

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБОУ «СОШ №2» ИМОСК



Н.А. Антоненко

«01» июня 2025 года

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

горячего питания для обучающихся

МБОУ «СОШ № 2» ИМОСК

в период летней оздоровительной компании 2025 года

Меню составлено по «Сборнику рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях»
Сборник технических нормативов под ред. М.П.Могилевского и В.А.Тутельяна

СОГЛАСОВАНО

Начальник
Отдела образования ИМО СК


М.П. Мартirosян Г.В.



Примерное меню

горячего питания для обучающихся
общеобразовательных учреждений Изобильненского
муниципального округа Ставропольского края
в период летней оздоровительной кампании 2025 года

Меню составлено по "Сборнику рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях"

Сборник технических нормативов под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна

День 1

№ рецепт	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества					
							В1	С	А	РР	Са	Р	Мg	Fe		
174	Завтрак	200/5/10	7,50	12,90	51,13	421,00	0,07	1,14	65,32	20,01	155,56	187,43	43,40	0,71		
376	Чаша с сахаром и лимонном	200/15/7	0,60	0,60	14,70	70,50	0,00	10,00	0,00	0,30	16,00	11,00	9,00	2,20		
1	Бутерброд с сыром	30/15	2,36	7,49	14,89	136,00	0,03	40,00	0,28	0,28	8,40	22,50	4,20	0,35		
	Итого	450	10,46	20,99	80,72	627,50	0,10	11,14	105,32	20,59	179,96	220,93	56,60	3,26		
	Обед															
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	7,69	9,60	27,45	178,12	0,12	8,25	0,00	4,73	29,20	67,58	27,28	1,13		
268	Котлеты, биточки (особые)	80	11,45	20,59	10,91	283,00	0,09	8,23	0,00	1,20	11,20	59,90	9,20	0,77		
302	Капша расщипанная гречневая	150	6,60	5,73	37,88	229,50	0,17	0,00	0,00	0,79	16,64	134,43	47,34	1,55		
342	Компот из сухофруктов	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,06	15,00	33,30	0,58	14,17	43,83	8,45	0,95		
ПР	Хлеб обогащенный	20	2,10	0,26	12,88	62,40	0,02	0,00	0,00	0,34	6,13	23,20	8,88	0,29		
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,49	0,29	12,53	61,30	0,02	0,00	0,00	0,24	6,13	28,20	6,66	0,82		
	Итого	580	29,40	36,49	116,65	874,32	0,48	31,48	33,30	7,88	83,47	357,14	107,81	5,51		
	Всего	1030	39,86	57,48	197,37	1501,82	0,58	42,62	138,62	28,47	263,43	578,07	164,41	8,77		

День 2

№ рецепт	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества					
							В1	С	А	РР	Са	Р	Мg	Fe		
401	Завтрак	150/30	17,53	16,88	98,20	458,47	0,23	1,46	30,20	2,14	180,58	216,90	53,70	2,29		
382	Оладьи с повидлом	200/15	0,60	0,60	14,70	70,50	0,00	10,00	0,00	0,30	16,00	11,00	9,00	2,20		
	Какао с молоком	395	18,13	17,48	112,90	528,97	0,23	11,46	30,20	2,44	196,58	227,90	62,70	4,49		
	Обед															
102	Суп картофельный с горохом	250	5,49	4,27	16,54	148,25	0,23	5,83	0,00	1,15	42,68	88,10	35,58	2,05		
234	Котлеты, биточки рыбные	80	29,65	15,15	16,90	207,00	0,08	1,08	23,22	1,02	56,48	164,95	38,97	1,52		
310-312	Пюре картофельное (картофель отварной)	150	3,16	4,97	21,12	141,83	0,13	18,15		1,36	36,98	86,59	27,75	1,01		
342	Компот из ягод и плодов съезжескороженных	200	0,24	0,14	27,84	115,00	0,02	1,80	0,00	0,15	14,81	0,01	5,11	0,61		
ПР	Хлеб обогащенный	20	2,10	0,26	12,88	62,40	0,02	0,00	0,00	0,34	6,13	23,20	8,88	0,29		
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,49	0,29	12,53	61,30	0,02	0,00	0,00	0,24	6,13	28,20	6,66	0,82		
	Итого	580	42,13	25,08	107,81	735,78	0,50	26,86	23,22	4,26	163,21	391,05	122,95	6,30		
	Всего	975	60	43	221	1265	1	38	53	7	360	619	186	11		

