

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ № 2
сельского поселения «Село Хурба»



Т.Е. Щенникова

2023 г.

Примерное меню для детей в общеобразовательных учреждениях для лагеря с дневным пребыванием Комсомольского муниципального района

Меню составлено с учетом возрастных групп с 7 лет до 11 лет и с 11 лет и старше. Вес и объем порций готовых блюд соответствует норме. Соблюдается 2-х кратный прием пищи (завтрак, обед).

В целях организации полноценного питания детей планируется включение в рацион продуктов: обогащенных йодом - (хлеб йодированный), фруктов, соков, обогащенных комплексами минеральных веществ и витаминов, проводиться «С» витаминизация третьих блюд.

Используемые нормативные документы:

- СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»;
- Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий. /под редакцией А.Я. Перевалова –Уральский региональный центр питания 2013 год.
- Сборник технологических нормативов, рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Москва, Дели плюс 2015г.
- Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений. Пермь 2021г.

Комсомольский район

2023 год

Примерное меню на оздоровительный лагерь с дневным пребыванием для детей в возрасте от 7 лет до 11 лет														
№ технологической карты	день 1	масса	пищевые вещества			энерг		витамины(мг)			минеральные вещества			
	наименование	порции	белки	жиры	углеводы	ценность	%	B1	C	A(рет.экв/сут.	Ca	P	Mg	Fe
	завтрак													
234	каша жидкая молочная геркулесовая с сахаром	230	11,138	7,528	54,68	328,25		0,241	15,593	99,310	39,950	100,130	35,075	2,546
79	масло сливочное	10	0,080	7,25	0,13	66,00				40,000	2,400	3,000		0,020
75	сыр порциями	15	3,480	4,43	0,00	54,00		0,005	0,105	39,000	132,000	75,000	5,250	0,150
465	кофейный напиток с молоком	200	3,166	2,68	15,95	100,60		0,044	1,300	20,000	125,780	90,000	14,000	0,134
108	хлеб пшеничный йодированный	50	3,950	0,50	24,15	116,90		0,050			11,500	43,500	16,500	0,550
	итого	505	21,814	22,381	94,906	665,750	28,33%	0,34	16,998	198,310	311,630	311,630	70,825	3,400
	обед													
14	салат из свежих огурцов с маслом	100	0,75	6,017	2,35	66,60		0,028	3,300		22,000	39,590	14,000	0,057
267	яйцо вареное	40	5,080	4,600	0,280	63,000		0,030		100,000	22,000	76,800	4,800	1,000
116	суп из овощей	250	1,59	5,250	14,65	95,25		0,173	8,240	48,160	169,190	49,575	20,750	0,375
328	жаркое по домашнему из говядины	180	16,93	15,250	30,98	356,62		0,080	3,760	143,530	183,990	176,905	16,185	0,316
486	компот из свежих плодов	200	0,16	0,160	27,88	114,60		0,012	0,900		14,180	4,400	5,140	0,602
108	хлеб ржано- пшеничный	50	2,24	0,440	19,76	91,96		0,040			9,200	42,400	10,000	0,440
109	хлеб пшеничный йодированный	60	4,74	0,600	28,98	120,72		0,060			13,800	52,200	19,800	0,660
82	фрукты	150	0,60	0,60	14,70	70,50		0,077	8,800		24,000	16,500	13,500	1,550
	итого	880	32,089	32,917	139,580	979,250	41,67%	0,500	25,000	291,690	458,360	458,370	104,175	5,000
	2-х разовое питание	1385	53,903	55,298	234,486	1645,000	70,00%	0,840	41,998	490,000	769,990	770,000	175,000	8,400
			53,9	55,304	234,493	1645		0,84	42	490	770	770	175	8,4

Примерное меню на оздоровительный лагерь с дневным пребыванием для детей в возрасте от 12 лет до 18 лет														
№ технологической карты	день 1	масса	пищевые вещества			энерг		витамины(мг)			минеральные вещества			
	наименование	порции	белки	жиры	углеводы	ценность	%	B1	C	A(рет.экв/сут.	Ca	P	Mg	Fe
	завтрак													
234	каша жидкая молочная геркулесовая с сахаром	250	11,661	10,807	54,68	339,56		0,258	18,425	155,970	59,080	93,660	35,075	3,806
79	масло сливочное	10	0,080	7,25	0,13	66,00				40,000	2,400	3,000		0,020
75	сыр порциями	15	3,480	4,43	0,00	54,00		0,005	0,105	39,000	132,000	75,000	5,250	0,150
465	кофейный напиток с молоком	200	3,166	2,68	15,95	100,60		0,044	1,300	20,000	125,780	90,000	14,000	0,134
108	хлеб пшеничный йодированный	90	7,11	0,900	43,47	210,42		0,090			20,700	78,300	29,700	0,990
	итого	565	25,497	26,060	108,504	770,580	28,33%	0,397	19,830	254,970	339,960	339,960	84,990	5,100
	обед													
14	салат из свежих огурцов с маслом	100	0,75	6,017	2,35	66,60		0,028	3,300		22,320	39,590	13,590	0,057
267	яйцо вареное	40	5,080	4,600	0,280	63,000		0,030		100,000	22,000	76,800	4,800	1,000
116	суп из овощей	250	1,59	5,250	14,65	95,25		0,173	8,240	48,160	169,190	49,275	20,750	0,375
328	жаркое по домашнему из говядины	250	21,566	20,490	46,86	450,06		0,145	7,930	226,870	221,210	197,900	33,730	2,618
486	компот из свежих плодов	200	0,16	0,160	27,88	114,60		0,012	0,900		14,180	4,400	5,140	0,602
108	хлеб ржано- пшеничный	85	3,81	0,784	28,73	156,33		0,068			15,640	72,080	17,000	0,748
109	хлеб пшеничный йодированный	50	3,950	0,50	24,15	116,90		0,050			11,500	43,500	16,500	0,550
82	фрукты	150	0,60	0,60	14,70	70,50		0,077	8,800		24,000	16,500	13,500	1,550
	итого	975	37,503	38,401	159,597	1133,242	41,67%	0,583	29,170	375,030	500,040	500,045	125,010	7,500
	2-х разовое питание	1540	63,000	64,461	268,101	1903,822	70,00%	0,980	49,000	630,000	840,000	840,005	210,000	12,600

№ технологической карты	7 - 11 лет													
	день 2													
	наименование	масса порции	пищевые вещества			энерг		витамины(мг)			минеральные вещества			
завтрак		белки	жиры	углеводы	ценность	%	В1	С	(рет.экв/сут	Са	Р	Mg	Fe	
519, 520	пельмени мясные отварные	240	13,71	11,09	53,05	364,25		0,234	15,410	133,910	145,510	140,570	32,985	2,352
462	какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60		0,056	1,588	24,400	152,220	124,560	21,340	0,478
79	масло сливочное	10	0,080	7,25	0,13	66,00				40,000	2,400	3,000		0,020
108	хлеб пшеничный йодированный	50	3,950	0,50	24,15	116,90		0,050			11,500	43,500	16,500	0,550
	итого	500,00	21,814	22,381	94,906	665,750	28,33%	0,340	16,998	198,310	311,630	311,630	70,825	3,400
	обед													
13	салат из огурцов с зеленым луком	100	2,514	7,380	2,859	87,900		0,017	2,768	29,600	46,472	42,000	2,720	0,114
96	борщ с фасолью и картофелем	200	2,846	4,092	5,330	102,200		0,048	3,360	98,200	127,718	79,600	13,404	1,300
310	шницель рыбный натуральный /минтай/	90	9,712	8,929	31,801	220,780		0,050	6,860	18,000	57,880	132,510	28,170	1,026
377	пюре картофельное	180	4,086	6,402	21,367	141,090		0,018	4,210	105,890	49,300	40,341	17,001	1,100
479	кисель из плодов и ягод свежих	200	0,148	0,080	21,490	114,600		0,140	6,404		14,000	8,940	5,580	0,138
108	хлеб ржано- пшеничный	50	2,24	0,440	19,76	91,96		0,040			9,200	42,400	10,000	0,440
109	хлеб пшеничный йодированный	60	4,74	0,600	28,98	120,72		0,060			13,800	52,200	19,800	0,660
416	кисломолочный продукт 2,5% /йогурт/	200	5,80	5,00	8,00	100,00		0,127	1,400	40,000	140,000	160,600	28,000	0,200
	итого	1080	32,086	32,923	139,587	979,25	41,67%	0,500	25,002	291,690	458,370	458,591	104,175	4,978
	2-х разовое питание		53,900	55,304	234,493	1645,000	70,00%	0,840	42,000	490,000	770,000	770,221	175,000	8,378
			53,9	55,304	234,493	1645		0,84	42	490	770	770	175	8,4

