,02	0,08	0,4	0	60	50	0	0
0,044	0,012	0	0	8	26	5,6	0,44
0,04	0,05	10	0	8	28	42	0,6
0,198	0,217	13,97	28	248,5	238,5	94,1	3,19

102(1)	Салат из морской капусты.	60	1,56	1,9	2,9	37,8
143(1)	Суп картофельный с мясными фрикадельками	25/250	7,4	5,5	15,1	142
489(1)	Резу из кур	75/250	20,5	21,2	34	437,4
639(1)	Кефирот из сухофруктов с витамином «С»	200	0,6	0	31,4	134
	Хлеб пшеничный, обогащён-й витам. комплексом	30	2,3	0,3	14,9	68
	Хлеб ржаной с добавлением морской капусты	20	1,4	0,2	8,1	38
	Пастила	30	0,15	0	24,12	93
	ИТОГО:		33,91	29,1	130,5	950,2

0,1	0,11	2,52	27	20	27,5	50,4	1,53
0,05	0,05	7	0	37,5	90	25	1
0,36	0,42	28,2	62	116	302	128	5,6
0,02	0,2	1,8	0	18	10	4	0,2
0,033	0,009	0	0	6	19,5	4,2	0,33
0,036	0,016	0	0	9,4	31,4	9,8	0,78
0	0	0	0	6	3	2	0,5
0,599	0,805	39,52	89	212,9	483,4	223,4	9,94

ЗАВТРАК

№	наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеб. оля	Энерг. к-ль	Витамины и В1 (мг)	Витамины и В2 (мг)	Витамины и С (мг)	Витамины и А (мг рет. экв)	Кальци и (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)
311(1)	Каша молочная из крупяных хлопьев	200/10	5,6	10,4	26,4	230	0,014	0,04	0	0	182,3	220,9	58	1,6
97(1)	Сыр	20	5,3	5,3	5,5	72	0,008	0,06	0,14	52	176	100	7	0,2
96(1)	Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77	0	0,01	0	40	2	3	0	0
	Хлеб пшеничный	40	3,16	1,32	23,92	115,85	0,044	0,012	0	0	8	26	5,6	0,44
685(1)	Чай с медом	200/20	0,4	0	24,1	95	0	0,01	0	0	4	5	5,6	0,44
	ИТОГО:		14,47	25,32	79,98	589,85	0,066	0,132	0,14	92	372,3	354,9	76,2	2,68

ОБЕД

№	наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеб. оля	Энерг. к-ль	Витамины и В1 (мг)	Витамины и В2 (мг)	Витамины и С (мг)	Витамины и А (мг рет. экв)	Кальци и (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)
45(1)	салат из кв. капусты с зеленым	60	0,78	3	4,8	36	0,012	0,012	14,46	0	25,52	18,73	8,7	0,35
	Рассольник	250/10	3,3	6,5	20,4	156								
132(1)	ленинградский						0,1	0,09	11,85	23	53,5	68	33,5	1,05
437(1)	Ушки из говядины	80	10,12	5,2	3,2	105,6	0,06	0,12	0	0	19	141	18	2,3
508(1)	Резка	150	8,7	7,8	42,6	263,85	0,12	0,06	0	0	18	108	73,5	2,4
	Касель ябл./ягодный с витамином «С»	200	0	0	30,6	118								
648(1)	Хлеб пшеничный, обогащенный витаминами комплексом	30	2,3	0,3	14,9	68	0	0,02	4,4	0	22	18	6	0,2
	Хлеб ржаной с добавлением морской капусты	20	1,4	0,2	8,1	38	0,033	0,009	0	0	6	19,5	4,2	0,33
	ИТОГО:		26,6	23	124,6	785,45	0,361	0,327	30,71	23	153,4	404,63	153,7	7,41

6 День

ЗАВТРАК

№ раскладки	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеб. оты	Энерг. ценность	Витамины									
							В1 (мг)	В2 (мг)	В3 (мг)	В4 (мг)	В5 (мг)	В6 (мг)	В7 (мг)	В8 (мг)	В9 (мг)	В10 (мг)
160(1)	Суп молочный макс.	250	7	7,9	24,7	141	0,1125	0,3125	2,6	0,05	245,65	198,15	31,51	0,45		
		Капустка с творогом	75	8,85	3,29	52,26	273,84	0,06	0,11	0	23	49	84	12	0,6	
741(1)	Хлеб	40	3,16	1,32	23,92	115,85	0,044	0,012	0	0	8	26	5,6	0,44		
		Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0	0	0	0	12	8	6	0,8	
685(1)	Молоки	100	0,4	0,4	9,8	45	0,03	0,02	10	0	16	11	9	2,2		
		ИТОГО:	19,61	12,91	125,7	633,69	0,2465	0,4545	12,6	23,05	330,7	327,15	64,11	4,49		

