

Утверждено " 26 " мая 2025 г

Директор школы:

Н.В. Власко



**Примерное меню на 10 дней для лагеря дневного пребывания
для учащихся МБОУ "Холмушинская ООШ"
(2024-2025 учебный год)**

Сборник технологических нормативов, рецептурных блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и
ПЕРМЬ 2008г.
Работа на мясных полуфабрикатах высокой степени готовности.

1 День																	
№ рецептуры и сборника	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетич. ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
				Б	Ж	У	В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Zn	I	Fe
	Завтрак																
102	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	200/5	241,00	6,55	8,33	35,09	0,16	0,29	0,39	0,00	0,40	227,46	112,00	31,22	1,60	0,02	0,48
пром.выпуск	Сыр (порционно)	15	45,30	3,45	3,38	0,00	0,01	0,06	0,09	26,03	0,06	105,00	105,00	4,95	0,45	0,00	0,12
379	Бутерброд с маслом сливочным	30/20	136,00	2,36	7,49	14,89	0,034	0,080	0,00	0,00	0,44	8,40	22,50	4,20	1,06	0,00	0,35
269	Какао с молоком	200	154,00	3,77	3,93	25,92	0,05	0,04	1,58	0,00	0,00	152,22	124,56	21,34	0,4	0,009	0,48
пром.выпуск	Яблоко	100	48,00	0,40	0,40	9,80	0,06	0,04	10,00	0,00	0,40	32,00	22,00	18,00	0,00	0,00	4,40
	Итого завтрак	565	624,30	16,53	23,53	85,70	0,31	0,51	12,06	26,03	1,30	525,08	386,06	79,71	3,51	0,03	5,83
	Обед																
42	Рассольник "Ленинградский"	250	149,00	5,03	11,30	32,38	0,05	0,04	5,10	0,40	0,60	11,00	15,40	13,70	0,19	0,002	0,50
227	Макароны отварные	200	281,00	7,36	7,06	47,11	0,07	0,20	0,20	0,01	0,96	265,68	181,87	18,29	1,40	0,02	1,11
пром.выпуск	Котлета "Веста" (мясной п/ф)	100	221,00	12,80	15,60	6,50	0,05	0,2	0,38	0,37	2,16	18,99	66,88	11,27	1,50	0,01	0,68
246	Нарезка из свежих огурцов с растительным маслом	100/3	45,00	0,10	2,20	6,10	0,00	0,02	0,09	0,00	1,00	17,00	30,00	14,00	0,22	0,03	0,50
299	Чай с сахаром	185/15	60,00	0,00	0,00	15,00	0,000	0,000	0,03	0,00	0,00	0,00	2,80	1,40	0,00	0,00	0,28
пром.выпуск	Шоколад	15	82,50	0,60	4,80	7,70	0,000	0,000	0,00	0,01	0,00	0,03	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00
пром.выпуск	Хлеб пшеничный	20	49,00	1,62	0,20	9,76	0,066	0,036	0,00	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	1,10	0,00	0,66
пром.выпуск	Хлеб пшенично- ржаной	40	75,00	3,90	0,90	12,00	0,054	0,018	0,00	0,00	0,27	10,50	47,40	5,10	0,36	0,00	1,17
	Итого обед:	925	962,50	31,41	42,06	136,55	0,30	0,51	5,80	0,79	4,99	335,20	383,38	72,17	4,77	0,06	4,90
	Полдник																
пром.выпуск	Биойогурт	200	102,00	2,80	3,00	8,40	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	148,00	184,00	0,00	0,08	0,00	0,00
пром.выпуск	Печенье	33	102,00	1,20	3,60	16,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого полдник:	233	204,00	4,00	6,60	24,60	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	148,00	184,00	0,00	0,08	0,00	0,00
	Итого за день	1723	1790,80	51,94	72,19	246,85	0,61	1,04	17,86	26,82	6,29	1008,28	953,44	151,88	8,36	0,09	10,73

