

УТВЕРЖДАЮ:

Директор Автономной некоммерческой организации  
«Комбинат социального питания»

Н.С. Аكوпова



**Примерное 15-ти дневное циклическое меню  
ЛЕТНЕГО ЛАГЕРЯ дневного пребывания  
для организации питания учащихся возрастной категории 7-11 лет, 12-17 лет  
(завтрак и обед)**

Общеобразовательные учреждения: МБОУ гимназия №1, МБОУ СОШ №2, МБОУ СОШ №3, МБОУ СОШ №4, МБОУ СОШ №6  
МБОУ СОШ №8, МБОУ СОШ №10, МАОУ СОШ №11, МБОУ СОШ №12, МБОУ СОШ №14  
МБОУ СОШ №16, МБОУ СОШ №18, МБОУ СОШ №19, МБОУ СОШ №20, МБОУ СОШ №22  
МБОУ СОШ №23, МБОУ СОШ №24, МБОУ СОШ №26, МБОУ СОШ №28, МБОУ СОШ №29  
МБОУ СОШ №30, МБОУ СОШ №31, МБОУ СОШ №32, МБОУ СОШ №33, МБОУ СОШ №34  
МБОУ СОШ №35, МБОУ СОШ №36, МБОУ СОШ №38, МБОУ ДО СПОРТ-ТУАПСЕ, МБОУ ДО ЭВЦ г.ТУАПСЕ, МБОУ ДО ЦРТДиО г.ТУАПСЕ

17.05.2022  
МО Туапсинский район

Приним пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
				белок	жир	углеводы		А, ретинол/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Фосфор	Магний	Железо

**НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 1** **СЕЗОН: ВЕСНА-ЛЕТО**

\* Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М: ДеЛи плюс, 2017)

**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет**

№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	белок	жир	углеводы	Энергетическая ценность	А, ретинол/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
209*	Яйца варёные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	150,00	0,03	0,18		22,00	76,80	4,80	1,00
173*	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с маслом	150	5,93	9,37	26,88	216,43	39,14	0,13	0,12	0,69	116,87	167,84	50,59	1,24
пп	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,43	0,20	9,43	45,20		0,04	0,01		7,00	31,60	9,40	0,78
пп	Хлеб пшеничный	34	2,24	0,31	13,71	106,76		0,053	0,02		7,93	11,22	11,33	0,68
686	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00		0,05	2,83		14,20	4,40	2,40	0,36
338*	Яблоки свежие	105	0,42	0,42	10,29	49,35		0,05	10,50		16,80	11,55	9,45	2,31
	<i>всего (норма — не менее 500г):</i>	<b>549</b>												
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b> для возрастной категории 7-11 лет		<b>15,23</b>	<b>14,92</b>	<b>75,79</b>	<b>542,74</b>	<b>189,14</b>	<b>0,303</b>	<b>0,352</b>	<b>14,02</b>	<b>184,80</b>	<b>303,41</b>	<b>87,97</b>	<b>6,37</b>

**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше**

№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	белок	жир	углеводы	Энергетическая ценность	А, ретинол/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
209*	Яйца варёные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	150,00	0,03	0,18		22,00	76,80	4,80	1,00
173*	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с маслом	210	8,31	13,12	37,63	303,00	54,80	0,18	0,17	0,96	160,62	234,98	70,82	1,73
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,70	0,24	11,30	54,24		0,05	0,02		8,40	37,92	11,28	0,93
ПП	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,36	16,12	125,60		0,013	0,03		9,34	34,94	13,34	0,80
686	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00		0,05	2,83		14,20	4,40	2,40	0,36
338*	Яблоки свежие	150	0,60	0,60	14,70	70,50		0,05	15,00		24,00	16,50	13,50	3,30
	<i>всего (норма — не менее 550г):</i>	<b>664</b>												
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b> для возрастной категории 12 лет и старше		<b>18,46</b>	<b>18,94</b>	<b>95,23</b>	<b>678,34</b>	<b>204,80</b>	<b>0,32</b>	<b>0,43</b>	<b>18,79</b>	<b>238,56</b>	<b>405,54</b>	<b>116,14</b>	<b>8,12</b>

**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет**

№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	белок	жир	углеводы	Энергетическая ценность	А, ретинол/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
23*	Салат из свежих помидоров с репчатым луком	90	0,99	5,5	4,11	69,93		0,043	0,027	16,25	15,96	28,66	15,71	0,75
102*	Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,23	118,60		0,182	0,058	4,66	34,14	70,48	28,46	1,64
294*	Котлеты рубленые из филе грудки	90	14,27	13,71	13,32	234,00	49,75	0,16	0,15	0,74	48,91	65,45	18,16	2,96
203*	Макаронные отварные со сливочным маслом	150	5,46	5,79	3,05	195,71	41,88	0,06	0,03		12,14	37,57	8,14	0,81
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,99	0,28	13,19	63,28		0,05	0,02		9,80	44,24	13,16	1,09
ПП	Хлеб пшеничный	53	3,50	0,48	21,36	166,42		0,08	0,03		12,35	13,20	13,32	1,06
349*	Компот из сухофруктов	180	0,60	0,08	28,81	119,52		0,014	0,02	0,65	29,23	21,10	15,71	0,63
	<i>всего (норма — не менее 700г):</i>	<b>791</b>												
	<b>ИТОГО ОБЕД</b> для возрастной категории 7-11 лет		<b>31,20</b>	<b>30,06</b>	<b>97,07</b>	<b>967,46</b>	<b>91,63</b>	<b>0,589</b>	<b>0,335</b>	<b>22,30</b>	<b>162,53</b>	<b>280,70</b>	<b>112,66</b>	<b>8,94</b>

**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше**

№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	белок	жир	углеводы	Энергетическая ценность	А, ретинол/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
23*	Салат из свежих помидоров с репчатым луком	100	1,1	6,11	4,57	77,7		0,05	0,03	18,05	17,74	31,84	31,84	0,83
102*	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25		0,228	0,073	5,83	42,68	88,10	35,58	2,05
294*	Котлеты рубленые из филе грудки	110	17,44	16,76	16,28	286,00	60,80	0,2	0,18	0,90	59,78	80,00	22,20	3,62
203*	Макаронные отварные со сливочным маслом	180	6,55	6,94	36,55	234,86	50,25	0,07	0,03		26,57	45,09	9,77	0,98
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	42	2,98	0,42	19,78	94,92	*	0,08	0,03		14,70	66,36	19,74	1,64
ПП	Хлеб пшеничный	70	4,62	0,63	28,21	219,80		0,11	0,042		16,31	23,10	23,31	1,40
349*	Компот из сухофруктов	180	0,60	0,08	28,81	119,52		0,014	0,02	0,65	29,23	21,10	15,71	0,63
	<i>всего (норма — не менее 800г):</i>	<b>932</b>												
	<b>ИТОГО ОБЕД</b> для возрастной категории 12 лет и старше		<b>38,78</b>	<b>36,21</b>	<b>150,74</b>	<b>1181,05</b>	<b>111,05</b>	<b>0,752</b>	<b>0,405</b>	<b>25,43</b>	<b>207,01</b>	<b>355,59</b>	<b>158,15</b>	<b>11,15</b>