ОБЕД

№(1)	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеб. оты	Энерг. ценность	Витамины									
							В1 (мг)	В2 (мг)	В3 (мг)	В4 (мг)	В5 (мг)	В6 (мг)	В7 (мг)	В8 (мг)	В9 (мг)	В12 (мг)
138(1)	Суп картоф.рыбный с линшеном, сайрой.	25/250	7,05	8,85	18,3	184,5	0,0396	0,0468	7,51	12,48	51,24	46,08	14,76	0,6		
		Пюре из св. капусты	250	10,65	12,15	23,35	254	0,01	0,035	12	5	63,5	100	33	0,8	
440(1)	Пюре из шпината с витаминизацией «С»	200	0,4	0	23,6	94	0,09	0,095	17,45	0	66,5	113	31	98,8		
		Хлеб пшеничный, обогащенный витаминным комплексом	30	2,3	0,3	14,9	68	0	0,1	110	0	14	2	4	0,6	
705(1)	Хлеб ржаной с добавлением морской капусты	20	1,4	0,2	8,1	38	0,033	0,0099	0	0	6	19,5	4,2	0,33		
		ИТОГО:	22,64	27,56	92,33	712,9	0,2086	0,3027	146,96	17,48	210,6	311,98	96,76	101,91		

завтрак

№ русски дети	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеб. оде	Энерг. ккал-ты	Витамины и В1 (мг)	Витамины и В2 (мг)	Витамины и С (мг)	Витамины и А (мг рет. экв)	Кальци ий (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)
735(1)	Оладьи с яблоками	75/10	4,25	5,62	25,72	174	0,15	0,1	0	20	63,04	77,97	33	1,3
	Сырлок творожный	100	14	10,8	30,2	244	0,04	0,27	0,5	40	148	198	21	0,4
	Ватон	30	2,39	0,3	14,9	68	0,03	0,009	0	0	5,7	19,5	3,9	0,36
636(2)	Чай с молоком	200/15	1,6	1,6	2,35	87	0,01	0,02	0,6	0	66	50	12	0,8
	ИТОГО:		22,24	18,32	73,17	573	0,23	0,399	1,1	60	282,7	345,47	69,9	2,86

обед

№(1)	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеб.	Энерг.	Витамины и В1 (мг)	Витамины и В2 (мг)	Витамины и С (мг)	Витамины и А (мг рет. экв)	Кальци ий (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)
78(1)	Миска морковная Суп «Ессентуки» с бульонными крупями, смет.	60 13/250/10	0,9 8,9	2,4 8,55	6,6 22,7	51,6 207	0,05	0,07	3,66	25	46	68	28	0,5
439(1)	Печень тушенная по- строгановски	100	11,6	13,6	3,9	195	0,005	0,0275	0,05	2,5	43,37	83,375	3	0,275
516(1)	Макрорыбные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,5	0,19	1,41	12,7	23	30	209	17	5
587(2)	Компот из консервир. фруктов	200	0,6	0	43,8	176	0,06	0,015	0	0	12	34,5	7,5	0,75
	Хлеб пшеничный, обогатщённый витаминами	30	2,3	0,3	14,9	68	0,02	0,02	6	0	48	40	34	2,6
	КОМПЛЕКСОМ						0,033	0,009	0	0	6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржаной с добавлением морской капусты	20	1,4	0,2	8,1	38	0,036	0,016	0	0	9,4	31,4	9,8	0,78
	ИТОГО:		30,95	31,2	135,3	956,1	0,394	1,5675	22,41	50,5	194,8	485,775	103,5	10,235

ЗАВТРАК

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углевод. сахара	Энерг. ценность
11(1)	Булгур-бород горчиний сыр, кодабаса, батон	10/20/30	7,91	15,72	14,98	235
337(1)	Майо варёное	40	5,1	4,6	0,3	63
	Хлеб	40	3,16	1,32	23,92	115,85
693(1)	Какао на молоке	200	4,9	5	32,5	190
	ИТОГО:		21,07	26,64	71,7	603,85

обед

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углевод. сахара	Энерг. ценность
124(1)	Ци из св-капусты,с картофелем на бульоне см.	250/10	2,3	6,3	10,3	109
437(1)	Куры отварные,масло	75/5	13,4	5,25	0,45	151
511(1)	Рис	150	3,65	13,15	35,73	244,5
101(1)	Компюры в соб.соку	60	0,84	3,96	0	42
704(1)	Напиток из кураги с витаминном «С»	200	1,2	0	31,6	63
	Хлеб пшеничный, обогащённый витаминным комплексом	30	2,3	0,3	14,9	68
	Хлеб ржаной с добавлением морской капусты	20	1,4	0,2	8,1	38
	бананы	100	1,5	0,1	19,2	91
	ИТОГО:		26,59	29,26	120,3	806,5

Витамин В1 (мг)	Витамин В2 (мг)	Витамин ВС (мг)	Витамин ВА (мг рет. экв)	Калий (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)
0,081	0,399	0,07	28	187,5	105,1	11,8	0,8
0,03	0,18	0	100	22	22	5	1
0,044	0,012	0	0	6	26	5,6	0,44
0,02	0,08	0,4	0	60	34	0	0
0,175	0,671	0,47	128	277,5	187,1	22,4	2,24

