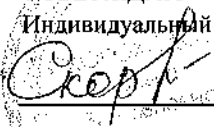
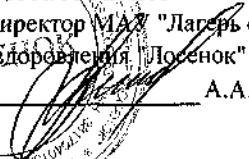


УТВЕРЖДАЮ
Индивидуальный предприниматель

О.В. Скороходова

СОГЛАСОВАНО
Директор МАУ "Лагерь отдыха и
оздоровления "Лосенок"

А.А.Беклемешев

**Примерный рацион горячего питания
(завтрак, 2-й завтрак, обед, полдник, ужин, 2-й ужин)**

**Муниципального автономного учреждения
"Лагерь отдыха и оздоровления "Лосенок"**

**в соответствии с усредненными физиологическими нормами потребления продуктов
на летний период 2023 года для возрастной категории 12-18 лет**

СОГЛАСОВАНО

Начальник территориального отдела Управления Роспотребнадзора



Буркова Л.В.

День: 1

Неделя: первая

Сезон: лето

Возрастная категория: 12-18 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг				№ рецептуры	сборник
			Белки	Жиры	Углеводы		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак																
1	Сыр (порциями)	15	3,07	3,45	0	44	0,21	0,009	0,09	39	155	150	20,15	0,3	15	2017
2	Масло сливочное (порциями)	10	0,05	8,25	0,08	74	0	0	0,01	59	1,2	1,9	0	0,02	14	2017
3	Омлет натуральный	215	9,35	20,64	3,44	237	0,3	0,1	0,24	387,64	280,16	100,8	19,26	0,81	210	2017
4	Какао с молоком	200	4,078	3,544	7,570	78	1,58	0,05	0,08	24,4	152,22	124,56	21,34	0,47	382	2017
5	Хлеб пшеничный в/с/ржаной	70/40	15,07	2	27,32	204	0	0,12	0,04	0	16,5	11	8,25	1,1	пром.	хим.сборник
Итого:		550	31,618	37,884	38,41	637	2,09	0,279	0,46	510,04	605,08	388,26	69	2,7		
2-й завтрак																
	Кондитерское изделие (печенье)	15	1,05	0,84	1,15	30,62	0,01	0,01	0,006	0,01	2,41	10,03	0,61	0,15	пром.	
1	Молоко кипяченое ЗАО "Агрофирма "Ангара"	200	5,8	6,4	9,4	107	2,6	0,04	0,36	20	240	180	18	0,2	пром.	
Итого:		215	5,8	6,4	9,4	138	2,6	0,04	0,36	20	240	180	18	0,2		
Обед																
1	Овощи порционно (огурцы)	100	0,8	0,1	2,6	14	5	0,01	0,08	0	23,31	41,65	11,66	0,5	71	2017
2	Борщ с капустой и картофелем	250	3,09	3,46	16,83	109	3,37	0,06	0,09	0	71,8	102,06	37,14	0,6	110	2004
3	Жаркое по-домашнему	280	6,97	36,02	29,56	359,500	6,56	0,16	0,06	0	57,6	182	19,2	0,04	259	2017
4	Компот из сухофруктов витаминизированный	200	0,662	0,09	32	132,8	0,1	0	0	0,02	2,11	2,68	1,32	0,08	639	2004
5	Хлеб пшеничный в/с/ржаной	90/60	10,55	2,72	64,52	364	0	0,16	0,05	0	22,5	15	11,25	1,5	пром.	хим.сборник
Итого:		920	22,072	42,39	145,51	979,3	15,03	0,39	0,28	0,02	177,32	343,39	80,57	2,72		
Полдник																
1	Фрукт свежий (банан)	185	2,77	0,92	38,85	174	10	0,04	0,05	0	8	28	22	0,6	пром.	хим.сборник
2	Пирожок с капустой печеный	120	7,29	3,4	36,55	206	3,72	0,08	0,04	0	34,66	64	24	1,06	406	2017
3	Кисломолочный напиток "Снежок" 2,5%	180	4,05	3,75	16,2	131	0	0,04	0,06	0,06	248	84	18	1,81	пром.	хим.сборник
Итого:		485	14,11	8,070	91,60	511	13,72	0,16	0,15	0,06	290,66	176	64	3,47		
Ужин																
1	Овощи свежие порционно (томаты)	100	1,1	0,2	3,8	20	5	0,06	0,04	0	14	26	20	0,9	71	2017
2	Пюре картофельное	180	3,06	4,8	20,439	137,25	6,71	0,18	0,11	4,79	47,99	100,8	36	0,19	312	2017
3	Котлета рыбная (минтай) с маслом	100	9,03	21,53	14,52	284	0,54	0,2	0,12	44,9	60,77	123,75	12,94	0,21	390	2017
4	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,200	62	2,2	0	0	0	16	8	6	0,8	377	2017
5	Хлеб пшеничный в/с/ржаной	50/20	9,59	1,27	30,11	148,29	0	0,07	0,02	0	10,5	7	5,25	0,7	пром.	хим.сборник
Итого:		650	22,91	27,82	84,069	651,54	14,45	0,51	0,29	49,69	149,26	265,55	80,19	2,8		
2-й ужин																
1	Кондитерское изделие (печенье)	15	1,05	0,84	1,15	17	0,01	0,01	0,006	0,01	2,41	10,03	0,61	0,15	пром.	
2	Напиток протеиновый "Валетек"	250	0	0	17,00	93,27	28	0,42	0	0,17	250	0	20	0	509	
Итого:		265	1,05	0,84	18,15	110,27	28,01	0,43	0,01	0,18	252,41	10,03	20,61	0,15		
Итого за день:		2915	97,56	123,404	387,14	3026,73	12,85,90	1,81	1,60	579,99	1722,73	1391,23	354,37	12,64		

День: 2
 Неделя: первая
 Сезон: лето
 Возрастная категория: 12-18 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг				№ рецептура	сборник
			Белки	Жиры	Углеводы		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак																
1	Сыр (порциями)	15	3,07	3,45	0	44	0,21	0,009	0,09	39	155	150	20,15	0,3	15	2017
2	Масло сливочное (порциями)	10	0,05	8,25	0,08	74	0	0	0,01	59	1,2	1,9	0	0,02	14	2017
3	Каша пшеничная жидкая молочная с сахаром	215	7,51	4,18	21,55	154	0	0,08	0,02	0	104,81	112	11	0,4	14	2017
4	Кофейный напиток с молоком	200	3,166	2,678	15,946	100,6	0,4	0,02	0,08	0	34	50	0	0	379	2017
5	Хлеб пшеничный в/с/ржаной	70/40	15,07	2	47,32	204	0	0,12	0,04	0	16,5	11	8,25	1,1	пром.	хим.сборник
Итого:		550	28,866	20,558	85	576,6	0,61	0,229	0,24	98	311,51	324,9	39,4	1,82		
2-й завтрак																
1	Кондитерское изделие (вафли)	15	0,55	4,57	9,37	88	0	0,01	0,002	0,5	0,75	4,25	0,5	0,05	пром.	хим.сборник
2	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	92,00	4	0,02	0,02	0	14	14	8	2,8	пром.	
Итого:		215	1,55	4,77	29,57	180	4,00	0,03	0,02	0,50	14,75	18,25	8,50	2,85		
Обед																
1	Овощи свежие порционно (Томаты)	100	1,1	0,2	3,8	20	5	0,06	0,04	0	14	26	20	0,9	71	2017
2	Суп картофельный с крупой	250	2,04	2,81	11,81	80	1,23	0,08	0,04	0	101,52	58,2	39,42	0,86	101	2017
3	Каша пшеничная вязкая	180	3,96	12,57	29,52	240	0	0,02	0,01	0	25,2	32,4	13,79	0,26	161	2004
4	Печень говяжья, тушенная в соусе сметанном	100	10,28	9,8	23,81	224	7,05	0,05	0,4	4044,67	72,22	107,22	9,44	5,66	261/330	2017
5	Компот из изюма	200	0,346	0,076	19,85	76	0	0,01	0,01	0	18,28	17,42	7,3	0,4	348	2017
6	Хлеб пшеничный в/с/ржаной	90/60	10,55	2,72	64,52	364	0	0,16	0,05	0	22,5	15	11,25	1,5	пром.	хим.сборник
Итого:		940	28,276	28,176	153,31	1004	13,28	0,38	0,55	4044,67	253,72	256,24	101,2	9,58		
Полдник																
1	Фрукт свежий (мандарин)	100	0,9	0,2	8,1	38	20	0,04	0,03	0	34	23	13	0,3		хим.сборник
2	Пирог открытый	130	8,03	4,18	48,04	262	0,08	0,05	0,03	0	10,5	31	13	0,4	406	2017
3	Кисломолочный напиток "Варенец" 2,5%	180	4,35	3,75	6,15	79,5	0	0,04	0,36	0,06	248	84	18	1,81	пром.	хим.сборник
Итого:		380	13,28	8,13	62,29	379,5	24,1	0,18	0,45	0,06	303	169	57	2,91		
Ужин																
1	Овощи свежие порционно (перец сладкий)	100	1,3	0,1	4,9	24	20	0,06	0,08	0	8	16	7	0,5	71	2017
2	Плов из птицы	200	1,94	11,966	28,73	264	1,28	0,06	0,01	0	217,96	100,14	9,29	0,65	291	2017
3	Компот из свежих яблок	180	0,16	0,16	14,28	59	0,81	0,01	0,007	0	12,76	3,96	4,62	0,85	342	2017
4	Хлеб пшеничный в/с/ржаной	50/20	9,59	1,27	30,11	148,29	0	0,07	0,02	0	10,5	7	5,25	0,7	пром.	хим.сборник
Итого:		590	12,99	13,496	78,02	495,29	22,09	0,2	0,117	0	249,22	127,1	26,16	2,7		
2-й ужин																
1	Фрукт свежий (мандарин)	100	0,9	0,2	8,1	43	20	0,04	0,03	0	34	23	13	0,3		хим.сборник
2	Молоко кипяченое ЗАО "Агрофирма "Ангара"	200	5,8	6,4	9,4	107	2,6	0,04	0,06	20	240	180	18	0,2	пром.	
Итого:		300	6,70	6,60	17,50	150	22,6	0,08	0,09	20	274	203	31	0,5		
Средняя сбалансированность за день:		2975	91,66	81,73	396,02	2785,39	86,68	1,09	1,47	4163,23	1406,20	1098,49	263,26	20,36		