№ рецепт	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				
							В1	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe	
181	Завтрак														
376	Каши жидкая молочная из манной крупы	200/5/10	7,14	12,90	51,13	433,00	0,07	1,14	65,32	20,01	155,56	187,43	43,40	0,71	
	Чай с сахаром	200/15	0,60	0,60	14,70	70,50	0,00	10,00	0,00	0,30	16,00	11,00	9,00	2,20	
1	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,36	7,49	14,89	136,00	0,03	40,00	0,28	8,40	22,50	4,20	0,35		
	Итого	395	18,13	17,48	112,90	528,97	0,23	11,46	30,20	2,44	196,58	227,90	62,70	4,49	
	Обед														
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	0,05	49,73	0,00	0,60	49,70	54,60	26,13	1,22	
294	Котлета рубленная из мяса птицы	80	15,70	15,08	14,65	257,40	0,02	0,09	48,42	4,89	53,80	72,00	19,80	3,25	
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5	6,36	6,75	35,53	228,00	0,06	0,00	33,30	0,58	14,17	43,83	8,45	0,95	
342	Компот из свежих яблок	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,06	15,00	33,30	0,58	14,17	43,83	8,45	0,95	
ПР	Хлеб обогащенный	20	2,10	0,26	12,88	62,40	0,02	0,00	0,00	0,34	6,13	23,20	8,88	0,29	
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,49	0,29	12,53	61,30	0,02	0,00	0,00	0,24	6,13	28,20	6,66	0,82	
	Итого	735	27,52	27,32	101,52	772,85	0,23	64,82	115,02	7,23	144,10	265,66	78,37	7,48	
	Всего	1130	45,65	44,80	214,42	1301,82	0,46	76,28	145,22	9,67	340,68	493,56	141,07	11,97	

№ рецепт	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				
							В1	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe	
401	Омлет с повидлом	150/30	17,53	16,88	98,20	458,47	0,23	1,46	30,20	2,14	180,58	216,90	53,70	2,29	
382	Какао с молоком	200/15	0,60	0,60	14,70	70,50	0,00	10,00	0,00	0,30	16,00	11,00	9,00	2,20	
	Итого	395	18,13	17,48	112,90	528,97	0,23	11,46	30,20	2,44	196,58	227,90	62,70	4,49	
	Обед														
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	7,69	9,60	27,45	178,12	0,12	8,25	0,00	4,73	29,20	67,58	27,28	1,13	
301	Котлет из птицы-бройлера с рисом	80	12,70	9,29	9,44	142,00	0,05	0,41	33,00	1,62	23,65	1,62	16,50	0,68	
302	Каши рассыпчатая гречневая	150	6,60	5,73	37,88	229,50	0,17	0,00	0,00	0,79	16,64	134,43	47,34	1,55	
342	Компот из сухофруктов	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,06	15,00	33,30	0,58	14,17	43,83	8,45	0,95	
ПР	Хлеб обогащенный	20	2,10	0,26	12,88	62,40	0,02	0,00	0,00	0,34	6,13	23,20	8,88	0,29	
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,49	0,29	12,53	61,30	0,02	0,00	0,00	0,24	6,13	28,20	6,66	0,82	
	Итого	500	30,65	25,19	115,18	733,32	0,44	23,66	66,30	8,30	95,92	298,86	115,11	5,42	
	Всего	895	49	43	228	1262	1	35	97	11	293	527	178	10	