0,05	0,06	20,55	23	59,88	59,77	25,5	0,85
0,02	0,07	0,8	23	19	89	11	0,9
0,02	0,01	0	10	10	51	18	0,4
0,006	0,012	9	0	6	21	9	0,48
0,02	0,2	1,8	18	18	10	4	0,2
0,033	0,009	0	6	6	19,5	4,2	0,33
0,036	0,009	0	9,4	9,4	31,4	9,8	0,78
0,04	0,05	10	0	8	28	42	0,6
0,225	0,42	42,15	89,4	136,3	309,67	123,5	4,54

завтрак

№ раскладки	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углек. омы	Энерг. ценность
362(1)	Пудинг творожный с/желемом	100/20	12,9	8,7	29,5	248
	Битон	30	2,39	0,3	14,9	68
	Кисело-молочный продукт йогурт	125	6,25	4	10,6	106
	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
ИТОГО:			21,74	13	70	480

Витамины В1 (мг)	Витамины В2 (мг)	Витамины В С (мг)	Витамины В А (мг рет. экв)	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)
0,06	0,22	0,2	60	130	188	22	0,9
0,03	0,009	0	0	5,7	19,5	3,9	0,36
0,0375	0,1875	0,625	12,5	140	107,5	16,25	0,125
0	0	0	0	12	8	6	0,8
0,1275	0,4165	0,825	72,5	287,7	323	48,15	2,185

обед

№	Салат из соевых бобов с зел. луком	Суп фасолевый с бульоном и курами.	Тертель из говядины в соусе	Пюре картофельное	Сок натуральный	Хлеб пшеничный, обогащенный витаминами	Кумидеском	Хлеб ржаной с добавлением морской капусты	ИТОГО:
17(1)	60	13/250	90	150	200	30	20		
139(1)									
462(1)									
520(1)									
707(1)									
	0,072	6,2	8,85	3,15	1	2,3	1,4	22,97	
	7,74	5,6	10,8	8,25	0	0,3	0,2	32,89	
	1,44	22,3	14,58	21,75	21,2	14,9	8,1	104,3	
	62,4	167	218,4	189	88	68	38	830,8	

0,012	0,012	3,27	0	13,87	16,4	8,06	0,36
0,155	0,0975	1	2,5	55,88	150,3	50,5	2,425
0,04	0,06	0,9	0	45	107	19	0,8
0,15	0,1	5,6	4	40	84	30	1
0,02	0,02	4	0	14	14	8	2,8
0,033	0,009	0	0	6	19,5	4,2	0,33
0,036	0,016	0	0	9,4	31,4	9,8	0,78
0,446	0,3145	14,77	6,5	184,2	422,6	129,56	8,495

завтрак

№ расчета день	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеб. оля	Энерг. цен-ть
224(1)	Выпечка рыбные	75/5	9,755	10,75	11,43	185,5
	Картофель обжаренный из оливкового	150	3,75	15,15	30,3	276
16(1)	Огурец свежий	20	0,12	1,42	0,6	15,8
686(1)	Чай с лимоном	200/15/7	0,3	0	15,2	60
	хлеб	40	3,16	1,32	23,92	115,85
	Зефир	30	0,24	0	23,49	91,2
	ИТОГО:		17,33	28,64	104,9	744,35

обед

№(1)	Игра свекольная	60	1,02	1,8	5,04	40,2
134(1)	Суп крестьянский с крупой	13/250	5	6,25	14,4	135
435(1)	Масо говядина духовое совами	225	18,92	11,01	22,95	280,8
651(1)	Кисель молочный	200	5,2	0	33	202
	Хлеб диетический, обогащ. витам. комплексом	30	2,3	0,3	8,1	68
	Хлеб ржаной с добавлением морской капусты	20	1,4	0,2	100,1	38
	ИТОГО:		33,84	19,56	183,6	764

Витамин и В1 (мг)	Витамин и В2 (мг)	Витамин и С (мг)	Витамин и А (мг пер. экв)	Кальци ий (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)
19,5	28,5	18	0	16,2	88,5	19,5	54
0,015	0,02	5	0	11,5	21	7	0,3
0	0	2,2	0	16	8	6	0,8
0,044	0,012	0	0	8	26	5,6	0,44
0	0	0	0	8	4	2	0,4
19,614	28,599	26,6	25	113,5	240,25	68,1	56,79

0,03	0,03	6,6	0	39	59	18	6,6
0,105	0,0975	8,2	2,5	49,34	98,78	32,5	1,225
0,2	0,23	9,88	0	54,6	184,4	62,4	7,5
0,06	0,22	1,92	0,03	18	18	12	0,8
0,033	0,009	0	0	6	19,5	4,2	0,33
0,036	0,016	0	0	9,4	31,4	9,8	0,78
0,464	0,6025	26,6	2,53	176,3	411,08	138,9	17,235