День: 3

Неделя: первая

Сезон: лето

Возрастная категория: 12-18 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг				№ рецептуры	сборник
			Белки	Жиры	Углеводы		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак																
1	Сыр (порциями)	15	3,07	3,45	0	44	0,21	0,009	0,09	39	155	150	20,15	0,3	15	2017
2	Масло сливочное (порциями)	10	0,05	8,25	0,08	74	0	0	0,01	59	1,2	1,9	0	0,02	14	2017
3	Каша молочная жидкая из хлопьев овсяных "Геркулес"	215	5,9	8,58	14,4	159	0	0,05	0,04	0	168,37	150,5	38,15	0,72	302	2004
4	Чай с молоком и сахаром	200	1,65	1,3	10,44	61	0,75	0,02	0,09	10,5	72,33	53,24	12,94	0,92	1011	1982
6	Хлеб пшеничный в/с/ржаной	70/40	9,07	2	47,32	204	0	0,12	0,04	0	16,5	11	8,25	1,1	пром.	хим.сборник
Итого:		550	19,74	23,58	72,24	542	0,96	0,199	0,27	108,5	413,4	366,64	79,49	3,06		
2-й завтрак																
1	Кондитерское изделие (печенье)	15	1,05	0,84	1,15	30,62	0,01	0,01	0,006	0,01	2,41	10,03	0,61	0,15	пром.	
2	Молоко кипяченое ЗАО "Агрофирма "Ангара"	200	5,8	6,4	9,4	107	2,6	0,04	0,06	20	240	180	18	0,2	пром.	
Итого:		215	6,85	7,24	10,55	138	2,61	0,05	0,066	20,01	242,41	190,03	18,61	0,35		
Обед																
1	Салат из свежих помидор с перцем сладким	100	1,1	6,06	3,73	73	7,46	0,05	0,05	0	22,7	22,28	15,61	0,76	27	2017
2	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,2	6,18	9,87	104	6,4	0,04	0,04	0	52	48	20	0,6	88	2017
3	Рис отварной	180	1,53	17,42	32,26	292	0	0,03	0,03	47,99	20,44	98,85	11,46	0,7	304	2017
4	Фрикадельки в соусе сметанном с томатом	100/30	8,22	11	10,05	170	0,3	0,04	0,07	18,12	27,16	88,43	15,76	1,87	280/ 331	2017
5	Компот из кураги	200	0,78	0,046	27,63	114,8	0	0,01	0,01	0	18,28	17,42	7,3	0,4	348	2017
6	Хлеб пшеничный в/с/ржаной	90/60	10,55	2,72	64,52	364	0	0,16	0,05	0	22,5	15	11,25	1,5	пром.	хим.сборник
Итого:		970	24,38	43,426	148,06	1117,8	14,15	0,33	0,25	66,11	163,08	289,98	81,38	5,83		
Полдник																
1	Булочка "Творожная"	100	13,08	6,06	38,68	252	0,18	0,14	0,18	44	75,8	100	34,6	1,52	440	2017
2	Фрукт свежий (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47,00	10	0,03	0,02	0	16	11	9	2,2		хим.сборник
3	Кисломолочный напиток "Йогурт" 2,5%	180	5,04	4,5	23,4	155	0,9	0,06	0,3	30	183	144	12,5	2,25	пром.	хим.сборник
Итого:		380	18,52	10,96	71,88	454	11,08	0,23	0,5	74	274,8	255	56,1	5,97		
Ужин																
1	Овощи порционно (огурцы)	100	0,8	0,1	2,6	14	10	0,01	0,08	0	23,31	41,65	11,66	0,5	71	2017
2	Макаронные изделия отварные	180	6,48	4,515	31,73	194	0	0,06	0,02	0	11,99	43,2	10,8	0,08	309	2017
3	Бефстроганов из отварной говядины	100	9,37	13,61	4,2	176	0,07	0,07	0,14	30	38,88	80	24	0,9	245	2017
4	Напиток из плодов шиповника	180	0,678	0,278	20,76	88,2	0,1	0	0	0,02	2,11	2,68	1,32	0,08	348	2004
5	Хлеб пшеничный в/с/ржаной	50/20	9,59	1,27	30,11	148,29	0	0,07	0,02	0	10,5	7	5,25	0,7	пром.	хим.сборник
Итого:		670	26,918	19,773	89,4	620,49	10,17	0,21	0,26	30,02	86,79	174,53	53,03	2,26		
2-й ужин																
1	Фрукт свежий (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47,00	10	0,03	0,02	0	16	11	9	2,2		хим.сборник
2	Кисель с витаминами "Витошка"	200	0	0	24	95	8,09	0,17	0	0,11	0	0	0	0	648	2004
Итого:		300	0,4	0,4	33,8	147	18,09	0,2	0,02	0,11	16	11	9	2,2		
Средняя сбалансированность за день:		3085	96,8	105,38	425,9	3018,91	57,06	1,219	1,366	298,75	1196,48	1287,18	297,61	19,67		

День: 4

Неделя: первая

Сезон: лето

Возрастная категория: 12-18 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг				№ рецептуры	сборник
			Белки	Жиры	Углеводы		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Са	Р	Мg	Fe		
Завтрак																
1	Сыр (порциями)	15	3,07	3,45	0	44	0,21	0,009	0,09	39	155	150	20,15	0,3	15	2017
2	Масло сливочное (порциями)	10	0,05	8,25	0,08	74	0	0	0,01	59	1,2	1,9	0	0,02	14	2017
3	Каша жидкая молочная из манной крупы с сахаром	215	5,09	3,54	14,2	109	1,1	0,06	0,03	48,74	123,76	99,96	7,3	0,38	181	2017
4	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60	0	0	0	0	12	8	6	0,8	376	2017
5	Хлеб пшеничный в/с/ржаной	70/40	9,07	2	47,32	204	0	0,12	0,04	0	16,5	11	8,25	1,1	пром.	хим.сборник
Итого:		550	17,35	17,26	76,60	491	1,31	0,189	0,17	146,74	308,46	270,86	41,7	2,6		
2-й завтрак																
1	Кондитерское изделие (вафли)	15	0,55	4,57	9,37	88	0	0,005	0,002	0,5	0,75	4,25	0,5	0,05	пром.	хим.сборник
2	Молоко кипяченое ЗАО "Агрофирма "Ангара"	200	5,8	6,4	9,4	107	2,6	0,04	0,36	20	240	180	18	0,2	пром.	
Итого:		215	6,35	10,97	18,77	195	2,6	0,045	0,362	20,5	240,75	184,25	18,5	0,25		
Обед																
1	Овощи порционно (огурцы)	100	0,8	0,1	2,6	14	5	0,01	0,08	0	23,31	41,65	11,66	0,5	71	2017
2	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,55	2,77	15,67	94	6,07	0,08	0,05	0	29,5	57,72	13,8	1	112	2017
3	Рагу из овощей	180	3,0336	18,84	14,736	243,42	7,41	0,1	0,07	0,09	62,32	85,58	1,7	0,18	143	2017
4	Биточек из говядины с маслом сливочным	100/5	15	16,892	31,46	330	0,3	0,06	0,03	40,72	39,21	112,74	7,36	5,43	268	2017
5	Компот из чернослива	180	0,31	0,09	21,24	87	0,4	0,003	0,01	0	18,28	11,21	15,4	0,4	348	2017
6	Хлеб пшеничный в/с/ржаной	90/60	10,55	2,72	64,52	364	0	0,16	0,05	0	22,5	15	11,25	1,5	пром.	хим.сборник
Итого:		925	32,2436	41,412	150,226	1132,42	19,18	0,413	0,29	40,81	111,17	323,9	61,17	9,01		
Полдник																
1	Фрукт свежий (груша)	100	0,4	0,4	9,8	47,00	10	0,03	0,02	0	16	11	9	2,2		хим.сборник
2	Пирожок с капустой печеный	120	7,29	3,4	36,55	206	3,72	0,08	0,04	0	34,66	64	24	1,06	406	2017
3	Кисломолочн. напиток "Бифидок" 2,5%	180	5,1	3,75	8,25	91,5	1,05	0,12	0,3	30	162	141	14	0,96	пром.	хим.сборник
Итого:		400	12,79	7,55	54,6	344,5	14,77	0,24	0,39	30	204,66	233	80	2,62		
Ужин																
1	Овощи свежие порционно (Томаты)	100	1,1	0,2	3,8	20	5	0,06	0,04	0	14	26	20	0,9	71	2017
2	Пюре картофельное	180	3,06	4,8	20,439	137,25	6,71	0,18	0,11	4,79	47,99	60,8	36	0,19	312	2017
3	Биточек куриный с соусом красным основным	100/50	10,52	4,5	0,81	177,33	0	0,03	0,03	53,32	22,71	109,83	37,17	3,77	226	2017
4	Кисель витаминизированный "Витошка"	200	0	0	21,6	85,5	34	0,27	0,28	19	5	0	0	0	388	2017
5	Хлеб пшеничный в/с/ржаной	50/20	9,59	1,27	30,11	148,29	0	0,07	0,02	0	10,5	7	5,25	0,7	пром.	хим.сборник
Итого:		700	24,27	10,77	76,759	568,4	45,71	0,61	0,48	77,11	100,2	203,63	98,42	5,56		
2-й ужин																
1	Фрукт свежий (груша)	100	0,4	0,4	9,8	47,00	10	0,03	0,02	0	16	11	9	2,2		хим.сборник
2	Напиток протеиновый "Валетек"	200	0	0	17,00	70	28	0,3	0	0,17	250	0	20	0	509	2018
Итого:		300	0,40	0,4	26,8	117	38	0,33	0,02	0,17	266	11	29	2,2		
Средняя сбалансированность за день:		3040	93,42	88,362	403,76	2848,3	121,6	1,827	1,712	315,3	1231,24	1226,64	328,79	22,24		