№ технологической карты	12 - 18 лет													
	день 2													
	наименование	масса порции	пищевые вещества			энерг		витамины(мг)			минеральные вещества			
завтрак		белки	жиры	углеводы	ценность	%	В1	С	(рет.экв/сут	Са	Р	Mg	Fe	
519, 520	пельмени мясные отварные	250	14,23	14,37	53,05	375,56		0,251	18,243	190,570	164,640	134,100	32,985	3,612
462	какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60		0,056	1,588	24,400	152,220	124,560	21,340	0,478
79	масло сливочное	10	0,080	7,25	0,13	66,00				40,000	2,400	3,000		0,020
108	хлеб пшеничный йодированный	90	7,11	0,900	43,47	210,42		0,090			20,700	78,300	29,700	0,990
	итого	550,00	25,498	26,060	108,504	770,580	28,33%	0,397	19,831	254,970	339,960	339,960	84,990	5,100
	обед													
13	салат из огурцов с зеленым луком	100	2,514	7,380	2,859	87,900		0,017	2,768	29,600	46,472	56,879	2,720	0,114
96	борщ с фасолью и картофелем	200	2,846	4,092	5,330	102,200		0,048	3,360	98,200	127,718	79,600	13,404	0,237
310	шницель рыбный натуральный /минтай/	120	19,096	17,800	38,900	327,330		0,163	6,960	100,910	206,400	145,500	43,416	3,925
377	пюре картофельное	200	4,540	7,110	23,740	157,660		0,020	4,677	146,320	54,600	77,045	18,890	0,038
479	кисель из ягод свежих	200	0,148	0,080	21,490	114,600		0,140	6,404		14,000	8,940	5,580	0,138
108	хлеб ржано- пшеничный	85	3,81	0,784	28,73	156,33		0,068			15,640	72,080	17,000	0,748
109	хлеб пшеничный йодированный	50	3,950	0,50	24,15	116,90		0,050			11,500	43,500	16,500	0,550
416	кисломолочный продукт 2,5% /йогурт/	200	5,80	5,00	8,00	100,00		0,127	1,400	40,000	140,000	160,600	28,000	0,200
	итого	1155	42,702	42,746	153,199	1162,92	41,67%	0,633	25,569	415,030	616,330	644,144	145,510	5,950
	2-х разовое питание		68,200	68,806	261,703	1933,502	70,00%	1,030	45,400	670,000	956,290	984,104	230,500	11,050
			63	64,4	268,4	1904		0,98	49	630	840	840	210	12,6

№ технологической карты	7 - 11 лет													
	день 3													
	наименование	масса порции	пищевые вещества				энерг	витамины(мг)			минеральные вещества			
завтрак		белки	жиры	углеводы	ценность	%	В1	С	(рет.экв/су	Са	Р	Mg	Fe	
318	мясо говядины отварное	90	6,61	11,39	18,67	226,31		0,191		29,090	20,360	97,450	13,436	1,309
256	макаронные изделия отварные с маслом	200	7,36	6,00	36,14	202,54		0,074	14,413	130,220	128,170	77,880	27,281	0,861
457	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00			0,030		11,100	2,800	1,400	0,280
75	сыр порциями	15	3,480	4,43	0,00	54,00		0,005	0,105	39,000	132,000	75,000	5,250	0,150
108	хлеб пшеничный йодированный	50	3,950	0,50	24,15	116,90		0,050			11,500	43,500	16,500	0,550
148	огурец свежий	50	0,35	0,05	0,95	6,00		0,020	2,450		8,500	15,000	7,000	0,250
	итого	605	21,814	22,385	94,906	665,750	28,33%	0,340	16,998	198,310	311,630	311,630	70,867	3,400
	обед													
12	Салат из редиса	100	1,09	6,04	3,77	73,90		0,031	3,210		25,420	35,620	18,830	0,475
123, 145	суп картофельный с фрикадельками	200	7,00	2,22	8,30	84,80		0,096	6,713		95,760	109,300	23,740	0,092
367	птица тушенная в сметан. соусе	100	13,14	16,94	42,16	321,00		0,124	1,220	131,800	152,680	30,420	18,610	1,135
152	картофель отварной со слив.маслом	150	7,86	6,52	23,01	222,49		0,120	4,159	159,890	137,120	167,520	14,355	0,156
486	компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,60		0,012	0,900		14,180	4,400	5,140	0,952
108	хлеб ржано- пшеничный	50	2,24	0,440	19,76	91,96		0,040			9,200	42,400	10,000	0,440
109	хлеб пшеничный йодированный	60	4,74	0,600	28,98	120,72		0,060			13,800	52,200	19,800	0,660
	сок фруктовый	200	0,60	0,60	14,70	70,50		0,077	8,800		24,000	16,500	13,500	1,750
	итого	1060	32,086	32,919	139,587	979,250	41,67%	0,500	25,002	291,690	458,360	458,360	104,175	5,000
	2-х разовое питание		53,900	55,304	234,493	1645,0	70,00%	0,840	42,000	490,000	769,990	769,990	175,042	8,400

№ технологической карты	12 - 18 лет													
	день 3													
	наименование	масса порции	пищевые вещества				энерг	витамины(мг)			минеральные вещества			
завтрак		белки	жиры	углеводы	ценность	%	В1	С	(рет.экв/су	Са	Р	Mg	Fe	
318	мясо говядины отварное	100	7,13	14,67	20,67	237,69		0,208		85,750	39,490	110,980	14,316	2,569
256	макаронные изделия отварные с маслом	200	7,36	6,00	36,14	202,54		0,074	14,413	130,220	128,170	77,880	27,281	0,861
457	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00			0,030		11,100	2,800	1,400	0,280
75	сыр порциями	15	3,480	4,43	0,00	54,00		0,005	0,105	39,000	132,000	75,000	5,250	0,150
108	хлеб пшеничный йодированный	90	7,11	0,900	43,47	210,42		0,090			20,700	78,000	29,700	0,990
148	огурец свежий	50	0,35	0,05	0,95	6,00		0,020	2,450		8,500	15,000	7,000	0,250
	итого	655	25,494	26,065	108,504	770,652	28,33%	0,397	16,998	254,970	339,960	359,660	84,990	5,100
	обед													
12	Салат из редиса	100	1,09	6,04	3,77	73,90		0,031	3,210		25,420	35,620	18,830	0,475
123, 145	суп картофельный с фрикадельками	250	7,66	2,22	12,30	99,60		0,106	9,750		99,360	117,330	26,490	0,989
367	птица тушенная в сметан. соусе	100	13,14	16,94	42,16	321,00		0,124	1,220	131,800	152,680	30,420	18,610	1,135
152	картофель отварной со слив.маслом	200	11,06	11,28	30,06	297,49		0,165	8,126	243,230	168,760	160,490	25,440	1,451
486	компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,60		0,012	0,900		14,180	4,400	5,140	0,952
108	хлеб ржано- пшеничный	85	3,81	0,784	28,73	156,33		0,068			15,640	72,080	17,000	0,748
109	хлеб пшеничный йодированный	50	3,950	0,50	24,15	116,90		0,050			11,500	43,500	16,500	0,550
	сок фруктовый	200	0,60	0,60	14,70	70,50		0,077	8,800		24,000	16,500	13,500	1,750
	итого	1185	37,518	38,027	159,604	1133,422	41,67%	0,583	32,006	375,030	500,040	480,340	125,010	7,500
	2-х разовое питание		63,012	64,092	268,108	1904,1	70,00%	0,980	49,004	630,000	840,000	840,000	210,000	12,600

№ технологической карты	7 - 11 лет													
	день 4	масса	пищевые вещества			энерг	витамины(мг)			минеральные вещества				
	наименование	порции	белки	жиры	углеводы	ценность	%	В1	С	(рет.экв/су)	Ca	P	Mg	Fe
	завтрак													
307	биточки рыбные запеченые/минтай/	95	6,587	5,640	9,390	155,00		0,040	2,843	12,900	31,380	51,640	12,269	0,840
385	рис припущенный с маслом слив.	180	4,081	9,036	43,520	227,85		0,171		126,410	3,970	38,490	12,806	1,276
75	сыр порциями	15	3,480	4,425	0,000	54,00		0,005	0,105	39,000	132,000	75,000	5,250	0,150
466	кофейный напиток с молоком сгущенным	200	3,166	2,678	15,946	100,60		0,044	1,300	20,000	125,780	90,000	14,000	0,134
108	хлеб пшеничный йодированный	50	3,950	0,500	24,150	116,90		0,050			11,500	43,500	16,500	0,550
148	помидор свежий	50	0,550	0,100	1,900	11,40		0,030	12,750		7,000	13,000	10,000	0,450
	итого	590	21,814	22,379	94,906	665,750	28,33%	0,340	16,998	198,310	311,630	311,630	70,825	3,400
	обед													
15	салат из свежих помидоров с луком зеленым	100	1,100	6,110	4,570	77,700		0,042	7,541	27,660	123,420	24,560	5,040	0,293
100	рассольник ленинградский	250	2,018	5,090	11,980	107,250		0,093	2,005	144,000	109,150	126,790	11,175	0,093
330	плов из отварной говядины	170	20,008	19,400	21,256	325,800		0,108	0,360	120,030	122,290	155,980	33,700	0,215
494	компот из плодов и ягод сушеных	200	0,780	0,046	23,610	114,800		0,016	0,726		32,480	23,440	17,460	0,070
108	хлеб ржано- пшеничный	50	2,24	0,440	19,76	91,96		0,040			9,200	42,400	10,000	0,440
109	хлеб пшеничный йодированный	60	4,74	0,600	28,98	120,72		0,060			13,800	52,200	19,800	0,660
	сок	400	1,200	1,200	29,400	141,000		0,154	14,380		48,000	33,000	7,000	3,230
	итого	1230	32,086	32,886	139,556	979,230	41,67%	0,513	25,012	291,690	458,340	458,370	104,175	5,000
	2-х разовое питание													
			53,900	55,265	234,462	1644,980	70,00%	0,853	42,010	490,000	769,970	770,000	175,000	8,400
			53,9	55,304	234,493	1645		0,84	42	490	770	770	175	8,4

