



«Утверждаю»  
Директор МБОУ «Кокоринская ООШ»

Таршинаева Л.М.

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ  
В ВОЗРАСТЕ С 11 ЛЕТ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ПИЩЕВОЙ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЙ  
ЦЕННОСТИ.

**1 неделя1 день**

№ п/п	№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	мг/сут. В1	мг/сут. В2	мг/сут. С	рет.эк./с А	мг/сут. Д	мг/сут. Са	мг/сут. Р	мг/сут. Mg	мг/сут. Fe	мг/сут. йод
				Белки	Жиры	Углеводы											
<b>ЗАВТРАК</b>																	
1	203	Фрикадельки из говядины паровые	100	12.18	13.62	27.54	220.84	0.126	0.27	2.46	64.062	0.613	72.006	65.4	53.19	0.594	0.0012
2	227	Макароны отварные	180	6.174	5.196	36.15	117.9	0.061	0.018	4.824	43.83	0.614	67.242	45.042	11.448	1.176	0.0006
3	296	Чай с молоком с сахаром	200	0.84	0.96	10.38	53.592	0.013	0.013	1.644	30.582	0.054	15.402	0.006	3.456	0.612	0.0006
4	промыш.	Хлеб ржаной	37	1.09	0.24	9.78	37.5	0.003	0.003	0.798	12	0.025	24.5	26.001	2.824	0.312	0.0003
5	промыш.	Хлеб пшеничный	45	2.87	0.6	11.004	58.02	0.004	0.004	0.798	12.39	0.029	24.742	26.84	2.824	0.312	0.0003
6	промыш.	Яблоки	100	0.36	0	16.14	41.4	0.06	0.06	4.254	30.402	0.006	61.212	13.212	13.872	2.382	0.0072
7	промыш.	Конфета	10	0.024	0.006	0.942	75.456	0.12	0.12	2.028	7.236	0.0006	0.006	0.006	2.736	0	0
8	365	Масло сливочное(порциями)	15	0.12	6.3	0.12	63	0.042	0.042	2.406	19.668	0.636	75.042	33.042	6.042	0.024	0.003
		Итого:	<b>675</b>	<b>23.658</b>	<b>26.922</b>	<b>112.056</b>	<b>667.708</b>	<b>0.429</b>	<b>0.53</b>	<b>19.212</b>	<b>220.17</b>	<b>1.9776</b>	<b>340.15</b>	<b>209.55</b>	<b>96.392</b>	<b>5.412</b>	<b>0.0132</b>
<b>ОБЕД</b>																	
1	1	Винегрет овощной	100	0.96	2.82	7.296	111.978	0.096	0.156	5.04	63.654	0.072	82.836	98.4	7.854	0.078	0.018
2	35	Борщ из свежей капусты с мясом и со сметаной	250	5.136	7.824	23.394	210.6	0.113	0.154	4.086	64.254	1.292	100.87	98.46	38.076	1.902	0.0222
3	182	Запеканка капустная с говядиной	110	14.622	14.058	25.63	272.806	0.138	0.06	0.642	99.456	1.044	94.146	148	21.582	2.7	0.003
4	промыш.	Хлеб ржаной	40	1.09	0.24	9.78	37.5	0.003	0.003	0.798	12	0.025	24.5	26.001	2.824	0.312	0.0003
5	промыш.	Хлеб пшеничный	45	2.87	0.6	11.004	58.02	0.004	0.004	0.798	12.39	0.029	24.742	26.84	2.824	0.312	0.0003
6	283	Компот из смеси сухофруктов	200	0.36	0	18.84	74.4	0.028	0.024	9.354	40.536	0.96	34.068	34.068	5.454	0.007	0.0018
7	234	булочка ванильная	60	5.286	2.73	21	199	0.03	0.03	2.07	27.54	0.6	18.654	78.66	6.642	0.102	0.0012
		Итого:	<b>800</b>	<b>30.324</b>	<b>28.272</b>	<b>116.944</b>	<b>964.304</b>	<b>0.412</b>	<b>0.431</b>	<b>22.788</b>	<b>319.83</b>	<b>4.022</b>	<b>379.818</b>	<b>510.43</b>	<b>85.256</b>	<b>5.413</b>	<b>0.0468</b>
		<b>Всего в день:</b>	<b>1457</b>	<b>53.982</b>	<b>55.194</b>	<b>229</b>	<b>1632.01</b>	<b>0.841</b>	<b>0.961</b>	<b>42</b>	<b>540</b>	<b>5.9996</b>	<b>719.97</b>	<b>719.98</b>	<b>181.648</b>	<b>10.825</b>	<b>0.06</b>