День: 5

Неделя: первая

Сезон: лето

Возрастная категория: 12-18 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг				№ рецептуры	сборник	
			Белки	Жиры	Углеводы		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Са	Р	Mg	Fe			
Завтрак																	
1	Сыр (порциями)	15	3,07	3,45	0	44	0,21	0,009	0,09	39	155	150	20,15	0,3	15	2017	
2	Масло сливочное (порциями)	10	0,05	8,25	0,08	74	0	0	0,01	59	1,2	1,9	0	0,02	14	2017	
3	Омлет натуральный	215	9,35	20,64	3,44	237	0,3	0,1	0,24	387,6	280,16	100,8	19,26	0,81	210	2017	
4	Какао с молоком	200	4,078	3,544	7,570	78	1,58	0,05	0,08	24,4	152,22	124,56	21,34	0,47	382	2017	
5	Хлеб пшеничный в/с/ржаной	70/40	9,07	2	47,32	204	0	0,12	0,04	0	16,5	11	8,25	1,1	пром.	хим.сборник	
Итого:		550	25,618	37,884	58,41	637	2,09	0,279	0,56	510,04	605,08	388,26	69	2,7			
2-й завтрак																	
1	Кондитерское изделие (печенье)	15	1,05	0,84	1,15	30,62	0,01	0,01	0,006	0,01	2,41	10,03	0,61	0,15	пром.		
2	Сок вишневый	200	1,4	0,4	8,6	43,60	7,4	0,01	0,02	0	17	18	6	0,3	пром.	хим.сборник	
Итого:		215	2,45	1,24	9,75	74,22	7,41	0,02	0,026	0,01	19,41	28,03	6,61	0,45			
Обед																	
1	Овощи свежие порционно (огурцы)	100	0,8	0,1	2,6	14	5	0,01	0,03	0	23,31	41,65	11,66	0,5	71	2017	
2	Суп из овощей	250	4,86	6,93	11,16	126,92	1,3	0,1	0,08	29,5	39,94	83,76	17,41	0,27	135	2004	
3	Рис отварной	180	1,53	17,42	32,26	284	0	0,03	0,03	47,99	20,44	98,85	11,46	0,7	304	2017	
4	Птица, тушеная в соусе сметанном с томатом	100/30	11,65	11,66	24,47	244	4	0,05	0,07	20	27	106	15	0,9	290/ 331	2017	
5	Компот из сухофруктов	180	0,662	0,09	32	132,8	0,1	0	0	0,02	2,11	2,68	1,32	0,08	639	2004	
6	Хлеб пшеничный в/с/ржаной	90/60	10,55	2,72	64,52	364	0	0,16	0,05	0	22,5	15	11,25	1,5	пром.	хим.сборник	
Итого:		950	30,052	38,92	167,01	1165,72	10,4	0,35	0,26	97,51	135,3	347,94	68,1	3,95			
Полдник																	
1	Фрукт свежий (мандарин)	100	1,7	0,2	7,2	38	20	0,04	0,03	0	34	23	13	0,3		хим.сборник	
2	Пирожок с картошкой печеный	120	7,22	9,12	44,35	288	4,1	0,1	0,06	0	21	62	26	0,8	406	2017	
3	Кисломолочный напиток "Снежок" 2,5%	180	4,86	4,5	19,44	235	0	0,04	0,36	0,06	248	84	18	1,81	пром.	хим.сборник	
Итого:		380	13,78	13,82	70,99	561	24,1	0,18	0,45	0,06	303	169	57	2,91			
Ужин																	
1	Овощи свежие порционно (Томаты)	100	1,1	0,2	3,8	20	5	0,06	0,04	0	14	26	20	0,9	71	2017	
2	Каша пшеничная вязкая	180	5,01	5	16,72	132	0	0,02	0,01	0	25,2	32,4	13,79	0,26	161	2004	
3	Биточки паровые из говядины	100	8,43	8,415	3,104	121,87	0,27	0,06	0,13	36,65	35,29	191,47	15,63	1,29	451	2004	
4	Соус молочный (для подачи к блюду)	50	1	2,6	3,6	41	0	0,03	0,08	40	64	50	9	0,2	326	2017	
5	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,200	62	2,2	0	0	0	16	8	6	0,8	377	2017	
6	Хлеб пшеничный в/с/ржаной	50/20	9,59	1,27	30,11	148,29	0	0,07	0,02	0	10,5	7	5,25	0,7	пром.	хим.сборник	
Итого:		740	25,26	17,505	72,534	525,16	7,47	0,24	0,28	76,65	184,99	314,87	69,67	4,15			
2-й ужин																	
1	Фрукт свежий (мандарин)	100	1,7	0,2	7,2	38	20	0,04	0,03	0	34	23	13	0,3		хим.сборник	
2	Молоко кипяченое ЗАО "Агрофирма "Ангара"	200	10,8	6,4	9,4	107	2,6	0,04	0,06	20	240	180	18	0,2		200	
Итого:		300	12,5	6,6	16,6	145	22,6	0,08	0,09	20	274	203	31	0,5			
Средняя сбалансированность за день:																	
		3135	38,104	66,115	67	395/293	3108,10	74,07	1,15	1,666	704,3	1388,98	1451,1	301,38	14,66		