№ технологической карты	12 - 18 лет													
	день 4	масса	пищевые вещества			энерг	витамины(мг)			минеральные вещества				
	наименование	порции	белки	жиры	углеводы	ценность	%	В1	С	(рет.экв/су)	Ca	P	Mg	Fe
	завтрак													
307	биточки рыбные запеченые/минтай/	100	8,233	7,917	11,600	164,59		0,050	5,676	25,125	50,070	53,540	15,330	1,840
385	рис припущенный с маслом слив.	200	4,530	10,040	44,020	229,57		0,178		170,845	4,410	42,760	14,220	1,417
75	сыр порциями	15	3,480	4,425	0,000	54,00		0,005	0,105	39,000	132,000	75,000	5,250	0,150
466	кофейный напиток с молоком сгущенным	200	3,166	2,678	15,946	100,60		0,044	1,300	20,000	125,780	90,000	14,000	0,134
108	хлеб пшеничный йодированный	90	7,11	0,900	43,47	210,42		0,090			20,700	78,000	29,700	0,990
148	помидор свежий	50	0,550	0,100	1,900	11,40		0,030	12,750		7,000	13,000	10,000	0,450
	итого	655	25,497	26,060	108,500	770,580	28,33%	0,397	19,831	254,970	339,960	339,950	85,001	4,981
	обед													
15	салат из свежих помидоров с луком зеленым	100	1,100	6,110	4,570	77,700		0,042	7,541	27,660	123,420	24,560	5,040	0,293
100	рассольник ленинградский	250	2,018	5,090	11,980	107,250		0,093	2,005	144,000	109,150	126,790	11,175	0,093
330	плов из отварной говядины	210	24,650	24,610	37,160	419,440		0,160	4,527	203,370	159,850	176,670	50,840	2,610
494	компот из плодов и ягод сушеных	200	0,780	0,046	23,610	114,800		0,016	0,726		32,480	23,440	17,460	0,070
108	хлеб ржано- пшеничный	85	3,81	0,784	28,73	156,33		0,068			15,640	72,080	17,000	0,748
109	хлеб пшеничный йодированный	50	3,950	0,50	24,15	116,90		0,050			11,500	43,500	16,500	0,550
	сок	400	1,200	1,200	29,400	141,000		0,154	14,380		48,000	33,000	7,000	3,230
	итого	1295	37,506	38,340	159,600	1133,422	41,67%	0,583	29,179	375,030	500,040	500,040	125,015	7,593
	2-х разовое питание													
			63,003	64,400	268,100	1904,002	70,00%	0,980	49,010	630,000	840,000	839,990	210,016	12,574

№ технологической карты	7 - 11 лет													
	день 5													
	наименование	масса порции	пищевые вещества			энерг	%	витамины(мг)			минеральные вещества			
завтрак		белки	жиры	углеводь	ценность		В1	С	(рет.экв/сут)	Ca	P	Mg	Fe	
224	запеканка из творога с морковью													
	молоком сгущеным	230	11,920	16,860	47,556	386,85		0,170	12,760	158,310	145,930	103,100	23,925	2,300
459	чай с сахаром и лимоном	200	0,130	0,020	15,200	62,00			2,830		14,200	4,400	2,400	0,360
108	хлеб пшеничный йодированный	50	3,950	0,500	24,150	116,90		0,050			11,500	43,500	16,500	0,550
	кисломолочный продукт 2,5% /йогурт/	200	5,80	5,00	8,00	100,00		0,127	1,400	40,000	140,000	160,600	28,000	0,200
	итого	680	21,800	22,380	94,906	665,750	28,33%	0,347	16,990	198,310	311,630	311,600	70,825	3,410
	обед													
1	салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растит	100	1,310	3,250	6,470	60,40		0,022	3,190	100,500	84,970	28,300	5,090	0,046
104	щи из свежей капусты с картофелем	250	1,765	4,950	2,153	89,75		0,058	3,632	29,500	109,250	49,000	9,120	0,083
268	биточки мясные из говядины с молоком	90	9,823	13,253	36,040	315,89		0,080	3,180	26,370	133,930	120,910	32,810	2,010
202	каша гречневая рассыпч.с маслом слив.	200	11,608	9,826	12,483	150,04		0,127		135,190	83,210	149,060	13,855	0,021
494	компот из плодов и ягод сушеных	200	0,780	0,046	23,610	114,800		0,016	0,726		32,480	23,440	17,460	0,070
108	хлеб ржано- пшеничный	50	2,24	0,440	19,76	91,96		0,040			9,200	42,400	10,000	0,440
109	хлеб пшеничный йодированный	60	4,74	0,600	28,98	120,72		0,060			13,800	52,200	19,800	0,660
82	фрукты	150	0,60	0,60	14,70	70,50		0,077	5,000		24,000	16,500	13,500	1,750
	итого	1040	32,866	32,965	144,196	1014,060	41,67%	0,480	15,728	291,560	490,840	481,810	121,635	5,079
	2-х разовое питание		54,666	55,345	239,102	1679,8	70%	0,827	32,718	489,870	802,470	793,410	192,460	8,489
			53,9	55,304	234,493	1645		0,84	42	490	770	770	175	8,4

№ технологической карты	12 - 18 лет													
	день 5													
	наименование	масса порции	пищевые вещества			энерг	%	витамины(мг)			минеральные вещества			
завтрак		белки	жиры	углеводь	ценность		В1	С	(рет.экв/сут)	Ca	P	Mg	Fe	
224	запеканка из творога с морковью с													
0	молоком сгущеным	250	12,457	20,136	55,556	398,16		0,180	15,600	214,970	165,060	105,560	34,800	3,570
459	чай с сахаром и лимоном	200	0,130	0,020	15,200	62,00			2,830		14,200	4,400	2,400	0,360
108	хлеб пшеничный йодированный	90	7,11	0,900	43,47	210,42		0,090			20,700	78,000	29,700	0,990
0	кисломолочный продукт 2,5% /йогурт/	200	5,80	5,00	8,00	100,00		0,127	1,400	40,000	140,000	160,600	28,000	0,200
0	итого	740	25,497	26,056	108,504	770,580	28,33%	0,397	19,830	254,970	339,960	340,001	84,900	5,120
0	обед													
1	салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растит	100	1,310	3,250	6,470	60,40		0,022	3,190	100,500	84,970	28,300	5,090	0,046
104	щи из свежей капусты с картофелем	250	1,765	4,950	2,153	89,75		0,058	3,632	29,500	109,250	49,000	9,120	0,083
268	биточки мясные из говядины с молоком	120	14,470	18,430	51,914	409,48		0,151	7,348	109,990	171,470	141,600	49,945	4,300
202	каша гречневая рассыпч.с маслом слив.	200	11,608	9,826	12,483	150,04		0,127		135,190	83,210	149,060	13,855	0,021
494	компот из плодов и ягод сушеных	200	0,780	0,046	23,610	114,800		0,016	0,726		32,480	23,440	17,460	0,070
108	хлеб ржано- пшеничный	85	3,81	0,784	28,73	156,33		0,068			15,640	72,080	17,000	0,748
109	хлеб пшеничный йодированный	50	3,950	0,50	24,15	116,90		0,050			11,500	43,500	16,500	0,550
82	фрукты	150	0,60	0,60	14,70	70,50		0,077	5,000		24,000	16,500	13,500	1,750
	итого	1105	38,291	38,386	164,210	1168,202	41,67%	0,569	19,896	375,180	532,520	523,480	142,470	7,567
	2-х разовое питание		63,788	64,442	272,714	1938,8	70%	0,966	39,726	630,150	872,480	863,481	227,370	12,687