**1 неделя2 день**

№ п/п	№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	мг/сут. В1	мг/сут. В2	мг/сут. С	рет.эк./с А	мг/сут. Д	мг/сут. Са	мг/сут. Р	мг/сут. Mg	мг/сут. Fe	мг/сут. йод
				Белки	Жиры	Углеводы											

**Примерный рацион питания детей в лагере детского досуга "Байкал"**

1 неделя 2 день							
№ п/п	№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)
				Белки	Жиры	Углеводы	
<b>ЗАВТРАК</b>							
1	340	Омлет натуральный с маслом сливочным	1\95\5	7.57	18.17	2	342
		Батон высший сорт	1\40	3.16	0.4	20.76	94.4
2	365	масло сливочное (порциями)	1\10	1.48	2.12	0	204
3	285	Кофейный напиток	1\200	2.5	3.6	28.7	152
		Итого:		14.71	24.29	51.46	792.4
<b>ОБЕД</b>							
1	246	Огурец свежий (нарезка)	80	1.26	0.36	3.81	21.43
2	48	Суп картофельный с мясными фрикадельками	1\200\12,5	10.4	3.5	10.2	345.9
3	186	Пельмени отварные с маслом сливочным	1\120\10	8.84	16.26	39	286.7
4	298	Чай с лимоном и с сахаром	200\15\7	0.3	0	15.2	60
6	промыш.	Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	2\40	6.08	0.72	39.76	180.8
	промыш.	Сухари сливочные	1\30	1.55	3.24	20.01	119.7
		Итого:		28.43	24.08	127.98	1014.53
<b>ПОЛДНИК</b>							
1	промыш.	Сок фруктовый, овощной в ассортименте	1\200	0	0	24	96
2	промыш.	Пряник глазированный	1\40	2.48	0.8	13.96	132.8
3		Груша свежая	1\200	1	0	26.75	105
		Итого:		3.48	0.8	64.71	333.8
<b>УЖИН</b>							
1	191	Мясо тушеное (говядина)	90	12.6	15.2	4.8	323
2	235	Капуста тушеная (свежая)	180	4.5	7.25	10	190
3	295	чай с молоком	1\200	0.08	0.08	18.68	77.5
4	промыш.	Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	70	7.6	0.9	49.7	226
		Итого:		24.78	23.43	83.18	816.5
<b>2-ой УЖИН</b>							
1	промыш.	Ряженка 4,0 % жирности	1\150	5.6	6.4	7.6	210
		Итого:		5.6	6.4	7.6	210
		Всего в день		77	79	334.93	2350.73

