



1	Винегрет овощной	60	100	64,63	129.26	0,63	1.26	2,07	4.14	8,16	16.32	0,02	0.04	1,16	2.32	0,05	0.1	10,12	20.14	15,40	30.8	8,11	16.22	0,33	0.66
35	Борщ из свежей капусты со сметаной	200	250	204,16	250.21	2,93	3.12	6,34	7.09	19,05	20.9	0,03	0.039	9,95	10.78	0,01	0.017	48,2	51.01	45,85	49.8	36,22	40.21	0,96	1.87
214	Рагу из птицы	150	200	308,58	310.09	15,38	15.79	19,59	20.07	18,20	18.78	0,14	0.19	8,57	9.01	0,05	0.06	62,44	62.97	200,05	200.97	45,28	46.01	2,21	2.78
283	Компот из смеси сухофруктов	200	200	113,79	113.79	0,56	0.56	0,00	0.00	27,89	27.89	0,01	0.01	0,15	0.15	0,01	0.01	56,45	56.45	18,31	18.31	6,86	6.86	1,59	1.59
Промышлен	Хлеб пшеничный/хлеб ржаной 1 сорт	45/24	60/36	135,6	202,02	6,6	8,4	1,44	2,0	22,2	34,07	0,02	0,03	0,00	0,00	0,05	0,07	20,48	22,65	34,0	39,9	26,0	32,8	0,00	0,00
Промышлен	Конфета	6	9	24,76	24.76	0,00	0.00	0,01	0.01	1,57	1.57	0,00	0.00	0,00	0.00	0,00	0.00	0,1	0.1	0,4	0.4	0,4	0.4	0,01	0.01
Промышлен	Кисломолочный продукт	90	100	112,52	112.52	5,6	5,5	6,38	6.38	8,18	8.18	0,03	0,03	1,52	1.52	0,00	0.00	124	124	0,00	0.00	15,0	15.0	0,00	0.00
	<b>Итого:</b>			768.36	923.48	29.06	32.24	25.33	34.51	105.06	163.5	0,47	0.52	23.68	32.26	0,25	0.38	410.69	422.41	538.76	580.21	80.64	95.6	4.04	5.69
	<b>Итого за 2 приёма:</b>			1410.0	1630.0	46.2	54.0	47.4	55.2	201	229.8	0,72	0.84	36,0	42.0	0,42	0.54	660.0	720.0	990.0	1080	150.0	180.	7.2	10.2

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. Пермь 2008г.

Приложение к сборнику «Микроэлементный и витаминный состав рецептур блюд и кулинарных изделий», Пермь 2009г.

2 день																									
№	Наименование блюда	Выход		Ккал	Б		Ж		У		В1		С		А		Са		Р		Mg		Fe		
	Завтрак	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18
112	Каша пшеничная молочная жидкая	200	250	227,16	137.1	6,04	6.54	7,27	8.12	34,29	42.7	0,13	0.15	0,29	0.36	0,02	0.025	111,22	112.7	145,00	158.0	35,59	37.9	2,49	3.5
318	Коржик молочный	60	60	242,10	242.1	4,09	4.09	7,02	7.02	40,60	40.6	0,09	0.09	0,02	0.02	0,00	0.00	12,82	12.82	47,43	47.43	18,31	18.31	0,91	0.91

285	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	200	131	131	2,01	2,01	2,39	2,39	5,65	5,65	0,02	0,02	0,28	0,28	0,01	0,01	88,96	88,96	64,12	64,12	9,52	9,52
Промышлен.	Хлеб пшеничный/хлеб ржаной 1 сорт	45/24	60/36	135,6	202,02	6,6	8,4	1,44	2,0	22,2	34,07	0,02	0,03	0,00	0,00	0,05	0,07	20,48	22,65	34,0	39,9	26,0	32,8
364	Колбаса полукопченая (порциями)	30	30	190,50	10,5	8,50	8,5	6,50	6,5	10,00	10,0	0,08	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	8,40	8,4	60,00	60,00	7,20	7,2
	Фрукты свежие в ассортименте	100	100	69	69	0,80	0,8	0,00	0,00	25	25	0,06	0,06	5,7	5,7	0,0	0,0	32	32	167,2	167,2	18,00	18,00
	<b>Итого:</b>			641,72	706,53	17,15	21,78	22,07	20,69	94,94	66,35	0,25	0,39	12,32	7,58	0,13	0,195	249,32	297,66	451,24	499,79	69,36	84,42
	<b>Обед</b>																						
16	Нарезка из свежих огурцов	60	100	51,8	59,98	0,36	0,42	5,04	5,89	1,50	2,0	0,01	0,34	2,26	2,71	0,02	0,034	10,46	11,01	19,11	20,1	6,37	7,02
41	Рассольник домашний	200	250	149	156,9	5,03	6,7	11,3	13,8	32,38	33,87	0,07	0,09	6,57	7,9	0,01	0,032	31,25	35,8	54,6	59,0	26,36	30,05
164	Рыба запечённая	75	100	173,75	175,89	13,57	14,58	11,67	13,0	3,49	3,79	0,1	0,24	0,53	0,76	0,01	0,032	32,59	37,9	214,96	219,7	37,95	40,55
241	Картофельное пюре	150	200	163,5	201,5	3,15	4,21	6,75	7,48	21,9	29,9	0,15	0,2	5,6	7,7	0,03	0,42	40,00	51,0	84,00	93,01	30,00	41,05
Промышлен.	Хлеб пшеничный/хлеб ржаной 1 сорт	45/24	60/36	135,6	202,02	6,6	8,4	1,44	2,0	22,2	34,07	0,02	0,03	0,00	0,00	0,05	0,07	20,48	22,65	34,0	39,9	26,0	32,8
289	Напиток из шиповника	200	200	46,87		0,68		0,00		21,01		0,02		60,00		0,00		11,2		3,12		3,00	
Промышлен.	Мармелад	6	9	24,76	24,76	0,00	0,00	0,01	0,01	1,57	1,57	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,1	0,1	0,4	0,4	0,4	0,4
Промышлен.	Кисломолочный продукт	90	100	112,52	112,52	5,6	5,5	6,38	6,38	8,18	8,18	0,03	0,03	1,52	1,52	0,00	0,00	124	124	0,00	0,00	15,0	15,0
	<b>Итого:</b>			768,36	923,48	29,06	32,24	25,33	34,51	105,06	163,5	0,47	0,52	23,68	32,26	0,25	0,38	410,69	422,41	538,76	580,21	80,64	95,0
	<b>Итого за 2 приёма:</b>			1410,08	1630,01	46,21	54,02	47,4	55,2	201	229,8	0,72	0,84	36,0	42,0	0,42	0,54	660,02	720,05	990,02	108,03	150,0	180

