

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 6-10 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		Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А	Е
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День 1														
Завтрак														
СБРец. Москва-2003 рец.№328	Каша молочная манная (жидкая)	150	4,26	8,43	22,16	181,43	94,36	85,01	14,21	0,3	0,06	0,95	0,05	0,03
ГОСТ30390-95 Москва-2006 р.№ 480	Батон нарезной	30	3	0,26	20,1	94,6	5,7	19,5	3,9	0,36	0	0	0	0,51
СБРец. Москва-2003 рец.№8	Колбаса варено- копченая (порциями)	20	3,2	4,4	0,05	52,67	3,9	34,44	6,62	0,46	0,03	14,4	0	0,01
«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:	400	10,66	13,14	57,32	385,7	109,21	147,19	29,13	1,98	0,09	15,45	0,05	0,55
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	130	7,58	5,74	37,33	262,6	14,94	179,81	120,25	4,05	0,25	0	0,03	0,02
СРец. Москва-2003 рец.№ 206, 205, 452	Котлета рубленая из курицы в соусе	50/30	1,66	8,27	10,72	132,57	22,55	28,71	14,15	0,62	0,04	2,16	0,03	1,68
ГОСТ30390-95 Москва-2006 р.№ 481	Хлеб ржано- пшеничный	30	2	0,3	12,5	61,2	8,7	45	14,1	1,17	0,05	0	0	0,42
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	14,41	19,88	93,08	716,7	76,45	326,28	178,46	6,99	0,45	26,35	0,09	3,09

№ 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		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														
«Хлебпрод» Москва-2004 р. № 333	Макароны отварные с сыром	150/20	8,61	10,6	33,97	270,58	158,82	135,37	29,66	0,94	0,13	0,23	0,08	0,05
ГОСТ30390-95 Москва-2006 р. № 480	Батон нарезной	30	3	0,26	20,1	94,6	5,7	19,5	3,9	0,36	0	0	0	0,51
«Хлебпрод» Москва-2004 р. № 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:	400	11,81	10,91	69,08	422,18	169,77	163,11	37,96	2,16	0,13	0,33	0,08	0,56
Обед														
СРец. Москва-2003 р. № 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	120	2,59	4,48	17,64	124,8	55,6	77,37	27,59	1,12	0,12	55,6	0,03	0,04
СРец. Москва-2003 р. № 196	Гуляш из мяса курицы	40/40	33	14,39	15,66	199,2	13,57	122,42	53,96	0,97	0,03	3,41	0,02	0,06
ГОСТ30390-95 Москва-2006 р. № 481	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,5	61,2	8,7	45	14,1	1,17	0,05	0	0	0,42
СРец. Москва-2003 р. № 395	Компот из сухофруктов	200	0	0	9,98	104	0,2	0	0	0,03	0	0	0	0
	ИТОГО:	700	40,12	27,35	78,1	664,7	142,8	364,43	127,96	5,44	0,2	64,95	0,09	1,62

№ 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 3														
Завтрак														
«Хлебпрод» Москва- 2004 рец.№ 160	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,39	3,55	12,64	96,6	93,71	81,65	15,94	0,23	0,06	0,98	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	10	0,05	8,25	0,08	75	1,2	1,9	0,04	0,02	0	0	0,05	0,03
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:	220	8,59	19,08	47,39	396	124,08	146,29	25,54	0,93	0,13	1,15	0,08	0,05
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	130	3,3	5,3	33,46	197,6	47,28	71,31	24,85	0,67	0,03	0	0,03	0,02
ТТК от 09.01.2013г.	Гуляш из сердца	40/40	13,28	8,12	4	143	77,17	230,34	15,19	5,03	0,22	24,01	5,86	0,96
ГОСТ30390-95 Москва-2006 п.№ 481	Хлеб ржано- пшеничный	30	2	0,3	12,5	61,2	8,7	45	14,1	1,17	0,05	0	0	0,42
«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:	710	20,86	19,04	73,71	633,6	179,04	407,35	80,47	8,28	0,37	49,47	5,92	2,7

№ 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	100	10,04	16,73	1,86	198,18	75,83	165,91	12,69	1,86	0,06	0,36	0,24	0,04
ГОСТ30390-95 Москва-2006 р.№ 480	Батон нарезной	30	3	0,26	20,1	94,6	5,7	19,5	3,9	0,36	0	0	0	0,51
СРец. Москва-2003 рец.№ 80	Сыр порционный	20	4,6	5,8	0	72	200	108	10	0,22	0,01	0,32	0,05	0,03
«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:	350	17,9	22,84	37,18	423,78	289,58	303,19	31,83	3,34	0,07	3,58	0,29	0,58
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	130	4,75	4,32	30,23	183,3	35,49	52,05	21,31	0,86	0,1	0	0,03	0,02
«Хлебпрод» Москва-2004 рец.№ 426,496	Котлета отбивная из филе курицы	40	10	5,73	6,57	118,4	12,21	92,09	13,25	0,97	0,05	0	0,04	0,01
ГОСТ30390-95 Москва-2006 р.№ 481	Хлеб ржано- пшеничный	30	2	0,3	12,5	61,2	8,7	45	14,1	1,17	0,05	0	0	0,42
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:	670	19,64	14,91	80,25	606,2	81,46	284,64	77,52	4,16	0,31	18,17	0,1	1,4

