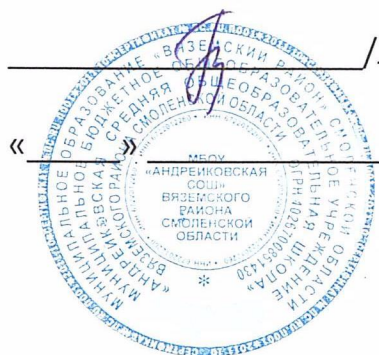


Утверждаю:

Директор МБОУ Андрейковская СОШ

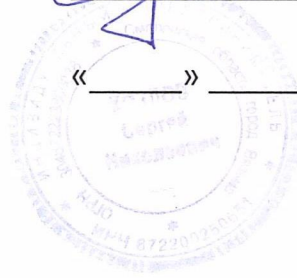
_____/Л.В. Галецкая/
«____» _____ 2023 г.



Согласовано:

Индивидуальный предприниматель

_____/С.Н. Козлов/
«____» _____ 2023 г.



**Примерные варианты горячих завтраков и обедов
для оздоровительных лагерей с дневным пребыванием
на период летних каникул (2023г.)**

**МБОУ Андрейковская СОШ Вяземского района Смоленской области
для детей 6-10 лет**

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

№ рецептуры сборн.тех. нормативов	Наименование блюд и кулинарных изделий	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
День 1														
Завтрак														
СБРец. Москва-2003 рец.№328	Каша молочная манная (жидкая)	150	4,26	8,43	22,16	181,43	94,36	85,01	14,21	0,3	0,06	0,95	0,05	0,
ГОСТ30390-95 Москва-2006 р.№ 480	Батон нарезной	30	3	0,26	20,1	94,6	5,7	19,5	3,9	0,36	0	0	0	0,
СБРец. Москва-2003 рец.№8	Колбаса варено- копченая (порциями)	20	3,2	4,4	0,05	52,67	3,9	34,44	6,62	0,46	0,03	14,4	0	0,
«Хлебпрод» Москва- 2004 рец.№ 685	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	5,25	8,24	4,4	0,86	0	0,1	0	
	ИТОГО:	400	10,66	13,14	57,32	385,7	109,21	147,19	29,13	1,98	0,09	15,45	0,05	0,
Обед														
ГОСТ30390-95 Москва-2006 р.№45	Салат из капусты белокочанной	30	0,46	1,52	2,71	26	15,49	8,11	4,39	0,19	0,01	11,54	0	0,
«Хлебпрод» Москва- 2004 р.№ 138	Суп картофельный с крупой (рис)	200	1,8	5,2	16,5	122	45,63	89,25	22,5	1,5	0	3,25	0,03	0,
СРец. Москва-2003 рец.№ 445	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,58	5,74	37,33	262,6	14,94	179,81	120,25	4,05	0,25	0	0,03	0,
СРец. Москва-2003 рец.№ 196	Гуляш из мяса курицы	40/40	33	14,39	15,66	199,2	13,57	122,42	53,96	0,97	0,03	3,41	0,02	0,
ГОСТ30390-95 Москва-2006 р.№ 481	Хлеб ржано- пшеничный	30	2	0,3	12,5	61,2	8,7	45	14,1	1,17	0,05	0	0	0,
СРец. Москва-2003 рец.№ 395	Компот из сухофруктов	200	0	0	9,98	104	0,2	0	0	0,03	0	0	0	
	ИТОГО:	670	44,84	27,15	94,68	775	98,53	444,59	215,2	7,91	0,34	18,2	0,08	1,