День: 6

Неделя: первая

Сезон: лето

Возрастная категория: 12-18 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг				№ рецептуры	сборник
			Белки	Жиры	Углеводы		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак																
1	Сыр (порциями)	15	3,07	3,45	0	44	0,21	0,009	0,09	39	155	150	20,15	0,3	15	2017
2	Масло сливочное (порциями)	10	0,05	8,25	0,08	74	0	0	0,01	59	1,2	1,9	0	0,02	14	2017
3	Каша рисовая жидкая молочная с сахаром	215	3,78	3,3	31,2	169,62	0	0,03	0,02	0	95,62	100,64	12,12	0,8	182	2017
4	Кофейный напиток с молоком	200	3,166	2,678	15,946	100,6	0,4	0,02	0,08	0	34	50	0	0	379	2017
5	Хлеб пшеничный в/с/ржаной	70/40	9,07	2	47,32	204	0	0,12	0,04	0	16,5	11	8,25	1,1	пром.	хим. сборник
	Итого:	550	19,136	19,678	94,55	592,22	0,61	0,179	0,24	98	302,32	313,54	40,52	2,22		
2-й завтрак																
1	Кондитерское изделие (вафли)	15	0,55	4,57	9,37	88	0	0,005	0,002	0,5	0,75	4,25	0,5	0,05	пром.	хим. сборник
2	Молоко кипяченое ЗАО "Агрофирма "Ангара"	200	5,8	6,4	9,4	107	2,6	0,04	0,36	20	240	180	18	0,2	пром.	
	Итого:	215	5,35	10,97	18,77	195	2,6	0,045	0,362	20,5	240,75	184,25	18,5	0,25		
Обед																
1	Овощи свежие порционно (Томаты)	100	1,1	0,2	3,8	20	5	0,06	0,04	0	14	26	20	0,9	71	2017
2	Суп "Крестьянский"	200	2,5	2,8	16,3	166,32	1,2	0,1	0,08	0	32	52,01	10,51	0,75	117	2017
3	Каша ячневая вязкая	180	6,57	7,2	29,54	202	0	0,07	0,015	0	43,2	133,2	21,6	0,72	297	2004
4	Фрикадельки в соусе сметанном с томатом	100	8,2	11	10,05	269,46	0,3	0,04	0,07	18,12	27,16	88,43	5,76	1,87	280/ 331	2017
5	Компот из изюма	200	0,346	0,076	19,85	76	0	0,01	0,01	0	18,28	17,42	7,3	0,4	348	2017
6	Хлеб пшеничный в/с/ржаной	90/60	10,55	2,72	64,52	364	0	0,16	0,05	0	22,5	15	11,25	1,5	пром.	хим. сборник
	Итого:	890	29,266	23,996	144,06	1097,78	6,5	0,44	0,265	18,12		332,06	76,42	6,14		
Полдник																
1	Булочка "Октябренок"	130	14,69	13	55,14	314,44	0	0,06	0,04	9	16	44	6	0,6	427	2017
2	Кисломолочный напиток "Варенец" 2,5%	200	5,8	5	8,2	108	0	0,41	0,28	0,08	164	112	7,33	2,14	пром.	хим. сборник
	Итого:	330	20,49	18	63,34	422,44	0	0,47	0,32	9,08	180	156	13,33	2,74		
Ужин																
1	Овощи свежие порционно (перец сладкий)	100	1,3	0,1	4,9	24	20	0,06	0,08	0	8	16	7	0,5	71	2017
2	Макаронные изделия отварные	180	6,48	4,515	31,7	194	0	0,06	0,02	0	11,99	43,2	10,8	0,08	309	2017
3	Гуляш из отварной говядины	100	8,24	14,07	2,22	167	1,33	0,01	0,05	0	26,22	30,03	0,3	2,22	246	2017
4	Компот из свежих яблок	180	0,16	0,16	14,28	59	0,81	0,01	0,007	0	12,76	3,96	4,62	0,85	342	2017
5	Хлеб пшеничный в/с/ржаной	50/20	9,59	1,27	30,11	148,29	0	0,07	0,02	0	10,5	7	5,25	0,7	пром.	хим. сборник
	Итого:	670	25,77	20,115	83,21	592,29	22,14	0,21	0,177	0	69,47	100,19	27,97	4,35		
2-й ужин																
1	Фрукт свежий (банан)	200	3	1	42	179	20	0,08	0,1	0	16	56	22	1,2	пром.	хим. сборник
2	Кисель с витаминами "Витощка"	200	0	0	24	95	0,809	0,17	0,11	0	0	0	0	0	648	2004
	Итого:	400	3,00	1	66,0	279,2	28,09	0,25	0,1	0,11	16	56	22	1,2		
Средняя сбалансированность за день:																
		1400	103,01	93,759	469,93	3178,73	59,94	1,59	1,464	145,8	831,04	1142,04	198,74	16,90		

День: 7

Неделя: первая

Сезон: лето

Возрастная категория: 12-18 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг				№ рецептуры	сборник			
			Белки	Жиры	Углеводы		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Ca	P	Mg	Fe					
Завтрак																			
1	Сыр (порциями)	15	3,07	3,45	0	44	0,21	0,009	0,09	39	155	150	20,15	0,3	15	2017			
2	Соус молочный	50	1,03	2,62	3,55	41,9	0	0,02	0,04	20	32	25	4	0,1	326	2017			
3	Пудинг из творога (запеченный)	175	12,71	12,48	31,46	289	0,22	0,25	0,4	0,21	239,94	100,01	11,98	1,92	362	2004			
4	Чай с молоком и сахаром	200	1,65	1,3	10,44	61	0,75	0,02	0,09	10,5	72,33	53,24	12,94	0,92	1011	1982			
5	Хлеб пшеничный в/с/ржаной	70/40	9,07	2	47,32	204	0	0,12	0,04	0	16,5	11	8,25	1,1	пром.	хим.сборни			
Итого:		550	27,53	21,85	92,8	639,9	1,18	0,419	0,66	69,71	515,77	339,25	57,32	4,34					
2-й завтрак																			
1	Кондитерское изделие (печенье)	15	1,05	0,84	1,15	30,62	0,01	0,01	0,006	0,01	2,41	10,03	0,61	0,15	пром.				
2	Сок вишневый	200	1,4	0,4	8,6	26,86	7,4	0,01	0,02	0	17	18	6	0,3	пром.	хим.сборник			
Итого:		215	2,45	1,24	9,75	57,48	7,41	0,02	0,026	0,01	19,41	28,03	6,61	0,45					
Обед																			
1	Салат из свежих помидор с перцем сладким	100	1,1	6,06	3,73	73	7,45	0,05	0,05	0	22,7	22,28	15,61	0,76	27	2017			
2	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,55	2,77	15,67	94	0,07	0,08	0,05	0	29,5	57,72	13,8	1	112	2017			
3	Запеканка картофельная с печенью	250	17,54	24,57	22,77	376	6,56	0,45	1,17	2700	69,58	294,75	80,44	5,51	284	2017			
4	Компот из кураги	200	0,78	0,046	27,63	114,8	0	0,01	0,01	0	18,28	17,42	7,3	0,4	348	2017			
5	Хлеб пшеничный в/с/ржаной	90/60	10,55	2,72	64,52	364	0	0,16	0,05	0	22,5	15	11,25	1,5	пром.	хим.сборни			
Итого:		910	32,52	36,166	134,32	1021,8	14,1	0,75	1,33	2700	162,56	407,17	128,4	9,17					
Полдник																			
1	Пирожок с капустой печеный	120	7,29	3,4	36,55	206	3,72	0,08	0,04	0	34,66	64	24	1,06	406	2017			
2	Фрукт свежий (яблоко)	100	1,4	0,3	10,3	45,00	5	0,02	0,03	0	19	16	12	1,3		хим.сборник			
3	Кисломолочный напиток "Йогурт" 2,5%	180	4,2	3,75	19,5	129	0,9	0,06	0,3	30	183	144	22,5	2,25	пром.	хим.сборник			
Итого:		380	12,89	7,45	66,35	380,00	9,62	0,16	0,37	30	236,66	224	58,5	4,61					
Ужин																			
1	Овощи свежие порционно (огурцы)	100	0,8	0,1	2,6	14	5	0,01	0,03	0	23,31	41,65	11,66	0,5	71	2017			
2	Плов из отварной говядины	200	13,73	19,1	32,5	357	0,34	0,05	0,09	0	28,92	33,33	32,66	0,53	244	2017			
4	Напиток из плодов шиповника	200	0,678	0,278	20,76	88,2	0,1	0	0	0,02	2,11	2,68	1,32	0,08	348	2004			
5	Хлеб пшеничный в/с/ржаной	50/20	9,59	1,27	30,11	148,29	0	0,07	0,02	0	10,5	7	5,25	0,7	пром.	хим.сборни			
Итого:		610	24,798	20,748	85,97	607,49	5,44	0,13	0,14	0,02	64,84	84,66	50,89	1,81					
2-й ужин																			
1	Фрукт свежий (яблоко)	100	1,4	0,3	10,3	45,00	5	0,02	0,03	0	19	16	12	1,3		хим.сборник			
2	Молоко кипяченое ЗАО "Агрофирма "Ангара"	200	5,8	6,4	9,4	107	2,6	0,04	0,06	20	240	180	18	0,2		200			
Итого:		300	7,20	6,40	19,7	157	7,6	0,06	0,09	20	259	196	30	1,5					
Итого за день:		3000	107,30	81,85	331,85	2965,25	107,39	2,93	5,85	408,86	2863,67	45,33	1,54	2,616	2819,7	1258,24	1279,11	331,72	21,88