День: 2																	
№ рецептуры и сборника	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетич. ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
				Б	Ж	У	В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Zn	I	Fe
	Завтрак																
107	Каша молочная манная с маслом сливочным	200/5	222,00	6,20	8,05	31,09	0,07	0,04	1,06	0,00	0,47	121,88	107,44	8,45	0,20	0,02	0,45

пром.выпуск	Сырники из творога	60	33,00	0,31	0,01	0,30	0,05	0,15	0,18	6,00	0,60	79,20	118,80	18,00	0,00	0,00	0,36
пром.выпуск	Молоко сгущенное	30	81,30	2,20	0,80	16,40	0,06	0,15	1,00	0,00	0,00	317,00	229,00	34,00	1,00	0,01	0,20
299	Чай с сахаром	185/15	60,00	0,00	0,00	15,00	0,000	0,000	0,03	0,00	0,00	0,00	2,80	1,40	0,00	0,00	0,28
пром.выпуск	Шоколад	15	82,50	0,60	4,80	7,70	0,000	0,000	0,00	0,01	0,00	0,03	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00
пром.выпуск	Яблоко	100	48,00	0,40	0,40	9,80	0,06	0,04	10,00	0,00	0,40	32,00	22,00	18,00	0,00	0,00	4,40
пром.выпуск	Хлеб пшеничный	20	49,00	1,62	0,20	9,76	0,066	0,036	0,00	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	1,10	0,00	0,66
	Итого завтрак	625	575,80	11,33	14,26	90,05	0,31	0,41	12,27	6,01	1,47	562,11	519,07	88,26	2,30	0,03	6,35
	Обед																
47	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	124,00	2,83	2,86	21,76	0,11	0,10	2,25	0,00	1,43	29,20	67,58	17,28	0,00	0,00	0,00
225	Рис припущенный	200	287,00	4,96	7,26	50,36	0,03	0,02	0,00	0,00	0,32	2,90	72,72	22,81	1,24	0,00	0,00
пром.выпуск	Голубцы ленивые (мясной п/ф)	100	203,00	17,70	7,90	16,10	0,06	0,36	0,07	0,09	0,40	57,60	125,50	5,40	1,06	0,012	0,50
246	Нарезка из свежих огурцов с растительным маслом	100/3	45,00	0,10	2,20	6,10	0,00	0,02	0,09	0,00	1,00	17,00	30,00	14,00	0,22	0,03	0,50
276	Кисель из ягоды протерт. с сах.	200	85,00	0,12	0,00	21,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,20	21,56	0,00	0,89	0,00	0,00
пром.выпуск	Хлеб пшеничный	20	49,00	1,62	0,20	9,76	0,066	0,036	0,00	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	1,10	0,00	0,66
пром.выпуск	Хлеб пшенично- ржаной	40	75,00	3,90	0,90	12,00	0,054	0,018	0,00	0,00	0,27	10,50	47,40	5,10	0,36	0,00	1,17
	Итого обед	910	868,00	31,23	21,32	137,23	0,32	0,55	2,41	0,09	3,42	140,40	403,76	72,98	4,87	0,04	2,83
	Полдник																
пром.выпуск	Бананы	100	95,00	1,50	0,20	21,80	0,00	0,05	5,60	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,15	0,01	0,60
	Итого за день:	1635	1 538,80	44,06	35,78	249,08	0,63	1,01	20,28	6,10	5,28	710,51	950,83	203,24	7,32	0,07	9,78