Примечание	№ рецептура	Наименование блюда	Масса порции	Бекон	жир	углеводы	Энергетическая ценность	А-бет.экв./сут	В1.мг/сут	В2.мг/сут	Сахар/сут	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
																Возрастная категория 12 лет и старше
<b>СЕЗОН: ВЕСНА-ЛЕТО</b>																
<b>НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 2</b>																
* Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.Делфи плюс, 2017)																
<b>ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет</b>																
ЗАВТРАК (20)	234*	Котлеты из минтая (филе)	90	10,64	12,64	13,07	209,45	60,2	0,07	0,12	0,54	60,77	154,19	33,95	1,21	
	305*	Рис припущенный	180	4,36	5,16	44	239,94		0,03	0,02		2,9	72,72	22,81	0,62	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	16	1,14	0,16	7,54	36,16		0,03	0,01		5,60	25,28	7,52	0,62	
	ГП	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	12,06	94,20		0,05	0,02		6,99	9,90	9,99	0,60	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	200	0,20		15,00	58,00				0,03		11,10	2,80	1,40	0,28
	685	Чай с сахаром	516													
<b>Итого ЗАВТРАК для возрастной категории 7-11 лет</b>			<b>18,32</b>	<b>18,23</b>	<b>91,67</b>	<b>637,75</b>	<b>60,20</b>	<b>0,18</b>	<b>0,173</b>	<b>0,57</b>	<b>87,36</b>	<b>264,89</b>	<b>75,67</b>	<b>3,33</b>		
<b>ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше</b>																
ЗАВТРАК (20)	234*	Котлеты из минтая (филе)	110	13,00	15,46	15,98	256,00	80,45	0,08	0,15	0,66	74,28	188,46	41,5	1,48	
	305*	Рис припущенный	180	4,36	5,16	44	239,94		0,03	0,02		2,9	72,72	22,81	0,62	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	26	1,84	0,26	12,24	58,76		0,05	0,02		9,10	41,08	12,22	1,01	
	ГП	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,36	16,12	125,60		0,013	0,03		9,34	34,94	13,34	0,80	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	200	0,20		15,00	58,00				0,03		11,10	2,80	1,40	0,28
	685	Чай с сахаром	556													
<b>Итого ЗАВТРАК для возрастной категории 12 лет и старше</b>			<b>22,04</b>	<b>21,24</b>	<b>103,34</b>	<b>738,30</b>	<b>80,45</b>	<b>0,173*</b>	<b>0,22</b>	<b>0,69</b>	<b>106,72</b>	<b>340,00</b>	<b>91,27</b>	<b>4,19</b>		
<b>ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет</b>																
ОБЕД (35% от суточного)	30*	Салат из редиса красного	90	2,26	6,64	2,57	79,11	26,64	0,015	0,09	13,29	41,82	51,19	11,45	1,02	
	99*	Суп из овощей	250	1,59	4,99	9,15	95,25		0,07	0,05	10,38	34,85	49,28	20,75	0,78	
	260*	Гуляш из говядины 50/50	100	14,55	16,79	2,89	221,00		0,03	0,1	0,92	21,81	154,15	22,03	3,06	
	125*	картофель отварной с маслом	180	3,46	6,79	23,98	180,00	40,29	0,19	0,12	24,72	35,63	95,64	34,83	1,41	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,99	0,28	13,19	63,28		0,05	0,02		9,80	44,24	13,16	1,09	
	ГП	Хлеб пшеничный	53	3,50	0,48	21,36	166,42		0,08	0,03		12,35	13,20	13,32	1,06	
341*	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	25,09	103,14		0,01	0,01	0,81		12,76	3,96	4,63	0,86	
<b>Итого ОБЕД для возрастной категории 7-11 лет</b>			<b>27,49</b>	<b>36,11</b>	<b>98,23</b>	<b>908,20</b>	<b>66,93</b>	<b>0,445</b>	<b>0,42</b>	<b>50,12</b>	<b>169,02</b>	<b>362,38</b>	<b>120,17</b>	<b>9,28</b>		
<b>ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше</b>																
ОБЕД (35% от суточного)	30*	Салат из редиса красного	100	2,51	7,38	2,86	87,9	29,6	0,02	0,1	14,77	46,47	56,88	12,72	1,14	
	99*	Суп из овощей	250	1,59	4,99	9,15	95,25		0,07	0,05	10,38	34,85	49,28	20,75	0,78	
	260*	Гуляш из говядины 50/50	100	14,55	16,79	2,89	221,00		0,03	0,1	0,92	21,81	154,15	22,03	3,06	
	125*	картофель отварной с маслом	180	3,46	6,79	23,98	180,00	40,29	0,19	0,12	24,72	35,63	95,64	34,83	1,41	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	42	2,98	0,42	19,78	94,92		0,08	0,03		14,70	66,36	19,74	1,64	
	ГП	Хлеб пшеничный	70	4,62	0,63	28,21	219,80		0,11	0,042		16,31	23,10	23,31	1,40	
341*	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	25,09	103,14		0,01	0,01	0,81		12,76	3,96	4,63	0,86	
<b>Итого ОБЕД для возрастной категории 12 лет и старше</b>			<b>29,85</b>	<b>37,14</b>	<b>111,96</b>	<b>1002,01</b>	<b>69,89</b>	<b>0,51</b>	<b>0,452</b>	<b>51,60</b>	<b>182,53</b>	<b>400,09</b>	<b>138,01</b>	<b>10,29</b>		





Примечание	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
				белок	жир	Углеводы		А, ретинол/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Фосфор	Магний	Клетчатка

**НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 5** **СЕЗОН: ВЕСНА - ЛЕТО**

\* Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М. ДеЛи плюс, 2017)

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет														
14*	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	40,00		0,01		2,40	3,00		0,02
210*	Омлет натуральный	116	10,78	19,20	2,04	224,00	251,00	0,08	0,4	0,20	79,72	174,60	12,48	2,04
	Хлеб ржано-пшеничный	16	1,14	0,16	7,54	36,16		0,03	0,01		5,60	25,28	7,52	0,62
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	12,06	94,20		0,05	0,02		6,99	9,90	9,99	0,60
гп	Печенье "Весёлая ярмарка"	34	2,21	3,40	25,16	139,40	3,74	0,027	0,017		9,86	30,60	6,80	0,71
382*	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,74	31,96	0,05	0,169	1,43	147,00	112,10	19,21	0,43
338*	Яблоки свежие	150	1,60	1,60	14,70	22,05		0,05	0,03	15,00	24,00	16,50	13,50	3,30
	<i>всего (норма — не менее 500г):</i>	<b>536</b>												
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 7-11 лет</b>		<b>21,46</b>	<b>35,07</b>	<b>77,45</b>	<b>688,55</b>	<b>326,70</b>	<b>0,287</b>	<b>0,659</b>	<b>16,63</b>	<b>275,57</b>	<b>371,98</b>	<b>69,50</b>	<b>7,72</b>

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше														
73*	Икра из свежих кабачков	50	1,37	3,59	7,27	66,9		0,02	0,02	2,34	45,47	27,9	9,05	0,37
210*	Омлет натуральный	170	19,51	28,13	2,99	328,28	380,45	0,12	0,59	0,29	116,83	255,88	18,29	2,99
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,78	0,25	11,78	56,50		0,05	0,02		8,75	39,50	11,75	0,98
	Хлеб пшеничный	42	2,77	0,38	16,93	131,88		0,07	0,03		9,79	13,86	13,99	0,84
гп	Печенье "Весёлая ярмарка"	34	2,21	3,40	25,16	139,40	3,74	0,027	0,017		9,86	30,60	6,80	0,71
382*	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,74	31,96	0,05	0,169	1,43	147,00	112,10	19,21	0,43
338*	Яблоки свежие	110	0,42	0,42	10,29	49,35		0,03	0,02	10,50	16,80	11,55	9,45	2,31
	<i>всего (норма — не менее 550г):</i>	<b>611</b>												
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 12 лет и старше</b>		<b>31,73</b>	<b>39,36</b>	<b>90,24</b>	<b>879,05</b>	<b>416,15</b>	<b>0,367</b>	<b>0,866</b>	<b>14,56</b>	<b>354,50</b>	<b>491,39</b>	<b>88,54</b>	<b>8,63</b>

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет														
20*	Салат из свежих огурцов	90	0,68	5,42	2,11	59,94	0,52	0,03	0,04	4,22	20,09	35,63	11,87	0,52
82*	Борщ с картофелем и капустой	200	1,44	3,94	8,75	83		0,04	0,038	8,54	39,78	43,68	20,9	0,98
234*	Котлеты из минтая (филе)	90	10,64	12,64	13,07	209,45	60,2	0,07	0,12	0,54	60,77	154,19	33,95	1,21
125*	картофель отварной с маслом	150	2,89	5,66	19,99	150,00	28,57	0,16	0,10	20,60	19,51	49,70	29,03	1,17
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,99	0,28	13,19	63,28		0,05	0,02		9,80	44,24	13,16	1,09
ГП	Хлеб пшеничный	53	3,50	0,48	21,36	166,42		0,08	0,03		12,35	13,20	13,32	1,06
349*	Компот из сухофруктов	180	0,60	0,08	28,81	119,52		0,014	0,02	0,65	29,23	21,10	15,71	0,63
	<i>всего (норма — не менее 700г):</i>	<b>791</b>												
	<b>ИТОГО ОБЕД для возрастной категории 7-11 лет</b>		<b>21,74</b>	<b>28,50</b>	<b>107,28</b>	<b>851,61</b>	<b>89,29</b>	<b>0,444</b>	<b>0,368</b>	<b>34,55</b>	<b>191,53</b>	<b>361,74</b>	<b>137,94</b>	<b>6,66</b>

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше														
20*	Салат из свежих огурцов	100	0,75	6,02	2,35	66,6	0,57	0,03	0,04	4,69	22,32	39,59	13,19	0,57
82*	Борщ с картофелем и капустой	250	1,80	4,92	10,93	103,75		0,05	0,05	10,68	49,73	54,60	26,13	1,23
234*	Котлеты из минтая (филе)	110	13,00	15,46	15,98	256,00	80,45	0,08	0,15	0,66	74,28	188,46	41,5	1,48
125*	картофель отварной с маслом	180	3,46	6,79	23,98	180,00	40,29	0,19	0,12	35,63	23,42	95,64	34,83	1,41
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	42	2,98	0,42	19,78	94,92		0,08	0,03		14,70	66,36	19,74	1,64
ГП	Хлеб пшеничный	70	4,62	0,63	28,21	219,80		0,11	0,042		16,31	23,10	23,31	1,40
349*	Компот из сухофруктов	180	0,60	0,08	28,81	119,52		0,014	0,02	0,65	29,23	21,10	15,71	0,63
	<i>всего (норма — не менее 800г):</i>	<b>932</b>												
	<b>ИТОГО ОБЕД для возрастной категории 12 лет и старше</b>		<b>27,21</b>	<b>34,32</b>	<b>130,04</b>	<b>1040,59</b>	<b>121,31</b>	<b>0,554</b>	<b>0,452</b>	<b>52,31</b>	<b>229,99</b>	<b>488,85</b>	<b>174,41</b>	<b>8,36</b>