День 5

№ рецепт	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
209	Омлет натуральный	1/120	13,02	12,95	40,23	458,47	0,23	1,46	30,20	2,14	180,58	216,90	53,70	2,29
Пр	Омлет сезонные	60	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40	0,17	152,20	124,56	21,34	0,48
Пр	Хлеб пшеничный	20	1,49	0,29	12,53	61,30	0,02	0,00	0,00	0,24	6,13	28,20	6,66	0,82
376	Чай с сахаром	200/15	0,60	0,60	14,70	70,50	0,00	10,00	0,00	0,30	16,00	11,00	9,00	2,20
	Итого	400	19,19	17,38	85,04	708,87	0,31	13,05	54,60	2,85	354,91	380,66	98,70	5,79
Обед														
96	Рассольник ленинградский	250	1,83	4,90	11,75	98,40	0,06	10,20	5,80	3,10	72,00	270,00	36,00	1,60
291	Плов из птицы	260	23,42	26,63	47,39	388,00	0,16	7,50	32,20	6,10	41,51	217,00	62,02	2,14
342	Компот из свежих яблок	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,06	15,00	33,30	0,58	14,17	43,83	8,45	0,95
Пр	Хлеб обогащенный	20	2,10	0,26	12,88	62,40	0,02	0,00	0,00	0,34	6,13	23,20	8,88	0,29
Пр	Хлеб пшеничный	30	1,49	0,29	12,53	61,30	0,02	0,00	0,00	0,24	6,13	28,20	6,66	0,82
	Итого	760	28,91	32,10	99,55	670,10	0,32	32,70	71,30	10,36	139,94	582,23	122,01	5,80
	Всего	1160	48,10	49,48	184,59	1378,97	0,63	45,75	125,90	13,21	494,85	962,89	212,71	11,59

День 6

№ рецепт		Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества					
								В1	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак																	
174	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	200/5/10	7,14	12,90	51,13	433,00	0,07	1,14	65,32	20,01	155,56	187,43	43,40	0,71			
376	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,60	0,60	14,70	70,50	0,00	10,00	0,00	0,30	16,00	11,00	9,00	2,20			
1	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,36	7,49	14,89	136,00	0,03		40,00	0,28	8,40	22,50	4,20	0,35			
	Итого	470	10,10	20,99	80,72	639,50	0,10	11,14	105,32	20,59	179,96	220,93	56,60	3,26			
Обед																	
101	Суп с клецками	250	7,50	3,25	17,25	128,25	0,15	1,00	0,00	1,00	82,50	327,50	47,50	2,25			
268	Котлеты, биточки (особые)	80	11,45	20,59	10,91	283,00	0,09	8,23	0,00	1,20	11,20	59,90	9,20	0,77			
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	6,60	5,73	37,88	229,50	0,17	0,00	0,00	0,79	16,64	134,43	47,34	1,55			
342	Компот из сухофруктов	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,06	15,00	33,30	0,58	14,17	43,83	8,45	0,95			
Пр	Хлеб обогащенный	20	2,10	0,26	12,88	62,40	0,02	0,00	0,00	0,34	6,13	23,20	8,88	0,29			
Пр	Хлеб пшеничный	30	1,49	0,29	12,53	61,30	0,02	0,00	0,00	0,24	6,13	28,20	6,66	0,82			
	Итого	580	29,21	30,14	106,45	824,45	0,51	24,23	33,30	4,15	136,77	617,06	128,03	6,63			
	Всего	1050	39,31	51,13	187,17	1463,95	0,61	35,37	138,62	24,74	316,73	837,99	184,63	9,89			