Средняя

День: 8

Неделя: вторая

Сезон: лето

Возрастная категория: 12-18 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг				№ рецептуры	сборник	
			Белки	Жиры	Углеводы		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Ca	P	Mg	Fe			
Завтрак																	
1	Сыр (порциями)	15	3,07	3,45	0	44	0,21	0,009	0,09	39	155	150	20,15	0,3	15	2017	
2	Масло сливочное (порциями)	10	0,05	8,25	0,08	74	0	0	0,01	59	1,2	1,9	0	0,02	14	2017	
3	Каша пшеничная жидкая молочная с сахаром	215	4,84	6,31	27,05	184	0	0,08	0,02	0	104,81	112	11	0,4	14	2017	
4	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60	0,75	0,02	0,09	10,5	72,33	53,24	12,94	0,92	1011	1982	
5	Хлеб пшеничный в/с/ржаной	70/40	9,07	2	47,32	204	0	0,12	0,04	0	16,5	11	8,25	1,1	пром.	хим.сборник	
Итого:		550	17,1	20,03	89,45	566	0,96	0,27	0,26	108,5	355,84	332,14	55,34	3,14			
2-й завтрак																	
1	Кондитерское изделие (вафли)	15	0,55	4,57	9,37	88	0	0,01	0	0,5	0,75	4,25	0,5	0,05	пром.	хим.сборник	
2	Молоко кипяченое ЗАО "Агрофирма "Ангара"	200	5,8	6,4	9,4	107	2,6	0,04	0,06	20	240	180	18	0,2			
Итого:		215	5,35	10,97	17,77	195,0	2,6	0,05	0,06	20,5	240,75	184,25	18,5	0,25			
Обед																	
1	Овощи свежие порционно (огурцы)	100	0,8	0,1	2,6	14	5	0,01	0,03	0	23,31	41,65	11,66	0,5	71	2017	
2	Борщ с капустой и картофелем	250	3,09	3,46	16,83	109	3,37	0,06	0,09	0	71,8	102,06	17,14	0,6	110	2004	
3	Картофельное пюре	180	3,06	4,8	20,439	137,25	6,71	0,18	0,11	4,79	47,99	100,8	36	0,19	312	2017	
4	Биточек из говядины с маслом сливочным	100/5	10	16,892	21,46	272	0,3	0,06	0,14	40,72	39,21	112,74	7,36	1,43	268	2017	
5	Компот из чернослива	180	0,31	0,09	21,24	87	0,4	0	0,01	0	18,28	11,21	15,4	0,4	348	2017	
6	Хлеб пшеничный в/с/ржаной	90/60	10,55	2,72	64,52	364	0	0,16	0,05	0	22,5	15	11,25	1,5	пром.	хим.сборник	
Итого:		925	27,81	28,062	147,089	983,25	15,78	0,43	0,42	45,51	217,09	379,46	95,81	4,22			
Полдник																	
1	Фрукт свежий (груша)	100	0,4	0,4	9,8	47,00	10	0,03	0,02	0	16	11	9	2,2		хим.сборник	
2	Булочка "Творожная"	120	15,69	7,27	46,41	314	0,18	0,14	0,08	44	75,8	140	34,6	1,52	440	2017	
3	Кисломолочн. напиток "Бифидок" 2,5%	180	6,12	4,5	9,9	105	1,05	0,24	0,3	30	162	141	24	0,96	пром.	хим.сборник	
Итого:		400	22,21	12,17	66,11	466,00	11,23	0,41	0,4	74	253,8	292	67,6	4,68			
Ужин																	
1	Овощи свежие порционно (Томаты)	100	1,1	0,2	3,8	20	5	0,06	0,04	0	14	26	20	0,9	71	2017	
2	Каша вязкая гречневая	180	8,98	16,0	32,62	302	0	0,31	0,09	44,6	35,5	156,43	180,53	2,75	508	2004	
3	Тефтели рыбные (минтай) с соусом сметанным с томатом	100/30	8,25	8,05	5,77	127	1,27	0,06	0,05	16,44	56,72	108,77	18,08	0,55	239/331	2017	
4	Компот из свежих яблок	180	0,16	0,16	14,28	59	0,81	0,01	0,01	0	12,76	3,96	4,62	0,85	342	2017	
5	Хлеб пшеничный в/с/ржаной	50/20	9,59	1,27	30,11	148,29	0	0,07	0,02	0	10,5	7	5,25	0,7	пром.	хим.сборник	
Итого:		700	28,08	25,7	86,58	656,29	40,27	0,77	0,28	80,04	121,72	298,2	223,86	4,9			
2-й ужин																	
1	Фрукт свежий (груша)	100	0,4	0,4	9,8	47,00	10	0,03	0,02	0	16	11	9	2,2		хим.сборник	
2	Кисель с витаминами "Витожка"	200	0	0	24	95	8,09	0,17	0,11	0	0	0	0	0	648	2018	
Итого:		300	0,4	0,4	33,8	152	18,1	0,2	0,0	0,11	16,0	11	9,0	2,2			
Средняя сбалансированность за день:																	
Итого:		3070	100,95	100,95	497,332	440,80	3018,54	88,9	2,13	1,4	328,7	1205,2	1497,1	470,1	19,39		

День: 9

Неделя: вторая

Сезон: лето

Возрастная категория: 12-18 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг				№ рецептуры	сборник	
			Белки	Жиры	Углеводы		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Са	Р	Mg	Fe			
Завтрак																	
1	Сыр (порциями)	15	3,07	3,45	0	44	0,21	0,009	0,09	39	155	150	20,15	0,3	15	2017	
2	Масло сливочное (порциями)	10	0,05	8,25	0,08	74	0	0	0,01	59	1,2	1,9	0	0,02	14	2017	
3	Каша жидкая молочная из манной крупы с сахаром	215	2,94	3,54	32,5	174	1,1	0,06	0,03	48,74	123,76	99,96	7,3	0,38	181	2017	
4	Какао с молоком	200	4,078	3,544	7,570	78	0,58	0,05	0,18	24,4	152,22	124,56	21,34	0,47	382	2017	
5	Хлеб пшеничный в/с/ржаной	70/40	9,07	2	47,32	204	0	0,12	0,04	0	16,5	11	8,25	1,1	пром.	хим.сборник	
Итого:		550	19,208	20,784	87,47	574	1,89	0,239	0,35	171,1	448,68	387,42	57,04	2,27			
2-й завтрак																	
1	Кондитерское изделие (печенье)	15	1,05	0,84	1,15	30,62	0,01	0,01	0,006	0,01	2,41	10,03	0,61	0,15	пром.		
2	Молоко кипяченое ЗАО "Агрофирма "Ангара"	200	5,8	6,4	9,4	107	2,6	0,04	0,36	20	240	180	18	0,2	пром.		
Итого:		215	6,85	7,24	10,55	137,62	2,61	0,05	0,366	20,01	242,41	190,03	18,61	0,35			
Обед																	
1	Овощи свежие порционно (огурцы)	100	0,8	0,1	2,6	14	8,3	0,01	0,03	0	23,31	41,65	11,66	0,5	71	2017	
2	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,765	4,95	7,9	89,75	1,4	0,04	0,04	0	52	48	10	0,6	88	2017	
3	Каша пшеничная вязкая	180	3,96	12,57	29,52	210	0	0,02	0,01	0	25,2	32,4	13,79	0,26	161	2004	
4	Бефстроганов из отварной говядины	100	16,04	13,61	4,2	202	0,07	0,07	0,14	30	38,88	80	24	1,9	245	2017	
5	Компот из сухофруктов	180	0,662	0,09	32	132,8	0,1	0	0	0,02	2,11	2,68	1,32	0,08	639	2004	
6	Хлеб пшеничный в/с/ржаной	90/60	10,55	2,72	64,52	364	0	0,16	0,05	0	22,5	15	11,25	1,5	пром.	хим.сборник	
Итого:		920	33,777	34,04	140,74	1012,55	9,87	0,3	0,27	30,02	164	219,73	72,02	4,84			
Полдник																	
1	Фрукт свежий (мандарин)	100	0,9	0,2	8,1	38,00	20	0,04	0,03	0	34	23	13	0,3		хим.сборник	
2	Булочка "Школьная"	100	3,28	23,4	29,08	332,76	0	0,06	0,08	18	32	88	19	1,2	472	2004	
3	Кисломолочный напиток "Снежок" 2,5%	180	4,05	3,75	16,2	118,5	0	0,04	0,26	0,06	248	84	28	1,81	пром.	хим.сборник	
Итого:		380	8,2	27,35	53,38	489,26	20	0,14	0,37	18,06	314	195	60	3,31			
Ужин																	
1	Овощи свежие порционно (Томаты)	100	1,1	0,2	3,8	20	25	0,06	0,04	0	14	26	20	0,9	71	2017	
2	Плов из птицы	240	10,94	11,966	35,73	328	1,28	0,06	0,01	0	217,96	100,14	9,29	0,65	291	2017	
3	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62	0	0	0	0	12	8	6	0,8	376	2017	
4	Хлеб пшеничный в/с/ржаной	50/20	9,59	1,27	30,11	148,29	0	0,07	0,02	0	10,5	7	5,25	0,7	пром.	хим.сборник	
Итого:		630	21,76	13,456	84,84	558,29	26,3	0,19	0,07	0	254,46	141,14	40,54	3,05			
2-й ужин																	
1	Фрукт свежий (мандарин)	100	0,9	0,2	8,1	38,00	20	0,04	0,03	0	34	23	13	0,3		хим.сборник	
2	Напиток протеиновый "Вальтек" 2,4%	200	0,1	0	17,00	70	0,28	0,042	0,01	0,17	250	0	20	0	509	2018	
Итого:		300	1,0	0,2	25,1	108,00	48	0,46	0,03	0,17	284	23	33	0,3			
Средняя сбалансированность за день																	
		239	29,95	37,90	103,07	402,08	287,72	108,65	1,38	1,456	239,4	1707,55	1156,32	281,21	14,12		