№ рецептуры сборн.тех. нормативов	Наименование блюд и кулинарных изделий	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
День 2														
Завтрак														
«Хлебпрод» Москва-2004 р.№ 333	Макароны отварные с сыром	150/20	8,61	10,6	33,97	270,58	158,82	135,37	29,66	0,94	0,13	0,23	0,08	0,
ГОСТ30390-95 Москва-2006 р.№ 480	Батон нарезной	30	3	0,26	20,1	94,6	5,7	19,5	3,9	0,36	0	0	0	0,
«Хлебпрод» Москва-2004 рец.№ 685	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	5,25	8,24	4,4	0,86	0	0,1	0	0,
	ИТОГО:	400	11,81	10,91	69,08	422,18	169,77	163,11	37,96	2,16	0,13	0,33	0,08	0,
Обед														
СРец. Москва-2003 рец.№ 14	Помидор натуральный	20	0,22	0,04	0,76	4,8	2,8	5,2	4	0,18	0,01	5	0	0,
СРец. Москва-2003 рец.№ 128	Суп «Крестьянский» с крупой (пшено)	200	1,64	4,34	8,51	80,8	25,82	40,56	16,3	0,57	0,06	16,01	0,02	0,
«Хлебпрод» Москва-2004 р.№ 520	Пюре картофельное	100	2,16	3,73	7,35	52	23,17	32,24	11,5	0,47	0,05	23,17	0,01	0,
СРец. Москва-2003 рец.№ 206, 205	Котлета рубленая из курицы	50	1,28	5,26	7,92	93	11,6	14,98	5,78	0,41	0,02	0	0,03	0,
ГОСТ30390-95 Москва-2006 р.№ 481	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,5	61,2	8,7	45	14,1	1,17	0,05	0	0	0,
«Хлебпрод» Москва-2004 р.№ 699	Напиток апельсиновый	200	0,1	0	25,2	96	45,88	20,3	6,1	0,22	0	6	0	0,
	ИТОГО:	600	7,4	13,67	62,24	387,8	117,97	158,28	57,78	3,02	0,19	50,18	0,06	1,4

№ рецептуры сборн.тех. нормативов	Наименование блюд и кулинарных изделий	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
День 3														
Завтрак														
«Хлебпрод» Москва-2004 рец.№ 160	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,39	3,55	12,64	96,6	93,71	81,65	15,94	0,23	0,06	0,98	0,02	0,
СРец. Москва-2003 рец.№ 473	Булочка «Веснушка»	60	4,79	3,8	35,26	195,6	12,7	47,57	8,74	0,67	0,08	0	0	
СРец. Москва-2003 рец.№ 9	Масло сливочное	15	0,08	12,38	0,12	112,5	1,8	2,85	0,06	0,03	0	0	0,08	0,
«Хлебпрод» Москва-2004 рец.№ 686	Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,05	15,22	59	8,05	9,78	5,24	0,9	0	2,9	0	
	ИТОГО:	425	8,52	19,78	63,24	463,7	116,26	141,85	29,98	1,83	0,14	3,88	0,1	0,
Обед														
СРец. Москва-2003 рец.№ 12	Огурец свежий	20	0,16	0,02	0,52	2,8	4,6	8,4	2,8	0,12	0	2	0	0,
«Хлебпрод» Москва-2004 рец.№ 139	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,38	3,79	15,79	116,8	35,07	87,54	32,24	1,62	0,18	12,2	0,02	0,
СРец. Москва-2003 рец.№ 448	Рис отварной	130	3,3	5,3	33,46	197,6	47,28	71,31	24,85	0,67	0,03	0	0,03	0,
СРец. Москва-2003 рец.№ 222	Биточки рыбные домашнему	50	7,12	3,2	5,88	81	21,49	98,89	16,45	0,54	0,05	0,94	0,01	(
ГОСТ30390-95 Москва-2006 р.№ 481	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,5	61,2	8,7	45	14,1	1,17	0,05	0	0	0,
СРец. Москва-2003 рец.№ 395	Компот из сухофруктов	200	0	0	9,98	104	0,2	0	0	0,03	0	0	0	(
	ИТОГО:	630	16,96	12,61	78,13	563,4	117,34	311,14	90,44	4,15	0,31	15,14	0,06	1,