День 9

№ рецепт	Наименование блюда	Выход, г	Белка, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	РР	Са	Р	Мg	Fe
174	Запеканка	200/5/10	7,14	12,90	51,13	433,00	0,07	1,14	65,32	20,01	155,56	187,43	43,40	0,71
1	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	30/10	3,47	9,32	17,24	156,00	0,03	0,00	42,00	0,31	9,12	24,36	5,35	0,38
376	Бутерброд с маслом сливочным	200/15	0,60	0,60	14,70	70,50	0,00	10,00	0,00	0,30	16,00	11,00	9,00	2,20
	Чай с сахаром	450	11,21	22,82	83,07	659,50	0,10	11,14	107,32	20,62	180,68	222,79	57,75	3,29
	Итого													
96	Обед	250	1,83	4,90	11,75	98,40	0,06	10,20	5,80	3,10	72,00	270,00	36,00	1,60
234	Рассольник Ленинградский	80	29,65	15,15	16,90	207,00	0,08	1,08	23,22	1,02	56,48	164,95	38,97	1,52
310-312	Котлеты, биточки рыбные	150	3,16	4,97	21,12	141,83	0,13	18,15		1,36	36,98	86,59	27,75	1,01
	Пюре картофельное (картофель отварной)	200	0,24	0,14	27,84	115,00	0,02	1,80	0,00	0,15	14,81	0,01	5,11	0,61
342	Компот из ягод и плодов свежемороженых	20	2,10	0,26	12,88	62,40	0,02	0,00	0,00	0,34	6,13	23,20	8,88	0,29
ПР	Хлеб обогащенный	30	1,49	0,29	12,53	61,30	0,02	0,00	0,00	0,24	6,13	28,20	6,66	0,82
ПР	Хлеб пшеничный	580	38,47	25,71	103,02	685,93	0,33	31,23	29,02	6,21	192,53	572,95	123,37	5,85
	Итого	1040	49,68	48,53	186,09	1345,43	0,43	42,37	136,34	26,83	373,21	795,74	181,12	9,14
	Всего													

День 10

№ рецепт	Наименование блюда	Выход, г	Белка, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	РР	Са	Р	Мg	Fe
401	Оладьи с повидлом	150/30	17,53	16,88	98,20	458,47	0,23	1,46	30,20	2,14	180,58	216,90	53,70	2,29
376	Чай с сахаром	200/15	0,60	0,60	14,70	70,50	0,00	10,00	0,00	0,30	16,00	11,00	9,00	2,20
	Итого	380	18,13	17,48	112,90	528,97	0,23	11,46	30,20	2,44	196,58	227,90	62,70	4,49
	Обед													
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	7,69	9,60	27,45	178,12	0,12	8,25	0,00	4,73	29,20	67,58	27,28	1,13
301	Куси из цыпленка-бройлера с рисом	80	12,70	9,29	9,44	142,00	0,05	0,41	33,00	1,62	23,65	1,62	16,50	0,68
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	6,60	5,73	37,88	229,50	0,17	0,00	0,00	0,79	16,64	134,43	47,34	1,55
342	Компот из сухофруктов	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,06	15,00	33,30	0,58	14,17	43,83	8,45	0,95
ПР	Хлеб обогащенный	20	2,10	0,26	12,88	62,40	0,02	0,00	0,00	0,34	6,13	23,20	8,88	0,29
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,49	0,29	12,53	61,30	0,02	0,00	0,00	0,24	6,13	28,20	6,66	0,82
	Итого	770	31,54	25,29	147,16	866,10	0,56	23,66	66,30	8,30	106,83	440,78	141,24	7,55
	Всего	1180	54,20	51,99	249,44	1730,97	0,90	36,71	162,90	11,46	470,06	845,80	237,29	13,72

День 11

№ рецепт	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				
							В1	С	А	РР		Са	Р	Мg	Fe	
181	Завтрак Каши жидкая молочная из манной крупы	200/5/10	7,14	12,90	51,13	433,00	0,07	1,14	63,32	20,01		155,56	187,43	43,40	0,71	
		200/15	0,60	0,60	14,70	70,50	0,00	10,00	0,00	0,30		16,00	11,00	9,00	2,20	
		30/10	2,36	7,49	14,89	136,00	0,03		40,00	0,28		8,40	22,50	4,20	0,35	
		Итого	395	20,99	80,72	639,50	0,10	11,14	105,32	20,59		179,96	220,93	56,60	3,26	
102	Обед Суп картофельный с горохом	250	5,49	4,27	16,54	148,25	0,23	5,83	0,00	1,15		42,68	88,10	35,58	2,05	
		80	15,70	15,08	14,65	257,40	0,02	0,09	48,42	4,89		53,80	72,00	19,80	3,25	
		150/5	6,36	6,75	35,53	228,00	0,06	0,00	33,30	0,58		14,17	43,83	8,45	0,95	
		200	0,97	0,02	15,00	60,00	0,06	15,00	33,30	0,58		14,17	43,83	8,45	0,95	
342	Компот из сухофруктов	20	2,10	0,26	12,88	62,40	0,02	0,00	0,00	0,03		6,13	23,20	8,88	0,29	
		30	1,49	0,29	12,53	61,30	0,02	0,00	0,00	0,24		6,13	28,20	6,66	0,82	
		Итого	735	27,44	114,36	817,85	0,19	51,62	81,72	6,49		144,74	221,84	75,03	7,14	
		Всего	1130	37,79	195,08	1467,35	0,29	62,76	187,04	27,08		324,70	442,77	131,63	10,40	