Примечание	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Условная ценность, г				Энергетическая ценность	Минералы				Жир	Углеводы	Арт. калории	В.клетчатка	В.кальций	Фосфор	Магний	Железо
				Белок	Жиры	Углеводы	В.клетчатка		В.кальций	В.магний	В.фосфор	В.железо								

**НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 6**

**СЕЗОН: ВЕСНА - ЛЕТО**

\* Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М. ДеЛи плюс, 2017)

**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Белок	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Арт. калории	В.клетчатка	В.кальций	В.магний	В.фосфор	В.железо
15*	Сыр порциями	20	4,64	5,90	72,00	62,00	0,01	0,06	0,14	186,00	100,00	7,00
173*	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с маслом	150	5,93	9,37	26,88	216,43	39,14	0,13	0,69	116,87	167,84	50,59
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	16	1,14	0,16	7,54	36,16		0,03	0,01	5,60	25,28	7,52
ГП	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	12,06	94,20		0,05	0,02	6,99	9,90	9,99
685	Чай с сахаром	200	0,20		15,00	58,00		0,03	0,03	11,10	2,80	1,40
338*	Апельсины свежие	85	0,76	0,17	6,91	74,89		0,03	0,022	25,87	17,00	9,61
	<b>Итого ЗАВТРАК для возрастной категории 7-11 лет</b>	<b>501</b>	<b>14,65</b>	<b>15,87</b>	<b>68,39</b>	<b>551,68</b>	<b>101,14</b>	<b>0,25</b>	<b>0,235</b>	<b>352,43</b>	<b>322,82</b>	<b>86,11</b>

**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Белок	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Арт. калории	В.клетчатка	В.кальций	В.магний	В.фосфор	В.железо
3*	Бургер с сыром, маслом (30/15/5)	50	5,80	8,30	14,83	157,00	59,00	0,04	0,07	139,20	96,00	9,45
173*	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с маслом	210	8,31	13,12	37,63	303,00	54,80	0,18	0,17	160,62	234,98	70,82
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,70	0,24	11,30	54,24		0,05	0,02	8,40	37,92	11,28
ГП	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,36	16,12	125,60		0,013	0,03	9,34	34,94	13,34
685	Чай с сахаром	200	0,20		15,00	58,00		0,03	0,03	11,10	2,80	1,40
338*	Апельсины свежие	80	0,72	0,16	6,50	70,48		0,03	0,02	24,35	16,00	9,04
	<b>Итого ЗАВТРАК для возрастной категории 12 лет и старше</b>	<b>604</b>	<b>19,37</b>	<b>22,18</b>	<b>101,38</b>	<b>768,32</b>	<b>113,80</b>	<b>0,313</b>	<b>0,31</b>	<b>42,84</b>	<b>422,64</b>	<b>115,33</b>

**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Белок	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Арт. калории	В.клетчатка	В.кальций	В.магний	В.фосфор	В.железо
29*	Салат из овощей (капуста, морковь, огурцы, помидоры)	90	0,98	5,44	3,4	66,51		0,03	0,04	22,88	32,06	16,95
104*	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	1,76	2,22	12,31	84,8		0,1	0,06	23,76	57,78	23,74
105*	Фрикадельки мясные	35	6,98	4,1	0,26	68,64	7	0,02	0,07	7,53	72,68	11,27
290*	Птица тушеная в соусе	100	11,94	10,12	3,51	153,00	50,50	0,05	0,1	2,09	39,87	93,53
305*	Рис припущенный	150	3,63	4,30	36,67	199,95		0,02	0,02	1,78	2,42	60,60
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,99	0,28	13,19	63,28		0,05	0,02	9,80	44,24	13,16
ГП	Хлеб пшеничный	53	3,50	0,48	21,36	166,42		0,08	0,03	12,35	13,20	13,32
ГП	сок яблочный	180	0,90		18,18	76,32	2,52	0,02	0,02	12,60	12,60	7,20
	<b>Итого ОБЕД для возрастной категории 7-11 лет</b>	<b>836</b>	<b>31,68</b>	<b>26,94</b>	<b>108,88</b>	<b>878,92</b>	<b>60,02</b>	<b>0,374</b>	<b>0,36</b>	<b>28,40</b>	<b>386,69</b>	<b>119,75</b>

**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Белок	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Арт. калории	В.клетчатка	В.кальций	В.магний	В.фосфор	В.железо
29*	Салат из овощей (капуста, морковь, огурцы, помидоры)	100	1,09	6,04	3,78	73,90		0,031	0,041	25,43	35,63	18,84
104*	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	2,2	2,78	15,39	106		0,12	0,07	29,7	72,23	29,68
105*	Фрикадельки мясные	35	6,98	4,1	0,26	68,64	7	0,02	0,07	7,53	72,68	11,27
290*	Птица тушеная в соусе	100	11,94	10,12	3,51	153,00	50,50	0,05	0,1	2,09	39,87	93,53
305*	Рис припущенный	180	4,36	5,16	44	239,94		0,03	0,02	2,9	72,72	22,81
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	42	2,98	0,42	11,78	94,92		0,08	0,03	14,70	66,36	19,74
ГП	Хлеб пшеничный	70	4,62	0,63	28,21	219,80		0,11	0,042	16,31	23,10	23,31
ГП	сок яблочный	180	0,90		18,18	76,32	2,52	0,02	0,02	12,60	12,60	7,20
	<b>Итого ОБЕД для возрастной категории 12 лет и старше</b>	<b>957</b>	<b>35,07</b>	<b>29,25</b>	<b>133,11</b>	<b>1032,52</b>	<b>60,02</b>	<b>0,461</b>	<b>0,393</b>	<b>30,16</b>	<b>448,85</b>	<b>147,95</b>

Присоединение	№ рецептуры	Наименование блюда	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность	Витаминизация				Минеральные вещества, мг/сут			
			Белок	Жир	Углеводы		А, рет. экв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Фосфор	Магний	Железо

**НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 7** **СЕЗОН: ВЕСНА - ЛЕТО**

\* Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М: ДеЛи плюс, 2017)

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет																
71*	Помидоры свежие	50	0,55	0,1	1,9	11				0,03	0,02	8,75	7	13	10	0,45
204*	Макаронные отварные с сыром	170	11,51	13,53	28,99	284,24	97,92			0,07	0,11	0,19	250,09	171,77	17,27	1,05
ГП	Хлеб пшеничный	37	2,44	0,33	14,91	116,18				0,06	0,02		8,62	12,21	12,32	0,74
686	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00						2,83	14,20	4,40	2,40	0,36
338*	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00				0,03	0,02	10,00	16,00	11,00	9,00	2,20
всего (норма — не менее 500г):		557														
<b>ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 7-11 лет</b>			15,03	14,38	70,80	520,42	97,92			0,19	0,17	21,77	295,91	212,38	50,99	4,80

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше																
14*	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	40,00			0,12	0,01		2,40	3,00		0,02
204*	Макаронные отварные с сыром	200	13,54	15,92	34,11	115,20	0,08			0,13	0,13	0,22	295,20	202,10	20,32	1,23
71*	Помидоры свежие	50	0,55	0,1	1,9	11				0,03	0,02	8,75	7	13	10	0,45
ГП	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,36	16,12	125,60				0,06	0,024		9,32	13,20	13,32	0,80
686	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00						2,83	14,20	4,40	2,40	0,36
338*	Яблоки свежие	120	0,48	0,48	11,76	56,40				0,04	0,024	12	19,20	13,20	10,80	2,64
всего (норма — не менее 550г):		620														
<b>ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 12 лет и старше</b>			17,42	24,13	79,22	436,20	40,08			0,254	0,208	23,80	347,32	248,90	56,84	5,50

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет																
24*	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком репчатым	90	0,87	5,47	3,28	63,63				0,04	0,03	7,43	17,10	30,52	14,44	0,67
102*	Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,23	118,6				0,18	0,06	4,66	34,14	70,48	28,46	1,64
263*	Рагу из свинины	175	11,68	30,06	17,2	378				0,4	0,13	5,379	703,2	174,12	43,83	2,16
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,99	0,28	13,19	63,28				0,05	0,02		9,80	44,24	13,16	1,09
ГП	Хлеб пшеничный	53	3,50	0,48	21,36	166,42				0,08	0,03		12,35	13,20	13,32	1,06
388*	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,68	79,38				0,01	0,05	90,00	19,21	3,10	3,10	0,57
всего (норма — не менее 700г):		726														
<b>ИТОГО ОБЕД для возрастной категории 7-11 лет</b>			23,04	40,76	86,94	869,31	0,00			0,76	0,32	107,47	795,80	335,66	116,31	7,19