**Примерный рацион питания детей в лагере детского досуга "Байкал"**

1 неделя 3 день

№	№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)
				Белки	Жиры	Углеводы	
<b>ЗАВТРАК</b>							
1	113	Каша молочная рисовая с маслом	1\200\10	1.75	7.25	6.25	205
2	промыш.	Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	80	8.6	1	46.8	158.2
3	695	Какао из консервов "Какао со сгущенным молоком и сахаром"	200	4.1	3.8	27.5	154
	366	Сыр порциями	1\20	4.9	6.36	0	79.2
		Итого:		19.35	18.41	80.55	596.4
<b>ОБЕД</b>							
1	246	Помидор свежий (нарезка)	50	1	0.2	3.2	19
2	63	Щи из свежей капусты с мясом и со сметаной	1\250\10	4.56	9.17	10.66	109.58
3	180	Гуляш из говядины	75	15.8	16.1	7.7	179.14
4	219	Каша гречневая рассыпчатая	1\180	5.48	6.52	44	96.56
5	277	Компот из свежих яблок	200	0.1	0	16.4	92
6	промыш.	Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	80	8.6	1.02	46.8	158.2
		Итого:		35.54	32.81	125.56	635.48
<b>ПОЛДНИК</b>							
1	промыш.	Сок фруктовый, овощной в ассортименте	1\200	0	0	24	96
2		Бананы свежие	1\100	2.68	0	30	184.3
		Итого:		2.68	0	54	280.3
<b>УЖИН</b>							
1	241	Картофельное пюре	180	2.25	13	21	195
2	209	Котлета куриная натуральная из филе птицы с маслом сливочным	1\90\10	3.07	5.5	7.62	239.9
3	299	Чай с сахаром	1\200	1.6	1.6	17.3	87
	промыш.	Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	70	7.6	0.9	39.7	226
		Итого:		14.52	21	85.62	747.9
<b>2-ой УЖИН</b>							
2	промыш.	Биойогурт	150	5	6.8	6.9	93
		Итого:		5	6.8	6.9	93
		Всего в день:		77.09	79.02	352.63	2353.08

**Примерный рацион питания детей в лагере детского досуга "Байкал"**

1 неделя 4 день

№	№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)
				Белки	Жиры	Углеводы	
<b>ЗАВТРАК</b>							
1	109	Каша молочная овсяная с маслом	1\200\10	5.5	3.9	11	197.5
2	300	Чай с медом	200\20	6.18	0.64	32.74	39.56
3	337	Яйцо отварное	1 шт.	5.1	4.6	0.3	63
	промыш.	Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	1\40	2.24	0.44	17.32	79.6
4	365	Масло сливочное жирность 72%	1\10	0.13	7.26	0.09	66.1
		Итого:		19.15	16.84	61.45	445.76
<b>ОБЕД</b>							
1	246	Сладкий перец (нарезка)	50	0.3	0	0.7	17
2	47	Суп с макаронными изделиями	250	2.36	6.42	16.98	109.4
3	248	Рагу овощное	100	1.5	1.5	6	123
4	191	Мясо тушеное (говядина)	78	3.1	13.9	4.1	226
5	278	Компот из апельсинов с яблоками	200	0.16	0.16	14.9	60
6	промыш.	Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	80	8.6	1.02	56.8	258.2
		Апельсин свежий	1\100	1.8	0	16.8	38
		Итого:		17.82	23	116.28	831.6
<b>ПОЛДНИК</b>							
1	промыш.	Сок фруктовый, овощной в ассортименте	1\200	0	0	24	96
2	366	Запеканка из творога со сгущённым молоком	1\100\15	6	7.1	34.9	297
		Итого:		6	7.1	58.9	393
<b>УЖИН</b>							
1	191	Азу из свинины не жирных сортов	120	16.7	23.4	29.1	163
2	промыш.	Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	70	7.6	0.9	49.7	226
3	288	Молоко кипяченое	1\200	4.58	3.98	7.58	84.75
		Итого:		28.88	28.28	86.38	473.75
<b>2-ой УЖИН</b>							
1	промыш.	Йогурт 2,5 % жирности	1\150	5	3.8	12	206
		Итого:		5	3.8	12	206
		Всего в день:		76.85	79.02	335.01	2350.11