№ технологической карты	7 - 11 лет													
	день 6													
	масса	пищевые вещества			энерг		витамины(мг)			минеральные вещества				
наименование	порции	белки	жиры	углеводы	ценность	%	B1	C	(рет.экв/сут	Ca	P	Mg	Fe	
	завтрак													
268	омлет паровой	240	13,596	10,297	30,480	325,250		0,130	8,590	158,296	178,366	140,450	32,229	2,210
463	какао с молоком сгущеным	200	4,188	4,334	25,446	157,600		0,160	8,408	0,014	119,364	124,680	22,096	0,620
108	хлеб пшеничный йодированный	50	3,950	0,500	24,150	116,90		0,050			11,500	43,500	16,500	0,550
79	масло сливочное	10	0,080	7,25	0,13	66,00				40,000	2,400	3,000		0,020
82	фрукты	150	0,60	0,60	14,70	70,50		0,077	5,000		24,000	16,500	13,500	1,750
	итого	500	21,814	22,381	94,906	665,750	28,33%	0,340	16,998	198,310	311,630	311,630	70,825	3,400
	обед													
20	салат из свеж помид. и слад.перцем и маслом раст.	100	1,100	6,080	3,750	74,100		0,056	9,440	122,810	22,708	22,290	2,180	0,384
114	суп картофельный с крупой на мясном бульоне	200	1,973	2,713	7,976	85,750		0,072	2,600	111,680	145,982	51,350	4,780	1,650
328	жаркое по домашнему из говядины	180	19,680	22,806	43,400	380,750		0,243	3,760	57,200	214,680	229,050	47,830	1,618
479	кисель из свежих ягод /черная смородина/	200	0,148	0,080	20,490	114,600		0,006	5,200		14,000	8,940	5,580	0,138
108	хлеб ржано- пшеничный	50	2,24	0,440	19,76	91,96		0,040			9,200	42,400	10,000	0,440
109	хлеб пшеничный йодированный	60	4,74	0,600	28,98	120,72		0,060			13,800	52,200	19,800	0,660
	сок овощной /морковный/	200	2,200	0,200	15,200	111,400		0,022	4,000		38,000	52,000	14,000	0,120
	итого	990	32,081	32,919	139,556	979,280	41,67%	0,499	25,000	291,690	458,370	458,230	104,170	5,010
	2-х разовое питание													
			53,895	55,300	234,462	1645,030	70,00%	0,839	41,998	490,000	770,000	769,860	174,995	8,410
			53,9	55,304	234,493	1645		0,84	42	490	770	770	175	8,4
	12 - 18 лет													
	день 6													
	наименование	порции	белки	жиры	углеводы	ценность	%	B1	C	(рет.экв/сут	Ca	P	Mg	Fe
	завтрак													
268	омлет паровой	280	17,119	13,580	34,780	336,560		0,147	11,423	214,956	197,490	164,650	37,600	3,470
463	какао с молоком сгущеным	200	4,188	4,334	25,446	157,600		0,160	8,408	0,014	119,364	124,680	22,096	0,620
108	хлеб пшеничный йодированный	90	4,11	0,900	43,47	210,42		0,090			20,700	78,000	29,700	0,990
79	масло сливочное	10	0,080	7,25	0,13	66,00				40,000	2,400	3,000		0,020
82	фрукты	150	0,60	0,60	14,70	70,50		0,077	5,000		24,000	16,500	13,500	1,750
	итого	580	25,497	26,064	108,526	770,580	28,33%	0,397	19,831	254,970	339,954	339,930	84,990	5,100
	обед													
20	салат из свеж помид. и слад.перцем и маслом раст.	100	1,100	6,080	3,750	74,100		0,056	9,440	122,810	22,708	22,290	2,180	0,384
114	суп картофельный с крупой на мясном бульоне	200	1,973	2,713	7,976	85,750		0,072	2,600	111,680	145,982	51,350	4,780	1,650
328	жаркое по домашнему из говядины	240	24,326	27,980	59,280	464,340		0,309	7,930	140,540	252,210	249,880	65,020	3,902
479	кисель из свежих ягод /черная смородина/	200	0,148	0,080	20,490	114,600		0,006	5,200		14,000	8,940	5,580	0,138
108	хлеб ржано- пшеничный	85	3,81	0,784	28,73	156,33		0,068			15,640	72,080	17,000	0,748
109	хлеб пшеничный йодированный	50	3,950	0,50	24,15	116,90		0,050			11,500	43,500	16,500	0,550
	сок овощной /морковный/	200	2,200	0,200	15,200	111,400		0,022	4,000		38,000	52,000	14,000	0,120
	итого	1075	37,505	38,337	159,576	1133,422	41,67%	0,583	29,170	375,030	500,040	500,040	125,060	7,492
	2-х разовое питание													
			63,002	64,401	268,102	1904,002	70,00%	0,980	49,001	630,000	839,994	839,970	210,050	12,592

№ технологической карты		7 - 11 лет												
день 7		масса	пищевые вещества			энерг	витамины(мг)			минеральные вещества				
наименование		порции	белки	жиры	углеводы	ценность	%	В1	С	А(рет.экв/сут.	Са	Р	Mg	Fe
завтрак														
230	каша жидкая молочная из манной крупы с маслом и сахаром	200	6,994	7,110	55,476	272,850		0,225	16,593	24,310	62,830	59,830	35,775	1,240
267	яйцо вареное	40	5,080	4,600	0,280	63,000		0,030		100,000	22,000	76,800	4,800	1,000
460	чай с молоком	200	2,310	5,746	15,000	159,000		0,030	0,300	35,000	83,300	56,500	8,500	0,460
75	сыр порциями	15	3,480	4,43	0,00	54,00		0,005	0,105	39,000	132,000	75,000	5,250	0,150
108	хлеб пшеничный йодированный	50	3,950	0,500	24,150	116,90		0,050			11,500	43,500	16,500	0,550
итого		505	21,814	22,381	94,906	665,750	28,33%	0,340	16,998	198,310	311,630	311,630	70,825	3,400
обед														
14	салат зеленый с огурцом и маслом растит.	100	1,030	6,050	2,140	67,200		0,026	2,200	20,000	75,200	36,340	4,886	0,570
96	борщ с фасолью и картоф.на мясн.бульоне	250	3,550	5,110	14,165	127,750		0,095	3,200	66,970	85,175	99,500	6,450	0,172
256	макаронные изделия отварные с маслом	200	7,36	6,00	36,14	202,54		0,074	3,613	130,220	128,170	77,880	27,281	0,861
367	птица/ филе/ отварная с соусом сметанным	90	12,570	21,019	4,700	218,580		0,175	1,289	74,380	93,465	150,030	22,833	0,545
494	компот из плодов и ягод сушеных	200	0,780	0,046	23,610	114,800		0,016	0,726		32,480	23,440	17,460	0,070
108	хлеб ржано- пшеничный	50	2,24	0,440	19,76	91,96		0,040			9,200	42,400	10,000	0,440
109	хлеб пшеничный йодированный	60	4,74	0,600	28,98	120,72		0,060			13,800	52,200	19,800	0,660
82	фрукты	150	0,60	0,60	14,70	70,50		0,061	4,742		24,000	16,500	13,500	1,750
итого		950	32,866	32,965	144,195	1014,050	41,67%	0,486	15,770	291,570	461,490	481,790	122,210	5,068
2-х разовое питание			54,680	55,346	239,101	1679,800	70,00%	0,826	32,768	489,880	773,120	793,420	193,035	8,468
			53,9	55,304	234,493	1645		0,84	42	490	770	770	175	8,4

№ технологической карты		12 - 18 лет												
день 7		масса	пищевые вещества			энерг	витамины(мг)			минеральные вещества				
наименование		порции	белки	жиры	углеводы	ценность	%	В1	С	А(рет.экв/сут.	Са	Р	Mg	Fe
завтрак														
230	каша жидкая молочная из манной крупы с маслом и сахаром	215	10,517	10,393	55,756	284,160		0,232	19,426	80,970	81,960	60,660	35,775	2,550
267	яйцо вареное	40	5,080	4,600	0,280	63,000		0,030		100,000	22,000	76,800	4,800	1,000
460	чай со сливками	200	2,310	5,746	15,000	159,000		0,030	0,300	35,000	83,300	56,500	8,500	0,460
75	сыр порциями	15	3,480	4,43	0,00	54,00		0,005	0,105	39,000	132,000	75,000	5,250	0,150
108	хлеб пшеничный йодированный	90	4,11	0,900	43,47	210,42		0,090			20,700	78,000	29,700	0,990
итого		560	25,497	26,064	108,506	770,580	28,33%	0,387	19,831	254,970	339,960	339,950	84,990	5,150
обед														
14	салат зеленый с огурцом и маслом растит.	100	1,030	6,050	2,140	67,200		0,026	2,200	20,000	75,200	36,340	4,886	0,570
96	борщ с фасолью и картоф.на мясн.бульоне	250	3,550	5,110	14,165	127,750		0,095	3,200	66,970	85,175	99,500	6,450	0,172
256	макаронные изделия отварные с маслом	200	7,36	6,00	36,14	202,54		0,074	3,613	130,220	128,170	77,880	27,281	0,861
367	птица/ филе/ отварная с соусом сметанным	120	21,303	26,196	6,375	291,440		0,250	10,156	157,680	184,355	170,740	52,893	4,549
494	компот из плодов и ягод сушеных	200	0,780	0,046	23,610	114,800		0,016	0,726		32,480	23,440	17,460	0,070
108	хлеб ржано- пшеничный	85	3,81	0,784	28,73	156,33		0,068			15,640	72,080	17,000	0,748
109	хлеб пшеничный йодированный	50	3,950	0,50	24,15	116,90		0,050			11,500	43,500	16,500	0,550
82	фрукты	150	0,60	0,60	14,70	70,50		0,061	8,742		24,000	16,500	13,500	1,750
итого		1005	38,277	38,386	159,600	1133,410	41,67%	0,579	19,895	374,870	532,520	523,480	142,470	7,520
2-х разовое питание			63,774	64,450	268,106	1903,990	70,00%	0,966	39,726	629,840	872,480	863,430	227,460	12,670

№ технологической карты	7 - 11 лет													
	день 11	масса	пищевые вещества			энерг		витамины(мг)			минеральные вещества			
	наименование	порции	белки	жиры	углеводы	ценность	%	В1	С	А(рет.экв/сут.	Ca	Р	Mg	Fe
	завтрак													
522, 567	вареники с творогом	225	14,10	10,19	43,59	302,85		0,133	5,6	118,2	157,75	184,33	47,075	2,63
79	масло сливочное	10	0,080	6,65	0,13	66,00				40,000	2,400	3,000		0,020
	кисломолочный продукт /варенец/	200	3,67	5,00	8,00	100,00		0,127	1,400	40,000	140,000	80,810	7,310	0,200
462	какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60		0,056	1,588	24,400	152,220	124,560	21,340	0,478
108	хлеб пшеничный йодированный	50	3,950	0,500	24,150	116,90		0,050			11,500	43,500	16,500	0,550
	итого	685	25,882	25,880	93,450	704,350	28,33%	0,366	8,588	222,600	463,870	436,200	92,225	3,878
	обед													
20	салат из свеж помид. и слад.перцем и маслом раст.	100	1,100	6,080	3,750	74,100		0,056	7,080	122,810	22,708	22,290	2,180	0,384
129	суп с макар. изд. и картофелем на костн..бульоне	200	4,95	3,28	9,55	87,20		0,074	0,486	23,190	148,200	117,409	8,040	0,080
336	рыба припущенная в молоке	110	13,36	13,38	3,27	132,80		0,099	0,120		145,780	117,030	10,314	0,111
377	пюре картофельное	200	4,340	7,782	16,990	216,870		0,018	2,038	145,690	56,500	69,641	41,700	0,035
486	компот из свежих плодов	200	0,16	0,160	27,88	114,60		0,012	0,900		14,180	4,400	5,140	0,060
108	хлеб ржано- пшеничный	50	2,24	0,440	19,76	91,96		0,040			9,200	42,400	10,000	0,440
109	хлеб пшеничный йодированный	60	4,74	0,600	28,98	120,72		0,060			13,800	52,200	19,800	0,660
82	фрукты	300	1,200	1,200	29,400	141,000		0,154	14,380		48,000	33,000	7,000	3,230
	итого	1220	32,092	32,919	139,580	979,250	41,67%	0,513	25,004	291,690	458,368	458,370	104,174	5,000
	2-х разовое питание													
			57,974	58,799	233,030	1683,600	70,00%	0,879	33,592	514,290	922,238	894,570	196,399	8,878
			53,9	55,304	234,493	1645		0,84	42	490	770	770	175	8,4