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений.  
Пермь 2008г.  
Приложение к сборнику «Микроэлементный и витаминный состав рецептур блюд и кулинарных изделий», Пермь 2009г.

Здень

№ раскладки	Наименование блюда	Выход		Ккал		Б		Ж		У		В1		С		А		Са		Р		Mg		Fe	
		7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18
	<b>Завтрак</b>																								
132	Омлет натуральный	150	200	141	156	11,57	11.89	1,10	1.54	12,05	13.6	0,06	0.078	0,19	0.21	0,26	0.97	83,39	85.7	3,9	4.09	2,08	3.78	2,04	2.97
366	Сыр (порциями)	30	30	109,20	109.2	4,96	4.96	4,85	4.85	10,00	10.0	0,01	0.01	0,48	0.48	0,08	0.08	300	300	162,00	162.0	15,00	15.0	0,33	0.33
Промышлен.	Хлеб пшеничный/хлеб ржаной 1 сорт	45/24	60/36	135,6	202,02	6,6	8,4	1,44	2,0	22,2	34,07	0,02	0,03	0,00	0,00	0,05	0,07	20,48	22,65	34,0	39,9	26,0	32,8	0,00	0,00
271	Какао с молоком сгущенным	200	200	154,15	154.1	2,78	2.78	2,91	2.91	26,04	26.04	0,02	0.02	0,38	0.38	0,01	0.01	121,24	121.24	117,86	117.86	16,52	16.52	0,56	0.56
	<b>Итого:</b>			641,72	706.53	17,15	21.78	22,07	20.69	94,94	66.35	0,25	0.39	12,32	7.58	0,13	0.195	249,32	297.6	451,24	499.79	69,36	84.42	3,13	4.51
	<b>Обед</b>																								
4	Нарезка из белокочанной капусты с морковью с маслом	60	100	21,15	24.8	1,37	2.43	1,15	2.0	6,8	7.2	0,02	0.32	14,36	15.87	0,00	0.00	22,76	28.7	15,77	17.9	8,62	10.2	0,29	0.34
48	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	250	175,10	186.9	6,76	8.54	6,82	8.65	19,01	21.78	0,11	0.16	5,35	6.97	0,01	0.014	18,38	19.98	119,18	121.5	28,95	32.1	1,59	2.21
189	Котлета из говядины	100	120	176,75	189.04	11,68	12.34	1,72	2.03	5,74	6.54	0,06	0.71	0,13	0.2	0,00	0.00	27,53	29.08	112,06	117.98	21,29	24.6	0,93	1.8
219	Каша гречневая рассыпчатая	150	200	262,93	272.7	8,73	9.84	8,43	9.73	45,00	47.8	0,21	0.29	0,19	1.06	0,00	0.00	38,64	40.07	202,76	236.78	52,93	64.7	4,48	5.89
Промышлен.	Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	45/24	60/36	135,6	202,02	6,6	8,4	1,44	2,0	22,2	34,07	0,02	0,03	0,00	0,00	0,05	0,07	20,48	22,65	34,0	39,9	26,0	32,8	0,00	0,00

н.	1 сорт																										
293	Сок фруктовый	200		36,00	36.0	2,00	2,00	0,2 0	0.2	5,80	5.8	0,04	0.04	8,0 0	8.0	0,0 1	0.01	40, 00	40.0	36, 00	36.0	20,00	20.0	0,40	0.4		
Про мы шле н.	Зефир	6	9	24,76	24.76	0,00	0.00	0,0 1	0.01	1,57	1.57	0,00	0.00	0,0 0	0.00	0,0 0	0.00	0,1	0.1	0,4	0.4	0,4	0.4	0,01	0.01		
Про мы шле н.	Кисломолоч ный продукт	90	100	112,5 2	112,52	5,6	5,5	6,3 8	6,38	8,18	8,18	0,03	0,03	1,5 2	1,52	,00 0	0,00	124	124	0,0 0	0,00	15,0	15,0	0,00	0,00		
	<b>Итого:</b>			768.3 6	923.48	29.0 6	32.24	25. 33	34.51	105. 06	163.5	0,47	0,52	23. 68	32.26	0,2 5	0,38	410 ,69	422.41	538 ,76	580.21	80.64	95.6	4.04	5.69		
	<b>Итого за 2 приёма:</b>			1409. 78	1628.89	46.0 0	53.78	47. 0	55.0	200	229.8	0,72	0,84	36, 0	42.0	0,4 2	0,54	660 ,02	720.05	990 ,02	1080.0 3	150.0	180.02	7.2	10.2		

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений.

Пермь 2008г.

Приложение к сборнику «Микроэлементный и витаминный состав рецептур блюд и кулинарных изделий», Пермь 2009г.