ЗАВТРАК

№ раскладки	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Витамины В1 (мг)	Витамины В2 (мг)	Витамины С (мг)	Витамины А (мг рет. экв)	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)
311(1)	Каша гречневая с молоком	260	11,4	6,24	45,24	291	0,25	0,12	0	0	214,2	279	152	5
97(1)	Сыр	20	5,3	5,3	5,5	72	0,008	0,06	0,14	52	176	100	7	0,2
	Хлеб	40	3,16	1,32	23,92	115,85	0,044	0,012	0	0	8	26	5,6	0,44
685(1)	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0	0	0	0	12	8	6	0,8
96(1)	Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77	0	0,01	0	40	2	3	0	0
	ИТОГО:		20,07	21,16	89,72	613,85	0,302	0,202	0,14	92	412,2	416	170,6	6,44

обед

39(1)	Салат витаминный	60	0,78	2,52	4,26	43,8	0,048	0,084	20,04	0	49,2	46,8	20,4	0,96
139(2)	Суп картофельный с клецками, курица*	13/250	5,3	3,45	21,1	139	0,13	0,1275	7,2	42,5	37,88	100,75	31	1,475
317(2)	Поджарка из филе минтая*	75/20	20,2	13,8	11	264	0,1	0,14	4,74	0,013	34,15	192,54	31,64	0,92
494(2)	Гарнир сложный*	150	4,44	5,22	11,6	157,5	0,0975	0,075	15,53	2,25	63,75	72	30	1,125
587(2)	Компот из консервир. фруктов	200	0,6	0	43,8	176	0,02	0,02	6	0	48	40	34	2,6
	Хлеб пшеничный, обогаш. Витам. комплексом	30	2,39	0,3	14,9	68	0,033	0,009	0	0	6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржаной с добавлением морской капусты	20	1,4	0,2	8,1	38	0,036	0,016	0	0	9,4	31,4	9,8	0,78
	Фрукты (груши)	100	0,6	0	16	63	0,025	0,025	0,1	0	18,24	16	12	2,3
	ИТОГО:		35,71	25,49	130,8	949,3	0,4895	0,4965	53,61	44,763	266,6	518,99	173,04	10,49

12 день

завтрак

№ рецепта или №2(1)	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углево- оды	Энерг. цен-ть
64(1)	Плов из кур	150	11,4	9,75	27,15	260,17
64(1)	Руленивые яйца с маслом и зел. луком	30	2,58	6,45	0,39	71,1
692(1)	Хлеб	40	3,16	1,32	23,92	115,85
692(1)	Кофейный напиток на молоке	200	2,5	3,6	28,7	152
	ИТОГО:		19,64	21,12	80,16	599,12

Витами н B1 (мг)	Витами н B2 (мг)	Витами н С (мг)	н А (мг рет. экв)	Кальци ий (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)
0,105	0,135	1,5	0,03	26,18	102	38,51	1,45
0,015	0,1	11,8	50	17,5	13,31	3,58	0,56
0,044	0,012	0	0	8	26	5,6	0,44
0,02	0,08	0,4	0	34	50	0	0
0,184	0,327	13,7	50,03	85,68	191,31	47,69	2,45

обед

102(1)	Салат из морской капусты.	60	1,56	1,9	2,9	37,8
111(1)	Борщ сибирский курдючным.	13/250/10	6,6	7,25	16,4	158
488(1)	Дегле индейки тушеное с овощами	75/188	14,625	19,55	25,125	336
639(1)	Компот из яблока, черноплода с агиджидом "С"	200	0,4	0	27,4	106
	Хлеб пшеничный, обогащённый витаминами комплексом	30	2,39	0,3	14,9	68
	Хлеб ржаной с добавлением морской капусты	20	1,4	0,2	8,1	38
	ИТОГО:		26,98	29,2	94,83	743,8

0,1	0,11	2,52	27	20	27,5	50,4	1,53
0,085	0,1075	9,05	25,5	52,25	79,63	46	1,075
1,35	0,21	10,65	0	39	100,5	48	2,025
0,02	0,02	26	0	18	18	12	0,8
0,033	0,009	0	0	6	19,5	4,2	0,33
0,036	0,016	0	0	9,4	31,4	9,8	0,78
1,624	0,4725	48,22	52,5	144,7	276,53	170,4	6,54

13 День

Завтрак

№ рецепта Жи	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углек. оры	Энерг. ккал-ть
413(1)	Сосиска отварная печеная	75/5	8,25	22,15	1,28	243,4
101(1)	Кукуруза консервир. Макаронные изделия	20 150	0,44 5,4	0,08 0,6	2,24 36,6	11,6 177
516(1)	Отварные чай с молоком	200/15	1,6	1,6	2,35	87
630(2)	Хлеб	40	3,16	1,32	23,92	115,85
	ИТОГО:		18,85	25,75	66,39	634,85

Витамин В1 (мг)	Витамин В2 (мг)	Витамин ВС (мг)	ПА (мг рет. экв)	Кальци ий (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)
0,03	0,0625	0	0	18,5	105,75	12	1,35
0	0,02	0,96	0	1	10	0	0,08
0,06	0,015	0	0	12	34,5	7,5	0,75
0,01	0,02	0,6	0	66	50	12	0,8
0,044	0,012	0	0	8	26	5,6	0,44
0,144	0,1295	1,56	0	105,5	226,25	37,1	3,42

