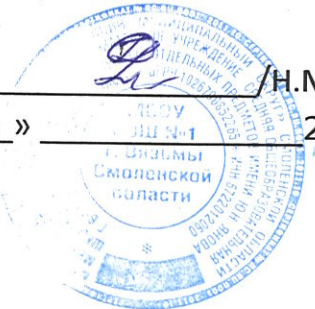


Согласовано:

Директор МБОУ СОШ № 1

« _____ » _____ /Н.М.Якушева/
2025 г.



Согласовано:

Индивидуальный предприниматель

« _____ » _____ /С.Н. Козлов/
2025 г.



**Примерные варианты горячих завтраков и обедов
для оздоровительных лагерей с дневным пребыванием
на период летних каникул (2025г.)
МБОУ СОШ № 1 г.Вязьма Смоленской области
для детей 11-17 лет**

Сезон: летний, с расчетом химического состава и содержания основных пищевых веществ (белков, жиров, углеводов), витаминов, макроэлементов, и энергетической ценности блюд, кулинарных и хлебобулочных изделий на основе таблиц химического состава и калорийности российских продуктов питания под редакцией Варфоломеевой В.Л (Справочник рецептуры блюд для питания учащихся общеобразовательных учреждений, вып.Москва-2003), ассортимента основных продуктов питания для детей и подростков, разработанного Институтом питания РАМН, зам.директора академиком РАМН, профессором В.А. Тутельяном (Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах «Хлебпродинформ» Москва-2004, под редакцией Лапшиной В.Т.) в соответствии с рекомендуемой формой составления (СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

№ рецептуры сборн.тех. нормативов	Наименование блюд и кулинарных изделий	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	E
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День 1														
Завтрак														
СБРец. Москва-2003 реп.№328	Каша молочная манная (жидкая)	200	5,68	11,24	29,54	241,9	125,81	113,35	18,95	0,4	0,08	1,26	0,06	0,04
ГОСТ30390-95 Москва-2006 р.№ 480	Батон нарезной	40	4	0,35	26,8	126,13	7,6	26	5,2	0,48	0	0	0	0,68
СБРец. Москва-2003 реп.№8	Колбаса варено- копченая (порциями)	25	4	5,5	0,06	65,83	4,88	43,05	8,28	0,58	0,04	18	0	0,02
«Хлебпрод» Москва- 2004 реп.№ 685	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	5,25	8,24	4,4	0,86	0	0,1	0	0
	ИТОГО:	465	13,88	17,14	71,41	490,86	143,54	190,64	36,83	2,32	0,12	19,36	0,06	0,74
Обед														
ГОСТ30390-95 Москва-2006 р.№45	Салат из капусты белокочанной	20	0,31	1,01	1,81	17,33	10,33	5,41	2,93	0,13	0,01	7,69	0	0,04
СРец. Москва-2003 реп.№ 122, ТТК от 09.01.2013г	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,86	4,56	20,74	139	19,73	67,35	27,03	0,99	0,1	16,5	0,03	0,93
СРец. Москва-2003 реп.№ 445	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,75	6,62	43,07	303	17,24	207,47	138,75	4,67	0,29	0	0,03	0,02
СРец. Москва-2003 реп.№ 206, 205, 452	Котлета рубленая из курицы в соусе	60/30	1,92	9,33	12,3	151,17	24,87	31,71	15,31	0,23	0,04	2,16	0,04	1,68
ГОСТ30390-95 Москва-2006 р.№ 481	Хлеб ржано- пшеничный	60	4	0,6	25	122,4	17,4	90	28,2	2,34	0,1	0	0	0,84
СРец. Москва-2003 реп.№ 395	Компот из сухофруктов	200	0	0	9,98	104	0,2	0	0	0,03	0	0	0	0
	ИТОГО:	770	17,84	22,12	112,9	836,9	89,77	401,94	212,22	8,39	0,54	26,35	0,1	3,51