**Примерный рацион питания детей в лагере детского досуга "Байкал"**

1 неделя 5 день

№ п/п	№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)
				Белки	Жиры	Углеводы	
<b>ЗАВТРАК</b>							
1	53	Суп молочный вермишелевый	200	6.5	8.25	7.5	105
2	381	Бутерброд с джемом	50/15	3.4	5.6	29.4	122
3	269	какао с молоком	1\200	0.23	0	24.6	100.5
	365	Масло сливочное жирность 72%	1\10	0.13	7.26	0.09	66.1
	промыш.	Батон высший сорт	1\40	3.16	0.4	20.76	94.4
		Итого:		13.42	21.51	82.35	488
<b>ОБЕД</b>							
1	4	Свежая шинкованная капуста с луком	100	1.8	0.1	4.7	27
2	68	Рассольник Ленинградский с мясом и со сметаной	1\250\10	7	8	18.4	144.7
3	227	Макароны отварные	1\180	6.58	5.98	40.82	253.8
4	189	Котлеты домашние из говядины	90	10.8	15.9	9.1	210
5	промыш.	Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	80	8.6	1.02	46.8	158.2
6	283	компот из изюма	200/15/7	0.3	0	15.2	60
		Итого:		35.08	31	135.02	853.7
<b>ПОЛДНИК</b>							
1	637	Компот из плодов консервированных	200	0.6	0	43	176
2		Слива свежая	1\100	1	0	4.75	13.75
	промыш.	Булочка домашняя	1\90	4.37	7.07	36.8	128.2
		Итого:		5.97	7.07	84.55	317.95
<b>УЖИН</b>							
1	141	Вареники с картофелем отварные с маслом	1/120/5	7	9.8	17.9	180.5
2	298	чай с лимоном с сахаром	1/200	4.1	3.8	27.5	154
3	промыш.	Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	70	7.6	0.9	39.7	226
		Итого:		18.7	14.5	85.1	560.5
<b>2-ой УЖИН</b>							
1	промыш.	Снежок 25% жирности	1\200	4	5	12	130
		Итого:		4	5	12	130
		Всего в день:		77.17	79.08	335.7	2350.15

**Примерный рацион питания детей в лагере детского досуга "Байкал"**

1 неделя 6 день

№	№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)
				Белки	Жиры	Углеводы	
<b>ЗАВТРАК</b>							
1	366	Сырники из творога со сгущенным молоком	2\30\20	7.93	9.83	11.38	160.5
2	379	Бутерброд с маслом	1\40\10	6.31	9.1	20.76	185.27
3	285	Кофейный напиток на сгущенном молоке	1\200	3.03	4.1	20.4	116.8
		Итого:		17.27	23.03	52.54	462.57
<b>ОБЕД</b>							
1	246	Огурец свежий (порционно)	80	0.26	0.36	2.81	11.43
2	56	Суп-лапша домашняя с курицей	1\250	5.52	7.3	7.7	112.3
3	201	Тефтели из говядины с рисом	2\60\30	8.8	11.6	8.1	156
4	238	Картофель тушеный с луком	180	3.84	16.08	15.72	234.8
5	289	Напиток из шиповника	200	2.14	0	17.44	68.6
6	промыш.	Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	80	8.6	1.02	56.8	258.2
		Нектарин свежий	1\100	0.4	0	10.7	42
		Итого:		29.16	36.36	108.57	841.33
<b>ПОЛДНИК</b>							
1	промыш.	Зефир	30	0.3	0	8.3	99
2		Сок фруктовый, овощной в ассортименте	1\200	0	0	24	96
		Итого:		0.3	0	32.3	195
<b>УЖИН</b>							
1	213	Куриный окорочок запеченный	95	8.7	6.45	1.4	110
	219	Каша гречневая рассыпчатая	1\180	7.48	8.52	54	316.56
3	промыш.	Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	70	7.6	0.9	49.7	226
4	295	чай с молоком	1\200	0.6	0	31.4	124
		Итого:		24.38	15.87	136.5	776.56
<b>2-ой УЖИН</b>							
1	промыш.	Кефир 2,5% жирности	1\150	4.35	3.75	6	75
		Итого:		4.35	3.75	6	75
		Всего в день:		75.46	79.01	335.91	2350.46