День 12

№ рецепт	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				
							В1	С	А	РР		Са	Р	Мg	Fe	
174	Завтрак Каши вязкая молочная из гречневой крупы	200/5/10	7,50	12,90	51,13	421,00	0,07	1,14	63,32	20,01		155,56	187,43	43,40	0,71	
		30/10	2,36	7,49	14,89	136,00	0,03		40,00	0,28		8,40	22,50	4,20	0,35	
		200/15/7	0,60	0,60	14,70	70,50	0,00	10,00	0,00	0,03		16,00	11,00	9,00	2,20	
		Итого	450	20,99	80,72	627,50	0,10	11,14	105,32	20,32		179,96	220,93	56,60	3,26	
88	Обед Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	0,05	49,73	0,00	0,60		49,70	54,60	26,13	1,22	
		260	23,42	26,63	47,59	388,00	0,16	7,50	32,20	6,10		41,51	217,00	62,02	2,14	
		200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,06	15,00	33,30	0,58		14,17	43,83	8,45	0,95	
		20	2,10	0,26	12,88	62,40	0,02	0,00	0,00	0,34		6,13	23,20	8,88	0,29	
342	Компот из свежих яблок	30	1,49	0,29	12,53	61,30	0,02	0,00	0,00	0,24		6,13	28,20	6,66	0,82	
		Итого	760	28,88	98,73	675,45	0,31	72,23	65,50	7,86		117,64	366,83	112,14	5,42	
		Всего	1210	39	179	1303	0	83	171	28		298	588	169	9	

День 13

№ рецепт	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				
							В1	С	А	РР	Са	Р	Мg	Fe		
209	Омлет натуральный	1/120	13,02	12,95	40,23	458,47	0,23	1,46	30,20	2,14	180,58	216,90	53,70	2,29		
Пр	Омлет натуральный	60	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40	0,17	152,20	124,56	21,34	0,48		
Пр	Омлет натуральный	20	1,49	0,29	12,53	61,30	0,02	0,00	0,00	0,24	6,13	28,20	6,66	0,82		
Пр	Хлеб пшеничный	200/15	0,60	0,60	14,70	70,50	0,00	10,00	0,00	0,30	16,00	11,00	9,00	2,20		
376	Чай с сахаром	400	19,19	17,38	85,04	708,87	0,31	13,05	54,60	2,85	354,91	388,66	90,70	5,79		
	Обед															
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	7,69	9,60	27,45	178,12	0,12	8,25	0,00	4,73	29,20	67,58	27,28	1,13		
279	Терфени 2-й вариант	80	12,70	9,29	9,44	142,00	0,05	0,41	33,00	1,62	23,65	1,62	16,50	0,68		
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	6,60	5,73	37,88	229,50	0,17	0,00	0,00	0,79	16,64	134,43	47,34	1,55		
342	Компот из ягод и плодов свежемороженых	200	0,24	0,14	27,84	115,00	0,02	1,80	0,00	0,15	14,81	0,01	5,11	0,61		
Пр	Хлеб обогащенный	20	2,10	0,26	12,88	62,40	0,02	0,00	0,00	0,03	6,13	23,20	8,88	0,29		
Пр	Хлеб обогащенный	30	1,49	0,29	12,53	61,30	0,02	0,00	0,00	0,20	6,13	28,20	6,66	0,82		
Пр	Хлеб пшеничный	500	30,82	25,31	128,02	788,32	0,40	10,46	33,00	7,52	96,56	255,04	111,77	5,08		
	Итого						1	24	88	10	451	636	202	11		
	Всего	900	50	43	213	1497										