№ рецептуры сборн.тех. нормативов	Наименование блюд и кулинарных изделий	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
День 4														
Завтрак														
«Хлебпрод» Москва-2004 рец.№ 340	Омлет натуральный	130	13,05	21,75	2,42	257,63	98,57	215,68	16,5	2,42	0,08	0,46	0,31	0,
ГОСТ30390-95 Москва-2006 р.№ 480	Батон нарезной	30	3	0,26	20,1	94,6	5,7	19,5	3,9	0,36	0	0	0	0,
СРец. Москва-2003 рец.№ 422	Кофейный напиток с МОЛОКОМ	200	1,4	1,6	22,31	105	60,4	45	7	0,09	0,02	0,65	0,01	
	ИТОГО:	360	17,45	23,61	44,83	457,23	164,67	280,18	27,4	2,87	0,1	1,11	0,32	0,
Обед														
«Хлебпрод» Москва-2004 рец.№ 29	Редис с маслом растительным	20	0,21	2,35	0,68	24,67	7,02	7,92	2,34	0,18	0	4,5	0	
«Хлебпрод» Москва-2004 рец.№ 138	Суп картофельный с крупой (перловая)	200	2,18	3,63	16,43	109,6	16,82	70,8	21,22	0,82	0,09	13,2	0,02	0,
«Хлебпрод» Москва-2004 стр.581	Каша рассыпчатая (пшениная) с маслом	130	5,59	8,97	32,24	237,9	83,93	130,22	35,89	1,26	0,14	1,14	0,04	0,
«Хлебпрод» Москва-2004 рец.№ 426,496	Котлета отбивная из филе курицы	40	10	5,73	6,57	118,4	12,21	92,09	13,25	0,97	0,05	0	0,04	0,
ГОСТ30390-95 Москва-2006 р.№ 481	Хлеб ржано- пшеничный	30	2	0,3	12,5	61,2	8,7	45	14,1	1,17	0,05	0	0	0,
«Хлебпрод» Москва-2004 рец.№ 648	Кисель плодово- ягодный	200	0	0	9,98	119	0,2	0	0	0,03	0	0	0	
	ИТОГО:	620	19,98	20,98	78,4	670,77	128,88	346,03	86,8	4,43	0,33	18,84	0,1	1

№ рецептуры сборн.тех. нормативов	Наименование блюд и кулинарных изделий	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
День 5														
Завтрак														
«Хлебпрод» Москва-2004 р.№ 302	Каша молочная рисовая (вязкая)	150	3,74	8,85	24,11	192	97,34	103,8	22,08	0,32	0,05	0,99	0,05	0,
ГОСТ30390-95 Москва-2006 р.№ 480	Батон нарезной	30	3	0,26	20,1	94,6	5,7	19,5	3,9	0,36	0	0	0	0,
СРец. Москва-2003 рец.№ 80	Сыр порционный	20	4,6	5,8	0	72	200	108	10	0,22	0,01	0,32	0,05	0,
«Хлебпрод» Москва-2004 рец.№ 685	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	5,25	8,24	4,4	0,86	0	0,1	0	
	ИТОГО:	400	11,54	14,96	59,22	415,6	308,29	239,54	40,38	1,76	0,06	1,41	0,1	0,
Обед														
СРец. Москва-2003 рец.№ 12, 14	Огурец и помидор свежий в нарезке	20	0,22	0,04	0,76	4,8	2,8	5,2	4	0,18	0,01	5	0	0,
М.У.Москва-2007 рец.№ 28, СРец. Москва-2003 рец.№ 301	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,65	4,22	10,41	86,4	34,31	44,4	17,86	0,96	0,04	16,37	0,02	0,
СРец. Москва-2003 рец.№ 197	Жаркое по-домашнему из филе курицы	150	35,44	15,24	28,74	268,28	22,92	175,67	73,58	1,79	0,14	20,9	0,02	0,
ГОСТ30390-95 Москва-2006 р.№ 481	Хлеб ржано- пшеничный	30	2	0,3	12,5	61,2	8,7	45	14,1	1,17	0,05	0	0	0,
«Хлебпрод» Москва-2004 рец.№ 686	Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,05	15,22	59	8,05	9,78	5,24	0,9	0	2,9	0	0,
	ИТОГО:	600	39,57	19,85	67,63	479,68	76,78	280,05	114,78	5	0,24	45,17	0,04	1,0