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше																
24*	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком репчатым	100	0,96	6,08	3,65	70,70				0,041	0,032	8,25	19,00	33,92	16,04	0,74
102*	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25				0,23	0,07	5,83	42,68	88,10	35,58	2,05
263*	Рагу из свинины	200	13,35	34,35	19,66	432				0,46	0,15	6,147	803,66	198,99	50,09	2,469
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	42	2,98	0,42	19,78	94,92				0,08	0,03		14,70	66,36	19,74	1,64
ГП	Хлеб пшеничный	70	4,62	0,63	28,21	219,80				0,11	0,042		16,31	23,10	23,31	1,40
388*	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,68	79,38				0,01	0,05	90,00	19,21	3,10	3,10	0,57
всего (норма — не менее 800г):		842														
<b>ИТОГО ОБЕД для возрастной категории 12 лет и старше</b>			28,01	47,00	106,52	1045,05	0,00			0,931	0,374	110,23	915,56	413,57	147,86	8,87



Продукт	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Углеводы			Жиры			Белок	Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества, мг/сут				
				г	г	г	г	г	г			г	г	г	г	г	г	г	г	г	г

**СЕЗОН: ВЕСНА - ЛЕТО**

\* Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (под редакцией М.П. Морозовой и В.А. Тутельяна. - М:Делта плюс, 2017)

<b>ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет</b>																
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Углеводы, г	Жиры, г	Белок, г	Энергетическая ценность, ккал	Вит. А, мкг	Вит. В1, мкг	Вит. В2, мкг	Вит. С, мг	Кальций, мг	Фосфор, мг	Магний, мг	Железо, мг		
15*	Сыр порциями	20	4,64	5,90		72,00	0,01	0,06	0,14	186,00	100,00	7,00	2,00			
174*	Каша вязкая молочная из риса с маслом	210	6,00	10,85	42,95	294	54,8	0,06	0,15	1,69	130,67	157,44	36,46	0,6		
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	16	1,14	0,16	7,54	36,16	0,03	0,01		5,60	25,28	7,52	0,62			
ГП	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	12,06	94,20	0,05	0,02		6,99	9,90	9,99	0,60			
379*	Кофейный напиток с молоком	180	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00	11,00	9,00	2,20			
338*	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00	11,00	9,00	2,20			
		556														
<b>Итого ЗАВТРАК для возрастной категории 7-11 лет</b>		<b>14,56</b>	<b>82,15</b>	<b>17,98</b>	<b>590,36</b>	<b>116,80</b>	<b>0,21</b>	<b>0,283</b>	<b>21,83</b>	<b>361,26</b>	<b>314,62</b>	<b>78,97</b>	<b>8,22</b>			

<b>ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше</b>																
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Углеводы, г	Жиры, г	Белок, г	Энергетическая ценность, ккал	Вит. А, мкг	Вит. В1, мкг	Вит. В2, мкг	Вит. С, мг	Кальций, мг	Фосфор, мг	Магний, мг	Железо, мг		
209*	Яйца варёные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,18		22,00	76,80	4,80	1,00			
15*	Сыр порциями	20	4,64	5,90		72,00	0,01	0,06	0,14	186,00	100,00	7,00	2,00			
174*	Каша вязкая молочная из риса с маслом	210	6,00	10,85	42,95	294	54,8	0,06	0,15	1,69	130,67	157,44	36,46	0,6		
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,70	0,24	11,30	54,24	0,05	0,02		8,40	37,92	11,28	0,93			
ГП	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,36	16,12	125,60	0,013	0,03		9,34	34,94	13,34	0,80			
379*	Кофейный напиток с молоком	180	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00	11,00	9,00	2,20			
338*	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00	11,00	9,00	2,20			
		614														
<b>Итого ЗАВТРАК для возрастной категории 12 лет и старше</b>		<b>20,86</b>	<b>90,25</b>	<b>22,75</b>	<b>702,84</b>	<b>266,80</b>	<b>0,223</b>	<b>0,48</b>	<b>21,83</b>	<b>388,41</b>	<b>429,10</b>	<b>90,88</b>	<b>9,73</b>			

<b>ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет</b>																
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Углеводы, г	Жиры, г	Белок, г	Энергетическая ценность, ккал	Вит. А, мкг	Вит. В1, мкг	Вит. В2, мкг	Вит. С, мг	Кальций, мг	Фосфор, мг	Магний, мг	Железо, мг		
20*	Салат из свежих огурцов	90	0,68	5,42	2,11	59,94	0,52	0,04	4,22	20,09	35,63	11,87	0,52			
108*	Суп картофельный с клецками	200	2,85	3,67	15,03	115,40	20,48	0,06	4,60	36,32	57,78	20,28	0,94			
229*	Минтай (филе) тушеный с овощами	100	9,75	4,95	3,80	105,00	25,30	0,05	3,73	39,07	162,19	48,53	0,85			
128*	Картофельное пюре с маслом	150	3,10	9,16	17,99	172,86	50,00	0,14	17,80	41,66	87,03	27,40	10,03			
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,99	0,28	13,19	63,28		0,02		9,80	44,24	13,16	1,09			
ГП	Хлеб пшеничный	53	3,50	0,48	21,36	166,42		0,03		12,35	13,20	13,32	1,06			
341*	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	25,09	103,14		0,01	0,81	12,76	3,96	4,63	0,86			
		801														
<b>Итого ОБЕД для возрастной категории 7-11 лет</b>		<b>22,01</b>	<b>98,57</b>	<b>24,10</b>	<b>786,04</b>	<b>96,30</b>	<b>0,44</b>	<b>0,32</b>	<b>31,16</b>	<b>172,05</b>	<b>404,03</b>	<b>139,19</b>	<b>15,35</b>			

<b>ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше</b>																
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Углеводы, г	Жиры, г	Белок, г	Энергетическая ценность, ккал	Вит. А, мкг	Вит. В1, мкг	Вит. В2, мкг	Вит. С, мг	Кальций, мг	Фосфор, мг	Магний, мг	Железо, мг		
20*	Салат из свежих огурцов	100	0,75	6,02	2,35	66,6	0,57	0,04	4,69	22,32	39,59	13,19	0,57			
108*	Суп картофельный с клецками	250	3,55	4,59	18,79	144,25	25,6	0,08	5,75	45,4	72,23	25,35	1,18			
229*	Минтай (филе) тушеный с овощами	100	9,75	4,95	3,80	105,00	25,30	0,05	3,73	39,07	162,19	48,53	0,85			
128*	Картофельное пюре с маслом	200	4,13	12,21	23,99	230,48	66,67*	0,19	23,73	55,55	116,04	36,53	13,37			
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	42	2,98	0,42	19,78	94,92		0,03		14,70	66,36	19,74	1,64			
ГП	Хлеб пшеничный	70	4,62	0,63	28,21	219,80		0,11	0,042	16,31	23,10	23,31	1,40			
341*	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	25,09	103,14		0,01	0,81	12,76	3,96	4,63	0,86			
		942														
<b>Итого ОБЕД для возрастной категории 12 лет и старше</b>		<b>25,92</b>	<b>122,01</b>	<b>28,96</b>	<b>964,19</b>	<b>118,14</b>	<b>0,58</b>	<b>0,402</b>	<b>38,71</b>	<b>206,11</b>	<b>483,47</b>	<b>171,28</b>	<b>19,87</b>			

НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 9

СЕЗОН: ВЕСНА - ЛЕТО

\* Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М/Делта плюс, 2017)

**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет**

223*	Запеканка из творога	150	25,65	18,3	23,25	366	108,45	0,03	0,43	0,56	245,83	288,39	34,74	0,93	
гп	Молоко стученое	15	1,13	0,03	85,20	39,00		0,01	0,02	0,15	47,55	34,35	5,10	0,03	
гп	Хлеб ржано-пшеничный	16	1,14	0,16	7,54	36,16		0,03	0,01		5,60	25,28	7,52	0,62	
гп	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	12,06	94,20		0,05	0,02		6,99	9,90	9,99	0,60	
685	Чай с сахаром	200	0,20		15,00	58,00		0,03	0,02	10,00	16,00	11,00	2,80	0,28	
338*	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00		0,03	0,02				1,40	0,28	
		всего (норма — не менее 500г):													
<b>ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 7-11 лет</b>		<b>30,50</b>		<b>152,85</b>		<b>640,36</b>		<b>0,15</b>		<b>0,503</b>		<b>10,74</b>		<b>371,72</b>	