№ рецептуры сборн.тех. нормативов	Наименование блюд и кулинарных изделий	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	E
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День 2														
Завтрак														
СРец. Москва-2003 реп.№ 265	Макароны с сыром	200/20	11,54	14,32	45,88	365,4	214,48	182,8	40,04	1,26	0,18	0,3	0,1	0,06
ГОСТ30390-95 Москва-2006 п.№ 480	Батон нарезной	40	4	0,35	26,8	126,13	7,6	26	5,2	0,48	0	0	0	0,68
«Хлебпрод» Москва- 2004 реп.№ 685	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	5,25	8,24	4,4	0,86	0	0,1	0	0
	ИТОГО:	465	15,74	14,72	87,69	548,53	227,33	217,04	49,64	2,6	0,18	0,4	0,1	0,74
Обед														
СРец. Москва-2003 реп.№ 64	Салат из свеклы с растительным маслом	20	0,28	1,68	1,69	23	7,69	8,08	4,18	0,27	0	1,88	0	0
«Хлебпрод» Москва- 2004 п.№ 138	Суп картофельный с крупой (рис)	250	2,25	6,5	20,63	152,5	57,04	111,56	28,13	1,88	0	4,06	0,04	1,1
«Хлебпрод» Москва- 2004 п.№ 520	Пюре картофельное	140	3,02	5,23	20,58	145,6	64,87	90,26	32,19	1,31	0,14	64,87	0,03	0,05
СРец. Москва-2003 реп.№ 196	Гуляш из мяса курицы	50/50	41,25	17,99	19,58	249	16,96	153,03	67,45	1,21	0,04	4,26	0,03	0,08
ГОСТ30390-95 Москва-2006 п.№ 481	Хлеб ржано- пшеничный	60	4	0,6	25	122,4	17,4	90	28,2	2,34	0,1	0	0	0,84
СРец. Москва-2003 реп.№ 395	Компот из сухофруктов	200	0	0	9,98	104	0,2	0	0	0,03	0	0	0	0
	ИТОГО:	770	50,8	32	97,46	796,5	164,16	452,93	160,15	7,04	0,28	75,07	0,1	2,07

№ рецептуры сборн.тех. нормативов	Наименование блюд и кулинарных изделий	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	E
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День 3														
Завтрак														
«Хлебпрод» Москва-2004 рец.№ 160	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,52	4,73	16,85	128,8	124,95	108,86	21,25	0,31	0,08	1,3	0,02	0,02
СРец. Москва-2003 рец.№ 494	Булочка Студенческая	60	5,15	7,28	34,67	224,4	29,17	62,74	9,56	0,68	0,07	0,17	0,01	0
СРец. Москва-2003 рец.№ 9	Масло сливочное	15	0,08	12,38	0,12	112,5	1,8	2,85	0,06	0,03	0	0	0,08	0,05
СРец. Москва-2003 рец.№ 422	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	22,31	105	60,4	45	7	0,09	0,02	0,65	0,01	0
	ИТОГО:	475	11,15	25,99	73,95	570,7	216,32	219,45	37,87	1,11	0,17	2,12	0,12	0,07
Обед														
СРец. Москва-2003 рец.№ 14	Помидор натуральный	20	0,22	0,04	0,76	4,8	2,8	5,2	4	0,18	0,02	5	0	0,24
М.У.Москва-2007 рец.№ 28, СРец. Москва-2003 рец.№ 301	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	2,06	5,28	13,01	108	42,89	55,5	22,33	1,2	0,05	20,46	0,03	1,06
СРец. Москва-2003 рец.№ 448	Рис отварной	150	3,81	6,11	38,61	228	54,55	82,28	28,67	0,77	0,03	0	0,03	0,02
ГТК от 09.01.2013г.	Гуляш из сердца	50/40	9,6	11,15	5	228,8	86,82	259,13	17,09	5,66	0,25	27,01	6,59	1,08
ГОСТ30390-95 Москва-2006 р.№ 481	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,6	25	122,4	17,4	90	28,2	2,34	0,1	0	0	0,84
«Хлебпрод» Москва-2004 рец.№ 648	Кисель плодово-ягодный	200	0	0	9,98	119	0,2	0	0	0,03	0	0	0	0
	ИТОГО:	770	19,69	23,18	92,36	811	204,66	492,11	100,29	10,18	0,45	52,47	6,65	3,24