**Примерный рацион питания детей в лагере детского досуга "Байкал"**

1 неделя 7 день							
№	№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)
				Белки	Жиры	Углеводы	
<b>ЗАВТРАК</b>							
1	108	Каша молочная кукурузная вязкая с маслом	1/200/10	0.55	5.25	30.75	102.5
2	376	Бутерброд с сыром	1/40/10	6.06	5.76	10.77	170.8
3	286	Цикорий с молоком и с сахаром	1/200	3.28	2.88	16.74	155.2
		Итого:		9.89	13.89	58.26	428.5
<b>ОБЕД</b>							
1	246	Нарезка из свежих огурцов и помидоров	40/40	1.1	0.2	2	10
2	45	Суп гороховый на мясокостном бульоне	1/250	3.74	8.36	20.8	102.7
3	181	Жаркое по-домашнему из говядины	1\120	20.65	10.7	21.5	134.5
4	241	Картофельное пюре	180	3.8	10	22.8	208
5		Сок фруктовый, овощной в ассортименте	200	0.7	0	12.2	54
6	промыш.	Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	80	8.6	1.02	56.8	258.2
		Итого:		38.59	30.28	136.1	767.4
<b>ПОЛДНИК</b>							
1	276	Кисель из свежемороженых ягод	200	0.18	0	39.62	158.4
2		Груша свежая	1\100	1	0	16.75	75
3	726	Блинчики с маслом	50\10	3.3	7.1	23	196
		Итого:		4.48	7.1	79.37	429.4
<b>УЖИН</b>							
1	299	чай с сахаом	200	0.1	0	26.4	102
2	226	Рис припущенный	1/180	3	6	13.3	66.6
3	209	Биточки куриные с маслом сливочным	1\78\10	7.8	14.4	10.6	246
4	промыш.	Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	70	7.6	0.9	49.7	226
		Итого:		18.5	21.3	100	640.6
<b>2-ой УЖИН</b>							
1	промыш.	Ряженка 4,0 % жирности	150	5.6	6.4	7.6	90
		Итого:		5.6	6.4	7.6	90
		Всего в день:		77.06	78.97	335.81	2355.9



**Примерный рацион питания детей в лагере детского досуга "Байкал"**

2 неделя 1 день день

№	№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)
				Белки	Жиры	Углеводы	
<b>ЗАВТРАК</b>							
1	102	Каша молочная Дружба	1\200\10	4.1	8.1	15	173
	366	Сыр порциями	1/12	2.9	3.8	0	47.5
2	379	Бутерброд с маслом	40/10	3.29	5.66	10.85	100.5
3	285	Кофейный напиток с сахаром	1/200	6.95	2.8	50.71	265.45
		Итого:		17.24	20.36	76.56	586.45
<b>ОБЕД</b>							
1	4	Нарезка из свежих помидоров с луком	1/50/10	0.06	0.04	1.04	9.2
2	50	Уха с рисовой крупой с сайрой консервированной	1/250/25	15.69	10.74	21.37	123.84
3	239	Картофель отварной	1/100	3.05	5.24	18.06	142
4	174	Тефтели рыбные	90	7.5	12.9	3.5	104
5	промыш.	Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	70	7.6	0.9	49.7	226
6	279	Компот из крыжовника и черной смородины	1/200	0.6	0	31.4	124
7	промыш.	Конфеты шоколадные	15	0.1	5.44	8.16	95.5
		Итого:		34.6	35.26	133.23	824.54
<b>ПОЛДНИК</b>							
1		Яблоки свежие	1\100	0.4	0	11.3	46
2	промыш.	Йогурт молочный натуральный	125	1.8	3.2	31.5	85
3	промыш.	Сок фруктовый, овощной в ассортименте	1\200	0	0	24	96
		Итого:		2.2	3.2	66.8	227
<b>УЖИН</b>							
	222	Перловая каша рассыпчатая	1/180	7.2	6.48	35.52	126.8
1	161	Биточки рыбные	1/60	10.9	10.7	5.8	273
2	295	чай с молоком	1/200	0.6	0.14	21	82.6
4	промыш.	Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	70	7.6	0.9	49.7	226
		Итого:		26.3	18.22	70.7	708.4
<b>2-ой УЖИН</b>							
1	промыш.	Молоко витаминизированное в т/п	1\150	6	6.4	9.4	220
		Итого:		6	6.4	9.4	220
		Всего в день:		77.03	79.02	335.1	2350.11