#### 4день

№ рас кла дки	Наименовани е блюда	Выход		Ккал		Б		Ж		У		В1		С		А		Са		P		Mg		Fe		
		7- 11	11- 18	7-11	11-18	7- 11	11- 18	7- 11	11- 18	7- 11	11- 18	7- 11	11- 18	7- 11	11- 18	7- 11	11- 18	7- 11	11- 18	7-11	11- 18	7-11	11- 18	7- 11	11- 18	
	<b>Завтрак</b>																									
222	Каша пшеничная рассыпчатая	150	200	241,15	297.4	6,5 7	8.34	6,4 2	9.67	39,1 3	41.67	0,1 6	0.2	0,2 1	0.25	0,0 2	0.02 3	17, 1	19.01	134, 97	147.8	47,80	52.3	4,03	5.7	
Про мы шле н.	Хлеб пшеничный/х леб ржаной 1 сорт	45/2 4	60/36	135,6	202,02	6,6	8,4	1,4 4	2,0	22,2	34,07	0,0 2	0,03	0,0 0	0,00	0,0 5	0,07	20, 48	22,65	34,0	39,9	26,0	32,8	0,00	0,00	
365	Масло сливочное(по рциями)	10	10	74	74	0.0 1	0.01	8.3	8.3	66	66	0,0 1	0.01	0,5 6	0,56	0,0 1	0.01	61, 48	61,48	55,5 6	55,56	10,91	10,91	0,91	0,91	
294	Чай с лимоном с сахаром	200	200	61,62	61.62	0,0 7	0.07	0,0 1	0.01	15,3 1	15.31	0,0 0	0.00	2,9	2.9	0,0 0	0.00	8,0 5	8.05	9,79	9.79	5,24	5.24	0,9	0.9	
	<b>Итого:</b>			641,72	706.53	17, 15	21.78	22. 07	20.69	94,9 4	66.35	0,2 5	0,39	12, 32	7.58	0,1 3	0,19 5	249 ,32	297.6	451, 24	499.7 9	69.36	84.42	3,13	4.51	
	<b>Обед</b>																									
22	Нарезка из свежих помидоров	60	100	56,96	76.8	0,5 0	0.69	0,8 0	0.96	2,30	3.1	0,0 2	0.03	10, 23	12.4	0,0 0	0.00	6,3 7	7.97	11,8 3	14.5	6,10	7.89	0,41	0.54	

72	Суп картофельный с бобовыми	200	250	98,79	107,54	2,34	3,89	3,89	4,96	13,61	16,4	0,16	0,24	3,13	4,76	0,01	0,012	28,43	32,1	69,03	74,7	26,60	32,8	1,74	1,96
211	Плов из отварной птицы	150	200	447,09	558,98	17,20	21,45	15,33	18,9	41,05	46,86	0,15	0,17	4,48	5,01	0,09	0,12	50,01	55,67	347,37	368,9	49,31	54,6	3,44	4,45
282	Компот из свежих ягод	200	200	60,64	60,64	0,16	0,16	0,00	0,00	14,99	14,99	0,03	0,03	3,6	3,6	0,14	0,14	21,5	21,5	22,46	22,4	12,6	12,6	0,65	0,65
Промышлен.	Хлеб пшеничный/хлеб ржаной 1 сорт	45/24	60/36	135,6	202,02	6,6	8,4	1,44	2,0	22,2	34,07	0,02	0,03	0,00	0,00	0,05	0,07	20,48	22,65	34,0	39,9	26,0	32,8	0,00	0,00
Промышлен.	Шоколад	6	9	24,76	24,76	0,00	0,00	0,01	0,01	1,57	1,57	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,1	0,1	0,4	0,4	0,4	0,4	0,01	0,01
Промышлен.	Кисломолочный продукт	90	100	112,52	112,52	5,6	5,5	6,38	6,38	8,18	8,18	0,03	0,03	1,52	1,52	0,00	0,00	124	124	0,00	0,00	15,0	15,0	0,00	0,00
	<b>Итого:</b>			768,36	923,48	29,06	32,24	25,33	34,51	105,06	163,5	0,47	0,52	23,68	32,26	0,25	0,38	410,69	422,41	538,76	580,21	80,64	95,6	4,04	5,69
	<b>Итого за 2 приёма:</b>			1411	1631	46,21	54,1	47,4	55,0	201,07	230	0,72	0,84	36,0	42,0	0,42	0,54	660,02	720,05	990,02	1080,03	150,0	180,02	7,2	10,2

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений.  
Пермь 2008г.

Приложение к сборнику «Микроэлементный и витаминный состав рецептур блюд и кулинарных изделий», Пермь 2009г.

**5день**

№ раскладки	Наименование блюда	Выход		Ккал		Б		Ж		У		В1		С		А		Са		Р		Mg		Fe	
		7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18
123	Макаронник с мясом	150	200	517,38	598,67	18,75	21,89	13,19	16,34	71,76	86,45	0,16	0,25	0,30	0,45	0,00	0,00	28,55	32,9	200,10	225,3	48,79	54,7	2,59	3,17
296	Чай с молоком	200	200	89,32	89,32	1,40	1,4	1,60	1,6	17,34	17,34	0,01	0,01	0,56	0,56	0,01	0,01	61,48	61,48	55,56	55,56	10,91	10,91	0,91	0,91
	Мармелад	20	20	24,76	24,76	0,00	0,00	0,01	0,01	1,57	1,57	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,1	0,1	0,4	0,4	0,4	0,4	0,01	0,01
Промышлен.	Хлеб пшеничный/х	45/24	60/36	135,6	202,02	6,6	8,4	1,44	2,0	22,2	34,07	0,02	0,03	0,00	0,00	0,05	0,07	20,48	22,65	34,0	39,9	26,0	32,8	0,00	0,00