обед

№ рецепта	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углек.	Энерг.
71(1)	Винегрет	60	0,84	6,06	4,08	74,4
138(1)	Суп картофельный с рыбными консервами.	25/250	6,14	4,43	18,3	147
485Ф(1)	Полубуды ленивые Компот из свежих фруктов с витамином «С»	110/50 200	10,86 0,6	11,27 0	10,46 31,4	260 124
631(1)	Хлеб пшеничный, обогащенный витаминами комплексом	30	2,39	0,3	14,9	68
	Сбюлси	100	0,4	0,4	9,8	45
	Хлеб ржаной с добавлением морской капусты	20	1,4	0,2	8,1	38
	ИТОГО:	410	22,63	22,66	97,04	696,4

Витамин В1 (мг)	Витамин В2 (мг)	Витамин ВС (мг)	ПА (мг рет. экв)	Кальци ий (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)
0,0396	0,0468	7,51	12,48	51,24	46,08	14,76	0,6
0,1	0,08	20,2	0	49,5	100	49	1,6
0,055	0,08	6,8	0	35,5	92	33	1,25
0,02	0	5,4	0	12	4	4	0,8
0,033	0,009	0	0	6	19,5	4,2	0,33
0,03	0,02	10	0	16	11	9	2,2
0,036	0,016	0	0	9,4	31,4	9,8	0,78
0,3136	0,2518	49,91	12,48	179,6	303,98	123,76	7,56

14 день

завтрак

№ расклада дски	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углев оды	Энерг. цен-ть
356(1)	Запеканка творожная со смет.соус	75/15	11,25	9,9	10,27	179,2
	Батон	30	2,39	0,3	14,9	68
	Кисло-молочный продукт йогурт	125	6,25	4	10,6	106
96(1)	Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77
685(1)	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
	ИТОГО:		20,1	22,5	50,83	488,2

обед

№ расклада дски	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углев оды	Энерг. цен-ть
22(1)	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	60	0,6	4,26	2,52	51,6
	Щи вегетарианские из кваш. капусты со смет.	250/10	2,4	5,2	10,3	100
129(1)	Щинцель рыбный*	75/5	11,255	7,62	6,33	172
330(2)	Рис	150	3,6	9	35,7	244,5
511(1)	Напиток из кураги и мёда с витамином «С»	200	0,1	0	24,2	93
651(2)	Хлеб пшеничный, обогащённый витаминами	30	2,39	0,3	14,9	68
	Комплексом					
	Хлеб ржаной с добавлением морской капусты	20	1,4	0,2	8,1	38
	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	45
	ИТОГО:		22,15	26,98	111,9	812,1

Витами н В1 (мг)	Витами н В2 (мг)	Витами н С (мг)	Витами н А (мг рет. экв)	Кальци й (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)
0,05	0,24	0,3	20	113	163	23	0,5
0,03	0,009	0	0	5,7	19,5	3,9	0,36
0,0375	0,1875	0,625	12,5	140	107,5	16,25	0,125
0	0,01	0	40	2	3	0	0
0	0	0	0	12	8	6	0,8
0,1175	0,4465	0,925	72,5	272,7	301	49,15	1,785

0,025	0,03	27,48	15	22,5	16,5	8,5	0,4
0,0825	0,0975	2,1	22,5	79,8	128	42	1,275
0,02	0,01	0	0	10	51	18	0,4
0,04	0,08	8	0	40	36	20	0,4
0,033	0,009	0	0	6	19,5	4,2	0,33
0,036	0,016	0	0	9,4	31,4	9,8	0,78
0,03	0,02	10	0	16	11	9	2,2
0,2965	0,3225	60,13	60,5	243,6	344,29	135	6,635

ЗАВТРАК

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеб. угле.	Энерг. ценность
462(1)	Тертые из говядины в соусе	90	5,76	5,1	5,1	98,6
534(1)	Кандура свежая тушеная	150	2,85	9,3	7,95	126
630(2)	Чай с молоком	280/15	1,6	1,6	2,35	87
	Хлеб	40	3,16	1,32	23,92	115,85
	Печенье	25	2,6	1,3	19,2	114,5
96(1)	Масло сливочное	5	0,05	4,15	0,03	38,5
	ИТОГО:		16,02	22,77	58,55	572,45

обед

63(1)	Салат "Песняцкий" с сельдью	60	3,06	5,82	3,12	77,4
148(1)	Суп-лапша на курином бульоне	250	2,8	5,8	13,9	120
437(1)	Курь отварная, масло	75/5	13,4	5,25	0,45	151
511(1)	Рис	150	3,6	9	35,7	244,5
639(1)	Компот из сухофруктов с витамином «С»	200	0,6	0	31,4	124
	Хлеб пшеничный, обогащённый витамином	30	2,39	0,3	14,9	68
	Хлеб ржаной с добавлением морской капусты	20	1,4	0,2	8,1	38
	ИТОГО:		27,25	26,37	107,6	822,9