День: 10

Неделя: вторая

Сезон: лето

Возрастная категория: 12-18 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг				№ рецептуры	сборник
			Белки	Жиры	Углеводы		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак																
1	Сыр (порциями)	15	3,07	3,45	0	44	0,21	0,009	0,09	39	155	150	20,15	0,3	15	2017
2	Масло сливочное (порциями)	10	0,05	8,25	0,08	74	0	0	0,01	59	1,2	1,9	0	0,02	14	2017
3	Омлет натуральный	215	9,35	20,64	3,44	237	0,3	0,1	0,24	387,64	280,16	100,8	19,26	0,81	210	2017
4	Кофейный напиток с молоком	200	3,166	2,678	15,946	100,6	0,4	0,02	0,08	0	34	50	0	0	379	2017
5	Хлеб пшеничный в/с/ржаной	70/40	9,07	2	47,32	204	0	0,12	0,04	0	16,5	11	8,25	1,1	пром.	хим.сборник
Итого:		550	24,706	37,018	66,79	659,6	2,71	0,229	0,38	495,64	468,86	331,7	53,66	3,03		
2-й завтрак																
1	Кондитерское изделие (вафли)	15	0,55	4,57	9,37	88	0	0,005	0,002	0,5	0,75	4,25	0,5	0,05	пром.	хим.сборник
2	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	92,00	4	0,02	0,02	0	14	14	8	2,8	пром.	
Итого:		215	1,55	4,77	28,79	180	4,00	0,03	0,02	0,50	14,75	18,25	8,50	2,85		
Обед																
1	Овощи свежие порционно (огурцы)	100	0,8	0,1	2,6	14	8,3	0,01	0,03	0	23,31	41,65	11,66	0,5	71	2017
2	Суп "Крестьянский"	250	3,12	3,5	20,37	125	1,2	0,1	0,08	0	32	52,01	10,51	0,75	117	2017
3	Жаркое по-домашнему	280	12,97	36,02	29,56	372,110	6,56	0,16	0,36	0	57,6	182	19,2	0,04	259	2017
4	Компот из изюма	200	0,78	0,046	27,63	114,8	0	0,01	0,01	0	18,28	17,42	7,3	0,4	348	2017
5	Хлеб пшеничный в/с/ржаной	90/60	10,55	2,72	64,52	364	0	0,16	0,05	0	22,5	15	11,25	1,5	пром.	хим.сборник
Итого:		850	28,22	42,386	144,68	989,91	16,06	0,44	0,53	0	163,69	308,08	59,92	3,19		
Полдник																
1	Фрукт свежий (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47,00	10	0,03	0,02	0	16	11	9	2,2		хим.сборник
2	Пирожок с картошкой печеный	120	7,22	9,12	44,35	288	4,1	0,1	0,06	0	21	62	26	0,8	406	2017
3	Кисломолочный напиток "Варенец" 2,5%	180	5,22	4,5	7,38	92	0	0,04	0,36	0,06	248	84	18	1,81	пром.	хим.сборник
Итого:		380	12,8	14,02	61,53	427,00	14,1	0,17	0,44	0,06	285	157	53	4,81		
Ужин																
1	Овощи свежие порционно (перец сладкий)	100	1,3	0,1	4,9	24	20	0,06	0,08	0	8	16	7	0,5	71	2017
2	Рис отварной	180	3,38	6,44	44	248	0	0,03	0,03	40	17,04	82,38	17,89	0,59	304	2017
3	Гуляш из отварной говядины	100	8,24	14,07	2,22	167	1,33	0,01	0,05	0	26,22	130,03	0,3	0,22	246	2017
4	Компот из свежих яблок	180	0,16	0,16	14,28	59	0,81	0,01	0,007	0	12,76	3,96	4,62	0,85	342	2017
5	Хлеб пшеничный в/с/ржаной	50/20	9,59	1,27	30,11	148,29	0	0,07	0,02	0	10,5	7	5,25	0,7	пром.	хим.сборник
Итого:		670	22,67	22,04	95,51	646,29	22,14	0,18	0,187	40	74,52	239,37	35,06	2,86		
2-й ужин																
1	Фрукт свежий (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47,00	10	0,03	0,02	0	16	11	9	2,2		хим.сборник
2	Молоко кипяченое ЗАО "Агрофирма "Ангара"	200	5,8	6,4	9,4	107	2,6	0,04	0,06	20	240	180	18	0,2		200
Итого:		300	6,20	5,30	19,20	164	12,6	0,07	0,08	20	256	191	27	2,4		
Итого:		2965	96,19	125,53	416,50	3066,80	71,61	1,11	1,64	546,20	1252,82	1245,40	237,14	19,14		

День: 11

Неделя: вторая

Сезон: лето

Возрастная категория: 12-18 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг				№ рецептуры	сборник
			Белки	Жиры	Углеводы		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак																
1	Сыр (порциями)	15	3,07	3,45	0	44	0,21	0,009	0,09	39	155	150	20,15	0,3	15	2017
2	Пудинг из творога (запеченный)	175	12,71	12,48	31,46	289	0,22	0,37	0,4	0,21	339,94	197,01	21,98	1,92	362	2004
3	Соус молочный	50	1,03	2,62	3,55	41,9	0	0,02	0,04	20	32	25	4	0,1	326	2017
4	Чай с молоком и сахаром	200	1,65	1,3	10,44	61	0	0	0	0	12	8	6	0,8	376	2017
5	Хлеб пшеничный в/с/ржаной	70/40	9,07	2	47,32	204	0	0,12	0,04	0	16,5	11	8,25	1,1	пром.	хим.сборник
Итого:		550	27,53	21,85	92,8	639,9	0,43	0,52	0,57	59,21	555,44	391,01	60,38	4,22		
2-й завтрак																
1	Кондитерское изделие (печенье)	15	1,05	0,84	1,15	30,62	0,01	0,01	0,006	0,01	2,41	10,03	0,61	0,15	пром.	
2	Сок вишневый	200	1,4	0,4	8,6	43,60	7,4	0,01	0,02	0	17	18	6	0,3	пром.	хим.сборник
Итого:		215	2,45	1,24	9,75	74,22	7,41	0,02	0,026	0,01	19,41	28,03	6,61	0,45		
Обед																
1	Салат из свежих помидор с перцем сладким	100	1,1	6,06	3,73	73	7,45	0,05	0,05	0	22,7	22,28	15,61	0,76	27	2017
2	Суп из овощей	250	3,62	3,9	25,35	150	1,3	0,1	0,08	29,5	39,94	83,76	17,41	0,27	135	2004
3	Макаронные изделия отварные	180	6,48	4,515	31,72	194	0	0,06	0,02	0	11,99	43,2	10,8	0,08	309	2017
4	Фрикадельки рыбные (минтай) с маслом сливочным	100/5	10,75	7,84	7,4	144	0,46	0,08	0,1	53,22	39,03	47,32	22,5	0,88	240	2017
5	Компот из кураги	200	0,78	0,046	27,63	114,8	0	0,01	0,01	0	18,28	17,42	7,3	0,4	348	2017
6	Хлеб пшеничный в/с/ржаной	90/60	10,55	2,72	64,52	364	0	0,16	0,05	0	22,5	15	11,25	1,5	пром.	хим.сборник
Итого:		945	33,28	25,081	160,35	1039,8	9,21	0,46	0,31	82,72	154,44	228,98	84,87	3,89		
Полдник																
1	Фрукт свежий (банан)	185	2,77	0,92	38,85	174	10	0,04	0,05	0	8	28	42	0,6	пром.	хим.сборник
2	Пирожок с капустой печеный	100	6,08	2,84	30,46	164	3,72	0,08	0,04	0	34,66	64	24	1,06	406	2017
3	Кисломолочный напиток "Йогурт" 2,5%	180	4,2	3,75	19,5	129	0,9	0,06	0,18	30	183	144	12,5	2,25	пром.	хим.сборник
Итого:		465	13,06	7,51	88,81	467,00	14,62	0,18	0,27	30	225,66	236	78,5	3,91		
Ужин																
1	Овощи свежие порционно (огурцы)	100	0,8	0,1	2,6	14	5	0,01	0,03	0	23,31	41,65	11,66	0,5	71	2017
2	Запеканка картофельная с мясом	240	10,67	16,55	19,42	295	2,31	0,36	0,06	14,31	70,61	190	50,44	24	284	2017
3	Соус сметанный с томатом	50	0,88	2,49	3,51	39	0,66	0,01	0,01	16,9	14,62	14,69	4,89	0,1	331	2017
4	Напиток из плодов шиповника	200	0,678	0,278	20,76	88,2	0,1	0	0	0,02	2,11	2,68	1,32	0,08	348	2004
5	Хлеб пшеничный в/с/ржаной	50/20	9,59	1,27	30,11	148,29	0	0,07	0,02	0	10,5	7	5,25	0,7	пром.	хим.сборник
Итого:		680	22,618	20,688	76,4	584,49	8,07	0,45	0,12	31,23	121,15	256,02	73,56	25,38		
2-й ужин																
1	Кондитерское изделие (печенье)	15	1,05	0,84	1,15	17	0,01	0,01	0,006	0,01	2,41	10,03	0,61	0,15	пром.	
2	Молоко кипяченое ЗАО "Агрофирма "Авгара"	200	6,85	6,4	9,4	107	2,6	0,04	0,06	20	240	180	18	0,2		200
Итого:		215	7,9	7,24	10,55	124	2,6	0,08	0,11	20	248	198	18	0,35		
Средняя сбалансированность за день																
Итого:		3070	105,78	83,61	438,63	2929,41	52,34	1,71	1,406	223,2	1324,10	1348,04	343,92	38,65		