шлен.	леб ржаной I сорт																								
364	Колбаса полукопчен- ная (порциями)	30	30	190,50	10.5	8,50	8.5	6,50	6.5	10,0 0	10.0	0,08	0.08	0,0 0	0.00	0,0 0	0.00	8,40	8.4	60, 00	60.00	7,20	7.2	0,66	0.66
	<b>Итого:</b>			641,72	706.53	17,1 5	21.78	22,0 7	20.69	94,9 4	66.35	0,25	0.39	12, 32	7.58	0,1 3	0.19 5	249, 32	297.6	451, 24	499.7 9	69.36	84.42	3,13	4.51
	<b>Обед</b>																								
24	Нарезка из свеклы и моркови	60	100	63,04	72.85	0,66	0.78	5,04	6.97	3,84	4.56	0,02	0.023	2,8 5	3.5	0,0 0	0.00	18,9 3	21.1	21, 36	25.67	18,81	21.53	0,53	0.76
71	Суп картофельны й с крупой и рыбными консервами	200	250	170,98	198.65	6,22	7.65	8,21	9.67	18,3 9	23.65	0,15	0.23	7,8 0	8.54	0,2 1	0.31	56,2 5	61.32	137, 91	145.7 6	41,50	54.65	1,42	1.98
205	Колбаса отварная	70	90	179,72	216.73	6,62	8.56	6,04	7.89	1,57	1.98	0,00	0.00	0,0 3	0.035	0,0 0	0.00	21,2 5	25.76	87, 55	94.8	10,61	12.65	1,08	1.09
225	Рис припущен- ный	150	200	214,68	218.67	3,72	4.56	5,44	7.88	37,7 7	45.34	0,03	0.035	0,0 2	0.023	0,0 0	0.00	3,19	4.67	38, 08	43.98	9,65	11.34	0,49	0.5
Про мы шлен.	Хлеб пшеничный/х леб ржаной I сорт	45/2 4	60/36	135,6	202,02	6,6	8,4	1,44	2,0	22,2	34,07	0,02	0,03	0,0 0	0,00	0,0 5	0,07	20,4 8	22,65	34, 0	39,9	26,0	32,8	0,00	0,00
284	Компот из яблок с лимоном	200		104,07	104.07	0,25	0.25	0,25	0.25	25,3 5	25.35	0,01	0.01	2,7	2.7	0,0 1	0.01	9,30	9.3	5,4 9	5.4	4,00	4.00	0,34	0.34
Про мы шлен.	Вафли	6	9	24,76	24.76	0,00	0.00	0,01	0.01	1,57	1.57	0,00	0.00	0,0 0	0.00	0,0 0	0.00	0,1	0.1	0,4	0.4	0,4	0.4	0,01	0.01
Про мы шлен.	Кисломолоч ный продукт	90	100	112,52	112,52	5,6	5,5	6,38	6,38	8,18	8,18	0,03	0,03	1,5 2	1,52	0,0 0	0,00	124	124	0,0 0	0,00	15,0	15,0	0,00	0,00
	<b>Итого:</b>			768.36	923.48	29,0 6	32.24	25,3 3	34.51	105, 06	163.5	0,47	0.52	23, 68	32.26	0,2 5	0.38	410, 69	422.4 1	538, 76	580.2 1	80.64	95.6	4,04	5.69
	<b>Итого за 2 приёма:</b>			1410.0	1630.0	46.2	54.02	47.4	55.2	201	229.8	0,72	0.84	36, 0	42.0	0,4 2	0.54	660, 02	720.0 5	990, 02	1080, 03	150.0	180.02	7.2	10.2

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений.

Пермь 2008г.

Приложение к сборнику «Микроэлементный и витаминный состав рецептур блюд и кулинарных изделий», Пермь 2009г.

**бдень**

№ раскладки	Наименование блюда	Выход		Ккал		Б		Ж		У		В1		С		А		Са		Р		Mg		Fe	
		7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18
	<b>Завтрак</b>																								
114	Каша рисовая молочная жидкая	200	250	210,13	250.76	5,12	7.65	6,62	8.87	32,61	42.45	0,03	0.034	1,21	1.43	0,02	0.023	31,67	32.46	94,67	109.89	16,4	23.56	0,41	0.51
314	Булочка молочная	30	30	158	158	1,74	1.74	2,39	2.39	28,5	28.5	0,07	0.07	0,09	0.09	0,00	0.00	16,95	16.95	45,25	45.25	15,38	15.38	0,77	0.77
Промышлен.	Хлеб пшеничный/хлеб ржаной 1 сорт	45/24	60/36	135,6	202,02	6,6	8,4	1,44	2,0	22,2	34,07	0,02	0,03	0,00	0,00	0,05	0,07	20,48	22,65	34,0	39,9	26,0	32,8	0,00	0,00
271	Какао с молоком сгущенным	200	200	154,15	154.89	3,78	3.7	3,91	3.91	26,04	26.0	0,02	0.02	0,38	0.3	0,01	0.0	121,24	121.	117,86	117	16,52	16.52	0,56	0.5
366	Сыр (порциями)	30	30	109,20	109.2	4,96	4.96	4,85	4.85	10,00	10.0	0,01	0.01	0,48	0.48	0,08	0.08	300	300	162,00	162.0	15,00	15.0	0,33	0.33
	<b>Итого:</b>			641,72	706.53	17,15	21.78	22,07	20.69	94,94	66.35	0,25	0.39	12,32	7.58	0,13	0.195	249,32	297.6	451,24	499.79	69,36	84.42	3,13	4.51
	<b>Обед</b>																								
31	Салат картофельный с зеленым горошком	60	100	78,50	88.98	1,52	1.78	5,69	6.78	5,38	6.45	0,03	0.034	5,60	7.54	0,11	0.15	9,93	10.45	26,15	29.98	8,35	10.78	0,37	0.56
62	Щи из свежей капусты	200	250	142,94	165.67	3,23	4.6	9,78	11.56	11,40	15.76	0,07	0.076	14,36	16.67	0,15	0.17	76,87	81.0	60,89	67.56	35,80	39.56	1,12	1.23
202	Тефтели из говядины с рисом (ёжики)	100	120	196,14	231.34	9,16	10.78	13,53	15.43	9,44	10.87	0,04	0.045	0,71	0.78	0,00	0.00	18,34	18.45	114,93	117.67	19,03	21.09	0,85	0.91
235	Капуста тушеная	150	200	130,73	167.74	3,93	34.76	4,84	5.98	20,17	25.67	0,04	0.046	7,32	9.06	0,00	0.00	91,47	99.89	69,94	76.9	37,42	43.7	1,42	1.56
Промышлен.	Хлеб пшеничный/хлеб ржаной 1 сорт	45/24	60/36	135,6	202,02	6,6	8,4	1,44	2,0	22,2	34,07	0,02	0,03	0,00	0,00	0,05	0,07	20,48	22,65	34,0	39,9	26,0	32,8	0,00	0,00
Промышлен.	Конфета	6	9	24,76	24.76	0,00	0.00	0,01	0.01	1,57	1.57	0,00	0.00	0,00	0.00	0,00	0.00	0,1	0.1	0,4	0.4	0,4	0.4	0,01	0.01