Витамин В1 (мг)	Витамин В2 (мг)	Витамин ВС (мг)	Витамин В4 (мг рет. экв)	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)
0,04	0,06	0,9	0	22	107	19	0,8
0,045	0,045	25,5	0	87	60	30	1,2
0,01	0,02	0,6	0	66	50	12	0,8
0,044	0,012	0	0	8	26	5,6	0,44
0,02	0,2	0	3	9	27	6	0,6
0	0,01	0	46	2	3	0	0
0,159	0,347	27	43	194	273	72,6	3,84

0,033	0,039	7,44	10,4	42,7	38,4	12,3	0,5
0,17	0,14	0	62	38	56	18	1,7
0,02	0,07	0,8	23	19	89	11	0,9
0,02	0,01	0	0	10	51	18	0,4
0,02	0,02	26	0	18	18	12	0,8
0,033	0,009	0	0	6	19,5	4,2	0,33
0,036	0,016	0	0	9,4	31,4	9,8	0,78
0,332	0,304	34,24	95,4	143,1	303,3	85,3	5,41

16 День

завтрак

№ раскладки	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углев. олы	Энерг. цен-ть
311(1)	Капша пшениная на цельном молоке	150/8	3,3	6,9	19,05	156
97(1)	Сыр	20	4,5,3	4,95,3	8,85,5,9	108,72,20
692(1)	Кофейный напиток на молоке	200	2,8	4	28,4	156
	Хлеб	40	3,16	1,32	23,92	115,85
96(1)	Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77
ИТОГО:			14,57	25,82	76,93	576,85

Витами н В1 (мг)	Витами н В2 (мг)	Витами н С (мг)	Витами н А (мг рет. экв)	Кальци ий (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)
0,25	0,03	0	0	133,5	160,7	65	2,2
0,008	0,06	0,14	52	176	100	7	0,2
0,02	0,08		0	66	48	0	0
0,044	0,012	0	0	8	26	5,6	0,44
0	0,01	0	40	2	3	0	0
0,322	0,192	0,14	92	385,5	337,7	77,6	2,84

обед

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углев. олы	Энерг. цен-ть
19(1)	Салат из свежих помидоров	60	1,68	5,16	2,28	63
	Рассольник Ленинградский курры, сметана	13/250/10	5,7	7,45	20,5	175
132(1)	Кальмары в *сметанном соусе	100	18,2	8,12	0,64	157
232(3)	Пюре картофельное.	150	3,15	8,25	21,75	189
520(1)	Напиток лимонный	200	0,1	0	24,2	93,3
699(1)	Хлеб пшеничный, обогащённый витаминным комплексом	30	2,39	0,3	14,9	68
	Хлеб ржаной с добавленнем морской капусты	20	1,4	0,2	8,1	38
ИТОГО:			32,62	29,48	92,37	783,3

Витами н В1 (мг)	Витами н В2 (мг)	Витами н С (мг)	Витами н А (мг рет. экв)	Кальци ий (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)
0,03	0,036	10,86	18	27	19,8	10,2	0,48
0,015	0,1075	11,85	25,5	58,38	93,63	36	1,275
0,18	0,09	1,5	0	62	14,7	90	1,1
0,15	0,1	5,6	4	40	84	30	1
0,04	0,02	72	0	76	36	14	0,2
0,033	0,009	0	0	6	19,5	4,2	0,33
0,036	0,016	0	0	9,4	31,4	9,8	0,78
0,484	0,3785	101,81	47,5	278,8	299,03	194,2	5,165

Завтрак

№ расклада дети	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углев оды	Энерг. цен-ть
285(2)	Омлет натуральный с сыром*	160	14,55	29,76	2,88	363,2
101(1)	Икра кабачковая	30	0,42	1,52	2,7	28,2
685(1)	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
	Хлеб	40	3,16	1,32	23,92	115,85
	ИТОГО:		18,33	32,6	44,5	565,25

Витами н В1 (мг)	Витами н В2 (мг)	Витами н С (мг)	Витами н А (мг рет. экв)	Кальци й (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)
0,09	0,64	1,18	0,32	352,6	377,56	19,23	2,84
0,01	0,025	0,5	0	20,5	18,5	7,5	0,35
0	0	0	0	12	8	6	0,8
0,044	0,012	0	0	5	26	5,6	0,42
0,144	0,677	1,68	0,32	393,1	430,06	38,33	4,43

обед

16(1)	Салат из свежих огурков	60	0,36	4,26	1,8	47,4
135(1)	Суп овощной .	13/250	4,6	5,35	12,5	118
458(1)	Рулет из говядины с йином соус томатный	120	12,8	10,6	10,3	190
508(1)	Гречка отварная.	150	8,4	10,8	41,25	303
	Компот из свежих фруктов с витамином «С»	200	0,2	0	25,8	142
631(1)	Хлеб пшеничный, обогащённый витаминами комплексом	30	2,39	0,3	14,9	68
	Хлеб ржаной с добавлением морской капусты	20	1,4	0,2	8,11	38
	ИТОГО:		30,15	31,51	114,7	906,4