№ 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 5														
Завтрак														
«Хлебпрод» Москва-2004 р.№ 302	Каша молочная рисовая (вязкая)	150	3,74	8,85	24,11	192	97,34	103,8	22,08	0,32	0,05	0,99	0,05	0,03
ГОСТ30390-95 Москва-2006 р.№ 480	Батон нарезной	30	3	0,26	20,1	94,6	5,7	19,5	3,9	0,36	0	0	0	0,51
СРец. Москва-2003 рец.№ 9	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	75	1,2	1,9	0,04	0,02	0	0	0,05	0,03
«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:	390	6,99	17,41	59,3	418,6	109,49	133,44	30,42	1,56	0,05	1,09	0,1	0,57
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	150	35,44	15,24	28,74	268,28	22,92	175,67	73,58	1,79	0,13	20,9	0,02	0,13
ГОСТ30390-95 Москва-2006 р.№ 481	Хлеб ржано- пшеничный	30	2	0,3	12,5	61,2	8,7	45	14,1	1,17	0,05	0	0	0,42
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:	650	43,08	20,3	71,48	582,28	80,26	338,5	130,78	5,14	0,41	38,15	0,05	1,65

№ 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 6														
Завтрак														
«Хлебпрод» Москва-2004 рец.№ 358	Сырники из творога с повидлом	2/50/30	16,87	11,4	20,82	255	155,43	220,32	27,09	0,77	0,07	0,45	0,07	0,03
«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:	330	17,07	11,45	35,83	312	160,68	228,56	31,49	1,63	0,07	0,55	0,07	0,03
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, СбРец. Москва-2003 рец.№ 208	Плов из курицы	180	50,16	21,28	50,11	416,4	39,59	240,26	98,92	1,96	0,08	5,59	0,02	1
ГОСТ30390-95 Москва-2006 р.№ 481	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,5	61,2	8,7	45	14,1	1,17	0,05	0	0	0,42
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:	680	59,45	27,03	105,31	761,93	149,38	451,96	153,17	7,01	0,35	32,92	0,05	2,37

№ 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	Р	Mg	Fe	В1	С	А	Е
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15
День 7														
Завтрак														
СРец. Москва-2003 рец. № 323	Каша вязкая молочная (пшеничная)	150	5,72	8,96	29,72	222,6	83	148	48,2	1,6	0,2	2,5	0,01	1,2
ГОСТ30390-95 Москва-2006 р. № 480	Батон нарезной	30	3	0,26	20,1	94,6	5,7	19,5	3,9	0,36	0	0	0	0,51
СРец. Москва-2003 рец. № 80	Сыр порционный	20	4,6	5,8	0	72	200	108	10	0,22	0,01	0,32	0,05	0,03
«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:	400	13,52	15,07	64,83	446,2	293,95	283,74	66,5	3,04	0,21	2,92	0,06	1,74
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 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	130	7,58	5,74	37,33	262,6	14,94	179,81	120,25	4,05	0,25	0	0,03	0,02
«Хлебпрод» Москва- 2004 рец. № 427, 588	Тефтели мясо- крупяные в томатно- овощном соусе	50/30	26,46	12,54	20,06	204	21,18	110,11	47,99	1,1	0,05	2,89	0,02	0,26
ГОСТ30390-95 Москва-2006 р. № 481	Хлеб ржано- пшеничный	30	2	0,3	12,5	61,2	8,7	45	14,1	1,17	0,05	0	0	0,42
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:	720	39,21	24,15	102,42	788,13	75,08	407,68	212,3	7,47	0,46	27,08	0,08	1,67

№ 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 8														
Завтрак														
«Хлебпрод» Москва-2004 рец.№ 332	Макаронные изделия отварные	130	4,75	4,32	30,23	183,3	35,49	52,05	21,31	0,86	0,1	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	30	3	0,26	20,1	94,6	5,7	19,5	3,9	0,36	0	0	0	0,51
«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:	420	17,55	17,83	65,41	482,5	56,22	175,97	42,39	2,62	0,16	25,9	0,03	0,57
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	120	2,59	4,48	17,64	124,8	55,6	77,37	27,59	1,12	0,12	55,6	0,03	0,04
СРец. Москва-2003 рец.№ 209	Поджарка из курицы	50	6,99	11,31	13,86	193,08	17,82	116,13	50,74	0,96	0,03	3,98	0,03	0,07
ГОСТ30390-95 Москва-2006 р.№ 481	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,5	61,2	8,7	45	14,1	1,17	0,05	0	0	0,42
«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:	670	14,11	24,27	76,3	673,58	147,05	358,14	124,74	5,43	0,2	65,52	0,1	1,63