№ рецептуры сборн.тех. нормативов	Наименование блюд и кулинарных изделий	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А	1
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
День 6														
Завтрак														
«Хлебпрод» Москва-2004 рец.№ 358	Сырники из творога с повидлом	2/50/30	16,87	11,4	20,82	255	155,43	220,32	27,09	0,77	0,07	0,45	0,07	0,
«Хлебпрод» Москва-2004 рец.№ 685	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	5,25	8,24	4,4	0,86	0	0,1	0	
	ИТОГО:	330	17,07	11,45	35,83	312	160,68	228,56	31,49	1,63	0,07	0,55	0,07	0,
Обед														
СБРец. Москва-2003 рец.№435	Зеленый горошек консервированный	20	0,6	0,62	1,27	13	3,96	12,16	4,08	0,14	0,02	1,94	0,01	0,
ГОСТ30390-95 Москва-2006 р.№ 107	Суп картофельный с мясом (курица)	200	5,76	4,35	16	128,8	18,31	101,36	29,72	3,02	0,14	19,2	0,02	0,
«Хлебпрод» Москва-2004 рец.№ 332	Макаронные изделия отварные	130	4,75	4,32	30,23	183,3	35,49	52,05	21,31	0,86	0,1	0	0,03	0,
«Хлебпрод» Москва-2004 рец.№ 461, 587	Тефтели мясные в томатном соусе	50/30	26,46	12,54	20,06	204	21,18	110,11	47,99	1,1	0,05	2,89	0,02	0,
ГОСТ30390-95 Москва-2006 р.№ 481	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,5	61,2	8,7	45	14,1	1,17	0,05	0	0	0,
СРец. Москва-2003 рец.№ 395	Компот из сухофруктов	200	0	0	9,98	104	0,2	0	0	0,03	0	0	0	
	ИТОГО:	660	39,57	22,13	90,04	694,3	87,84	320,68	117,2	6,32	0,36	24,03	0,08	1,

№ рецептуры сборн.тех. нормативов	Наименование блюд и кулинарных изделий	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А	Е
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День 7														
Завтрак														
«Хлебпрод» Москва-2004 р.№ 302	Каша молочная рисовая (вязкая)	150	3,74	8,85	24,11	192	97,34	103,8	22,08	0,32	0,05	0,99	0,05	0,0
ГОСТ30390-95 Москва-2006 р.№ 480	Батон нарезной	30	3	0,26	20,1	94,6	5,7	19,5	3,9	0,36	0	0	0	0,0
СРец. Москва-2003 рец.№ 80	Сыр порционный	20	4,6	5,8	0	72	200	108	10	0,22	0,01	0,32	0,05	0,0
«Хлебпрод» Москва-2004 рец.№ 685	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	5,25	8,24	4,4	0,86	0	0,1	0	0
	ИТОГО:	400	11,54	14,96	59,22	415,6	308,29	239,54	40,38	1,76	0,06	1,41	0,1	0,0
Обед														
ГОСТ30390-95 Москва-2006 р.№45	Салат из капусты белокочанной	30	0,46	1,52	2,71	26	15,49	8,11	4,39	0,19	0,01	11,54	0	0,0
СРец. Москва-2003 рец.№ 122, ТТК от 09.01.2013г	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,29	3,65	16,59	111,2	15,78	53,88	21,62	0,79	0,1	13,2	0,02	0,0
СРец. Москва-2003 рец.№ 445	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,58	5,74	37,33	262,6	14,94	179,81	120,25	4,05	0,25	0	0,03	0,0
«Хлебпрод» Москва-2004 рец.№ 454	Котлета По- хлыновски	50	6,49	10,15	5,73	141,33	9,61	64,36	12,48	0,72	0,11	0,12	0,01	0,0
ГОСТ30390-95 Москва-2006 р.№ 481	Хлеб ржано- пшеничный	30	2	0,3	12,5	61,2	8,7	45	14,1	1,17	0,05	0	0	0,0
СРец. Москва-2003 рец.№ 395	Компот из сухофруктов	200	0	0	9,98	104	0,2	0	0	0,03	0	0	0	0
	ИТОГО:	640	18,82	21,36	84,84	706,33	64,72	351,16	172,84	6,95	0,52	24,86	0,06	1,0