№ технологической карты	12 - 18 лет													
	день 11	масса	пищевые вещества			энерг		витамины(мг)			минеральные вещества			
	наименование	порции	белки	жиры	углеводы	ценность	%	В1	С	А(рет.экв/сут.	Ca	Р	Mg	Fe
	завтрак													
522, 567	вареники с творогом	250	17,637	13,51	54,59	314,16		0,15	8,43	174,85	176,86	209,16	47,075	3,89
79	масло сливочное	10	0,080	6,65	0,13	66,00				40,000	2,400	3,000		0,020
0	кисломолочный продукт /варенец/	200	3,67	5,00	8,00	100,00		0,127	1,400	40,000	140,000	80,810	7,310	0,200
462	какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60		0,056	1,588	24,400	152,220	124,560	21,340	0,478
108	хлеб пшеничный йодированный	90	4,11	0,900	37,74	210,42		0,090			20,700	47,000	29,700	0,990
	итого	750	29,575	29,604	108,504	809,180	28,33%	0,423	11,418	279,250	492,180	464,530	84,990	5,578
	обед													
20	салат из свеж помид. и слад.перцем и маслом раст.	100	1,100	6,080	3,750	74,100		0,056	7,080	122,810	22,708	22,290	2,180	0,384
129	суп с макар. изд. и картофелем на костн..бульоне	200	4,95	3,28	9,55	87,20		0,074	0,486	23,190	148,200	117,409	8,040	0,080
336	рыба припущенная	110	13,36	13,38	3,27	132,80		0,099	0,120		145,780	117,030	10,314	0,111
377	пюре картофельное	250	9,750	13,203	37,010	371,040		0,088	6,205	229,030	98,172	111,311	62,536	2,535
486	компот из свежих плодов	200	0,16	0,160	27,88	114,60		0,012	0,900		14,180	4,400	5,140	0,060
108	хлеб ржано- пшеничный	50	2,24	0,440	19,76	91,96		0,040			9,200	42,400	10,000	0,440
109	хлеб пшеничный йодированный	60	4,74	0,600	28,98	120,72		0,060			13,800	52,200	19,800	0,660
82	фрукты	300	1,200	1,200	29,400	141,000		0,154	14,380		48,000	33,000	7,000	3,230
	итого	1270	37,502	38,340	159,600	1133,420	41,67%	0,583	29,171	375,030	500,040	500,040	125,010	7,500
	2-х разовое питание													
			67,077	67,944	268,104	1942,600	60,00%	1,006	40,589	654,280	992,220	964,570	210,000	13,078

№ технологической карты	7 - 11 лет													
	день 12	масса	пищевые вещества			энерг		витамины(мг)			минеральные вещества			
	наименование	порции	белки	жиры	углеводы	ценность	%	В1	С	А(рет.экв/сут.)	Ca	Р	Mg	Fe
	завтрак													
234	каша жидкая молочная из овсяной с сахаром и маслом	200	8,25	9,33	47,31	263,95		0,210	15	29,36	177,83	117,84	32,525	0,43
267	яйцо вареное	40	5,080	4,600	0,280	63,000		0,030		100,000	22,000	76,800	4,800	1,000
460	чай с молоком	200	2,310	5,746	15,000	159,000		0,030	0,300	35,000	83,300	56,500	8,500	0,460
577	творожники песочные	130	2,21	2,21	8,16	62,90		0,023	1,700	34,000	17,000	17,000	8,500	1,020
108	хлеб пшеничный йодированный	50	3,950	0,500	24,150	116,90		0,050			11,500	43,500	16,500	0,550
	итого	620	21,800	22,386	94,900	665,750	28,33%	0,343	17,000	198,360	311,630	311,640	70,825	3,460
	обед													
15	салат зеленый с огурцом и маслом ра	100	1,030	6,050	2,140	67,200		0,026	2,200	20,000	75,200	36,340	4,886	0,570
104	щи из свежей капусты с картофелем на мясн.бульоне	250	1,765	4,950	2,153	89,75		0,058	2,632	29,500	109,250	49,000	1,159	0,083
359	печень в соусе	110	14,55	13,87	24,83	280,86		0,235	5,556	203,040	56,800	188,120	14,000	2,942
380	Капуста тушенная	150	5,41	6,73	25,05	102,75		0,046	4,210	39,150	142,100	29,370	34,750	0,067
479	кисель из ягод свежих	200	0,148	0,080	21,490	114,600		0,014	6,404		14,000	8,940	5,580	0,138
108	хлеб ржано- пшеничный	50	2,24	0,440	19,76	91,96		0,040			9,200	42,400	10,000	0,440
109	хлеб пшеничный йодированный	60	4,74	0,600	28,98	120,72		0,060			13,800	52,200	19,800	0,660
	сок овощной	200	2,200	0,200	15,200	111,400		0,022	4,000		38,000	52,000	14,000	0,120
	итого	1120	32,086	32,920	139,603	979,240	41,67%	0,500	25,002	291,690	458,350	458,370	104,175	5,020
	2-х разовое питание													
			53,886	55,306	234,503	1644,990	70,00%	0,843	42,002	490,050	769,980	770,010	175,000	8,480
			53,9	55,304	234,493	1645		0,84	42	490	770	770	175	8,4

№ технологической карты	12 - 18 лет													
	день 12	масса	пищевые вещества			энерг		витамины(мг)			минеральные вещества			
	наименование	порции	белки	жиры	углеводы	ценность	%	В1	С	А(рет.экв/сут.)	Ca	Р	Mg	Fe
	завтрак													
234	каша жидкая молочная из овсяной с сахаром и маслом	250	11,79	12,60	55,39	275,26		0,224	17,83	85,97	196,96	142,66	33,525	1,63
267	яйцо вареное	40	5,080	4,600	0,280	63,000		0,030		100,000	22,000	76,800	4,800	1,000
460	чай с молоком	200	2,310	5,746	15,000	159,000		0,030	0,300	35,000	83,300	56,500	8,500	0,460
577	творожники песочные	130	2,21	2,21	8,16	62,90		0,023	1,700	34,000	17,000	17,000	8,500	1,020
108	хлеб пшеничный йодированный	90	4,11	0,900	37,74	210,42		0,090			20,700	47,000	29,700	0,990
	итого	710	25,497	26,057	108,504	770,580	28,33%	0,397	19,830	254,970	339,960	339,960	84,990	5,100
	обед													
15	салат зеленый с огурцом и маслом ра	100	1,030	6,050	2,140	67,200		0,026	2,200	20,000	75,200	36,340	4,886	0,570
104	щи из свежей капусты с картофелем на мясн.бульоне	250	1,765	4,950	2,153	89,75		0,058	2,632	29,500	109,250	49,000	1,159	0,083
359	печень в соусе	110	14,55	13,87	24,83	280,86		0,235	5,556	203,040	56,800	188,120	14,000	2,942
380	кабачки тушенные	220	10,83	12,15	45,1	256,93		0,129	8,378	122,490	183,790	71,040	55,675	2,540
479	кисель из ягод свежих	200	0,148	0,080	21,490	114,600		0,014	6,404		14,000	8,940	5,580	0,138
108	хлеб ржано- пшеничный	50	2,24	0,440	19,76	91,96		0,040			9,200	42,400	10,000	0,440
109	хлеб пшеничный йодированный	60	4,74	0,600	28,98	120,72		0,060			13,800	52,200	19,800	0,660
	сок овощной	200	2,200	0,200	15,200	111,400		0,022	4,000		38,000	52,000	14,000	0,120
	итого	1190	37,506	38,336	159,643	1133,420	41,67%	0,583	29,170	375,030	500,040	500,040	125,100	7,493
	2-х разовое питание													
			63,003	64,393	268,147	1904,000	70,00%	0,980	49,000	630,000	840,000	840,000	210,090	12,593