№ рецептуры сборн.тех. нормативов	Наименование блюд и кулинарных изделий	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	E
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День 4														
Завтрак														
«Хлебпрод» Москва-2004 рец.№ 340	Омлет натуральный	120	12,05	20,08	2,23	237,81	90,99	199,09	15,23	2,23	0,07	0,43	0,29	0,05
ГОСТ30390-95 Москва-2006 р.№ 480	Батон нарезной	40	4	0,35	26,8	126,13	7,6	26	5,2	0,48	0	0	0	0,68
СРец. Москва-2003 рец.№ 80	Сыр порционный	25	5,75	7,25	0	90	250	135	12,5	0,28	0,01	0,4	0,06	0,04
«Хлебпрод» Москва-2004 рец.№ 686	Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,05	15,22	59	8,05	9,78	5,24	0,9	0	2,9	0	0
	ИТОГО:	385	22,06	27,73	44,25	512,94	356,64	369,87	38,17	3,89	0,08	3,73	0,35	0,77
Обед														
«Хлебпрод» Москва-2004 рец.№ 49	Салат из моркови с растительным маслом	20	0,16	0,02	0,43	2,3	3,83	7	2,33	0,1	0	1,67	0	0,02
«Хлебпрод» Москва-2004 рец.№ 138	Суп картофельный с крупой (перловая)	250	2,73	4,54	20,54	137	21,03	88,5	26,53	1,03	0,11	16,5	0,03	0,93
«Хлебпрод» Москва-2004 рец.№ 332	Макаронные изделия отварные	150	5,48	4,98	34,88	211,5	40,95	60,06	24,59	0,99	0,12	0	0,03	0,02
«Хлебпрод» Москва-2004 рец.№ 426,496	Котлета отбивная из филе курицы	50	12,5	7,16	8,21	148	15,26	115,11	16,56	1,21	0,06	0	0,05	0,01
ГОСТ30390-95 Москва-2006 р.№ 481	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,6	25	122,4	17,4	90	28,2	2,34	0,1	0	0	0,84
СРец. Москва-2003 рец.№ 395	Компот из сухофруктов	200	0	0	9,98	104	0,2	0	0	0,03	0	0	0	0
	ИТОГО:	730	24,87	17,3	99,04	725,2	98,67	360,67	98,21	5,7	0,39	18,17	0,11	1,82

№ рецептуры сборн.тех. нормативов	Наименование блюд и кулинарных изделий	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А	Е
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День 5														
Завтрак														
«Хлебпрод» Москва-2004 р.№ 302	Каша молочная рисовая (вязкая)	200	4,98	11,8	32,14	256	129,78	138,4	29,44	0,42	0,06	1,32	0,06	0,04
ГОСТ30390-95 Москва-2006 р.№ 480	Батон нарезной	40	4	0,35	26,8	126,13	7,6	26	5,2	0,48	0	0	0	0,68
СРец. Москва-2003 рец.№ 9	Масло сливочное	15	0,08	12,38	0,12	112,5	1,8	2,85	0,06	0,03	0	0	0,08	0,05
«Хлебпрод» Москва-2004 рец.№ 685	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	5,25	8,24	4,4	0,86	0	0,1	0	0
	ИТОГО:	455	9,26	24,58	74,07	551,63	144,43	175,49	39,1	1,79	0,06	1,42	0,14	0,77
Обед														
СРец. Москва-2003 рец.№ 12	Огурец свежий	20	0,16	0,02	0,52	2,8	4,6	8,4	2,8	0,12	0	2	0	0,02
«Хлебпрод» Москва-2004 рец.№ 139	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,48	4,74	19,74	146	43,84	109,43	40,3	2,03	0,23	15,25	0,03	1,08
СРец. Москва-2003 рец.№ 197	Жаркое по-домашнему из филе курицы	180	42,53	18,29	34,49	321,94	27,5	210,81	88,29	2,15	0,16	25,08	0,02	0,15
ГОСТ30390-95 Москва-2006 р.№ 481	Хлеб ржано- пшеничный	60	4	0,6	25	122,4	17,4	90	28,2	2,34	0,1	0	0	0,84
СРец. Москва-2003 рец.№ 395	Компот из сухофруктов	200	0	0	9,98	104	0,2	0	0	0,03	0	0	0	0
	ИТОГО:	710	52,17	23,65	89,73	697,14	93,54	418,64	159,59	6,67	0,49	42,33	0,05	2,09