День: 3																	
№ рецептуры и сборника	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетич. ценность	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
				Б	Ж	У	В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Zn	I	Fe
	Завтрак																
112	Каша молочная пшенная с маслом сливочным	200/5	227,00	6,04	7,27	34,29	0,01	0,05	0,87	0,00	0,65	133,70	201,18	10,30	0,00	0,00	0,30
пром.выпуск	Хлеб пшеничный	20	49,00	1,62	0,20	9,76	0,066	0,036	0,00	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	1,10	0,00	0,66
269	Какао с молоком	200	154,00	3,77	3,93	25,92	0,05	0,04	1,58	0,00	0,00	152,22	124,56	21,34	0,4	0,009	0,48
379	Бутерброд с сыром	35 (20/15)	184,00	1,7	15,10	10,26	0,38	0,07	0	0,20	0,44	8,5	47,5	7,5	0	0	0,59
пром.выпуск	Яблоко	100	48,00	0,40	0,40	9,80	0,06	0,04	10,00	0,00	0,40	32,00	22,00	18,00	0,00	0,00	4,40
	Итого завтрак	555	662,00	13,53	26,90	90,03	0,57	0,24	12,45	0,20	1,49	338,42	434,24	65,54	1,50	0,01	6,43
	Обед																
71	Суп картофельный с рыбными консервами	250	171,00	6,22	8,21	18,39	0,10	0,05	3,11	0,02	0,88	45,30	176,53	37,35	0,05	0,02	0,92
219	Каша гречневая рассыпчатая	200	352,00	11,64	7,24	60,00	0,14	0,06	0,00	0,00	0,41	10,13	130,64	76,40	0,31	0,022	0,08
пром.выпуск	Ромштекс куриный (мясной п/ф)	100	210,00	12,10	12,98	11,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,40	53,60	7,00	0,50	0,00	0,00

пром.выпуск	Зеленый горошек консервированный	100	58,00	3,01	0,48	7,30	0,06	0,06	1,02	0,02	0,80	11,73	46,00	14,48	1,40	0,01	0,54
пром.выпуск	Сок	200	40,00	0,10	0,00	9,50	0,00	0,21	8,00	0,00	0,00	12,00	4,00	4,00	0,00	0,00	0,20
пром.выпуск	Хлеб пшеничный	20	49,00	1,62	0,20	9,76	0,066	0,036	0,00	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	1,10	0,00	0,66
пром.выпуск	Хлеб пшенично- ржаной	40	75,00	3,90	0,90	12,00	0,054	0,018	0,00	0,00	0,27	10,50	47,40	5,10	0,36	0,00	1,17
	Итого обед	910	955,00	38,59	30,01	127,95	0,42	0,43	12,13	0,04	2,35	104,06	497,17	152,73	3,72	0,05	3,57
	Полдник																
пром.выпуск	Биойогурт	200	102,00	2,80	3,00	8,40	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	148,00	184,00	0,00	0,08	0,00	0,00
пром.выпуск	Печенье	33	102,00	1,20	3,60	16,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого полдник	233	204,00	4,00	6,60	24,60	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	148,00	184,00	0,00	0,08	0,00	0,00
	Итого день:	1698	1821,00	56,12	63,51	242,58	0,99	0,69	24,58	0,23	3,84	590,48	1115,41	218,27	5,30	0,06	10,00