День 14

№ рецепт	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				
							В1	С	А	РР	Са	Р	Мg	Fe		
174	Завтрак	200/5/10	7,14	12,90	51,13	433,00	0,07	1,14	65,32	20,01	155,56	187,43	43,40	0,71		
1	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	30/10	3,47	9,32	17,24	156,00	0,03	0,00	42,00	0,31	9,12	24,36	5,35	0,38		
376	Бутерброд с сыром	200/15	0,60	0,60	14,70	70,50	0,00	10,00	0,00	0,30	16,00	11,00	9,00	2,20		
	Чай с сахаром	450	11,21	22,82	83,07	659,50	0,10	11,14	107,32	20,62	188,68	222,79	57,75	3,29		
	Обед															
96	Рассольник Ленинградский	250	1,83	4,90	11,75	98,40	0,06	10,20	5,80	3,10	72,00	270,00	36,00	1,60		
294	Котлета рубленая из мяса птицы	80	15,70	15,08	14,65	257,40	0,02	0,09	48,42	4,89	53,80	72,00	19,80	3,25		
203	Мяксовые изделия отварные с маслом сливочным	150/5	6,36	6,75	35,53	228,00	0,06	0,00	33,30	0,58	14,17	43,83	8,45	0,95		
342	Компот из свежих яблок	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,06	15,00	33,30	0,58	14,17	43,83	8,45	0,95		
Пр	Хлеб обогащенный	20	2,10	0,26	12,88	62,40	0,02	0,00	0,00	0,34	6,13	23,20	8,88	0,29		
Пр	Хлеб пшеничный	30	1,49	0,29	12,53	61,30	0,02	0,00	0,00	0,24	6,13	28,20	6,66	0,82		
	Итого	735	27,55	27,30	102,34	767,50	0,24	25,29	120,82	9,73	166,40	481,06	88,24	7,86		
	Всего	1185	39	50	185	1427	0	36	228	30	347	704	146	11		

№ рецепт	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества							
							В1	С	А	РР	Са	Р	Мg	Fe				
401	Оладьи с повидлом	150/30	17,53	16,08	98,20	458,47	0,23	1,46	30,30	2,14	180,58	216,90	53,70	2,29	Итого	450	12,53	28,79
376	Чай с сахаром	200/15	0,60	0,60	14,70	70,50	0,00	10,00	0,00	0,30	16,00	11,00	9,00	2,20				
			12,93		98,76	796,80	0,11	12,47	65,33	810,48	168,30	252,19	61,06	29,53	Обед			
102	Суп картофельный с горохом	250	5,49	4,27	16,54	148,25	0,23	5,83	0,00	1,15	47,68	88,10	35,58	2,05	Итого	80	29,65	15,15
234	Котлеты, биточки рыбные	80	29,65	15,15	16,90	207,00	0,08	1,08	23,22	1,02	56,48	164,95	38,97	1,52				
310-312	Пюре картофельное (картофель отварной)	150	3,16	4,97	21,12	141,83	0,13	18,15		1,36	36,98	86,39	27,25	1,01	Итого	200	0,07	0,02
342	Компот из сухофруктов	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,06	15,00	33,30	0,38	14,17	43,83	8,45	0,95				
ПР	Хлеб обогащенный	20	2,10	0,26	12,88	62,40	0,02	0,00	0,00	0,03	6,13	23,30	8,80	0,29	Итого	580	41,96	24,96
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,49	0,29	12,53	61,30	0,02	0,00	0,00	0,24	6,13	28,30	6,66	0,82				
		580	41,96	24,96	94,97	680,78	0,54	40,06	56,52	4,38	162,87	434,87	136,49	6,64	Итого	1030	54,89	53,75

Итого:	выход грам.	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность,	Витамины				Минеральные вещества				
						В1	С	А	РР	Са	Р	Мg	Fe	
Итого за период	16275	697,28	735,91	3076,21	21291,39	8,572	715,89	2077,7	780,95	5390,79	9945,67	2666,96	108,5	
Среднее значение	1085,00	46,49	49,06	205,08	1419,43	0,57	47,73	138,51	52,06	359,39	663,04	177,80	12,87	