№ рецептуры сборн.тех. нормативов	Наименование блюд и кулинарных изделий	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А	Е
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День 6														
Завтрак														
«Хлебпрод» Москва-2004 рец.№ 358	Сырники из творога с повидлом	3/50/30	24,64	16,65	30,41	372,43	227,02	321,78	39,57	1,13	0,11	0,66	0,11	0,05
«Хлебпрод» Москва-2004 рец.№ 685	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	5,25	8,24	4,4	0,86	0	0,1	0	0
	ИТОГО:	385	24,84	16,7	45,42	429,43	232,27	330,02	43,97	1,99	0,11	0,76	0,11	0,05
Обед														
Сб.тех.норм. дет. оздоров.учр. Рец.1	Салат "Витаминный"	20	0,09	0,01	12,72	19,33	78	40	3	0,07	0,04	3,33	0	0,01
ГОСТ30390-95 Москва-2006 р.№ 107	Суп картофельный с мясом (курица)	250	7,2	5,44	20	161	22,89	126,7	37,15	3,78	0,18	24	0,03	0,94
«Хлебпрод» Москва-2004 рец.№ 492, С6Рец. Москва-2003 рец.№ 208	Плов из курицы	200	55,73	23,64	55,68	462,67	43,99	266,96	109,91	2,17	0,09	6,21	0,03	1,11
ГОСТ30390-95 Москва-2006 р.№ 481	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,6	25	122,4	17,4	90	28,2	2,34	0,1	0	0	0,84
СРец. Москва-2003 рец.№ 395	Компот из сухофруктов	200	0	0	9,98	104	0,2	0	0	0,03	0	0	0	0
	ИТОГО:	730	67,02	29,69	123,38	869,4	162,48	523,66	178,26	8,39	0,41	33,54	0,06	2,9

№ рецептуры сборн.тех. нормативов	Наименование блюд и кулинарных изделий	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	E
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День 7														
Завтрак														
СРец. Москва-2003 рец.№ 323	Каша вязкая молочная (пшенная)	200	7,63	11,95	39,63	296,8	110,67	197,33	64,27	2,13	0,27	3,33	0,01	1,6
ГОСТ30390-95 Москва-2006 р.№ 480	Батон нарезной	40	4	0,35	26,8	126,13	7,6	26	5,2	0,48	0	0	0	0,68
СРец. Москва-2003 рец.№ 80	Сыр порционный	25	5,75	7,25	0	90	250	135	12,5	0,28	0,01	0,4	0,06	0,04
«Хлебпрод» Москва- 2004 рец.№ 685	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	5,25	8,24	4,4	0,86	0	0,1	0	0
	ИТОГО:	465	17,58	19,6	81,44	569,93	373,52	366,57	86,37	3,75	0,28	3,83	0,07	2,32
Обед														
ГОСТ30390-95 Москва-2006 р.№45	Салат из капусты белокочанной	20	0,31	1,01	1,81	17,33	10,33	5,41	2,93	0,13	0,01	7,69	0	0,04
СРец. Москва-2003 рец.№ 122, ТТК от 09.01.2013г	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,86	4,56	20,74	139	19,73	67,35	27,03	0,99	0,1	16,5	0,03	0,93
СРец. Москва-2003 рец.№ 445	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,75	6,62	43,07	303	17,24	207,47	138,75	4,67	0,29	0	0,03	0,02
«Хлебпрод» Москва- 2004 рец.№ 427, 588	Тефтели мясо- крупяные в томатно- овощном соусе	60/30	29,77	14,11	22,57	229,5	23,83	123,87	53,99	1,24	0,06	3,25	0,02	0,29
ГОСТ30390-95 Москва-2006 р.№ 481	Хлеб ржано- пшеничный	60	4	0,6	25	122,4	17,4	90	28,2	2,34	0,1	0	0	0,84
СРец. Москва-2003 рец.№ 395	Компот из сухофруктов	200	0	0	9,98	104	0,2	0	0	0,03	0	0	0	0
	ИТОГО:	770	45,69	26,9	123,17	915,23	88,73	494,1	250,9	9,4	0,56	27,44	0,08	2,12