№ технологической карты	7 - 11 лет													
	день 13	масса	пищевые вещества			энерг		витамины(мг)			минеральные вещества			
	наименование	порции	белки	жиры	углеводы	ценность	%	В1	С	рет.экв/су	Ca	Р	Mg	Fe
	завтрак													
268	омлет паровой	250	13,596	18,603	45,180	377,750		0,169	10,698	178,310	150,350	161,530	32,825	0,966
465	кофейный напиток с молоком	200	3,166	2,68	15,95	100,60		0,044	1,300	20,000	125,780	90,000	14,000	0,134
82	груша свежая	150	1,102	0,600	9,630	70,500		0,077	5,000		24,000	16,500	7,500	1,750
108	хлеб пшеничный йодированный	50	3,950	0,500	24,150	116,90		0,050			11,500	43,500	16,500	0,550
	итого	650	21,814	22,381	94,906	665,75	28,33%	0,340	16,998	198,310	311,630	311,530	70,825	3,400
	обед													
45	салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растит	100	1,310	3,250	6,470	60,40		0,022	8,090	100,500	84,970	28,300	5,090	0,046
123, 145	суп картофельный с фрикадельками	250	7,00	2,22	8,30	84,80		0,096	14,790		95,760	129,300	23,740	0,092
367	птица /индейка/ тушенная в сметан/том.. соусе	100	12,45	17,34	29,68	349,40		0,164	1,220	131,800	161,900	145,200	31,810	2,190
385	рис отварной с маслом слив.	150	4,390	8,905	18,520	157,36		0,106		59,390	78,570	56,540	8,595	0,967
486	компот из свежих ягод	200	0,16	0,160	27,88	114,60		0,012	0,900		14,180	4,400	5,140	0,602
108	хлеб ржано- пшеничный	50	2,24	0,440	19,76	91,96		0,040			9,200	42,400	10,000	0,440
109	хлеб пшеничный йодированный	60	4,74	0,600	28,98	120,72		0,060			13,800	52,200	19,800	0,660
	итого	910	32,086	32,919	139,590	979,240	41,67%	0,500	25,000	291,690	458,380	458,340	104,175	4,997
	2-х разовое питание		53,900	55,300	234,496	1645,0	70,00%	0,840	41,998	490,000	770,010	769,870	175,000	8,397
			53,9	55,304	234,493	1645		0,84	42	490	770	770	175	8,4

№ технологической карты	12 - 18 лет													
	день 13	масса	пищевые вещества			энерг		витамины(мг)			минеральные вещества			
	наименование	порции	белки	жиры	углеводы	ценность	%	В1	С	рет.экв/су	Ca	Р	Mg	Fe
	завтрак													
268	омлет паровой	250	13,536	18,703	45,180	387,340		0,169	10,698	178,310	150,350	161,530	32,825	1,076
465	кофейный напиток с молоком	200	3,166	2,68	15,95	100,60		0,044	1,300	20,000	125,780	90,000	14,000	0,134
82	груша свежая	250	4,685	3,783	9,630	72,220		0,084	7,833	56,660	40,830	41,430	7,500	2,900
108	хлеб пшеничный йодированный	90	4,11	0,900	37,74	210,42		0,090			20,700	47,000	29,700	0,990
	итого	790	25,497	26,064	108,504	770,58	28,33%	0,387	19,831	254,970	337,660	339,960	84,990	5,100
	обед													
45	салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растит	100	1,310	3,250	6,470	60,40		0,022	8,090	100,500	84,970	28,300	5,090	0,046
123, 145	суп картофельный с фрикадельками	250	7,00	2,22	8,30	84,80		0,096	14,790		95,760	129,300	23,740	0,092
367	птица /индейка/ тушенная в сметан/том.. соусе	120	14,67	18,00	47,63	436,59		0,212	5,390	135,800	174,240	184,340	41,560	3,398
385	рис припущенный с маслом слив.	240	7,587	13,669	20,571	224,35		0,151		138,730	110,190	59,100	19,680	2,262
486	компот из свежих плодов	200	0,16	0,160	27,88	114,60		0,012	0,900		14,180	4,400	5,140	0,602
108	хлеб ржано- пшеничный	50	2,24	0,440	19,76	91,96		0,040			9,200	42,400	10,000	0,440
109	хлеб пшеничный йодированный	60	4,74	0,600	28,98	120,72		0,060			13,800	52,200	19,800	0,660
	итого	1020	37,503	38,340	159,590	1133,420	41,67%	0,593	29,170	375,030	502,340	500,040	125,010	7,500
	2-х разовое питание		63,000	64,404	268,094	1904,0	70,00%	0,980	49,001	630,000	840,000	840,000	210,000	12,600

№ технологической карты	7 - 11 лет													
	день 14	масса	пищевые вещества			энерг		витамины(мг)			минеральные вещества			
	наименование	порции	белки	жиры	углеводы	ценность	%	В1	С	(рет.экв/сут	Са	Р	Mg	Fe
	завтрак													
307	биточки рыбные запеченые/минтай/	90	6,587	5,640	9,390	155,00		0,040	2,843	18,900	31,380	51,640	12,269	0,840
256	макаронные изделия отварные с маслом	150	3,06	7,38	34,02	170,85		0,055	0,322	130,220	14,786	14,470	9,610	0,861
75	сыр порциями	15	3,480	4,43	0,00	54,00		0,005	0,105	39,000	132,000	75,000	5,250	0,150
463	какао с молоком сгущенным	200	4,188	4,334	25,446	157,600		0,160	8,408	0,014	119,364	124,680	22,096	0,620
108	хлеб пшеничный йодированный	50	3,950	0,500	24,150	116,90		0,050			11,500	43,500	16,500	0,550
148	помидор свежий	40	0,550	0,100	1,900	11,40		0,030	5,320		2,600	2,340	5,100	0,379
	итого	545	21,818	22,381	94,906	665,750	28,33%	0,340	16,998	198,310	311,630	311,630	70,825	3,400
	обед													
12	салат из редиса	100	2,514	7,380	2,859	87,900		0,017	1,768	29,600	46,472	56,879	2,720	0,114
100	рассольник ленинградский	200	2,018	5,090	11,980	107,250		0,093	8,490	144,000	109,150	126,790	7,575	0,093
330	плов из отварной говядины	180	19,720	17,428	38,100	345,150		0,196	3,544	118,090	248,568	163,100	45,880	2,200
494	Компот из сухофруктов	200	0,00	0,000	19,00	80,00		0,030	10,000	0,120	0,000	0,000	0,000	0,000
108	хлеб ржано- пшеничный	50	2,24	0,440	19,76	91,96		0,040			9,200	42,400	10,000	0,440
109	хлеб пшеничный йодированный	60	4,74	0,600	28,98	120,72		0,060			13,800	52,200	19,800	0,660
82	фрукты/банан	300	0,850	1,980	18,900	146,280		0,064	1,200		31,200	17,000	18,200	1,500
	итого	1090	32,082	32,918	139,579	979,260	41,67%	0,500	25,002	291,690	458,390	458,369	104,175	5,007
	2-х разовое питание		53,900	55,299	234,485	1645,010	70%	0,840	42,000	490,000	770,020	769,999	175,000	8,407

№ технологической карты	12 - 18 лет													
	день 14	масса	пищевые вещества			энерг		витамины(мг)			минеральные вещества			
	наименование	порции	белки	жиры	углеводы	ценность	%	В1	С	(рет.экв/сут	Са	Р	Mg	Fe
	завтрак													
307	биточки рыбные запеченые/минтай/	90	6,587	5,640	9,390	155,00		0,040	2,843	18,900	31,380	51,640	12,269	0,840
256	макаронные изделия отварные с маслом	220	6,582	10,661	34,020	182,16		0,072	3,155	197,056	57,216	39,300	9,610	2,121
75	сыр порциями	15	3,480	4,43	0,00	54,00		0,005	0,105	39,000	132,000	75,000	5,250	0,150
463	какао с молоком сгущенным	200	4,188	4,334	25,446	157,600		0,160	8,408	0,014	119,364	124,680	22,096	0,620
108	хлеб пшеничный йодированный	90	4,11	0,900	37,74	210,42		0,090			20,700	47,000	29,700	0,990
148	помидор свежий	40	0,550	0,100	1,900	11,40		0,030	5,320		2,600	2,340	5,100	0,379
	итого	655	25,497	26,060	108,500	770,580	28,33%	0,397	19,831	254,970	339,960	339,960	84,990	5,100
	обед													
12	салат из редиса	100	2,514	7,380	2,859	87,900		0,017	1,768	29,600	46,472	56,879	2,720	0,114
100	рассольник ленинградский	200	2,018	5,090	11,980	107,250		0,093	8,490	144,000	109,150	126,790	7,575	0,093
330	плов из отварной говядины	250	25,141	22,850	58,121	499,310		0,279	7,712	201,310	290,198	204,770	66,715	4,692
494	напиток витаминизированный "Витошка"	200	0,00	0,000	19,00	80,00		0,030	10,000	0,120	0,000	0,000	0,000	0,000
108	хлеб ржано- пшеничный	50	2,24	0,440	19,76	91,96		0,040			9,200	42,400	10,000	0,440
109	хлеб пшеничный йодированный	60	4,74	0,600	28,98	120,72		0,060			13,800	52,200	19,800	0,660
82	фрукты/банан	300	0,850	1,980	18,900	146,280		0,064	1,200		31,200	17,000	18,200	1,500
	итого	1160	37,503	38,340	159,600	1133,420	41,67%	0,583	29,170	375,030	500,020	500,039	125,010	7,499
	полдник													
	2-х разовое питание		63,000	64,400	268,100	1904,000	70%	0,980	49,001	630,000	839,980	839,999	210,000	12,599