н.																									
293	Сок фруктовый	200	200	36,00	36,00	2,0 0	2,0	0,20	0,2	5,80	5,8	0,0 4	0,04	8,0 0	8,0	0,0 1	0,01	40,0 0	40,0	36,0 0	36,0	20,00	20,0	0,4 0	0,4
Про мы шле н.	Кисломолочн ый продукт	90	100	112,5 2	112,52	5,6	5,5	6,38	6,38	8,18	8,18	0,0 3	0,03	1,5 2	1,52	,00 0	0,00	124	124	0,00	0,00	15,0	15,0	0,0 0	0,00
	<b>Итого:</b>			768.3 6	923.48	29. 06	32.24	25.3 3	34.51	105. 06	163.5	0,4 7	0.52	23. 68	32.26	0,2 5	0.38	410. 69	422.4 1	538. 76	580.2 1	80.64	95.6	4.0 4	5.69
	<b>Итого за 2 приёма:</b>			1410. 01	1630.2	46. 3	54.2	47.2	55.0	200	229.0 8	0,7 1	0.83	36, 3	42.4	0,4 3	0.53	660. 1	720.1	990. 1	1080. 2	150.1	180.01	7.1	10.1

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений.  
Пермь 2008г.

Приложение к сборнику «Микроэлементный и витаминный состав рецептур блюд и кулинарных изделий», Пермь 2009г.

№ рас кла дки	Наименовани е блюда	7день																							
		Выход		Ккал		Б		Ж		У		В1		С		А		Са		Р		Mg		Fe	
		7- 11	11- 18	7-11	11-18	7- 11	11- 18	7- 11	11- 18	7- 11	11- 18	7- 11	11- 18	7- 11	11- 18	7- 11	11- 18	7- 11	11- 18	7- 11	11- 18	7-11	11- 18	7- 11	11- 18
102	Каша «Дружба»	150	200	351,2 2	432.76	22,4 9	32.44	9,82	14.56	33,2 2	43.57	0,09	0.1	0,53	0.76	0,9	1.5	239, 36	298.7 9	322, 02	389.5 6	41,75	49.4	1,12	1.2
296	Чай с молоком	200	200	16,00	16,00	0,18	0.18	0,00	0.00	3,92	3.92	0,12	0.12	6,00	6.00	0,00	0.00	0,24	0.24	0,46	0.46	0,18	0.18	0,00	0.00
Про мы шле н.	Хлеб пшеничный/х леб ржаной 1 сорт	45/2 4	60/36	135,6	202,02	6,6	8,4	1,44	2,0	22,2	34,07	0,02	0,03	0,00	0,00	0,05	0,07	20,4 8	22,65	34,0	39,9	26,0	32,8	0,00	0,00
365	Масло сливочное(по рциями)	10	10	74	74	0,01	0.01	8,3	8.3	66	66	0,01	0.01	0,56	0.56	0,01	0.01	61,4 8	61,48	55,5 6	55,56	10,91	10,91	0,91	0.91
	Фрукты свежие в ассортименте	100	100	69	69	0,60	0.6	0,00	0.00	16,9 5	16.95	0,09	0.09	5,7	5.7	0,09	0.09	51	51	25,5	25.5	16,35	16.35	0,17	0.17
	<b>Итого:</b>			641,7 2	706.53	17,1 5	21.78	22.0 7	20.69	94,9 4	66.35	0,25	0.39	12,3 2	7.58	0,13	0.19 5	249, 32	297.6	451, 24	499.7 9	69.36	84.42	3,13	4.51
	<b>Обед</b>																								
232	Икра кабачковая	60	100	78,65	84.34	1,36	1.98	5,22	6.77	7,36	8.23	0,05	0.058	27,2	31.7	0,00	0.00	30,6 1	35.67	31,8 4	39.78	19,18	24.45	0,86	1.23