№ рецептуры сборн.тех. нормативов	Наименование блюд и кулинарных изделий	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А	Е
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День 8														
Завтрак														
«Хлебпрод» Москва-2004 рец.№ 332	Макаронные изделия отварные	150	5,48	4,98	34,88	211,5	40,95	60,06	24,59	0,99	0,12	0	0,03	0,02
СРец. Москва-2003 рец.№ 188	Сосиска отварная	60	9,6	13,2	0,07	147,6	9,78	96,18	12,78	0,54	0,06	25,8	0	0,04
ГОСТ30390-95 Москва-2006 р.№ 480	Батон нарезной	40	4	0,35	26,8	126,13	7,6	26	5,2	0,48	0	0	0	0,68
«Хлебпрод» Москва-2004 рец.№ 685	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	5,25	8,24	4,4	0,86	0	0,1	0	0
	ИТОГО:	450	19,28	18,58	76,76	542,23	63,58	190,48	46,97	2,87	0,18	25,9	0,03	0,74
Обед														
СРец. Москва-2003 рец.№ 64	Салат из свеклы с растительным маслом	20	0,28	1,68	1,69	23	7,69	8,08	4,18	0,27	0	1,88	0	0
«Хлебпрод» Москва-2004 р.№ 138	Суп картофельный с крупой (рис)	250	2,25	6,5	20,63	152,5	57,04	111,56	28,13	1,88	0	4,06	0,04	1,1
«Хлебпрод» Москва-2004 р.№ 520	Пюре картофельное	140	3,02	5,23	20,58	145,6	64,87	90,26	32,19	1,31	0,14	64,87	0,03	0,05
СРец. Москва-2003 рец.№ 209	Поджарка из курицы	70	9,78	15,83	19,4	270,31	24,94	162,59	71,03	1,35	0,05	5,58	0,05	0,09
ГОСТ30390-95 Москва-2006 р.№ 481	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,6	25	122,4	17,4	90	28,2	2,34	0,1	0	0	0,84
«Хлебпрод» Москва-2004 рец.№ 648	Кисель плодово-ягодный	200	0	0	9,98	119	0,2	0	0	0,03	0	0	0	0
	ИТОГО:	740	19,33	29,84	97,28	832,81	172,14	462,49	163,73	7,18	0,29	76,39	0,12	2,08