№ технологической карты	7 - 11 лет													
	день 15	масса	пищевые вещества			энерг		витамины(мг)			минеральные вещества			
	наименование	порции	белки	жиры	углеводы	ценность	%	В1	С	(рет.экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe
	завтрак													
224	запеканка из творога с морковью с													
	молоком сгущенным	250	15,204	16,085	54,806	385,85		0,240	14,248	163,310	208,330	196,630	38,825	2,140
460	чай с молоком	200	2,310	5,746	15,000	159,000		0,030	0,300	35,000	83,300	56,500	8,500	0,460
108	хлеб пшеничный йодированный	50	3,950	0,500	24,150	116,90		0,050			11,500	43,500	16,500	0,550
148	огурец свежий	50	0,35	0,05	0,95	6,00		0,020	2,450		8,500	15,000	7,000	0,250
	итого	550	21,814	22,381	94,906	665,750	28,33%	0,340	16,998	198,310	311,630	311,630	70,825	3,400
	обед													
1	салат из белокочанной капусты с луком зеленым	100	1,31	3,25	6,27	59,60		0,02	6,492		30,875	27,77	21,424	0,49
96	борщ с фасолью и картоф.на мясн.бульоне	200	4,952	5,110	7,165	119,900		0,095	3,200	66,970	125,175	99,500	6,450	0,172
361	сердце говяжье отварное с соусом	110	13,35	16,42	5,052	195,80		0,224	0,1	93,03	95,68	141,319	13,73	2,06
377	пюре картофельное	200	4,086	6,402	21,367	141,090		0,018	4,210	131,690	49,300	69,341	17,001	0,035
496	напиток из шиповника	200	0,68	0,28	14,18	88,20		0,012	1		101,34	3,44	2,44	0,634
108	хлеб ржано- пшеничный	50	2,24	0,440	19,76	91,96		0,040			9,200	42,400	10,000	0,440
109	хлеб пшеничный йодированный	60	4,74	0,600	28,98	120,72		0,060			13,800	52,200	19,800	0,660
82	Фрукты	125	0,720	0,420	36,800	162,000		0,032	9,900		33,000	22,400	13,500	0,512
	итого	1045	32,076	32,920	139,578	979,270	41,67%	0,501	24,902	291,690	458,370	458,370	104,345	5,003
	2-х разовое питание													
			53,890	55,301	234,484	1645,020	70,00%	0,841	41,900	490,000	770,000	770,000	175,170	8,403
			53,9	55,304	234,493	1645		0,84	42	490	770	770	175	8,4

№ технологической карты	12 - 18 лет													
	день 15	масса	пищевые вещества			энерг		витамины(мг)			минеральные вещества			
	наименование	порции	белки	жиры	углеводы	ценность	%	В1	С	(рет.экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe
	завтрак													
224	запеканка из творога с морковью с													
0	молоком сгущенным	300	18,727	19,364	54,806	395,16		0,257	17,081	219,970	227,430	221,460	63,655	3,400
460	чай со сливками	200	2,310	5,746	15,000	159,000		0,030	0,300	35,000	83,300	56,500	8,500	0,460
108	хлеб пшеничный йодированный	90	4,11	0,900	37,74	210,42		0,090			20,700	47,000	29,700	0,990
148	огурец свежий	50	0,35	0,05	0,95	6,00		0,020	2,450		8,500	15,000	7,000	0,250
	итого	640	25,497	26,060	108,504	770,580	28,33%	0,397	19,831	254,970	339,930	339,960	84,990	5,100
	обед													
1	салат из белокочанной капусты с луком зеленым	100	1,31	3,25	6,27	59,60		0,02	6,492		30,875	27,77	21,424	0,49
96	борщ с фасолью и картоф.на мясн.бульоне	200	4,952	5,110	7,165	119,900		0,095	3,200	66,970	125,175	99,500	6,450	0,172
361	сердце говяжье отварное с соусом	150	18,78	21,84	25,070	349,95		0,304	0,16	176,38	137,35	182,989	34,394	4,557
377	пюре картофельное	200	4,086	6,402	21,367	141,090		0,018	4,210	131,690	49,300	69,341	17,001	0,035
496	напиток из шиповника	200	0,68	0,28	14,18	88,20		0,012	1		101,34	3,44	2,44	0,634
108	хлеб ржано- пшеничный	50	2,24	0,440	19,76	91,96		0,040			9,200	42,400	10,000	0,440
109	хлеб пшеничный йодированный	60	4,74	0,600	28,98	120,72		0,060			13,800	52,200	19,800	0,660
82	ягода свежая с сахаром	125	0,720	0,420	36,800	162,000		0,032	9,900		33,000	22,400	13,500	0,512
	итого	1085	37,503	38,340	159,596	1133,420	41,67%	0,581	29,169	375,040	500,040	500,040	125,009	7,500
	2-х разовое питание													
			63,000	64,400	268,100	1904,000	70,00%	0,978	49,000	630,010	839,970	840,000	209,999	12,600

№ технологической карты	7 - 11 лет													
	день 16	масса	пищевые вещества			энерг		витамины(мг)			минеральные вещества			
	наименование	порции	белки	жиры	углеводы	ценность	%	В1	С	(рет.экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe
	завтрак													
375	плов из птицы	225	10,226	6,662	53,046	310,250		0,229	15,305	94,910	13,510	65,570	27,730	2,202
462	какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60		0,056	1,588	24,400	152,220	124,560	21,340	0,478
79	масло сливочное	10	0,080	7,25	0,13	66,00				40,000	2,400	3,000		0,020
108	хлеб пшеничный йодированный	50	3,950	0,500	24,150	116,90		0,050			11,500	43,500	16,500	0,550
75	сыр порциями	15	3,480	4,43	0,00	54,00		0,005	0,105	39,000	132,000	75,000	5,250	0,150
	итого	500	21,814	22,381	94,906	665,750	28,33%	0,340	16,998	198,310	311,630	311,630	70,820	3,400
	обед													
18	салат из свежих овощей	100	1,09	6,04	3,77	73,90		0,031	3,210		25,420	35,620	3,810	0,475
115	суп картофельный с клецками	200	2,84	1,22	5,30	74,80		0,08			26,72	75,2	12,28	0,09
326	Бефстроганов из отваного мяса	100	11,60	15,36	15,47	274,00		0,100	0,020	117,800	130,690	128,500	13,610	0,095
169	фасоль овощная тушеная с соусом	180	8,28	7,18	20,88	112,50		0,105	8,572	173,890	198,320	96,020	18,850	1,716
488	компот из мандарин	200	0,450	0,100	26,526	85,090		0,020	12,000		23,020	11,500	7,620	0,024
108	хлеб ржано- пшеничный	50	2,24	0,440	19,76	91,96		0,040			9,200	42,400	10,000	0,440
109	хлеб пшеничный йодированный	60	4,74	0,600	28,98	120,72		0,060			13,800	52,200	19,800	0,660
	сок	350	0,850	1,980	18,900	146,280		0,064	1,200		31,200	17,000	18,200	1,500
	итого	1240	32,090	32,916	139,586	979,250	41,67%	0,500	25,002	291,690	458,370	458,440	104,170	5,000
	2-х разовое питание		53,904	55,297	234,492	1645,000	70%	0,840	42,000	490,000	770,000	770,070	174,990	8,400

№ технологической карты	12 - 18 лет													
	день 16	масса	пищевые вещества			энерг		витамины(мг)			минеральные вещества			
	наименование	порции	белки	жиры	углеводы	ценность	%	В1	С	(рет.экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe
	завтрак													
375	плов из птицы	250	13,749	9,941	53,046	321,560		0,246	18,138	151,570	32,640	90,400	27,730	3,462
462	какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60		0,056	1,588	24,400	152,220	124,560	21,340	0,478
79	масло сливочное	10	0,080	7,25	0,13	66,00				40,000	2,400	3,000		0,020
108	хлеб пшеничный йодированный	90	4,11	0,900	37,74	210,42		0,090			20,700	47,000	29,700	0,990
75	сыр порциями	15	3,480	4,43	0,00	54,00		0,005	0,105	39,000	132,000	75,000	5,250	0,150
0	итого	565	25,497	26,06	108,504	770,58	28,33%	0,397	19,831	254,970	339,960	339,960	84,990	5,100
	обед													
18	салат из свежих овощей	100	1,09	6,04	3,77	73,90		0,031	3,210		25,420	35,620	3,810	0,475
115	суп картофельный с клецками	200	2,84	1,22	5,30	74,80		0,08			26,72	75,2	12,28	0,09
326	Бефстроганов из отваного мяса	100	11,60	15,36	15,47	274,00		0,100	0,020	117,800	130,690	128,500	13,610	0,095
169	фасоль овощная отварная с соусом	250	13,693	12,60	40,89	266,67		0,188	12,740	257,230	239,990	137,620	39,780	4,215
488	компот из мандарин	200	0,450	0,100	26,526	85,090		0,020	12,000		23,020	11,500	7,620	0,024
108	хлеб ржано- пшеничный	50	2,24	0,440	19,76	91,96		0,040			9,200	42,400	10,000	0,440
109	хлеб пшеничный йодированный	60	4,74	0,600	28,98	120,72		0,060			13,800	52,200	19,800	0,660
	сок	350	0,850	1,980	18,900	146,280		0,064	1,200		31,200	17,000	18,200	1,500
	итого	1310	37,503	38,34	159,599	1133,420	41,67%	0,583	29,170	375,030	500,040	500,040	125,100	7,499
	2-х разовое питание		63,000	64,400	268,103	1904,000	70%	0,980	49,001	630,000	840,000	840,000	210,090	12,599