**Примерный рацион питания детей в лагере детского досуга "Байкал"**

2 неделя 2 день

№ п/п	№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)
				Белки	Жиры	Углеводы	
<b>ЗАВТРАК</b>							
1	140	Вареники ленивые из творога отварные с маслом	1\120\10	5	10.54	65.12	145
2	379	Бутерброд с маслом	1\40\10	6.31	9.1	10.76	185.27
3	271	какао со сг. молоком	200	0.1	0	18.2	74.8
		Итого:		11.41	19.64	94.08	405.07
<b>ОБЕД</b>							
1	246	Огурец свежий (нарезка)	80	0.7	-	1.8	10
2	43	Свекольник с мясом и со сметаной	1\250\10	4.24	6	8.49	67
3	211	Плов из птицы	1\120	5.3	23.1	70.3	320.3
4	284	Компот из свежих яблок с лимоном	200	0.1	0	26.4	102
5	промыш.	Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	80	8.6	1.02	56.8	258.2
		Итого:		18.94	30.12	163.79	757.5
<b>ПОЛДНИК</b>							
1		Нектарин свежий	1\100	0.4	0	2.7	42
2	промыш.	Вафли	1\25	1.5	0.48	5.14	159
3	промыш.	Сок фруктовый, овощной в ассортименте	1\200	0	0	24	96
		Итого:		1.9	0.48	31.84	297
<b>УЖИН</b>							
1	191	Азу из говядины	180	24	14.4	19.1	363
2	301	Чай без сахара	1\200	1.6	1.6	17.3	87
3	промыш.	Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	70	7.6	0.9	49.7	226
4	промыш.	Конфеты шоколадные	25	5.8	8.4	10.1	121.2
		Итого:		39	25.3	96.2	797.2
<b>2-ой УЖИН</b>							
1	промыш.	Биоогурт	150	5.8	3.5	4.1	103
		Итого:		5.8	3.5	4.1	103
		Всего в день:		77.05	79.04	335.8	2359.77

**Примерный рацион питания детей в лагере детского досуга "Байкал"**

2 неделя Здень							
№	№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)
				Белки	Жиры	Углеводы	
<b>ЗАВТРАК</b>							
1	124	Макароны запеченные с сыром	1\200	5.54	9.18	20.29	157
2	381	Бутерброд с повидлом	1\50\30	2.4	6.2	2	136
4	299	Чай с молоком	1\200\15	0.2	0	15	58
		Итого:		8.14	15.38	37.29	351
<b>ОБЕД</b>							
1	26	Свекла отварная с растительным маслом	1\80	1.5	4.5	5.4	79
2	46	Суп картофельный с клецками	1\250	8.34	7.42	16.76	93.4
3	235	Капуста тушеная (свежая)	180	3	4.6	15	120
4	165	Рыба припущенная (минтай) с маслом	1\78\10	8.8	7	0	148
5	283	компот из кураги	200	0.1	0	38.3	154
6	промыш.	Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	70	7.6	0.9	49.7	226
7		Бананы свежие	1\200	3	0	44.8	182
		Итого:	450	32.34	24.42	169.96	1002.4
<b>ПОЛДНИК</b>							
1	637	Компот из фруктов консервированных	200	0.6	0	43	176
2	промыш.	Сырок глазированный	40	5.5	13	8.6	151
		Итого:		6.1	13	51.6	327
<b>УЖИН</b>							
1	339	Картофель отварной	1\180	3.6	5.38	29.16	109.8
2	210	Курица запеченная	1\100	13.1	15.6	4	162.3
2	299	чай с сахаром	200	0.6	0	31.4	62
3	промыш.	Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	70	7.6	0.9	49.7	226
		Итого:		24.9	21.88	114.26	560.1
<b>2-ой УЖИН</b>							
1	промыш.	Ряженка 4,0 % жирности	1\150	5.6	5.4	7.6	110
		Итого:	0	5.6	5.4	7.6	110
		Всего в день:		77.08	79.08	335.07	2350.5

S-витаминация 3-х блюд осуществляется из расчета для детей из расчета от 11 лет и старше 70 мг.на порцию  
 Сборник технологических нормотивов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений школ интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений.  
 Пермь 2008 г.