День: 12

Неделя: **вторая**

Сезон: лето

Возрастная категория: 12-18 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг				№ рецептуры	сборник
			Белки	Жиры	Углеводы		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак																
1	Сыр (порциями)	15	3,07	3,45	0	44	0,21	0,009	0,09	39	155	150	20,15	0,3	15	2017
2	Масло сливочное (порциями)	10	0,05	8,25	0,08	74	0	0	0,01	59	1,2	1,9	0	0,02	14	2017
3	Каша пшенная жидкая молочная с сахаром	215	4,84	11,72	37,05	272	0	0,08	0,02	0	104,81	112	21	0,4	14	2017
4	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60	1,58	0,05	0,18	24,4	152,22	124,56	11,34	0,47	382	2017
5	Хлеб пшеничный в/с/ржаной	70/40	9,07	2	47,32	204	0	0,12	0,04	0	16,5	11	8,25	1,1	пром.	хим.сборник
Итого:		550	17,1	25,44	99,5	654	1,79	0,259	0,34	122,4	429,73	399,46	60,74	2,29		
2-й завтрак																
1	Кондитерское изделие (вафли)	15	0,55	4,57	9,37	88	0	0,005	0	0,5	0,75	4,25	0,5	0,05	пром.	хим.сборник
2	Молоко кипяченое ЗАО "Агрофирма "Ангара"	200	5,8	6,4	9,4	107	2,6	0,04	0,38	20	240	180	18	0,2	пром.	
Итого:		215	5,35	10,97	17,77	195	2,6	0,045	0,36	20,5	240,75	184,25	18,5	0,25		
Обед																
1	Овощи свежие порционно (огурцы)	100	0,8	0,1	2,6	14	5	0,01	0,03	0	23,31	41,65	11,66	0,5	71	2017
2	Рассольник ленинградский	200	2,0175	5,09	11,98	107,25	1,8	0,1	0,08	0	45	93	23	0,05	96	2017
3	Каша пшенная вязкая	180	5,01	5	28,72	173	0	0,02	0,01	0	25,2	32,4	13,79	0,26	161	2004
4	Птица, тушеная в соусе сметанном с томатом	100	11,65	11,66	24,47	244	2	0,05	0,07	20	27	106	25	0,9	290/ 331	2017
5	Компот из чернослива	180	0,31	0,09	21,24	87	0,4	0,003	0,01	0	18,28	11,21	15,4	0,4	348	2017
6	Хлеб пшеничный в/с/ржаной	90/60	10,55	2,72	64,52	364	0	0,16	0,05	0	22,5	15	11,25	1,5	пром.	хим.сборник
Итого:		870	30,3375	24,66	153,53	989,25	9,2	0,343	0,25	20	161,29	299,26	100,1	3,61		
Полдник																
1	Фрукт свежий (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47,00	10	0,03	0,02	0	16	11	9	2,2		хим.сборник
2	Булочка "Октябренок"	130	14,69	13	55,14	397	0	0,06	0,04	9	16	44	6	0,6	427	2017
3	Кисломолочный напиток "Снежок" 2,5%	180	4,05	3,75	16,2	131	0	0,04	0,06	0,06	248	84	18	1,81	пром.	хим.сборник
Итого:		380	19,1	17,15	81,14	575,00	10,18	0,21	0,46	44,06	339,8	235	61,6	5,53		
Ужин																
1	Овощи свежие порционно (перец сладкий)	100	1,3	0,1	4,9	24	20	0,06	0,08	0	8	16	7	0,5	71	2017
2	Пюре картофельное	180	3,06	4,8	16,11	119	6,71	0,18	0,11	4,79	47,99	100,8	26	0,19	312	2017
3	Рыба отварная с маслом сливочным	100/5	10,52	4,5	0,81	86	0	0,03	0,03	53,32	22,71	59,83	37,17	0,77	226	2017
4	Кисель витаминизированный "Витощка"	180	0	0	21,6	85,5	34	0,27	0,28	19	5	0	0	0	388	2017
5	Хлеб пшеничный в/с/ржаной	50/20	9,59	1,27	30,11	148,29	0	0,07	0,02	0	10,5	7	5,25	0,7	пром.	хим.сборник
Итого:		675	24,47	10,67	73,53	462,79	60,71	0,61	0,52	77,11	94,2	183,63	75,42	2,16		
2-й ужин																
1	Фрукт свежий (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47,00	10	0,03	0,02	0	16	11	9	2,2		хим.сборник
2	Кисель с витаминами "Витощка"	200	0	0	24	95	46,09	0,17	0	0,11	0	0	0	0	548	2004
Итого:		300	0	0,400	33,8	152	18,09	0,2	0,02	0,11	16	11	9	2,2		
Средняя сбалансированность за день: 12/2990																
		196,80	89,290	459,220	3028,04	102,57	1,67	1,95	284,18	1281,77	1312,60	325,36	18,04			

День: 13
 Неделя: вторая
 Сезон: лето
 Возрастная категория: 12-18 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг				№ рецептуры	сборник
			Белки	Жиры	Углеводы		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак																
1	Сыр (порциями)	15	3,07	3,45	0	44	0,21	0,009	0,09	39	155	150	20,15	0,3	15	2017
2	Масло сливочное (порциями)	10	0,05	8,25	0,08	74	0	0	0,01	59	1,2	1,9	0	0,02	14	2017
3	Каша молочная жидкая из хлопьев овсяных "Геркулес"	215	5,9	14,89	14,4	214	0	0,15	0,04	0	168,37	150,5	58,15	0,72	302	2004
4	Какао с молоком	200	4,078	3,544	7,570	78	1,58	0,05	0,08	24,4	152,22	124,56	21,34	0,47	382	2017
5	Хлеб пшеничный в/с/ржаной	70/40	9,07	2	47,32	204	0	0,12	0,04	0	16,5	11	8,25	1,1	пром.	хим.сборник
Итого:		550	22,168	32,134	69,4	614	2,41	0,28	0,18	98	357,07	321,4	92,55	2,94		
2-й завтрак																
1	Кондитерское изделие (печенье)	15	1,05	0,84	1,15	30,62	0,01	0,01	0,006	0,01	2,41	10,03	0,61	0,15	пром.	
2	Сок абрикосовый	200	1	0	29,4	110,00	0,8	0,09	0,08	0,06	40	36	20	0,35	пром.	хим.сборник
Итого:		215	2,05	0,84	30,55	140,62	0,81	0,1	0,086	0,07	42,41	46,03	20,61	0,5		
Обед																
1	Овощи свежие порционно (Томаты)	100	1,1	0,2	3,8	20	5	0,06	0,04	0	14	26	20	0,9	71	2017
2	Борщ с капустой и картофелем	250	3,09	3,46	16,83	109	1,37	0,06	0,09	0	71,8	102,06	37,14	0,6	110	2004
3	Рагу из овощей	180	3,0336	18,84	14,736	243,42	7,41	0,1	0,07	0,09	62,32	85,58	1,7	0,18	143	2017
4	Биточек из говядины с маслом сливочным	100/5	15	16,892	31,46	330	0,3	0,06	0,04	40,72	39,21	112,74	17,36	1,43	268	2017
5	Компот из сухофруктов	180	0,662	0,09	32	132,8	0,1	0	0	0,02	2,11	2,68	1,32	0,08	639	2004
6	Хлеб пшеничный в/с/ржаной	90/60	10,55	2,72	64,52	364	0	0,16	0,05	0	22,5	15	11,25	1,5	пром.	хим.сборник
Итого:		925	33,4356	42,202	163,346	1199,22	14,2	0,44	0,29	40,83	211,94	344,06	88,77	4,69		
Полдник																
1	Фрукт свежий (груша)	100	1,4	0,3	10,3	45,00	5	0,02	0,03	0	19	16	12	1,3		хим.сборник
2	Пирожок с картошкой печеный	120	7,22	9,12	44,35	288	4,1	0,1	0,06	0	21	62	26	0,8	406	2017
3	Кисломолочн. напиток "Бифидок" 2,5%	180	5,1	3,75	8,25	91,5	1,05	0,24	0,3	30	162	141	24	0,96	пром.	хим.сборник
Итого:		400	13,72	13,17	62,9	424,50	10,2	0,36	0,39	30	202	219	62	3,06		
Ужин																
1	Овощи свежие порционно (перец сладкий)	100	1,3	0,1	4,9	24	20	0,06	0,08	0	8	16	7	0,5	71	2017
2	Каша вязкая гречневая	180	8,98	16,0	32,62	302	0	0,43	0,09	44,6	35,5	156,43	204,53	3,75	508	2004
3	Биточек куриный с соусом красным основным	100/50	10,52	4,5	0,81	86	3,95	0,03	0,03	0	128,8	71,04	12,14	1,22	500	2004
4	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,200	62	2,2	0	0	0	16	8	6	0,8	377	2017
5	Хлеб пшеничный в/с/ржаной	50/20	9,59	1,27	30,11	148,29	0	0,07	0,02	0	10,5	7	5,25	0,7	пром.	хим.сборник
Итого:		740	30,52	21,91	83,64	622,29	26,2	0,59	0,22	44,6	198,8	258,47	234,92	6,97		
2-й ужин																
1	Фрукт свежий (груша)	100	1,4	0,3	10,3	45,00	5	0,02	0,03	0	19	16	12	0,3		хим.сборник
2	Молоко кипяченое ЗАО "Агрофирма "Ангара"	200	5,8	6,4	9,4	107	2,6	0,04	0,06	20	240	180	18	0,2		200
Итого:		300	7,20	6,7	19,70	152	7,6	0,06	0,09	20	259	196	30	0,5		

Средняя сбалансированность за день: 27 3110 1109,09 115,96 429,51 3157,63 61,30 1,83 1,256 233,50 1271,22 1384,96 528,85 18,66