**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше**

223*	Запеканка из творога	180	30,78	21,96	27,90	439,20	130,12	0,1	0,51	0,65	288,40	341,48	41,00	1,12	
гп	Молоко стученое	20	1,50	0,04	11,36	52,00		0,01	0,03	0,20	63,40	45,80	6,80	0,04	
гп	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,70	0,24	11,30	54,24		0,05	0,02		8,40	37,92	11,28	0,93	
гп	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,36	16,12	125,60		0,013	0,03		9,34	34,94	13,34	0,80	
685	Чай с сахаром	200	0,20		15,00	58,00		0,03	0,02	10,00	16,00	11,00	2,80	0,28	
338*	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00		0,03	0,02				1,40	0,28	
		всего (норма — не менее 550г):													
<b>ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 12 лет и старше</b>		<b>37,22</b>		<b>243,24</b>		<b>91,48</b>		<b>0,20</b>		<b>0,61</b>		<b>10,88</b>		<b>473,94</b>	

**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет**

30*	Салат из редиса красного	90	2,26	6,64	2,57	79,11	26,64	0,015	0,09	13,29	41,82	51,19	11,45	1,02	
85*	Борщ зелёный	200	2,86	4,59	10,49	103,00	10,00	0,13	0,14	19,10	69,00	94,14	62,98	2,42	
271*	Котлеты домашние	90	10,94	20,90	8,24	264,13	56,90	0,14	0,08	0,20	15,83	107,53	16,08	1,72	
171*	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,41	7,51	37,56	243,75	37,50	0,12	0,06		33,83	146,69	34,37	2,48	
гп	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,99	0,28	13,19	63,28		0,05	0,02		9,80	44,24	13,16	1,09	
гп	Хлеб пшеничный	53	3,50	0,48	21,36	166,42		0,08	0,03		12,35	13,20	13,32	1,06	
349*	Компот из сухофруктов	180	0,60	0,08	28,81	119,52		0,014	0,02	0,65	29,23	21,10	15,71	0,63	
		всего (норма — не менее 700г):													
<b>ИТОГО ОБЕД для возрастной категории 7-11 лет</b>		<b>28,56</b>		<b>40,48</b>		<b>122,22</b>		<b>0,549</b>		<b>33,24</b>		<b>478,09</b>		<b>167,07</b>	

**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше**

30*	Салат из редиса красного	100	2,51	7,38	2,86	87,9	29,6	0,02	0,1	14,77	46,47	56,88	12,72	1,14	
85*	Борщ зелёный	250	3,58	5,74	13,12	128,75	12,50	0,16	0,18	23,88	86,45	117,68	78,73	3,03	
271*	Котлеты домашние	100	12,15	23,22	9,15	293,48	62,70	0,152	0,09	0,22	17,59	119,48	17,87	1,91	
171*	Каша пшеничная рассыпчатая	200	8,55	10,01	50,08	325,00	50,00	0,16	0,08		45,11	195,59	45,83	3,31	
гп	Хлеб ржано-пшеничный	42	2,98	0,42	19,78	94,92		0,08	0,03		14,70	66,36	19,74	1,64	
гп	Хлеб пшеничный	70	4,62	0,63	28,21	219,80		0,11	0,042		16,31	23,10	23,31	1,40	
349*	Компот из сухофруктов	180	1,08	0,24	27,70	123,60		0,048	0,024	12,00	19,20	13,20	10,80	2,64	
		всего (норма — не менее 800г):													
<b>ИТОГО ОБЕД для возрастной категории 12 лет и старше</b>		<b>32,96</b>		<b>40,26</b>		<b>148,04</b>		<b>0,71</b>		<b>36,10</b>		<b>535,41</b>		<b>196,28</b>	

**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет**

30*	Салат из редиса красного	90	2,26	6,64	2,57	79,11	26,64	0,015	0,09	13,29	41,82	51,19	11,45	1,02	
85*	Борщ зелёный	200	2,86	4,59	10,49	103,00	10,00	0,13	0,14	19,10	69,00	94,14	62,98	2,42	
271*	Котлеты домашние	90	10,94	20,90	8,24	264,13	56,90	0,14	0,08	0,20	15,83	107,53	16,08	1,72	
171*	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,41	7,51	37,56	243,75	37,50	0,12	0,06		33,83	146,69	34,37	2,48	
гп	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,99	0,28	13,19	63,28		0,05	0,02		9,80	44,24	13,16	1,09	
гп	Хлеб пшеничный	53	3,50	0,48	21,36	166,42		0,08	0,03		12,35	13,20	13,32	1,06	
349*	Компот из сухофруктов	180	0,60	0,08	28,81	119,52		0,014	0,02	0,65	29,23	21,10	15,71	0,63	
		всего (норма — не менее 700г):													
<b>ИТОГО ОБЕД для возрастной категории 7-11 лет</b>		<b>28,56</b>		<b>40,48</b>		<b>122,22</b>		<b>0,549</b>		<b>33,24</b>		<b>478,09</b>		<b>167,07</b>	

**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше**

30*	Салат из редиса красного	100	2,51	7,38	2,86	87,9	29,6	0,02	0,1	14,77	46,47	56,88	12,72	1,14	
85*	Борщ зелёный	250	3,58	5,74	13,12	128,75	12,50	0,16	0,18	23,88	86,45	117,68	78,73	3,03	
271*	Котлеты домашние	100	12,15	23,22	9,15	293,48	62,70	0,152	0,09	0,22	17,59	119,48	17,87	1,91	
171*	Каша пшеничная рассыпчатая	200	8,55	10,01	50,08	325,00	50,00	0,16	0,08		45,11	195,59	45,83	3,31	
гп	Хлеб ржано-пшеничный	42	2,98	0,42	19,78	94,92		0,08	0,03		14,70	66,36	19,74	1,64	
гп	Хлеб пшеничный	70	4,62	0,63	28,21	219,80		0,11	0,042		16,31	23,10	23,31	1,40	
349*	Компот из сухофруктов	180	1,08	0,24	27,70	123,60		0,048	0,024	12,00	19,20	13,20	10,80	2,64	
		всего (норма — не менее 800г):													
<b>ИТОГО ОБЕД для возрастной категории 12 лет и старше</b>		<b>32,96</b>		<b>40,26</b>		<b>148,04</b>		<b>0,71</b>		<b>36,10</b>		<b>535,41</b>		<b>196,28</b>	

Примечание	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г		Углеводы		Энергетическая ценность		Витамины					Минеральные вещества, мг/100 г				
			белок	жир	клетчатка	клетчатка	В1	В2	С	Кальций	Фосфор	Магний	Железо					

**НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 10**

**СЕЗОН: ВЕСНА - ЛЕТО**

\* Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М: ДеЛи плюс, 2017)

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет														
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	белок	жир	Углеводы	Энергетическая ценность	В1	В2	С	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
15*	Сыр порциями	20	4,64	5,90	72,00	62,00	0,01	0,06	0,14	186,00	100,00	7,00	2,00	
173*	Каша вязкая молочная из гречневой крупы	180	7,99	4,39	28,26	182,4	0,16	0,2	0,94	120,38	206,49	96,41	2,91	
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	16	1,14	0,16	7,54	36,16	0,03	0,01		5,60	2,5,28	7,52	0,62	
ГП	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	12,06	94,20	0,05	0,02		6,99	9,90	9,99	0,60	
385*	Молоко кипяченое	100	2,90	2,50	4,80	53,50	0,04	0,15	1,30	130,00	90,00	14,00	0,10	
686	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00			2,83	14,20	4,40	2,40	0,36	
338*	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00	11,00	9,00	2,20	
		всего (норма — не менее 500г):												
<b>ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 7-11 лет</b>		<b>19,18</b>	<b>13,64</b>	<b>77,66</b>	<b>547,26</b>	<b>109,28</b>	<b>0,32</b>	<b>0,463</b>	<b>15,21</b>	<b>479,17</b>	<b>447,07</b>	<b>146,32</b>	<b>8,79</b>	

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше														
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	белок	жир	Углеводы	Энергетическая ценность	В1	В2	С	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
14*	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	40,00	0,01	0,01	2,40	3,00		0,02	
15*	Сыр порциями	20	4,64	5,90	72,00	62,00	0,16	0,2	0,94	186,00	100,00	7,00	2,00	
173*	Каша вязкая молочная из гречневой крупы	210	9,32	5,12	32,97	212,80	0,19	0,24	1,09	140,44	240,91	112,48	3,40	
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,70	0,24	11,30	54,24	0,05	0,02		8,40	37,92	11,28	0,93	
ГП	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,36	16,12	125,60	0,013	0,03		9,34	34,94	13,34	0,80	
385*	Молоко кипяченое	100	2,90	2,50	4,80	53,50	0,04	0,15	1,30	130,00	90,00	14,00	0,10	
686	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00			2,83	14,20	4,40	2,40	0,36	
338*	Яблоки свежие	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	0,024	12	19,20	13,20	10,80	2,64	
		всего (норма — не менее 550г):												
<b>ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 12 лет и старше</b>		<b>21,81</b>	<b>14,62</b>	<b>92,15</b>	<b>636,54</b>	<b>112,16</b>	<b>0,343</b>	<b>0,524</b>	<b>17,36</b>	<b>507,58</b>	<b>521,37</b>	<b>171,30</b>	<b>10,23</b>	