№ технологической карты	7 - 11 лет													
	день 17													
	наименование	масса порции	пищевые вещества			энерг	%	витамины(мг)			минеральные вещества			
завтрак		белки	жиры	углеводы	ценность		В1	С	А(рет.экв/сут.	Ca	Р	Mg	Fe	
522, 566	вареники с картофелем	180	14,30	12,51	42,64	309,45		0,2	1,418	118,31	136,53	186,93	23,7	1,82
79	масло сливочное	10	0,080	7,25	0,13	66,00				40,000	2,400	3,000		0,020
	кисломолочный продукт/кефир/ чай с сахаром и лимоном	200	2,80	2,00	10,89	100,00		0,060	1,400	40,000	140,000	60,800	18,220	0,200
459	чай с сахаром и лимоном	200	0,130	0,020	15,200	62,00			1,430		14,200	4,400	2,400	0,360
108	хлеб пшеничный йодированный	50	3,950	0,500	24,150	116,90		0,050			11,500	43,500	16,500	0,550
148	помидор свежий	50	0,550	0,100	1,900	11,40		0,030	12,750		7,000	13,000	10,000	0,450
	итого	690	21,81	22,380	94,91	665,75	28,33%	0,34	16,998	198,31	311,63	311,63	70,82	3,4
	обед													
1	салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растит	100	1,310	3,250	6,470	60,40		0,022	3,090	100,500	84,970	28,300	5,090	0,046
104	щи из свежей капусты с картофелем	200	1,412	4,088	3,761	87,75		0,058	5,368	16,500	79,640	38,460	7,120	0,083
298	рыба запеченая в смет.соусе	130	15,347	12,055	13,032	144,740		0,102	1,240	38,505	121,350	171,280	14,080	0,383
202	каша гречневая рассыпч.с маслом слив.	180	6,286	11,806	31,403	288,60		0,127		136,190	111,410	100,390	29,000	1,500
479	кисель из ягод свежих	200	0,148	0,080	21,490	114,600		0,014	6,404		14,000	8,940	5,580	0,138
108	хлеб ржано- пшеничный	50	2,24	0,440	19,76	91,96		0,040			9,200	42,400	10,000	0,440
109	хлеб пшеничный йодированный	60	4,74	0,600	28,98	120,72		0,060			13,800	52,200	19,800	0,660
	сок фруктовый / овощной	200	0,60	0,60	14,70	70,50		0,077	8,800		24,000	16,500	13,500	1,750
	итого	1120	32,083	32,919	139,596	979,27	41,67%	0,500	24,902	291,695	458,37	458,47	104,17	5,000
	2-х разовое питание		53,893	55,299	234,506	1645,020	70%	0,840	41,900	490,005	770,000	770,100	174,990	8,400

№ технологической карты	12 - 18 лет													
	день 17													
	наименование	масса порции	пищевые вещества			энерг	%	витамины(мг)			минеральные вещества			
завтрак		белки	жиры	углеводы	ценность		В1	С	А(рет.экв/сут.	Ca	Р	Mg	Fe	
522, 566	вареники с картофелем	250	17,82	15,79	53,44	320,76		0,217	4,251	174,97	155,66	211,76	34,425	3,08
79	масло сливочное	10	0,080	7,25	0,13	66,00				40,000	2,400	3,000		0,020
	кисломолочный продукт/кефир/ чай с сахаром и лимоном	200	2,80	2,00	10,89	100,00		0,060	1,400	40,000	140,000	60,800	18,220	0,200
459	чай с сахаром и лимоном	200	0,130	0,020	15,200	62,00			1,430		14,200	4,400	2,400	0,360
108	хлеб пшеничный йодированный	90	4,11	0,900	37,74	210,42		0,090			20,700	47,000	29,700	0,990
148	помидор свежий	50	0,550	0,100	1,900	11,40		0,030	12,750		7,000	13,000	10,000	0,450
	итого	800	25,494	26,057	108,504	770,58	28,33%	0,397	19,831	254,97	339,960	339,96	84,99	5,1
	обед													
1	салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растит	100	1,310	3,250	6,470	60,40		0,022	3,090	100,500	84,970	28,300	5,090	0,046
104	щи из свежей капусты с картофелем	250	1,630	4,980	4,530	112,37		0,060	9,636	18,470	82,140	42,130	7,980	0,096
298	рыба запеченая в смет.соусе	130	15,347	12,055	13,032	144,740		0,102	1,240	38,505	121,350	171,280	14,080	0,383
202	каша гречневая рассыпч.с маслом слив.	230	11,488	16,335	50,638	418,12		0,208		217,555	150,580	138,290	48,980	3,987
479	кисель из ягод свежих	200	0,148	0,080	21,490	114,600		0,014	6,404		14,000	8,940	5,580	0,138
108	хлеб ржано- пшеничный	50	2,24	0,440	19,76	91,96		0,040			9,200	42,400	10,000	0,440
109	хлеб пшеничный йодированный	60	4,74	0,600	28,98	120,72		0,060			13,800	52,200	19,800	0,660
	сок фруктовый / овощной	200	0,60	0,60	14,70	70,50		0,077	8,800		24,000	16,500	13,500	1,750
	итого	1220	37,503	38,34	159,6	1133,41	41,67%	0,583	29,17	375,03	500,04	500,04	125,01	7,500
	2-х разовое питание		62,997	64,397	268,104	1903,990	70%	0,980	49,001	630,000	840,000	840,000	210,000	12,600

№ технологической карты	7 - 11 лет													
	день 18	масса	пищевые вещества			энерг		витамины(мг)			минеральные вещества			
	наименование	порции	белки	жиры	углеводы	ценность	%	B1	C	рет.экв/су	Ca	P	Mg	Fe
	завтрак													
230	каша жидкая молочная из манной крупы с маслом и сахаром	195	5,226	9,312	52,896	313,250		0,199	15,305	34,910	32,830	29,830	22,935	1,222
267	яйцо вареное	40	5,080	4,600	0,280	63,000		0,030		100,000	22,000	76,800	4,800	1,000
462	какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60		0,056	1,588	24,400	152,220	124,560	21,340	0,478
75	сыр порциями	15	3,480	4,43	0,00	54,00		0,005	0,105	39,000	132,000	75,000	5,250	0,150
108	хлеб пшеничный йодированный	50	3,950	0,500	24,150	116,90		0,050			11,500	43,500	16,500	0,550
	итого	500	21,814	22,381	94,906	665,750	28,33%	0,34	16,998	198,31	311,630	311,630	70,825	3,4
	обед													
32	салат "Летний"	100	2,520	7,250	6,530	101,500		0,052	7,340		28,050	57,280	8,940	0,910
122	суп с рыбными консервами	200	1,756	2,224	2,312	64,800		0,066		95,510	86,240	116,880	5,200	0,357
377	Пюре картофельное	200	4,130	6,474	10,854	150,200		0,110	7,320	26,380	121,790	78,170	11,300	0,161
357	оладьи из печени	110	15,95	15,24	34,96	264,97		0,100	3,940	169,800	161,290	85,990	29,850	0,588
479	кисель из ягод свежих	200	0,148	0,080	21,490	114,600		0,014	6,404		14,000	8,940	5,580	0,138
108	хлеб ржано- пшеничный	50	2,24	0,440	19,76	91,96		0,040			9,200	42,400	10,000	0,440
109	хлеб пшеничный йодированный	60	4,74	0,600	28,98	120,72		0,060			13,800	52,200	19,800	0,660
82	фрукты	150	0,60	0,60	14,70	70,50		0,061	8,742		24,000	16,500	13,500	1,750
	итого	1070	32,084	32,908	139,586	979,25	41,67%	0,503	25,004	291,69	458,37	458,36	104,17	5,004
	2-х разовое питание													
			53,898	55,289	234,492	1645,000	70,00%	0,843	42,002	490,000	770,000	769,990	174,995	8,404

№ технологической карты	12 - 18 лет													
	день 18	масса	пищевые вещества			энерг		витамины(мг)			минеральные вещества			
	наименование	порции	белки	жиры	углеводы	ценность	%	B1	C	рет.экв/су	Ca	P	Mg	Fe
	завтрак													
230	каша жидкая молоч. из манной крупы с масл. и сах.	250	8,749	12,591	52,996	324,580		0,216	18,138	91,570	38,730	57,830	22,935	2,482
267	яйцо вареное	40	5,080	4,600	0,280	63,000		0,030		100,000	22,000	76,800	4,800	1,000
462	какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60		0,056	1,588	24,400	152,220	124,560	21,340	0,478
75	сыр порциями	15	3,480	4,43	0,00	54,00		0,005	0,105	39,000	132,000	75,000	5,250	0,150
108	хлеб пшеничный йодированный	90	4,11	0,900	37,74	210,42		0,090			20,700	47,000	29,700	0,990
	итого	595	25,497	26,06	108,596	770,600	28,33%	0,397	19,831	254,97	339,960	339,96	84,99	5,1
	обед													
32	салат "Летний"	100	2,520	7,250	6,530	101,500		0,052	7,340		28,050	57,280	8,940	0,910
122	суп с рыбными консервами	200	1,756	2,224	2,312	64,800		0,066		95,510	86,240	116,880	5,200	0,357
377	овощи тушеные	200	4,130	6,474	10,854	150,200		0,110	7,320	26,380	121,790	78,170	11,300	0,161
357	оладьи из печени	150	21,369	20,672	54,974	419,140		0,180	8,106	253,140	202,960	127,670	50,780	3,084
479	кисель из ягод свежих	200	0,148	0,080	21,490	114,600		0,014	6,404		14,000	8,940	5,580	0,138
108	хлеб ржано- пшеничный	50	2,24	0,440	19,76	91,96		0,040			9,200	42,400	10,000	0,440
109	хлеб пшеничный йодированный	60	4,74	0,600	28,98	120,72		0,060			13,800	52,200	19,800	0,660
82	фрукты	150	0,60	0,60	14,70	70,50		0,061	8,742		24,000	16,500	13,500	1,750
	итого	1110	37,503	38,34	159,6	1133,42	41,67%	0,583	29,170	375,030	500,04	500,04	125,1	7,5
	2-х разовое питание													
			63,000	64,400	268,196	1904,020	70,00%	0,980	49,001	630,000	840,000	840,000	210,090	12,600