День: 14

Неделя: вторая

Сезон: лето

Возрастная категория: 12-18 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг				№ рецептуры	сборник
			Белки	Жиры	Углеводы		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак																
1	Сыр (порциями)	15	3,07	3,45	0	44	0,21	0,009	0,09	39	155	150	20,15	0,3	15	2017
2	Масло сливочное (порциями)	10	0,05	8,25	0,08	74	0	0	0,01	59	1,2	1,9	0	0,02	14	2017
3	Каша жидкая молочная из манной крупы с сахаром	215	5,09	3,54	21,72	136									181	
4	Кофейный напиток с молоком	200	3,166	2,678	15,946	100,6	0,4	0,02	0,08	0	34	50	0	0	379	2017
5	Хлеб пшеничный в/с/ржаной	70/40	9,07	2	47,32	204	0	0,12	0,04	0	16,5	11	8,25	1,1	пром.	хим.сборник
Итого:		550	20,446	19,918	85,07	558,6	1,71	0,209	0,25	146,74	330,46	312,86	45,7	1,8		
2-й завтрак																
1	Кондитерское изделие (вафли)	15	0,55	4,57	9,37	88	0	0,005	0	0,5	0,75	4,25	0,5	0,05	пром.	хим.сборник
2	Молоко кипяченое ЗАО "Агрофирма "Ангара"	200	5,8	6,4	9,4	107	2,6	0,04	0,36	20	240	180	28	0,2	пром.	
Итого:		215	5,35	10,97	17,77	195	2,6	0,045	0,36	20,5	240,75	184,25	28,5	0,25		
Обед																
1	Салат из свежих помидор с перцем сладким	100	1,1	6,06	3,73	73	7,45	0,05	0,05	0	22,7	22,28	15,61	0,76	27	2017
2	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,567	2,78	15,68	109	1,07	0,08	0,05	0	29,5	57,72	23,8	0,05	112	2017
3	Запеканка картофельная с печенью	250	17,54	24,57	22,77	376	6,56	0,04	2	2700	69,58	461,75	80,44	5,51	284	2017
4	Компот из изюма витаминизированный	200	0,346	0,076	19,85	76	0	0,01	0,01	0	18,28	17,42	7,3	0,4	348	2017
5	Хлеб пшеничный в/с/ржаной	90/60	10,55	2,72	64,52	364	0	0,16	0,05	0	22,5	15	11,25	1,5	пром.	хим.сборник
Итого:		910	32,103	36,206	126,55	998	15,1	0,34	2,16	2700	162,56	574,17	138,4	8,22		
Полдник																
1	Фрукт свежий (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47,00	10	0,03	0,02	0	16	11	9	2,2		хим.сборник
2	Пирожок с капустой печеный	120	7,29	3,4	36,55	206	3,72	0,08	0,04	0	34,66	64	24	1,06	406	2017
3	Кисломолочный напиток "Йогурт" 2,5%	180	4,2	3,75	19,5	129	0,9	0,06	0,3	30	183	144	22,5	2,25	пром.	хим.сборник
Итого:		380	11,89	7,55	65,85	382,00	14,6	0,17	0,36	30	233,66	219	55,5	5,51		
Ужин																
1	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,8	0,1	2,6	14	10	0,02	0,04	0	23,32	41,66	14	0,6		хим.сборник
2	Макаронные изделия отварные	180	6,48	4,515	31,72	194	0	0,06	0,02	0	11,99	43,2	10,8	1,08	309	2017
3	Биточек из говядины с маслом сливочным	100	10	16,892	21,46	272	0,3	0,06	0,14	40,72	39,21	212,74	17,36	1,43	268	2017
4	Соус молочный (для подачи к блюду)	30	0,616	1,57	2,127	25,14	0	0,03	0,08	40	64	50	9	0,2	326	2017
5	Компот из свежих яблок	180	0,16	0,16	14,28	59	0,81	0,01	0,01	0	12,76	3,96	4,62	0,85	342	2017
6	Хлеб пшеничный в/с/ржаной	50/20	9,59	1,27	30,11	148,29	0	0,07	0,02	0	10,5	7	5,25	0,7	пром.	хим.сборник
Итого:		700	27,646	24,507	102,297	712,43	11,1	0,25	0,31	80,72	161,78	358,56	61,03	4,86		
2-й ужин																
1	Фрукт свежий (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47,00	10	0,03	0,02	0	16	11	9	2,2		хим.сборник
2	Напиток протеиновый "Валетек"	200	0,42	0	17,00	20,70	26	0,42	0	10,17	250	0	20	0	509	
Итого:		300	0,82	0,4	26,8	67,70	36	0,45	0,02	0,17	266	11	29	2,2		
Средняя сбалансированность за день:																
Итого:		3055	1397,84	99,55	424,33	2978,16	83,12	1,46	3,46	2978,13	1395,21	1659,84	358,13	22,84		

Средняя сбалансированность за 14 дней

№ дня	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			
	Белки	Жиры	Углеводы		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг
1	97,56	123,40	387,14	3026,73	85,90	1,81	1,60	579,99
2	91,66	81,73	396,02	2785,39	86,68	1,09	1,47	4163,23
3	96,81	105,38	425,93	3018,91	57,06	1,22	1,366	298,75
4	93,40	88,36	403,76	2848,29	121,57	1,83	1,712	315,33
5	104,66	115,67	395,29	3108,10	74,07	1,15	1,866	704,27
6	103,01	93,76	469,93	3178,73	59,94	1,59	1,464	145,81
7	107,39	93,85	408,86	2863,67	45,33	1,54	2,616	2819,74
8	100,95	97,33	440,80	3018,54	88,93	2,13	1,442	328,66
9	90,73	103,07	402,08	2879,72	108,65	1,38	1,456	239,4
10	96,19	125,53	416,50	3066,80	71,61	1,11	1,64	546,20
11	105,78	83,61	438,63	2929,41	52,34	1,71	1,406	223,17
12	96,80	89,29	459,22	3028,04	102,57	1,67	1,952	284,18
13	109,09	115,96	429,51	3157,63	81,30	1,83	1,256	233,5
14	97,84	99,55	424,33	2978,16	83,12	1,46	3,459	2978,13
Итого:	1391,86	1416,50	5898	41888	1099,07	21,52	24,50	13860,36
Среднее значение за 1 день:	99,418	101,179	421,2846	2992,008	78,505	1,537	1,750	990,026
	99	101,2	421,3	2992	77	1,54	1,76	990

	завтрак	2 завтрак	обед	полдник	ужин	2 ужин
1	637,00	137,82	979,30	511,00	651,54	110,27
2	576,60	180,00	1004,00	379,50	495,29	150,00
3	542,00	137,62	1117,80	454,00	620,49	147,00
4	491,00	195,00	1132,42	344,50	568,4	117,00
5	637,00	74,22	1165,72	561,00	525,18	145,00
6	592,22	195,00	1097,78	422,44	592,29	279,00
7	639,90	57,48	1021,80	380,00	607,49	157,00
8	568,00	195,00	983,25	466,00	658,29	152,00
9	574,00	137,62	1012,55	489,28	558,29	108,00
10	659,60	180,00	989,91	427,00	646,29	164,00
11	639,90	74,22	1039,80	467,00	584,49	124,00
12	654,00	195,00	989,25	575,00	462,79	152,00
13	614,00	140,62	1199,22	424,50	622,29	157,00
14	558,80	195,00	998,00	382,00	786,53	132,13
Итого:	8381,82	2094,40	14730,80	6283,20	8377,8	2094,40
Средн	598,701429	149,80	1052,2	448,80	598,4	149,60
норма	598,4	149,8	1047,2	448,8	598,4	149,6

Минеральные вещества, мг			
Ca	P	Mg	Fe
1722,73	1391,23	354,37	12,64
1406,20	1098,49	263,26	20,36
1196,48	1267,18	297,61	19,67
1231,24	1228,64	328,79	22,24
1386,98	1451,10	301,38	14,66
831,04	1142,04	198,74	16,90
1258,24	1279,11	331,72	21,88
1205,20	1497,05	470,11	19,39
1707,55	1156,32	281,21	14,12
1252,82	1245,40	237,14	19,14
1324,10	1348,04	343,92	38,65
1281,77	1312,60	325,36	16,04
1271,22	1384,96	528,85	18,66
1395,21	1659,84	358,13	22,84
18472,78	18480,00	4620,59	277,19
1319,484	1320,000	330,042	19,799
1320	1320	330	19,8

средн
 норма

8381,37
502,701420
698,4

Используемая литература:

1. Сборник технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2017 г.
2. Химический состав и калорийность российских продуктов питания: Справочник - М.: ДеЛи плюс, 2012.
3. Сборник: Ассортимент основных продуктов питания рекомендуемых для использования в питании детей и подростков в организованных коллективах (детские сады, образовательные учреждения общего и коррекционного типа, детские дома и школы интернаты, учреждения начального и среднего профессионального образования), разработано: Институтом питания РАМН, зам. директора академик РАМН, профессор Тутельян В. А., 2004 г.
4. Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий/сост. А. Я. Перевалов, Н. В. Тапешкина. – Изд-е 2-е доп. И испр. – Пермь, 2018. – 404 с