№ рецептуры сборн.тех. нормативов	Наименование блюд и кулинарных изделий	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А	Е
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День 9														
Завтрак														
СРец. Москва-2003 рец.№ 326	Каша гречневая с молоком	200	8,73	4,75	33,94	216	131,26	230,35	108,31	3,23	0,24	1,3	0,02	0,01
СРец. Москва-2003 рец.№ 473	Булочка «Веснушка»	60	4,79	3,8	35,26	195,6	12,7	47,57	8,74	0,67	0,08	0	0	0
«Хлебпрод» Москва- 2004 рец.№ 693	Какао с молоком	200	4,2	4,8	7,05	87	180	135	21	0,09	0,06	1,95	0,03	0,01
	ИТОГО:	460	17,72	13,35	76,25	498,6	323,96	412,92	138,05	3,99	0,38	3,25	0,05	0,02
Обед														
Сб.тех.норм. дет. оздоров.учр. Рец.1	Салат "Витаминный"	20	0,09	0,01	12,72	19,33	78	40	3	0,07	0,04	3,33	0	0,01
ГОСТ30390-95 Москва-2006 р.№ 107	Суп картофельный с мясом (курица)	250	7,2	5,44	20	161	22,89	126,7	37,15	3,78	0,18	24	0,03	0,94
СРец. Москва-2003 рец.№ 448	Рис отварной	150	3,81	6,11	38,61	228	54,55	82,28	28,67	0,77	0,03	0	0,03	0,02
«Хлебпрод» Москва- 2004 рец.№ 374	Рыба, тушеная в томате с овощами	60/40	12,35	6,45	5,88	130,8	37,32	176,25	34,23	82,8	0,11	5,66	0	0,81
ГОСТ30390-95 Москва-2006 р.№ 481	Хлеб ржано- пшеничный	60	4	0,6	25	122,4	17,4	90	28,2	2,34	0,1	0	0	0,84
СРец. Москва-2003 рец.№ 395	Компот из сухофруктов	200	0	0	9,98	104	0,2	0	0	0,03	0	0	0	0
	ИТОГО:	780	27,45	18,61	112,19	765,53	210,36	515,23	131,25	89,79	0,46	32,99	0,06	2,62

№ рецептуры сборн.тех. нормативов	Наименование блюд и кулинарных изделий	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	E
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День 10														
Завтрак														
СБРец. Москва-2003 рец. № 344	Запеканка творожная с повидлом	120/30	21,46	15,29	35,86	366,25	205,35	280,26	32,41	1,15	0,06	0,94	0,09	0,05
ГОСТ30390-95 Москва-2006 р. № 480	Батон нарезной	40	4	0,35	26,8	126,13	7,6	26	5,2	0,48	0	0	0	0,68
СРец. Москва-2003 рец. № 9	Масло сливочное	15	0,08	12,38	0,12	112,5	1,8	2,85	0,06	0,03	0	0	0,08	0,05
«Хлебпрод» Москва- 2004 рец. № 685	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	5,25	8,24	4,4	0,86	0	0,1	0	0
	ИТОГО:	405	25,74	28,07	77,79	661,88	220	317,35	42,07	2,52	0,06	1,04	0,17	0,78
Обед														
«Хлебпрод» Москва- 2004 рец. № 49	Салат из моркови с растительным маслом	20	0,16	0,02	0,43	2,3	3,83	7	2,33	0,1	0	1,67	0	0,01
ГОСТ30390-95 Москва-2006 р. № 104	Рассольник «Ленинградский» с крупой перловой	250	2,53	5,5	17,63	133	25,95	78,5	26,98	1,03	0,11	17,27	0,03	0,98
«Хлебпрод» Москва- 2004 рец. № 332	Макаронные изделия отварные	150	5,48	4,98	34,88	211,5	40,95	60,06	24,59	0,99	0,12	0	0,03	0,02
СРец. Москва-2003 рец. № 182	Печень тушеная в соусе	50/50	16,6	10,15	5	178,75	96,46	287,93	18,99	6,29	0,28	30,01	7,33	1,2
ГОСТ30390-95 Москва-2006 р. № 481	Хлеб ржано- пшеничный	60	4	0,6	25	122,4	17,4	90	28,2	2,34	0,1	0	0	0,84
СРец. Москва-2003 рец. № 395	Компот из сухофруктов	200	0	0	9,98	104	0,2	0	0	0,03	0	0	0	0
	ИТОГО:	780	28,77	21,25	92,92	751,95	184,79	523,49	101,09	10,78	0,61	48,95	7,39	3,05