0,012	0,02	4,86	0	19,7	22,85	8,4	0,38
0,085	0,0975	16	2,5	41,45	84,63	34,5	1,425
0,06	0,14	2,9	30	38	102	27	1,5
0,12	0,06	0	0	18	108	73,5	2,4
0,02	0	5,4	0	12	4	4	0,8
0,033	0,009	0	0	6	19,5	4,2	0,33
0,036	0,016	0	0	9,4	31,4	9,8	0,78
0,366	0,3425	29,16	32,5	144,6	372,38	161,4	7,615

18 День

завтрак

№ расклада	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. цен-ть
328(1)	Плов фруктовый	193	4,5	9	60	280
	Йогурт	125	6,25	4	10,6	106
630(2)	Чай с молоком	200/15	1,6	1,6	2,35	87
	Хлеб	40	3,16	1,32	23,92	115,85
	ИТОГО:		15,51	15,92	96,87	588,85

Витами н В1 (мг)	Витами н В2 (мг)	Витами н С (мг)	Витами н А (мг рет. экв)	Кальци ний (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)
0,101	0,124	2,1	0	106	140,14	92,7	3,16
0,0375	0,1875	0,625	12,5	140	107,5	16,25	0,125
0,01	0,02	0,6	0	66	50	12	0,8
0,044	0,012	0	0	8	26	5,6	0,44
0,1925	0,3435	3,325	12,5	320	323,64	126,55	4,525

обед

№(1)	Сельдь с луком	25/20/10	3,5	5,5	2	74
139(1)	Суп картофельный с горохом с гречками	13/250	8,6	6,55	22,4	186
417(2)	Котлеты по-хлыновски*	80	10,72	6,81	13,62	134,6
520(1)	Картофельное пюре	150	3,15	8,25	21,75	189
707(1)	Сок натуральный апельсиновый	200	1,4	0	25,6	108
	Хлеб пшеничный, обогащённый витаминным комплексом	30	2,39	0,3	14,9	68
	Хлеб ржаной с добавлением морской капусты	20	1,4	0,2	8,11	38
	Зефир	30	0,24	0	23,49	91,2
	ИТОГО:		31,4	27,61	131,9	888,8

0,02	0,04	2	11	27	70	13	0,8
0,155	0,0975	1	2,5	41,83	104,4	50,5	2,425
0,15	0,25	0,99	0,022	104	122,8	37,5	0,91
0,22	0,15	8,4	6	60	126	45	1,5
0,08	0,04	80	0	36	26	22	0,6
0,033	0,009	0	0	6	19,5	4,2	0,33
0,036	0,016	0	0	9,4	31,4	9,8	0,78
0	0	0	0	8	4	2	0,4
0,694	0,6025	92,39	19,522	292,2	504,1	184	7,745

19 день

завтрак

№ расписки	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеб. олы	Энерг. цен-ть
11(1)	Теплый бутерброд сыр, колбаса	30/20/10	3,4	7,86	7,48	103
69(1)	Какао на сухимолочном молоке	200	4,1	3,8	27,5	154
	Печенье	25	2,6	1,3	19,2	114,5
96(1)	Масло сливочное	5	4,05	5,15	0,03	153
	ИТОГО:		10,15	17,11	54,21	410

обед

№	Салат из квашеной капусты	60	0,78	3	4,8	50,4
45(1)	Суп рисовый с фрикадельками	25/250	7,4	5,5	15,1	
137(14)	мешьюм					142
436(1)	Жаркое по-домашнему	250	20,51	10,58	27,06	302,3
639(1)	Компот из кураги с витамином «С»	200	1,2	0	31,6	126
	Хлеб пшеничный, обогащенный витамином	30	2,39	0,3	14,9	
	Хлеб ржаной с добавлением морской капусты	20	1,4	0,2	8,11	68
	Блоки	100	0,4	0,4	9,8	38
	ИТОГО:		34,08	19,98	114,4	771,7

Витамин В1 (мг)	Витамин В2 (мг)	Витамин В12 (мг)	Витамин А (мг рет. экв)	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)
0,081	0,359	0,07	28	99,5	105,1	11,8	0,8
0,02	0,08	0,4	0	60	50	0	0
0,02	0,2	0	3	9	27	6	0,6
0	0,01	0	40	2	3	0	0
0,121	0,649	0,47	71	170,5	185,1	17,8	1,4

0,02	0,03	13,5	0	51	30	16	1,2
0,1	0,1	14	0	75	103	50	2
0,32	0,31	33	0	54,6	174,4	68,57	3,5
0,02	0,2	1,8	0	18	10	4	0,2
0,033	0,009	0	0	6	19,5	4,2	0,33
0,036	0,016	0	0	9,4	31,4	9,8	0,78
0,03	0,02	10	0	16	11	9	2,2
0,559	0,685	72,3	0	230	379,3	161,57	10,21

Завтрак

№ диеты	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеб. о-ды	Энерг. цен-ть
	Сырники с морковью и сгущ.молоком	100/20	14,5	11,7	20,8	248
360(1)	Батон	30	2,39	0,3	14,9	68
685(1)	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
	Молоки	100	0,4	0,4	9,8	45
	ИТОГО:		17,49	12,4	60,5	419