№ рецептуры сборн.тех. нормативов	Наименование блюд и кулинарных изделий	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А	Е
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День 8														
Завтрак														
«Хлебпрод» Москва-2004 рец.№ 332	Макаронные изделия отварные	130	4,75	4,32	30,23	183,3	35,49	52,05	21,31	0,86	0,1	0	0,03	0,0
СРец. Москва-2003 рец.№ 162	Колбаса вареная отварная	50	9,52	8,73	0,11	117	8,4	101,13	17,36	1,23	0,14	16,24	0	0
ГОСТ30390-95 Москва-2006 р.№ 480	Батон нарезной	30	3	0,26	20,1	94,6	5,7	19,5	3,9	0,36	0	0	0	0,0
«Хлебпрод» Москва-2004 рец.№ 685	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	5,25	8,24	4,4	0,86	0	0,1	0	0
	ИТОГО:	410	17,47	13,36	65,45	451,9	54,84	180,92	46,97	3,31	0,24	16,34	0,03	0,0
Обед														
СРец. Москва-2003 рец.№ 14	Помидор натуральный	20	0,22	0,04	0,76	4,8	2,8	5,2	4	0,18	0,01	5	0	0,0
ГОСТ30390-95 Москва-2006 р.№ 104	Рассольник «Ленинградский» с крупой перловой	200	2,02	4,4	14,1	106,4	20,76	62,8	21,58	0,82	0,09	13,81	0,02	0,0
«Хлебпрод» Москва-2004 рец.№ 485	Голубцы с мясом и рисом «Ленивые»	130	8,36	7,61	9,32	140,4	46,54	96,98	24,11	0,95	0,05	26,16	0,03	0,0
ГОСТ30390-95 Москва-2006 р.№ 481	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,5	61,2	8,7	45	14,1	1,17	0,05	0	0	0,0
«Хлебпрод» Москва-2004 р.№ 701	Напиток яблочный	200	0,1	0	26,4	102	8,84	5,94	4,86	1,21	0,01	8,91	0	0,0
	ИТОГО:	580	12,7	12,35	63,08	414,8	87,64	215,92	68,65	4,33	0,21	53,88	0,05	1,0