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет														
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	белок	жир	Углеводы	Энергетическая ценность	В1	В2	С	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
75*	Икра свекольная	90	2,13	0,09	20,58	166,77	0,02	0,04	5,10	53,30	54,83	27,13	1,53	
96*	Рассолник ленинградский	200	1,61	4,07	9,58	85,8	0,07	0,05	6,7	23,32	45,38	19,34	0,74	
251*	Поджарка из свинины	100	15,62	44,46	4,11	476,92	0,42	0,12	2,12	34,85	195,31	253,15	4,54	
305*	Рис припущенный	150	3,63	4,30	36,67	199,95	0,02	0,02	1,78	2,42	60,60	19,01	0,51	
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,99	0,28	13,19	63,28	0,05	0,02		9,80	44,24	13,16	1,09	
ГП	Хлеб пшеничный	53	3,50	0,48	21,36	166,42	0,08	0,03		12,35	13,20	13,32	1,06	
ГП	сок яблочный	180	0,90		18,18	76,32	0,02	0,02	3,60	12,60	12,60	7,20	2,52	
		всего (норма — не менее 700г):												
<b>ИТОГО ОБЕД для возрастной категории 7-11 лет</b>		<b>29,38</b>	<b>53,68</b>	<b>123,67</b>	<b>1235,46</b>	<b>2,52</b>	<b>0,684</b>	<b>0,3</b>	<b>19,30</b>	<b>148,64</b>	<b>426,16</b>	<b>352,31</b>	<b>11,99</b>	

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше														
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	белок	жир	Углеводы	Энергетическая ценность	В1	В2	С	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
75*	Икра свекольная	100	2,37	0,10	22,87	185,30	0,03	0,04	5,67	59,22	60,92	30,14	1,70	
96*	Рассолник ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25	0,09	0,09	8,38	29,15	56,73	24,18	0,93	
251*	Поджарка из свинины	100	15,62	44,46	4,11	476,92	0,42	0,12	2,12	34,85	195,31	253,15	4,54	
305*	Рис припущенный	180	4,36	5,16	44	239,94	0,03	0,02		2,9	72,72	22,81	0,62	
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	42	2,98	0,42	19,78	94,92	0,08	0,03		14,70	66,36	19,74	1,64	
ГП	Хлеб пшеничный	70	4,62	0,63	28,21	219,80	0,11	0,042		16,31	23,10	23,31	1,40	
ГП	сок яблочный	180	0,90		18,18	76,32	0,02	0,02	3,60	12,60	12,60	7,20	2,52	
		всего (норма — не менее 800г):												
<b>ИТОГО ОБЕД для возрастной категории 12 лет и старше</b>		<b>32,87</b>	<b>55,86</b>	<b>149,13</b>	<b>1400,45</b>	<b>2,52</b>	<b>0,78</b>	<b>4,522</b>	<b>19,77</b>	<b>169,73</b>	<b>487,74</b>	<b>380,53</b>	<b>13,35</b>	

Продукт	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Плывовая порция, г		Углеводы	Энергетическая ценность	Апретированно	В1, мг/сут	В2, мг/сут	Секрет	Кальций	Фосфор	Минерал	Жир
				Безек	с эк										

**НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 11**

**СЕЗОН: ВЕСНА - ЛЕТО**

\* Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: Делта плюс, 2017)

**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет**

Завтрак (20% от суточной нормы)	71*	Помидоры свежие	50	0,55	0,1	1,9	11	0,03	0,02	8,75	7	13	10	0,45
204*	Макаронны отварные с сыром	170	11,51	13,53	28,99	284,24	97,92	0,07	0,11	0,19	250,09	171,77	17,27	1,05
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	16	1,14	0,16	7,54	36,16	5,60	0,03	0,01		5,60	25,28	7,52	0,62
ГП	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	12,06	94,20	9,99	0,05	0,02		6,99	9,90	9,99	0,60
379*	Кофейный напиток с молоком	180	0,40	0,40	9,80	47,00	11,00	0,03	0,02	10,00	16,00	11,00	9,00	2,20
338*	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	11,00	0,03	0,02	10,00	16,00	11,00	9,00	2,20
<b>Итого ЗАВТРАК для возрастной категории 7-11 лет</b>		<b>546</b>			<b>70,09</b>	<b>519,60</b>	<b>97,92</b>	<b>0,24</b>	<b>0,203</b>	<b>28,94</b>	<b>301,68</b>	<b>241,95</b>	<b>62,78</b>	<b>7,12</b>

всего (норма — не менее 500г):

**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше**

Завтрак (20% от суточной нормы)	223*	Запеканка из творога	180	30,78	21,96	27,90	439,20	117,00	0,1	0,51	288,40	341,48	41,00	1,12
п	Молоко густое	20	1,50	0,04	11,36	52,00	5,20	0,01	0,03	0,20	63,40	45,80	6,80	0,04
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,70	0,24	11,30	54,24								
ГП	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,36	16,12	125,60								
379*	Кофейный напиток с молоком	180	0,40	0,40	9,80	47,00	11,00	0,03	0,02	10,00	16,00	11,00	9,00	2,20
338*	Яблоки свежие	120	0,48	0,48	11,76	56,40	13,20	0,04	0,024	12	19,20	13,20	10,80	2,64
<b>Итого ЗАВТРАК для возрастной категории 12 лет и старше</b>		<b>564</b>			<b>88,24</b>	<b>774,44</b>	<b>117,00</b>	<b>0,18</b>	<b>0,58</b>	<b>22,85</b>	<b>387,00</b>	<b>411,48</b>	<b>67,60</b>	<b>6,00</b>

всего (норма — не менее 550г):

**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет**

Обед (35% от суточной нормы)	20*	Салат из свежих огурцов	90	0,68	5,42	2,11	59,94	0,52	0,03	0,04	20,09	35,63	11,87	0,52
82*	Борщ с картофелем и капустой	200	1,44	3,94	8,75	83	39,78	43,68	0,04	0,038	8,54	43,68	20,9	0,98
262*	Сердце говяжье в соусе	100	13,08	9,18	2,85	152	40,5	40,5	0,27	0,57	27,53	181,35	23,32	3,96
302*	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,75			0,21	0,11	14,82	203,93	135,83	4,56
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,99	0,28	13,19	63,28	9,80	44,24	0,05	0,02	9,80	44,24	13,16	1,09
ГП	Хлеб пшеничный	53	3,50	0,48	21,36	166,42	12,35	13,20	0,08	0,03	12,35	13,20	13,32	1,06
ГП	сок яблочный	180	0,90		18,18	76,32	2,52	3,60	0,02	0,02	12,60	12,60	7,20	2,52
<b>Итого ОБЕД для возрастной категории 7-11 лет</b>		<b>801</b>			<b>105,08</b>	<b>844,71</b>	<b>43,54</b>	<b>0,7</b>	<b>0,828</b>	<b>17,75</b>	<b>136,97</b>	<b>534,63</b>	<b>225,60</b>	<b>14,69</b>

всего (норма — не менее 700г):

**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше**

Обед (35% от суточной нормы)	20*	Салат из свежих огурцов	100	0,75	6,02	2,35	66,6	0,57	0,03	0,04	22,32	39,59	13,19	0,57
82*	Борщ с картофелем и капустой	250	1,80	4,92	10,93	103,75	40,5	40,5	0,05	0,05	10,68	54,60	26,13	1,23
262*	Сердце говяжье в соусе	100	13,08	9,18	2,85	152	40,5	40,5	0,27	0,57	27,53	181,35	23,32	3,96
302*	Каша рассыпчатая гречневая	180	10,31	7,26	46,37	292,50			0,25	0,14	17,78	244,71	162,99	5,47
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	42	2,98	0,42	19,78	94,92	14,70	66,36	0,08	0,03	14,70	66,36	19,74	1,64
ГП	Хлеб пшеничный	70	4,62	0,63	28,21	219,80	16,31	23,10	0,11	0,042	16,31	23,10	23,31	1,40
ГП	сок яблочный	180	0,90		18,18	76,32	2,52	3,60	0,02	0,02	12,60	12,60	7,20	2,52
<b>Итого ОБЕД для возрастной категории 12 лет и старше</b>		<b>922</b>			<b>128,67</b>	<b>1005,89</b>	<b>43,59</b>	<b>0,81</b>	<b>0,892</b>	<b>20,36</b>	<b>160,97</b>	<b>622,31</b>	<b>275,88</b>	<b>16,79</b>

всего (норма — не менее 800г):

Привес	№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Углеводы		Жиры	Белок	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
				г	г				г	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг

**НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 12**

**СЕЗОН: ВЕСНА - ЛЕТО**

\* Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (под редакцией М.П. Могольнова и В.А. Тутельяна. - М. Делта плюс, 2017)