День: 4																	
№ рецептуры и сборника	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
				Б	Ж	У	В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Zn	I	Fe
	Завтрак																
114	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	200/5	294,00	6,00	5,85	42,95	0,06	0,02	0,96	0,00	0,21	130,67	157,44	36,46	0,82	0,01	0,60
365	Масло сливочное (порционно)	10	66,00	0,10	7,20	0,10	0,001	0,012	0,00	0,05	0,10	2,40	3,00	0,05	0,02	0,00	0,02
пром.выпуск	Хлеб пшеничный	30	49,00	1,62	0,20	9,76	0,066	0,036	0,00	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	1,10	0,00	0,66
295	Чай с молоком с сахаром	200	67,00	1,05	1,20	13,04	0,04	0,03	1,33	0,00	0,10	126,60	92,80	15,40	2,03	0,00	0,41
пром.выпуск	Яблоко	100	48,00	0,40	0,40	9,80	0,06	0,04	10,00	0,00	0,40	32,00	22,00	18,00	0,00	0,00	4,40
	Итого завтрак	540	524,00	9,17	14,85	75,65	0,23	0,14	12,29	0,05	0,81	303,67	314,24	78,31	3,97	0,01	6,09
	Обед																
45	Суп картофельный с бобовыми	250	148,25	5,49	5,27	16,54	0,23	0,17	5,83	0,00	2,43	42,68	88,10	15,58	0,00	0,00	0,00
235	Капуста тушеная	200	175,00	5,24	6,46	26,90	0,05	0,025	30,74	0,00	0,35	105,75	73,24	37,53	1,40	0,01	1,49
пром.выпуск	Тефтели (мясной п/ф)	100	150,00	11,30	7,20	9,80	0,04	0,07	0,00	0,20	2,42	8,74	115,74	20,86	0,97	0,00	1,36
246	Нарезка из свежих огурцов с растительным маслом	100/3	45,00	0,10	2,20	6,10	0,00	0,02	0,09	0,00	1,00	17,00	30,00	14,00	0,22	0,03	0,50
299	Чай с сахаром	185/15	60,00	0,00	0,00	15,00	0,000	0,000	0,03	0,00	0,00	0,00	2,80	1,40	0,00	0,00	0,28
пром.выпуск	Шоколад	15	82,50	0,60	4,80	7,70	0,000	0,000	0,00	0,01	0,00	0,03	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00
пром.выпуск	Хлеб пшеничный	20	49,00	1,62	0,20	9,76	0,066	0,036	0,00	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	1,10	0,00	0,66
пром.выпуск	Хлеб пшенично- ржаной	40	75,00	3,90	0,90	12,00	0,054	0,018	0,00	0,00	0,27	10,50	47,40	5,10	0,36	0,00	1,17
	Итого обед	925	784,75	28,25	27,03	103,80	0,44	0,34	36,69	0,21	6,47	196,69	396,31	102,87	4,05	0,04	5,46
	Полдник																
пром.выпуск	Бананы	100	95,00	1,50	0,20	21,80	0,00	0,05	5,60	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,15	0,01	0,60
	Итого день:	1565	1403,75	38,92	42,08	201,25	0,67	0,53	54,58	0,26	7,68	508,36	738,55	223,18	8,17	0,05	12,15

День: 5																	
№ рецептуры и сборника	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
				Б	Ж	У	В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Zn	I	Fe

	Завтрак																
109	Каша овсянная молочная	200/5	207,38	6,33	8,90	25,49	0,18	0,26	0,15	20,00	0,90	188,50	254,20	66,76	1,77	15,74	1,53
пром.выпуск	Хлеб пшеничный	20	49,00	1,62	0,20	9,76	0,07	0,04	0,00	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	1,10	0,00	0,66
пром.выпуск	Сырники из творога	50	33,00	0,31	0,01	0,30	0,05	0,15	0,18	6,00	0,60	79,20	118,80	18,00	0,00	0,00	0,36
пром.выпуск	Сметана	20	32,40	0,50	3,00	0,70	0,01	0,02	0,08	0,00	0,06	17,60	12,20	1,80	0,06	0,00	0,04
269	Какао с молоком	200	154,00	3,77	3,93	25,92	0,05	0,04	1,58	0,00	0,00	152,22	124,56	21,34	0,4	0,009	0,48
пром.выпуск	Яблоко	100	48,00	0,40	0,40	9,80	0,060	0,040	10,00	0,00	0,40	32,00	22,00	18,00	0,00	0,00	4,40
	Итого завтрак	590	523,78	12,93	16,44	71,97	0,42	0,55	11,99	26,00	1,96	481,52	570,76	134,30	3,33	15,75	7,46
	Обед																
66	Щи с картофелем и свежей капусты со сметаной	240/10	101,75	2,02	5,95	8,35	0,06	0,05	5,83	0,06	0,24	58,25	55,00	3,13	0,07	0,01	0,83
241	Пюре картофельное	200	214,00	4,27	8,08	31,07	0,17	0,10	21,36	0,00	0,30	49,99	104,43	12,88	0,00	0,00	1,23
пром.выпуск	Котлета "Веста" (мясной п/ф)	100	221,00	12,80	15,60	6,50	0,05	0,2	0,38	0,37	2,16	18,99	66,88	11,27	1,50	0,01	0,68
пром.выпуск	Икра кабачковая	100	97,00	1,20	7,00	7,40	0,00	0,00	0,00	0,20	1,59	9,20	1,50	0,00	1,06	0,01	0,01
283	Компот из смеси сухофруктов	200	114,00	0,56	0,00	27,98	0,02	0,08	0,73	0,00	0,00	32,48	23,44	7,46	0,02	0,022	0,70
пром.выпуск	Хлеб пшеничный	20	49,00	1,62	0,20	9,76	0,066	0,036	0,00	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	1,10	0,00	0,66
пром.выпуск	Хлеб пшенично- ржаной	40	75,00	3,90	0,90	12,00	0,054	0,018	0,00	0,00	0,27	10,50	47,40	5,10	0,36	0,00	1,17
	Итого обед	910	871,75	26,37	37,73	103,06	0,42	0,48	28,29	0,63	4,55	191,41	337,65	48,24	4,11	0,05	5,27
	Полдник																
пром.выпуск	Груша	100	47,00	0,40	0,30	10,30	0,02	0,03	5,00	0,00	0,40	19,00	16,00	12,00	0,19	0,00	2,30
	Итого за день:	1600	1442,53	39,70	54,47	185,33	0,85	1,06	45,28	26,63	6,91	691,93	924,41	194,54	7,63	15,81	15,04