47	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	250	124,09	156.78	2,83	3.5	2,86	3.78	21,76	36.79	0,08	0.087	5,09	6.8	0,01	0.012	20,78	25.78	54,19	61.89	21,88	29.03	0,93	1.4
217	Фрикадельки из кур	100	120	206,23	219.9	11,54	13.56	14,87	16.78	6,47	7.12	0,04	0.041	0,31	0.32	0,03	0.031	26,35	28.56	89,03	91.72	11,81	13.56	0,93	1.5
227	Макаронные изделия отварные	150	200	161,88	172.45	4,24	6.34	4,07	6.98	27,17	32.8	0,05	0.06	0,03	0.04	0,00	0.000	7,59	8.89	31,43	39.78	11,57	15.47	0,61	0.78
Промышлен.	Хлеб пшеничный/хлеб ржаной 1 сорт	45/24	60/36	135,6	202,02	6,6	8,4	1,44	2,0	22,2	34,07	0,02	0,03	0,00	0,00	0,05	0,07	20,48	22,65	34,0	39,9	26,0	32,8	0,00	0,00
Промышлен.	Пряник	6	9	24,76	24.76	0,00	0.00	0,01	0.01	1,57	1.57	0,00	0.00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,1	0.1	0,4	0.4	0,4	0.4	0,01	0.01
282	Компот из кураги	200	200	126	126	1,20	1.2	0,00	0.00	31,6	31.6	0,02	0.02	1,00	1.0	0,00	0.00	40,20	40.2	36,50	36.5	26,25	26.25	0,83	0.8
Промышлен.	Кисломолочный продукт	90	100	112,52	112,52	5,6	5,5	6,38	6,38	8,18	8,18	0,03	0,03	1,52	1,52	0,00	0,00	124	124	0,00	0,00	15,0	15,0	0,00	0,00
	<b>Итого:</b>			768.36	923.48	29.06	32.24	25.33	34.51	105.06	163.5	0,47	0.52	23.68	32.26	0,25	0.38	410.69	422.41	538.76	580.21	80.64	95.6	4.04	5.69
	<b>Итого за 2 приёма:</b>			1410.05	1630.04	46.28	54.09	47.3	55.3	201.8	229.7	0,73	0.86	34.0	42.0	0,45	0.54	660.0	720.1	990	1080.1	150.0	180.3	7.2	10.2

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. Пермь 2008г.

Приложение к сборнику «Микроэлементный и витаминный состав рецептур блюд и кулинарных изделий», Пермь 2009г.

### 8 день

№ раскладки	Наименование блюда	Выход		Ккал		Б		Ж		У		В1		С		А		Са		Р		Mg		Fe	
		7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18
162	Котлета рыбная	70	95	123,10	127.56	8,70	9.02	7,40	8.15	4,50	5.32	0,05	0.06	0,79	0.9	0,01	0.012	27,80	29.87	106,05	119.6	19,05	21.09	0,55	0.67
241	Картофельное пюре	150	200	163,5	186.9	3,15	4.78	6,75	8.98	21,9	28.9	0,15	0.18	5,6	6.78	0,03	0.04	40,00	45.67	84,00	97.8	30,00	37.6	1,00	1.34
Про	Хлеб	45/	60/36	135,6	202,02	6,6	8,4	1,44	2,0	22,2	34,07	0,02	0,03	0,0	0,00	0,0	0,07	20,4	22,65	34,0	39,9	26,0	32,8	0,00	0,00

мы шле н.	пшеничный/х леб ржаной 1 сорт	24												0		5		8								
296	Чай с молоком	200	200	89,32	89,32	1,40	1,4	1,60	1,6	17,3 4	17,34	0,01	0,01	0,5 6	0,56	0,0 1	0,01	61,4 8	61,48	55,5 6	55,56	10,91	10,91	0,91	0,91	
314	Булочка молочная	30	30	158	158	1,74	1,74	2,39	2,39	28,5	28,5	0,07	0,07	0,0 9	0,09	0,0 0	0,00	16,9 5	16,95	45,2 5	45,25	15,38	15,38	0,77	0,77	
364	Колбаса полукопчен- ная (порциями)	30	30	190,50	10,5	8,50	8,5	6,50	6,5	10,0 0	10,0	0,08	0,08	0,0 0	0,00	0,0 0	0,00	8,40	8,4	60,0 0	60,00	7,20	7,2	0,66	0,66	
	<b>Итого:</b>			641,72	706,53	17,1 5	21,78	22,0 7	20,69	94,9 4	66,35	0,25	0,39	12, 32	7,58	0,1 3	0,19 5	249, 32	297,6	451, 24	499,7 9	69,36	84,42	3,13	4,51	
	<b>Обед</b>																									
18	Нарезка из свежих помидоров и огурцов	60	100	32,90	43,6	0,49	0,67	2,56	3,45	2,27	3,26	0,03	0,035	9,1 3	11,56	0,1 3	0,18	15,2 4	17,89	18,6 3	20,01	9,17	11,34	0,43	0,56	
37	Борщ с капустой и картофелем	200	250	111,11	121,67	1,90	2,3	6,66	7,89	10,8 1	15,68	0,04	0,06	10, 86	15,89	0,0 1	0,01 2	47,8 2	53,65	51, 77	63,56	39,6 2	43,7	1,05	1,23	
181	Жаркое по- домашнему	150	200	334,08	467,8	22,5 4	34,56	17,3 3	25,67	22,1 3	34,8	0,2	0,25	0,0 34	0,036	0,0 1	0,00	26,4 8	35,8	291 ,98	325,7	57,8 5	68,5	3,36	4,56	
	Фрукты свежие в ассортименте	100	100	69	69	0,60	0,6	0,00	0,00	16,9 5	16,9	0,09	0,09	5,7	5,7	0,0 9	0,09	51	51	25, 5	25,5	16,3 5	16,35	0,17	0,17	
Про мы шле н.	Хлеб пшеничный/х леб ржаной 1 сорт	45/ 24	60/36	135,6	202,02	6,6	8,4	1,44	2,0	22,2	34,07	0,02	0,03	0,0 0	0,00	0,0 5	0,07	20,4 8	22,65	34, 0	39,9	26,0	32,8	0,00	0,00	
Про мы шле н.	Мармелад	6	9	24,76	24,76	0,00	0,00	0,01	0,01	1,57	1,57	0,00	0,00	0,0 0	0,00	0,0 0	0,00	0,1	0,1	0,4	0,4	0,4	0,4	0,01	0,01	
283	Компот из смеси сухофруктов	200	200	113,79	113,79	0,56	0,56	0,00	0,00	27,8 9	27,89	0,01	0,01	0,1 5	0,15	0,0 1	0,01	56,4 5	56,45	18, 31	18,31	6,86	6,86	1,59	1,59	
Про мы шле н.	Кисломолоч- ный продукт	90	100	112,52	112,52	5,6	5,5	6,38	6,38	8,18	8,18	0,03	0,03	1,5 2	1,52	0,0 0	0,00	124	124	0,0 0	0,00	15,0	15,0	0,00	0,00	
	<b>Итого:</b>			768,36	923,48	29,0 6	32,24	25,3 3	34,51	105, 06	163,5	0,47	0,52	23, 68	32,26	0,2 5	0,38	410, 69	422,41	538 ,76	580,2 1	80,6 4	95,6	4,04	5,69	
	<b>Итого за 2 приёма:</b>			1410,2	1630,3	46,3	54,1	47,7	55,8	204	229,9	0,75	0,85	36,	42,4	0,4	0,54	660,	720,1	990	1080,	150,	180,2	7,3	10,6	