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет														
73*	Икра из свежих кабачков	50	1,37	3,59	7,27	66,90	0,02	0,02	2,34	45,47	27,90	8,05	0,37	
210*	Омлет натуральный	170	19,51	28,13	2,99	328,28	0,12	0,59	0,29	116,83	255,88	18,29	2,99	
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	16	1,14	0,16	7,54	36,16	0,03	0,01		5,60	25,28	7,52	0,62	
ГП	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	12,06	94,20	0,05	0,02		6,99	9,90	9,99	0,60	
685	Чай с сахаром	200	0,20		15,00	58,00			0,03	11,10	2,80	1,40	0,28	
338*	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00	11,00	9,00	2,20	
всего (норма — не менее 500г):		566												
<b>ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 7-11 лет</b>		<b>24,60</b>	<b>32,55</b>	<b>54,66</b>	<b>630,54</b>	<b>367,84</b>	<b>0,25</b>	<b>0,663</b>	<b>12,66</b>	<b>201,99</b>	<b>332,76</b>	<b>54,25</b>	<b>7,06</b>	

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше														
73*	Икра из свежих кабачков	50	1,37	3,59	7,27	66,90	0,02	0,02	2,34	45,47	27,90	8,05	0,37	
210*	Омлет натуральный	170	19,51	28,13	2,99	328,28	0,12	0,59	0,29	116,83	255,88	18,29	2,99	
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,70	0,24	11,30	54,24	0,05	0,02		8,40	37,92	11,28	0,93	
ГП	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,36	16,12	125,60	0,013	0,03		9,34	34,94	13,34	0,80	
685	Чай с сахаром	200	0,20		15,00	58,00			0,03	11,10	2,80	1,40	0,28	
338*	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00	11,00	9,00	2,20	
всего (норма — не менее 550г):		584												
<b>ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 12 лет и старше</b>		<b>24,45</b>	<b>29,13</b>	<b>55,21</b>	<b>613,12</b>	<b>367,84</b>	<b>0,213</b>	<b>0,66</b>	<b>10,32</b>	<b>161,67</b>	<b>342,54</b>	<b>53,31</b>	<b>7,20</b>	

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет														
29*	Салат из овощей (капуста, морковь, огурцы, помидоры)	90	0,98	5,44	3,4	66,51	0,03	0,04	11,89	22,88	32,06	16,95	0,6	
108*	Суп картофельный с клецками	200	2,85	3,67	15,03	115,40	0,08	0,06	4,60	26,72	57,78	20,28	0,94	
279*	Тфтели (говядина) 60/50	110	7,46	8,29	9,44	142,00	0,05	0,07	0,41	23,65	83,14	16,50	0,68	
171*	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,41	7,51	37,56	243,75	0,12	0,06		33,83	146,69	34,37	2,48	
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,99	0,28	13,19	63,28	0,05	0,02		9,80	44,24	13,16	1,09	
ГП	Хлеб пшеничный	53	3,50	0,48	21,36	166,42	0,08	0,03		12,35	13,20	13,32	1,06	
341*	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	25,09	103,14	0,01	0,01	0,81	12,76	3,96	4,63	0,86	
всего (норма — не менее 700г):		811												
<b>ИТОГО ОБЕД для возрастной категории 7-11 лет</b>		<b>23,33</b>	<b>25,81</b>	<b>125,07</b>	<b>900,50</b>	<b>87,34</b>	<b>0,42</b>	<b>0,286</b>	<b>17,71</b>	<b>141,99</b>	<b>381,07</b>	<b>119,21</b>	<b>7,71</b>	

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше														
29*	Салат из овощей (капуста, морковь, огурцы, помидоры)	100	1,09	6,04	3,78	73,90	0,031	0,041	13,21	25,43	35,63	18,84	35,63	
108*	Суп картофельный с клецками	250	3,55	4,59	18,79	144,25	0,11	0,08	5,75	33,4	72,23	25,35	1,18	
279*	Тфтели (говядина) 60/50	110	7,46	8,29	9,44	142,00	0,05	0,07	0,41	23,65	83,14	16,50	0,68	
171*	Каша пшеничная рассыпчатая	200	8,55	10,01	50,08	325,00	0,16	0,08		45,11	195,59	45,83	3,31	
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	42	2,98	0,42	19,78	94,92	0,08	0,03		14,70	66,36	19,74	1,64	
ГП	Хлеб пшеничный	70	4,62	0,63	28,21	219,80	0,11	0,042		16,31	23,10	23,31	1,40	
341*	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	25,09	103,14	0,01	0,01	0,81	12,76	3,96	4,63	0,86	
всего (норма — не менее 800г):		952												
<b>ИТОГО ОБЕД для возрастной категории 12 лет и старше</b>		<b>28,39</b>	<b>30,12</b>	<b>155,17</b>	<b>1103,01</b>	<b>104,05</b>	<b>0,551</b>	<b>0,353</b>	<b>20,18</b>	<b>171,36</b>	<b>480,01</b>	<b>154,20</b>	<b>44,70</b>	

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции		Безе	Жир	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества, мг/100 г			
		с маслом	без масла					В1, мг/100 г	В2, мг/100 г	С, мг/100 г	Кальций, мг/100 г	Фосфор, мг/100 г	Магний, мг/100 г	Железо, мг/100 г	

**НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 13**

**СЕЗОН: ВЕСНА - ЛЕТО**

\* Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (под редакцией М.П. Могильного и В.А. Туземьяна. - М: Делта плюс, 2017)

**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Безе	Жир	Углеводы	Энергетическая ценность	Аргинин, мг/100 г	В1, мг/100 г	В2, мг/100 г	С, мг/100 г	Кальций, мг/100 г	Фосфор, мг/100 г	Магний, мг/100 г	Железо, мг/100 г
15*	Сыр порционные	20	4,64	5,90	72,00	72,00	62,00	0,01	0,06	0,14	186,00	100,00	7,00	2,00
174*	Каша вязкая молочная из риса с маслом	150	4,29	7,75	30,68	210	39,14	0,04	0,11	1,21	93,34	112,46	26,04	0,43
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	16	1,14	0,16	7,54	36,16		0,03	0,01		5,60	25,28	7,52	0,62
ГП	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	12,06	94,20		0,05	0,02		6,99	9,90	9,99	0,60
382*	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,74	31,96	0,05	0,169	1,43	147,00	112,10	19,21	0,43
338*	Яблоки свежие	110	0,44	0,44	10,78	51,70		0,03	0,02	11,00	17,60	12,10	9,90	2,42
<i>всего (норма — не менее 500г):</i>		506												
<b>ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 7-11 лет</b>			16,16	17,71	76,88	570,80	133,10	0,21	0,392	13,78	456,53	371,84	79,66	6,50

**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Безе	Жир	Углеводы	Энергетическая ценность	Аргинин, мг/100 г	В1, мг/100 г	В2, мг/100 г	С, мг/100 г	Кальций, мг/100 г	Фосфор, мг/100 г	Магний, мг/100 г	Железо, мг/100 г
209*	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	100,00	0,03	0,18		22,00	76,80	4,80	1,00
15*	Сыр порционные	20	4,64	5,90	72,00	72,00	62,00	0,01	0,06	0,14	186,00	100,00	7,00	2,00
174*	Каша вязкая молочная из риса с маслом	210	6,00	10,85	42,95	294	54,8	0,06	0,15	1,69	130,67	157,44	36,46	0,6
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,70	0,24	11,30	54,24		0,05	0,02		8,40	37,92	11,28	0,93
ГП	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,36	16,12	125,60		0,013	0,03		9,34	34,94	13,34	0,80
382*	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,74	31,96	0,05	0,169	1,43	147,00	112,10	19,21	0,43
338*	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00		0,03	0,02	10,00	16,00	11,00	9,00	2,20
<i>всего (норма — не менее 550г):</i>		614												
<b>ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 12 лет и старше</b>			19,05	20,94	95,99	699,58	148,76	0,213	0,449	13,26	497,41	453,40	96,29	6,96

**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Безе	Жир	Углеводы	Энергетическая ценность	Аргинин, мг/100 г	В1, мг/100 г	В2, мг/100 г	С, мг/100 г	Кальций, мг/100 г	Фосфор, мг/100 г	Магний, мг/100 г	Железо, мг/100 г
75*	Икра свекольная	90	2,13	0,09	20,58	166,77		0,02	0,04	5,10	53,30	54,83	27,13	1,53
102*	Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,23	118,60		0,182	0,058	4,66	34,14	70,48	28,46	1,64
294*	Котлеты рубленые из филе грудки	90	14,27	13,71	13,32	234,00	49,75	0,16	0,15	0,74	48,91	65,45	18,16	2,96
203*	Макаронные отварные со сливочным маслом	150	5,46	5,79	3,05	195,71	41,88	0,06	0,03		22,14	37,57	8,14	0,81
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,99	0,28	13,19	63,28		0,05	0,02		9,80	44,24	13,16	1,09
ГП	Хлеб пшеничный	53	3,50	0,48	21,36	166,42		0,08	0,03		12,35	13,20	13,32	1,06
349*	Компот из сухофруктов	180	0,60	0,08	28,81	119,52		0,014	0,02	0,65	29,23	21,10	15,71	0,63
<i>всего (норма — не менее 700г):</i>		791												
<b>ИТОГО ОБЕД для возрастной категории 7-11 лет</b>			32,34	24,65	113,54	1064,30	91,63	0,566	0,348	11,15	209,87	306,87	124,08	9,72