№ рецептуры сборн.тех. нормативов	Наименование блюд и кулинарных изделий	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А	Е
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День 9														
Завтрак														
СРец. Москва-2003 рец. № 326	Каша гречневая с молоком	150	6,55	3,56	25,46	162	98,45	172,76	81,23	2,42	0,18	0,98	0,02	0,0
СРец. Москва-2003 рец. № 494	Булочка Студенческая	60	5,15	7,28	34,67	224,4	29,17	62,74	9,56	0,68	0,07	0,17	0,01	0,0
СРец. Москва-2003 рец. № 9	Масло сливочное	15	0,08	12,38	0,12	112,5	1,8	2,85	0,06	0,03	0	0	0,08	0,0
«Хлебпрод» Москва- 2004 рец. № 686	Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,05	15,22	59	8,05	9,78	5,24	0,9	0	2,9	0	0,0
	ИТОГО:	425	12,04	23,27	75,47	557,9	137,47	248,13	96,09	4,03	0,25	4,05	0,11	0,0
Обед														
«Хлебпрод» Москва- 2004 рец. № 29	Редис с маслом растительным	20	0,21	2,35	0,68	24,67	7,02	7,92	2,34	0,18	0	4,5	0	0,0
«Хлебпрод» Москва- 2004 рец. № 139	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,38	3,79	15,79	116,8	35,07	87,54	32,24	1,62	0,18	12,2	0,02	0,0
СРец. Москва-2003 рец. № 448	Рис отварной	130	3,3	5,3	33,46	197,6	47,28	71,31	24,85	0,67	0,03	0	0,03	0,0
«Хлебпрод» Москва- 2004 рец. № 374	Рыба, тушенная в томате с овощами	40/30	8,23	4,3	3,92	87,2	24,88	117,5	22,82	55,2	0,07	3,77	0	0,0
ГОСТ30390-95 Москва-2006 р. № 481	Хлеб ржано- пшеничный	30	2	0,3	12,5	61,2	8,7	45	14,1	1,17	0,05	0	0	0,0
СРец. Москва-2003 рец. № 395	Компот из сухофруктов	200	0	0	9,98	104	0,2	0	0	0,03	0	0	0	0,0
	ИТОГО:	650	18,12	16,04	76,33	591,47	123,15	329,27	96,35	58,87	0,33	20,47	0,05	1,0

№ рецептуры сборн.тех. нормативов	Наименование блюд и кулинарных изделий	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А	Е
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День 10														
Завтрак														
СБРец. Москва-2003 рец.№ 344	Запеканка творожная с молоком сгущенным	100/20	17,77	13,64	29,77	312,92	234,63	266,32	32,43	0,67	0,07	0,71	0,08	0,0
«Хлебпрод» Москва- 2004 рец.№ 693	Какао с молоком	200	4,2	4,8	7,05	87	180	135	21	0,09	0,06	1,95	0,03	0,0
	ИТОГО:	320	21,97	18,44	36,82	399,92	414,63	401,32	53,43	0,76	0,13	2,66	0,11	0,0
Обед														
СРец. Москва-2003 рец.№ 12	Огурец свежий	20	0,16	0,02	0,52	2,8	4,6	8,4	2,8	0,12	0	2	0	0,0
«Хлебпрод» Москва- 2004 р.№ 124	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,58	4,26	7,46	75,2	33,95	39,98	16,9	0,61	0,06	24,71	0,02	0,0
«Хлебпрод» Москва- 2004 рец.№ 332	Макаронные изделия отварные	130	4,75	4,32	30,23	183,3	35,49	52,05	21,31	0,86	0,1	0	0,03	0,0
СРец. Москва-2003 рец.№ 182	Печень тушенная в соусе	40/40	13,28	8,12	4	143	77,17	230,34	15,19	5,03	0,22	24,01	5,86	0,0
ГОСТ30390-95 Москва-2006 р.№ 481	Хлеб ржано- пшеничный	30	2	0,3	12,5	61,2	8,7	45	14,1	1,17	0,05	0	0	0,0
«Хлебпрод» Москва- 2004 рец.№ 686	Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,05	15,22	59	8,05	9,78	5,24	0,9	0	2,9	0	0
	ИТОГО:	660	22,03	17,07	69,93	524,5	167,96	385,55	75,54	8,69	0,43	53,62	5,91	2,0