				4										3		6		2		.2	1	3				
--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	---	--	---	--	----	---	---	--	--	--	--

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений.

Пермь 2008г.

Приложение к сборнику «Микроэлементный и витаминный состав рецептур блюд и кулинарных изделий», Пермь 2009г.

№ раскладки	Наименование блюда	Выход		Ккал		9 день																			
						Б		Ж		У		В1		С		А		Са		Р		Mg		Fe	
						7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18
140	Вареники ленивые с маслом	150/10	200/15	351,22	436.78	22,49	32.45	9,82	11.89	33,22	43.53	0,09	0.11	0,53	0.69	0,90	1.2	239,36	298.9	322,02	387.9	41,75	51.78	1,12	1.45
Промышлен.	Слойка	30	30	278,50	278.5	3,30	3.3	9,80	9.8	42,30	42.3	0,08	0.08	0,00	0.00	13,30	13.3	16,70	16.7	53,40	53.4	19,16	19.16	1,04	1.04
Промышлен.	Джем в индивидуальной упаковке	20	20	38,4	38.4	0,00	0.00	0,00	0.00	9,60	9.6	0,00	0.00	0,28	0.28	0,00	0.00	2,40	2.4	3,60	3.6	0,00	0.00	0,20	0.2
301	Чай без сахара	200	200	1,09	1.09	0,20	0.2	0,00	0.00	0,07	0.07	0,00	0.00	0,05	0.05	0,00	0.00	4,95	4.95	8,25	8.25	4,40	4.4	0,82	0.82
	<b>Итого:</b>			641,72	706.53	17,15	21.78	22,07	20.69	94,94	66.35	0,25	0.39	12,32	7.58	0,13	0.195	249,32	297.6	451,24	499.79	69,36	84.42	3,13	4.51
	<b>Обед</b>																								
9	Нарезка из моркови	60	100	68,40	74.5	0,57	0.74	5,04	6.89	5,19	7.54	0,04	0.04	4,40	5.6	0,10	0.12	35,91	41.1	36,85	45.2	25,85	32.6	1,09	1.1
51	Суп крестьянский с крупой со сметаной	200	250	140,59	156.9	2,31	3.13	7,74	8.98	15,43	18.9	0,05	0.06	6,26	7.21	0,02	0.03	38,89	45.6	71,55	89.7	30,89	41.8	0,79	1.1
178	Голубцы ленивые с соусом	100/10	120/15	106,21	123.5	10,56	12.56	4,69	5.78	4,93	6.21	0,02	0.03	5,85	6.98	0,00	0.00	24,72	28.45	61,76	69.8	14,74	16.78	0,60	0.68
241	Картофельное пюре	150	200	163,5	176.8	2,15	3.15	6,75	7.89	21,9	29.5	0,15	0.21	5,6	7.6	0,03	0.04	40,00	49.45	84,00	96.8	30,00	41.56	1,00	1.2
Промышлен.	Хлеб пшеничный/хлеб ржаной 1 сорт	45/24	60/36	135,6	202,02	6,6	8,4	1,44	2,0	22,2	34,07	0,02	0,03	0,00	0,00	0,05	0,07	20,48	22,65	34,0	39,9	26,0	32,8	0,00	0,00

Промышлен.	Печенье	6	9	24,76	24,76	0,00	0,00	0,01	0,01	1,57	1,57	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,1	0,1	0,4	0,4	0,4	0,4	0,01	0,01
296	Чай с сахаром	200	200	89,32	89,32	1,40	1,4	1,60	1,6	17,34	17,34	0,01	0,01	0,56	0,56	0,01	0,01	61,48	61,48	55,56	55,56	10,91	10,91	0,91	0,91
Промышлен.	Кисломолочный продукт	90	100	112,52	112,52	5,6	5,5	6,38	6,38	8,18	8,18	0,03	0,03	1,52	1,52	0,00	0,00	124	124	0,00	0,00	15,0	15,0	0,00	0,00
	<b>Итого:</b>			768,36	923,48	29,06	32,24	25,33	34,51	105,06	163,5	0,47	0,52	23,68	32,26	0,25	0,38	410,69	422,41	538,76	580,21	80,64	95,6	4,04	5,69
	<b>Итого за 2 приёма:</b>			1410,1	1630,0	46,1	54,03	47,3	55,1	200	229,7	0,7	0,83	36,1	42,1	0,41	0,53	660,01	720,04	990,01	1080,02	150,0	180,01	7,1	10,1

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений.