День: 6																	
№ рецептуры и сборника	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетич. ценность	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
				Б	Ж	У	В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Zn	I	Fe
	Завтрак																
107	Каша молочная манная с маслом сливочным	200/5	222,00	6,20	8,05	31,09	0,07	0,04	1,06	0,00	0,47	121,88	107,44	8,45	0,20	0,02	0,45
	Бутерброд со сливочным маслом и ягодой протерт. с сахаром	5/35/20	176,00	1,72	4,20	32,90	0,090	0,060	0,00	0,00	0,45	11,20	59,90	9,20	1,00	0,00	0,77
295	Чай с молоком с сахаром	200	67,00	1,05	1,20	13,04	0,04	0,03	1,33	0,00	0,10	126,60	92,80	15,40	2,03	0,00	0,41
пром.выпуск	Шоколад	15	82,50	0,60	4,80	7,70	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,03	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00
пром.выпуск	Яблоко	100	48,00	0,40	0,40	9,80	0,06	0,04	10,00	0,00	0,40	32,00	22,00	18,00	0,00	0,00	4,40
	Итого завтрак:	575	595,50	9,97	18,65	94,53	0,26	0,17	12,39	0,01	1,42	291,71	282,17	51,06	3,23	0,02	6,03
	Обед																
51	Суп крестьянский с крупой со сметаной	240/10	141,00	2,31	7,74	15,43	0,04	0,02	2,88	0,00	2,30	35,88	33,58	10,65	0,30	0,02	0,58
227	Макароны отварные	200	281,00	7,36	7,06	47,11	0,07	0,20	0,20	0,01	0,96	265,68	181,87	18,29	1,40	0,02	1,11
пром.выпуск	Тефтели (мясной п/ф)	100	150,00	11,30	7,20	9,80	0,04	0,07	0,00	0,20	2,42	8,74	115,74	20,86	0,97	0,00	1,36
246	Нарезка из свежих огурцов с растительным маслом	100/3	45,00	0,10	2,20	6,10	0,00	0,02	0,09	0,00	1,00	17,00	30,00	14,00	0,22	0,03	0,50
пром.выпуск	Сок	200	40,00	0,10	0,00	9,50	0,00	0,21	8,00	0,00	0,00	12,00	4,00	4,00	0,00	0,00	0,20

пром.выпуск	Хлеб пшеничный	20	49,00	1,62	0,20	9,76	0,066	0,036	0,00	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	1,10	0,00	0,66
пром.выпуск	Хлеб пшенично- ржаной	40	75,00	3,90	0,90	12,00	0,054	0,018	0,00	0,00	0,27	10,50	47,40	5,10	0,36	0,00	1,17
	Итого обед:	910	781,00	26,69	25,30	109,70	0,28	0,57	11,17	0,21	6,95	361,80	451,59	81,30	4,35	0,07	5,57
	Полдник																
пром.выпуск	Бананы	100	95,00	1,50	0,20	21,80	0,00	0,05	5,60	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,15	0,01	0,60
	Итого за день:	1585	1471,50	38,16	44,15	226,03	0,54	0,79	29,16	0,22	8,77	661,50	761,76	174,36	7,73	0,09	12,20