№ рецептуры сборн.тех. нормативов	Наименование блюд и кулинарных изделий	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	E
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День 11														
Завтрак														
«Хлебпрод» Москва-2004 рец.№ 302	Каша вязкая геркулесовая	200	5,51	3,91	27	165	28,88	147,9	56,92	1,63	0,11	0	45	0,81
СРец. Москва-2003 рец.№ 9	Масло сливочное	15	0,08	12,38	0,12	112,5	1,8	2,85	0,06	0,03	0	0	0,08	0,05
ГОСТ30390-95 Москва-2006 р.№ 480	Батон нарезной	40	4	0,35	26,8	126,13	7,6	26	5,2	0,48	0	0	0	0,68
«Хлебпрод» Москва-2004 рец.№ 685	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	5,25	8,24	4,4	0,86	0	0,1	0	0
	ИТОГО:	455	9,79	16,69	68,93	460,63	43,53	184,99	66,58	3	0,11	0,1	45,08	1,54
Обед														
СРец. Москва-2003 рец.№ 12	Огурец свежий	20	0,16	0,02	0,52	2,8	4,6	8,4	2,8	0,12	0	2	0	0,02
«Хлебпрод» Москва-2004 р.№ 124	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,98	5,33	9,33	94	42,44	49,98	21,13	0,76	0,08	30,89	0,03	0,93
«Хлебпрод» Москва-2004 р.№ 520	Пюре картофельное	140	3,02	5,23	20,58	145,6	64,87	90,26	32,19	1,31	0,14	64,87	0,03	0,05
СРец. Москва-2003 рец.№ 170, 452	Котлета Московская в овощном маринаде	60/30	11,81	12,67	10,89	180,86	26,47	95,81	27,35	1,08	0,1	3,31	0,01	2,5
ГОСТ30390-95 Москва-2006 р.№ 481	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,6	25	122,4	17,4	90	28,2	2,34	0,1	0	0	0,84
«Хлебпрод» Москва-2004 рец.№ 686	Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,05	15,22	59	8,05	9,78	5,24	0,9	0	2,9	0	0
	ИТОГО:	760	21,23	23,9	81,54	604,66	163,83	344,23	116,91	6,51	0,42	103,97	0,07	4,34

№ рецептуры сборн.тех. нормативов	Наименование блюд и кулинарных изделий	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	E
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День 12														
Завтрак														
СБРец. Москва-2003 рец. №327	Каша молочная "Дружба"	200	3,91	8,03	22,11	176	83,49	101,77	24,21	0,52	0,08	0,81	0,04	0,01
ГОСТ30390-95 Москва-2006 р. № 480	Батон нарезной	40	4	0,35	26,8	126,13	7,6	26	5,2	0,48	0	0	0	0,68
СРец. Москва-2003 рец. № 80	Сыр порционный	25	5,75	7,25	0	90	250	135	12,5	0,28	0,01	0,4	0,06	0,04
«Хлебпрод» Москва- 2004 рец. № 685	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	5,25	8,24	4,4	0,86	0	0,1	0	0
	ИТОГО:	465	13,86	15,68	63,92	449,13	346,34	271,01	46,31	2,14	0,09	1,31	0,1	0,73
Обед														
СБРец. Москва-2003 рец. № 66	Салат из моркови с яблоками	20	0,17	1,7	1,54	22	6,43	6,42	4,55	0,25	0,01	1,87	0	0,9
«Хлебпрод» Москва- 2004 рец. № 139	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,48	4,74	19,74	146	43,84	109,43	40,3	2,03	0,23	15,25	0,03	1,08
«Хлебпрод» Москва- 2004 рец. № 332	Макаронные изделия отварные	150	5,48	4,98	34,88	211,5	40,95	60,06	24,59	0,99	0,12	0	0,03	0,02
СРец. Москва-2003 рец. № 196	Гуляш из мяса курицы	50/50	41,25	17,99	19,58	249	16,96	153,03	67,45	1,21	0,04	4,26	0,03	0,08
ГОСТ30390-95 Москва-2006 р. № 481	Хлеб ржано- пшеничный	60	4	0,6	25	122,4	17,4	90	28,2	2,34	0,1	0	0	0,84
СРец. Москва-2003 рец. № 395	Компот из сухофруктов	200	0	0	9,98	104	0,2	0	0	0,03	0	0	0	0
	ИТОГО:	780	56,38	30,01	110,72	854,9	125,78	418,94	165,09	6,85	0,5	21,38	0,09	2,92