Пермь 2008г.

Приложение к сборнику «Микроэлементный и витаминный состав рецептур блюд и кулинарных изделий», Пермь 2009г.

**10 день**

№ раскладки	Наименование блюда	Выход		Ккал		Б		Ж		У		В1		С		А		Са		Р		Mg		Fe	
		7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18
154	Сырники из творога с маслом	150/10	200/15	234,32	298,78	17,12	25,67	15,24	22,5	44,67	54,7	0,14	0,15	3,40	4,2	0,11	0,12	128,78	138,6	133,42	145,7	19,63	25,1	0,33	0,36
285	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	200	131,87	131,87	2,01	2,01	2,39	2,39	25,65	25,65	0,02	0,02	0,28	0,28	0,01	0,01	88,96	88,96	64,12	64,12	9,52	9,52	0,09	0,09
Промышлен.	Хлеб пшеничный/хлеб ржаной I сорт	45/24	60/36	135,6	202,02	6,6	8,4	1,44	2,0	22,2	34,07	0,02	0,03	0,00	0,00	0,05	0,07	20,48	22,65	34,0	39,9	26,0	32,8	0,00	0,00
366	Сыр (порциями)	30	30	109,20	109,2	4,96	4,96	4,85	4,85	10,00	10,0	0,01	0,01	0,48	0,48	0,08	0,08	300	300	162,00	162,0	15,00	15,0	0,33	0,33
	Фрукты свежие в ассортименте	100	100	69	69	0,60	0,6	0,00	0,00	16,95	16,95	0,09	0,09	5,7	5,7	0,09	0,09	51	51	25,5	25,5	16,35	16,35	0,17	0,17
	<b>Итого:</b>			641,72	706,53	17,15	21,7	22,07	20,6	94,94	66,3	0,25	0,39	12,3	7,58	0,1	0,19	249,3	297,6	451,	499,	69,36	84,42	3,13	

							8		9		5			2		3	5	2		24	79				
	<b>Обед</b>																								
2	Салат витаминный	60	100	70,97	79.9	0,57	0,77	5,70	7,09	5,77	8,67	0,02	0,021	8,32	9,45	0,01	0,012	12,78	14,56	14,45	16,78	9,04	11,34	0,44	0,48
42	Рассольник ленинградский	200	250	146,60	186.9	5,03	8,34	11,30	16,56	32,38	39,9	0,1	0,13	16,78	19,7	0,02	10,3	27,70	34,5	65,75	78,9	32,55	43,5	1,03	1,43
182	Запеканка капустная с говядиной с маслом	150/10	200/15	410,83	520.4	25,24	35,6	28,51	38,9	13,51	23,6	0,13	0,19	6,74	8,12	0,02	0,03	116,28	136,8	274,81	308,9	55,59	76,5	3,1	4,2
289	Напиток из шиповника	200	200	46,87	46.87	0,68	0,68	0,00	0,00	21,01	21,01	0,02	0,02	6,00	6,00	0,00	0,00	11,2	11,2	3,12	3,12	3,00	3,0	4,79	4,79
Промышлен.	Хлеб пшеничный/хлеб ржаной 1 сорт	45/24	60/36	67,8	69.7	2,28	2,54	0,27	0,31	14,91	15,0	0,05	0,06	0,00	0,00	0,03	0,04	8,00	8,16	51,20	51,39	21,20	21,54	0,36	0,42
Промышлен.	Пряник	6	9	24,76	24.76	0,00	0,00	0,01	0,01	1,57	1,57	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,1	0,1	0,4	0,4	0,4	0,4	0,01	0,01
Промышлен.	Кисломолочный продукт	90	100	112,52	112.52	5,6	5,5	6,38	6,38	8,18	8,18	0,03	0,03	1,52	1,52	0,00	0,00	124	124	0,00	0,00	15,0	15,0	0,00	0,00
	<b>Итого:</b>			768.36	923.48	29.06	32.24	25.33	34.51	105.06	163.5	0,47	0,52	23.68	32.26	0,25	0,38	410.69	422.41	538.76	580.21	80.64	95.6	4.04	5.69
	<b>Итого за 2 приёма:</b>			1410.06	1630.013	46.25	53.67	47.45	55.27	201.12	229.87	0,73	0,85	36,1	42,2	0,43	0,55	660.04	720.06	990.03	1080.04	150.1	180.02	7.3	10.3
	<b>Средние показания завтраки</b>			587,5	707,52	19,25	21,46	19,75	22,7	83,75	65,5	0,25	0,32	18,13	12,8	0,19	0,17	460,75	297	519,05	400	64,92	78,6	3,24	2,5
	<b>Средние показания обедов</b>			822,50	920,48	26,95	32,24	27,65	32,5	117,25	164,5	0,47	0,52	14,57	29,2	0,29	0,37	199,09	423	567,59	680	103,73	101,4	4,90	7,7
	<b>Средние показания за день 60%от дневного рациона</b>			1410,0587,5	1628,0707,52	46,246,2	5454	47,447,4	55,255,2	201201	230230	0,720,84	0,84	3642	42	0,42	0,54	660,0	720,0	990,0	1080,0	150,0	180,0	7,2	10,2
																				<b>В2</b>		<b>цинк</b>		<b>йод</b>	
																				1,4	1,6	10	14	0,1	0,12

Калорийность завтраков в среднем (20-25%)- 587,5 -707,5  
Калорийность обедов в среднем(30-35%)- 822,5 -920,48

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений.  
Пермь 2008г.  
Приложение к сборнику «Микроэлементный и витаминный состав рецептур блюд и кулинарных изделий», Пермь 2009г.