№ рецептуры сборн.тех. нормативов	Наименование блюд и кулинарных изделий	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А	Д
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День 11														
Завтрак														
«Хлебпрод» Москва-2004 рец.№ 302	Каша вязкая геркулесовая	150	4,13	2,93	20,25	123,75	21,66	110,93	42,69	1,22	0,08	0	33,75	0,
СРец. Москва-2003 рец.№ 9	Масло сливочное	15	0,08	12,38	0,12	112,5	1,8	2,85	0,06	0,03	0	0	0,08	0,
ГОСТ30390-95 Москва-2006 р.№ 480	Батон нарезной	30	3	0,26	20,1	94,6	5,7	19,5	3,9	0,36	0	0	0	0,
«Хлебпрод» Москва-2004 рец.№ 685	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	5,25	8,24	4,4	0,86	0	0,1	0	0,
	ИТОГО:	395	7,41	15,62	55,48	387,85	34,41	141,52	51,05	2,47	0,08	0,1	33,83	1,
Обед														
СРец. Москва-2003 рец.№ 12, 14	Огурец и помидор свежий в нарезке	20	0,22	0,04	0,76	4,8	2,8	5,2	4	0,18	0,01	5	0	0,
«Хлебпрод» Москва-2004 р.№ 138	Суп картофельный с крупой (рис)	200	1,8	5,2	16,5	122	45,63	89,25	22,5	1,5	0	3,25	0,03	0,
«Хлебпрод» Москва-2004 р.№ 520	Пюре картофельное	100	2,16	3,73	7,35	104	23,17	32,24	11,5	0,47	0,05	23,17	0,01	0,
«Хлебпрод» Москва-2004 рец.№ 426,496	Котлета отбивная из филе курицы	40	10	5,73	6,57	118,4	12,21	92,09	13,25	0,97	0,05	0	0,04	0,
ГОСТ30390-95 Москва-2006 р.№ 481	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,5	61,2	8,7	45	14,1	1,17	0,05	0	0	0,
«Хлебпрод» Москва-2004 рец.№ 648	Кисель плодово-ягодный	200	0	0	9,98	119	0,2	0	0	0,03	0	0	0	0,
	ИТОГО:	590	16,18	15	53,66	529,4	92,71	263,78	65,35	4,32	0,16	31,42	0,08	1,

№ рецептуры сборн.тех. нормативов	Наименование блюд и кулинарных изделий	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А	Е
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День 12														
Завтрак														
СРец. Москва-2003 рец.№ 327	Каша вязкая молочная пшеничная	150	6,14	9,6	31,85	238,5	96,84	148,16	39,92	1,07	0,17	0,9	0,05	0,
ГОСТ30390-95 Москва-2006 р.№ 480	Батон нарезной	30	3	0,26	20,1	94,6	5,7	19,5	3,9	0,36	0	0	0	0,
СБРец. Москва-2003 рец.№8	Колбаса варено- копченая (порциями)	20	3,2	4,4	0,05	52,67	3,9	34,44	6,62	0,46	0,03	14,4	0	0,
«Хлебпрод» Москва- 2004 рец.№ 685	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	5,25	8,24	4,4	0,86	0	0,1	0	0,
	ИТОГО:	400	12,54	14,31	67,01	442,77	111,69	210,34	54,84	2,75	0,2	15,4	0,05	0,
Обед														
СБРец. Москва-2003 рец.№ 446	Кукуруза консервированная	20	0,43	0,66	2,18	18,4	0,93	9,83	0	0,08	0	0,93	0,01	0,
ГОСТ30390-95 Москва-2006 р.№ 107	Суп картофельный с мясом (курица)	200	5,76	4,35	16	128,8	18,31	101,36	29,72	3,02	0,14	19,2	0,02	0,
«Хлебпрод» Москва- 2004 рец.№ 492, СБРец. Москва-2003 рец.№ 208	Плов из курицы	150	41,8	17,73	41,76	347	32,99	200,22	82,43	1,63	0,07	4,66	0,02	0,
ГОСТ30390-95 Москва-2006 р.№ 481	Хлеб ржано- пшеничный	30	2	0,3	12,5	61,2	8,7	45	14,1	1,17	0,05	0	0	0,
СРец. Москва-2003 рец.№ 395	Компот из сухофруктов	200	0	0	9,98	104	0,2	0	0	0,03	0	0	0	0,
	ИТОГО:	600	49,99	23,04	82,42	659,4	61,13	356,41	126,25	5,93	0,26	24,79	0,05	2,