Витамины В1 и В2 (мг)	Витамины В1 и В2 (мг)	Витамины В1 и В2 (мг)	Витамины В1 и В2 (мг)	Витамины В1 и В2 (мг)	Витамины В1 и В2 (мг)	Витамины В1 и В2 (мг)	Витамины В1 и В2 (мг)	Витамины В1 и В2 (мг)	Витамины В1 и В2 (мг)	Витамины В1 и В2 (мг)
0,08	0,25	0,7	70	165	200	30	0,8	0,08	0,25	0,7
0,03	0,009	0	0	5,7	19,5	3,9	0,36	0,03	0,009	0
0	0	0	0	12	8	6	0,8	0	0	0
0,03	0,02	10	0	16	11	9	2,2	0,03	0,02	10
0,14	0,279	10,7	70	198,7	238,5	48,9	4,16	0,14	0,279	10,7

обед

№ диеты	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеб. о-ды	Энерг. цен-ть
78(1)	Мясо морковная суп картоф. с макаронами	60 13/250	0,9 4,6	2,4 5,35	6,6 12,5	51,6 119
428(1)	Колбаса жареная	75	9,2	23,18	1,57	252
540(1)	Омлет тушеный	150	2,7	1,85	3,35	225
648(1)	Кисель	200	0	0	21,1	81
	Хлеб пшеничный, обогащенный витаминным комплексом	30	2,39	0,3	14,9	68
	Хлеб ржаной с добавлением морской капусты	20	1,4	0,2	8,11	38
	ИТОГО:		21,19	33,28	68,13	834,6

Витамины В1 и В2 (мг)	Витамины В1 и В2 (мг)	Витамины В1 и В2 (мг)	Витамины В1 и В2 (мг)	Витамины В1 и В2 (мг)	Витамины В1 и В2 (мг)	Витамины В1 и В2 (мг)	Витамины В1 и В2 (мг)	Витамины В1 и В2 (мг)	Витамины В1 и В2 (мг)	Витамины В1 и В2 (мг)
0,07	0,08	5,16	24	38,4	63,6	40,8	0,72	0,07	0,08	5,16
0,105	0,2775	17,05	50,5	30,16	80,25	86	10,775	0,105	0,2775	17,05
0,11	0,08	0	5	14	80	11	0,8	0,11	0,08	0
0,075	0,075	12	0	60	80,5	40,5	1,2	0,075	0,075	12
0	0,02	4,4	0	22	18	6	0,2	0	0,02	4,4
0,033	0,009	0	0	6	19,5	4,2	0,33	0,033	0,009	0
0,036	0,016	0	0	9,4	31,4	9,8	0,78	0,036	0,016	0
0,429	0,5575	38,61	79,5	179,96	373,25	198,3	14,805	0,429	0,5575	38,61

Белки	Жиры	Углеб-ды	Щелоч-ные	Витами-ны В1 (мг)	Витами-ны В2 (мг)	Витами-ны В С (мг)	Витами-ны А (мг рет-экв)	Кальци-й (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	
942,18	995,14	3853	28220,9	32,3662	45,47	1207,45	1870,335	8886,8	13358,16	4186,92	384,155	
ср. за день	47,109	49,757	192,65	1411,04	1,61831	2,2735	50,3723	93,51675	444,34	667,9078	209,346	19,2078
НОРМА	46,2	47,4	201	1410								

ЗАВТРАКИ	368,42	446,93	1545	11655,1
ОБЕДЫ	573,76	548,21	2308,1	16565,8
всего	942,18	995,14	3853	28220,9

ЗАВТРАКИ	18,421	22,347	77,25	582,757
ОБЕДЫ	28,688	27,411	115,4	828,288
всего	47,109	49,757	192,65	1411,04

ЗАВТРАКИ	19,25	19,75	83,75	587,5
ОБЕДЫ	26,95	27,65	117,25	822,5
всего	46,2	47,4	201	1410
НОРМА				

ПРИМЕЧАНИЕ:

При составлении примерного 20-ти дневного меню использованы следующие источники:

- Сборник технологических нормативов – Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под общей ред. Лапшиной В.Т. М: Издательство «Хлебпродинформ» 2004. (1);
- Сборник технологических нормативов – Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, ч.1. Под ред. Марчука Ф.Л. М: Издательство «Хлебпродинформ» 1996. (2);
- Сборник рецептов блюд кулинарных, мучных изделий для предприятий общественного питания г. Петропавловск-Камчатский 1989г. Министерство торговли РСФСР Управление торговли Камчатского обл.исполкома.(3)
- Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания. Под ред. Скурихина И.М., Тутельяна В.А. М: Издательство «Де ли принт» 2007. (4);
- Примерное меню горячих школьных завтраков и обедов для организации питания детей 7-11 и 11-18 лет в государственных учреждениях. Методические рекомендации № 0100/8605-07-34. Москва 2007 г.

* В данных рецептурах произведена замена маргарина на масло сливочное согласно требованиям СанПиН 2.4.5.2409-08.