№ 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	Р	Mg	Fe	В1	С	А	Е
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15
День 9														
Завтрак														
СРец. Москва-2003 рец.№ 326	Каша гречневая с молоком	150	6,55	3,56	25,46	162	98,45	172,76	81,23	2,42	0,18	0,98	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:	410	15,54	12,16	67,77	444,6	291,15	355,33	110,97	3,18	0,32	2,93	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	130	3,3	5,3	33,46	197,6	47,28	71,31	24,85	0,67	0,03	0	0,03	0,02
«Хлебпрод» Москва- 2004 рец.№ 374	Рыба, тушеная в томате с овощами	40/30	8,23	4,3	3,92	87,2	24,88	117,5	22,82	55,2	0,07	3,77	0	0,54
ГОСТ30390-95 Москва-2006 р.№ 481	Хлеб ржано- пшеничный	30	2	0,3	12,5	61,2	8,7	45	14,1	1,17	0,05	0	0	0,42
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	20,82	15,35	92,58	630,33	181,95	400,51	101,92	60,92	0,37	31,1	0,06	1,93

№ 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 10														
Завтрак														
С6Рец. Москва-2003 рец.№ 342	Запеканка творожная с повидлом	100/20	17,17	12,23	28,69	293	164,28	224,21	25,93	0,92	0,05	0,75	0,07	0,04
ГОСТ30390-95 Москва-2006 р.№ 480	Батон нарезной	30	3	0,26	20,1	94,6	5,7	19,5	3,9	0,36	0	0	0	0,51
СРец. Москва-2003 рец.№ 9	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	75	1,2	1,9	0,04	0,02	0	0	0,05	0,03
«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:	360	20,42	20,79	63,88	519,6	176,43	253,85	34,27	2,16	0,05	0,85	0,12	0,58
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
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	130	4,75	4,32	30,23	183,3	35,49	52,05	21,31	0,86	0,1	0	0,03	0,02
СРец. Москва-2003 рец.№ 182	Печень тушенная в соусе	40/40	13,28	8,12	4	143	77,17	230,34	15,19	5,03	0,22	24,01	5,86	0,96
ГОСТ30390-95 Москва-2006 р.№ 481	Хлеб ржано- пшеничный	30	2	0,3	12,5	61,2	8,7	45	14,1	1,17	0,05	0	0	0,42
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:	720	22,72	18,26	74,77	626,8	151,34	412,89	79,91	8,22	0,48	42,95	5,92	2,4

№ 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
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15
День 11														
Завтрак														
«Хлебпрод» Москва- 2004 рец.№ 302	Каша вязкая геркулесовая	150	4,13	2,93	20,25	123,75	21,66	110,93	42,69	1,22	0,08	0	33,75	0,61
СРец. Москва-2003 рец.№ 9	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	75	1,2	1,9	0,04	0,02	0	0	0,05	0,03
ГОСТ30390-95 Москва-2006 р.№ 480	Батон нарезной	30	3	0,26	20,1	94,6	5,7	19,5	3,9	0,36	0	0	0,05	0,03
«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	0,51
	ИТОГО:	390	7,38	11,49	55,44	350,35	33,81	140,57	51,03	2,46	0,08	0,1	33,8	1,15
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	120	2,59	4,48	17,64	124,8	55,6	77,37	27,59	1,12	0,12	55,6	0,03	0,04
СРец. Москва-2003 рец.№ 170, 452	Котлета Московская в овощном маринаде	50/30	10,5	11,26	9,68	160,76	23,53	85,17	24,31	0,96	0,1	2,94	0,01	2,22
ГОСТ30390-95 Москва-2006 р.№ 481	Хлеб ржано- пшеничный	30	2	0,3	12,5	61,2	8,7	45	14,1	1,17	0,05	0	0	0,42
«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:	700	17,49	21,44	64,89	502,56	142,92	275,7	95,17	5,03	0,35	94,33	0,07	3,63

№ 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
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15
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"	150	2,93	6,02	16,58	132	62,62	76,33	18,16	0,39	0,01	0,61	0,03	0,01
ГОСТ30390-95 Москва-2006 р. № 480	Батон нарезной	30	3	0,26	20,1	94,6	5,7	19,5	3,9	0,36	0	0	0	0,51
СРец. Москва-2003 рец. № 80	Сыр порционный	20	4,6	5,8	0	72	200	108	10	0,22	0,01	0,32	0,05	0,03
«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:	400	10,73	12,13	51,69	355,6	273,57	212,07	36,46	1,83	0,02	1,03	0,08	0,55
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	130	4,75	4,32	30,23	183,3	35,49	52,05	21,31	0,86	0,1	0	0,03	0,02
СРец. Москва-2003 рец. № 196	Гуляш из мяса курицы	40/40	33	14,39	15,66	199,2	13,57	122,42	53,96	0,97	0,03	3,41	0,02	0,06
ГОСТ30390-95 Москва-2006 р. № 481	Хлеб ржано- пшеничный	30	2	0,3	12,5	61,2	8,7	45	14,1	1,17	0,05	0	0	0,42
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	45,4	25,45	89,65	715,7	108,23	335,32	134,22	5,31	0,42	20,53	0,08	2,48