**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Безе	Жир	Углеводы	Энергетическая ценность	Аргинин, мг/100 г	В1, мг/100 г	В2, мг/100 г	С, мг/100 г	Кальций, мг/100 г	Фосфор, мг/100 г	Магний, мг/100 г	Железо, мг/100 г
75*	Икра свекольная	100	2,37	0,10	22,87	185,30		0,03	0,03	5,67	59,22	60,92	30,14	1,70
102*	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25		0,228	0,073	5,83	42,68	88,10	35,58	2,05
294*	Котлеты рубленые из филе грудки	110	17,44	16,76	16,28	286,00	60,80	0,2	0,18	0,90	59,78	80,00	22,20	3,62
203*	Макаронные отварные со сливочным маслом	180	6,55	6,94	36,55	234,86	50,25	0,07	0,03		26,57	45,09	9,77	0,98
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	42	2,98	0,42	19,78	94,92		0,08	0,03		14,70	66,36	19,74	1,64
ГП	Хлеб пшеничный	70	4,62	0,63	28,21	219,80		0,11	0,042		16,31	23,10	23,31	1,40
349*	Компот из сухофруктов	180	0,60	0,08	28,81	119,52		0,014	0,02	0,65	29,23	21,10	15,71	0,63
<i>всего (норма — не менее 800г):</i>		932												
<b>ИТОГО ОБЕД для возрастной категории 12 лет и старше</b>			40,05	30,20	169,04	1288,65	111,05	0,732	0,4575	13,05	248,49	384,67	156,45	12,02



Прем пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г				Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
				белок	жир	углевод	энергетическая	А, рт. экв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
<b>СЕЗОН: ВЕСНА - ЛЕТО</b>															
* Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М. ДеЛи плюс, 2017)															
<b>ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет</b>															
ЗАВТРАК (20% от суточного)	210*	Омлет натуральный	116	10,78	19,20	2,04	224,00	251,00	0,08	0,4	0,20	79,72	174,60	12,48	2,04
	306*	Горошек консервированный	50	1,44	1,36	2,89	29,60	78,00	0,03	0,02	4,85	11,96	30,67	10,09	0,35
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	16	1,14	0,16	7,54	36,16		0,03	0,01		5,60	25,28	7,52	0,62
	ГП	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	12,06	94,20		0,05	0,02		6,99	9,90	9,99	0,60
	686	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00				2,83	14,20	4,40	2,40	0,36
	338*	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00		0,03	0,02	10,00	16,00	11,00	9,00	2,20
		<i>всего (норма — не менее 500г):</i>		<b>512</b>											
		<b>ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 7-11 лет</b>		<b>15,87</b>	<b>21,41</b>	<b>49,53</b>	<b>492,96</b>	<b>329,00</b>	<b>0,22</b>	<b>0,473</b>	<b>17,88</b>	<b>134,47</b>	<b>255,85</b>	<b>51,48</b>	<b>6,17</b>
	<b>ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше</b>														
	ЗАВТРАК (20% от суточного)	210*	Омлет натуральный	170	19,51	28,13	2,99	328,28	367,84	0,12	0,59	0,29	116,83	255,88	18,29
306*		Горошек консервированный	50	1,44	1,36	2,89	29,60	78,00	0,03	0,02	4,85	11,96	30,67	10,09	0,35
ГП		Хлеб ржано-пшеничный	24	1,70	0,24	11,30	54,24		0,05	0,02		8,40	37,92	11,28	0,93
ГП		Хлеб пшеничный	40	2,64	0,36	16,12	125,60		0,013	0,03		9,34	34,94	13,34	0,80
686		Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00				2,83	14,20	4,40	2,40	0,36
338*		Апельсины свежие	80	0,72	0,16	6,50	70,48		0,03	0,02	41,74	24,35	16,00	9,04	0,21
		<i>всего (норма — не менее 550г):</i>	<b>564</b>												
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 12 лет и старше</b>		<b>6,63</b>	<b>2,14</b>	<b>52,01</b>	<b>341,92</b>	<b>78,00</b>	<b>0,123</b>	<b>0,09</b>	<b>49,42</b>	<b>68,25</b>	<b>123,93</b>	<b>46,15</b>	<b>2,65</b>	
<b>ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет</b>															
ОБЕД (35% от суточного)	23*	Салат из свежих помидоров с репчатым луком	90	0,99	5,5	4,11	69,93		0,043	0,027	16,25	15,96	28,66	15,71	0,75
	112*	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,91	4,06	10,4	93,6		2,1	0,02	0,76	21,81	29,42	12,18	0,58
	279*	тефтели (говядина) 60/50	110	7,46	8,29	9,44	142,00	33,00	0,05	0,07	0,41	23,65	83,14	16,50	0,68
	125*	картофель отварной с маслом	150	2,89	5,66	19,99	150,00	28,57	0,16	0,10	20,60	19,51	49,70	29,03	1,17
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,99	0,28	13,19	63,28		0,05	0,02		9,80	44,24	13,16	1,09
	ГП	Хлеб пшеничный	53	3,50	0,48	21,36	166,42		0,08	0,03		12,35	13,20	13,32	1,06
	388*	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,68	79,38		0,01	0,05	90,00	19,21	3,10	3,10	0,57
		<i>всего (норма — не менее 700г):</i>	<b>811</b>												
	<b>ИТОГО ОБЕД для возрастной категории 7-11 лет</b>		<b>19,35</b>	<b>24,52</b>	<b>97,17</b>	<b>764,61</b>	<b>61,57</b>	<b>2,493</b>	<b>0,317</b>	<b>128,02</b>	<b>122,29</b>	<b>251,46</b>	<b>103,00</b>	<b>5,90</b>	
<b>ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше</b>															
ОБЕД (35% от суточного)	23*	Салат из свежих помидоров с репчатым луком	100	1,1	6,11	4,57	77,7		0,05	0,03	18,05	17,74	31,84	31,84	0,83
	112*	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,39	5,08	13,00	117		0,06	0,02	0,95	27,3	36,78	15,23	0,73
	279*	тефтели (говядина) 60/50	110	7,46	8,29	9,44	142,00	33,00	0,05	0,07	0,41	23,65	83,14	16,50	0,68
	125*	картофель отварной с маслом	180	3,46	6,79	23,98	180,00	40,29	0,19	0,12	24,72	35,63	95,64	34,83	1,41
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	42	2,98	0,42	19,78	94,92		0,08	0,03		14,70	66,36	19,74	1,64
	ГП	Хлеб пшеничный	70	4,62	0,63	28,21	219,80		0,11	0,042		16,31	23,10	23,31	1,40
	388*	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,68	79,38		0,01	0,05	90,00	19,21	3,10	3,10	0,57
	<i>всего (норма — не менее 800г):</i>	<b>932</b>													
	<b>ИТОГО ОБЕД для возрастной категории 12 лет и старше</b>		<b>22,62</b>	<b>27,57</b>	<b>117,66</b>	<b>910,80</b>	<b>73,29</b>	<b>0,55</b>	<b>0,362</b>	<b>134,13</b>	<b>154,54</b>	<b>339,96</b>	<b>144,55</b>	<b>7,26</b>	



**СЕЗОН: ВЕСНА-ЛЕТО**

**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет**

**ЗАВТРАК, ОБЕД**

Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная) по СанПиН 2.3/2.4.3590-20	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность	Арсенит. экв./сут	Витамины			Минеральные вещества, мг/сут			
	белок	жир	углевод			В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
	77	79	335	2350	700	1,2	1,4	60	1100	1100	250	12
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (завтрак, обед — 55% от суточной нормы) по СанПиН 2.3/2.4.3590-20	42,35	43,45	184,25	1292,5	385	0,66	0,77	33	605	605	137,5	6,6
Итого завтрак, обед (55% от суточной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 15 дней	46,01	52,79	193,53	1532,80	223	1,05	0,77	60	506	716	234	15,7

**СЕЗОН: ВЕСНА - ЛЕТО**

**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше**

**ЗАВТРАК, ОБЕД**

Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная) по СанПиН 2.3/2.4.3590-20	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность	Арсенит. экв./сут	Витамины			Минеральные вещества, мг/сут			
	белок	жир	углевод			В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
	90	92	383	2720	900	1,4	1,6	70	1200	1200	300	18
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (завтрак, обед — 55% от суточной нормы) по СанПиН 2.3/2.4.3590-20	49,5	50,7	210,7	1496	495	0,77	0,88	38,5	660	660	165	9,9
Итого завтрак, обед (55% от суточной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 15 дней	55,43	72,5	225,4	1789	88	0,94	1,47	67,1	560	863	281	25,23