День: 7																	
№ рецептуры и сборника	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетич. ценность	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
				Б	Ж	У	В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Zn	I	Fe
	Завтрак																
102	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	200/5	241,00	6,55	8,33	35,09	0,16	0,29	0,39	0,00	0,40	227,46	112,00	31,22	1,60	0,02	0,48
пром.выпуск	Сырники из творога	60	33,00	0,31	0,01	0,30	0,05	0,15	0,18	6,00	0,60	79,20	118,80	18,00	0,00	0,00	0,36
пром.выпуск	Молоко сгущенное	30	81,30	2,20	0,80	16,40	0,06	0,15	1,00	0,00	0,00	317,00	229,00	34,00	1,00	0,01	0,20
269	Какао с молоком	200	154,00	3,77	3,93	25,92	0,05	0,04	1,58	0,00	0,00	152,22	124,56	21,34	0,4	0,009	0,48
пром.выпуск	Хлеб пшеничный	20	49,00	1,62	0,20	9,76	0,066	0,036	0,00	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	1,10	0,00	0,66
	Итого завтрак	510	558,30	14,45	13,27	87,47	0,39	0,67	3,15	6,00	1,00	787,88	623,36	112,96	4,10	0,04	2,18
	Обед																
42	Рассольник "Ленинградский"	250	149,00	5,03	11,30	32,38	0,05	0,04	5,10	0,40	0,60	11,00	15,40	13,70	0,19	0,002	0,50
92	Рагу овощное	200	239,00	3,72	14,87	22,57	0,42	0,22	7,73	0,00	0,35	32,79	205,97	28,98	2,50	0,02	1,45
пром.выпуск	Ёжики "Вкусные" (мясной п/ф)	100	123,60	7,90	6,40	8,00	0,16	0,07	1,13	0,03	0,23	21,36	85,30	14,65	1,59	0,00	1,28
246	Нарезка из свежих огурцов с растительным маслом	100/3	45,00	0,10	2,20	6,10	0,00	0,02	0,09	0,00	1,00	17,00	30,00	14,00	0,22	0,03	0,50
295	Чай с молоком с сахаром	200	67,00	1,05	1,20	13,04	0,04	0,03	1,33	0,00	0,10	126,60	92,80	15,40	2,03	0,00	0,41
пром.выпуск	Шоколад	15	82,50	0,60	4,80	7,70	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,03	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00
пром.выпуск	Хлеб пшеничный	20	49,00	1,62	0,20	9,76	0,066	0,036	0,00	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	1,10	0,00	0,66
пром.выпуск	Хлеб пшенично- ржаной	40	75,00	3,90	0,90	12,00	0,054	0,018	0,00	0,00	0,27	10,50	47,40	5,10	0,36	0,00	1,17
	Итого обед	925	830,10	23,92	41,87	111,55	0,79	0,43	15,38	0,44	2,55	231,28	515,90	100,24	7,99	0,05	5,97
	Полдник																
	Яблоко	100	48,00	0,40	0,40	9,80	0,06	0,04	10,00	0,00	0,40	32,00	22,00	18,00	0,00	0,00	4,40
	Итого день:	1535	1436,40	38,77	55,54	208,82	1,24	1,14	28,53	6,44	3,95	1051,16	1161,26	231,20	12,09	0,09	12,54

День: 8																	
№ рецептуры и сборника	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетич. ценность	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
				Б	Ж	У	В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Zn	I	Fe
	Завтрак																
114	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	200/5	294,00	6,00	5,85	42,95	0,06	0,02	0,96	0,00	0,21	130,67	157,44	36,46	0,82	0,01	0,60
пром.выпуск	Сыр (порционнo)	15	45,30	3,45	3,38	0,00	0,01	0,06	0,09	26,03	0,06	105,00	105,00	4,95	0,45	0,00	0,12
пром.выпуск	Хлеб пшеничный	20	49,00	1,62	0,20	9,76	0,07	0,04	0,00	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	1,10	0,00	0,66

