

Литература: Перевалова А.Я. Сборник технологических нормативов и рецептов блюд и кулинарных изделий. 5-издание, 2013 год.

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Высоковская средняя общеобразовательная школа»
Зырянского района
(МОУ «Высоковская СОШ» ГДО «Родничок»)

СОГЛАСОВАНО

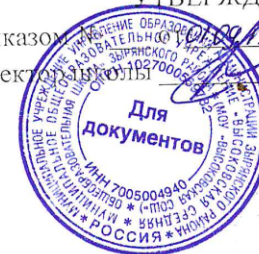
Специалист-эксперт территориального отдела Управления
Роспотребнадзора по Омской области в Асиновском районе

В.И.С. Комарова
30.11.19



УТВЕРЖДЕНО

Приказом МОУ «Высоковская СОШ» ГДО «Родничок» от 30.11.19 года
Директор школы



О.В.Комарова

ПРИМЕРНОЕ 14-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ГДО «РОДНИЧОК».

1 день

[illegible]

2 день

[illegible]

3 день

[illegible]

4 день

№	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетич.ц енность (Ккал)		Витамины (мг)						Минеральные вещества(мг)			
				белки		жиры		углеводы				В1		В2		С		Са		Fe	
		м	с	м	с	м	с	м	с	м	с	м	с	м	с	м	с	м	с	м	с
	Завтрак																				
250	Каша манная на молоке	120- 200	200- 250	4,56	6,07	5,91	6,68	21,78	29,02	159	200	0,13	0,17	0,04	0,05	-	-	24,4	33,30	1,45	1,93
497	Какао	150- 180	180- 200	0,06	0,08	0,03	0,04	19,6	26,13	78,9	105,2	-	-	-	-	1,37	1,82	8,07	10,76	0,11	0,14
95	Батон с джемом	40/70	60/10 0	2,49	5,12	3,49	5,72	6,8	13,04	83,0	140,6	0,02	0,05	0,02	0,04	0,03	0,06	52,8	95,3	0,43	0,82
	Итого:			13,6 9	20,0 5	11,47	16,35	62,13	86,81	421,0	590,9 3	0,3	0,43	0,25	0,41	1,01	1,36	136,1	242,0	5,34	6,99
	Второй завтрак																				
516	Снежок	40-80	80- 100	4,33	5,78	7,68	10,25	3,6	4,8	101,2	135,0	0,03	0,05	0,17	0,23	1,05	1,4	37,27	49,7	1,3	1,74
	Обед																				
242	Борщ на мясном бульоне	150- 200	250	1,02	1,36	2,89	3,85	4,01	5,35	46,2	61,6	0,02	0,02	0,03	0,03	12,0 2	16,02	30,13	40,18	0,39	0,52
237 /33 2	Гречка с рыбой жареной под омлетом	200- 220	230- 260	18,5 9	22,4 7	7,40	9,14	20,51	24,73	223,0	271,0	0,27	0,32	1,91	2,30	8,71	10,45	25,50	31,10	5,87	7,07
508	Компот	150- 180	180- 200	0,07	0,09	0,01	0,03	7,10	9,16	29,00	38,66	-	-	-	-	1,42	1,72	9,40	12,53	0,21	0,28
108	Хлеб пшеничный	20-30	60	1,6	3,12	0,37	0,72	14,3	26,7	64,0	128,0	0,06	0,12	0,02	0,02	-	-	10,5	21,0	1,17	3,34
	Итого:			19,9 2	25,5 4	21,63	27,06	89,79	120,8 8	625,8 4	829,5 4	0,61	0,82	0,57	0,71	38,9 4	52,5	143,65	192,0 1	8,39	12,1 5
	Полдник																				
634	Жучки со сгущенкой	50-70	70-80	4,61	4,89	2,74	3,09	14,59	14,87	109,8 7	120,8	0,04	0,04	0,08	0,10	0,02	0,02	25,89	25,89	0,45	0,58
492	Чай с сахаром	150- 180	180- 200	3,15	4,2	2,72	3,62	12,96	16,8	89,0	118,6	0,04	0,05	0,14	0,18	1,2	1,6	114,7	152,9	0,41	0,54
	итого			20,5 2	23,4 3	13,6	15,5	26,68	29,65	335,0 9	398,0 7	0,1	0,16	0,39	0,46	4,76	10,74	252,86	293,8 1	1,78	1,21
	Итого за день:			44,3 1	75,0 3	34,4	46,07	147,7 4	201,4 3	1117, 53	1507, 9	0,89	1,23	2,49	3,12	28,1 6	326,1 2	334,63	466,7 6	15,9 6	22,7 6

5 день

№	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетич.ц енность (Ккал)		Витамины (мг)						Минеральные вещества(мг)			
				белки		жиры		углеводы				B1		B2		C		Ca		Fe	
		м	с	м	с	м	с	м	с	м	с	м	с	м	с	м	с	м	с	м	с
	Завтрак																				
164	Омлет натуральный	120-150	120-150	6,4	6,0	8,5	8,0	2,68	2,65	113,0	110,0	0,25	0,33	0,12	0,16	-	-	16,0	21,0	4,81	6,04
492	Чай с сахаром	150-180	180-200	3,15	4,2	2,72	3,62	12,96	16,8	89,0	118,6	0,04	0,05	0,14	0,18	1,2	1,6	114,7	152,9	0,41	0,54
94	Батон с маслом сливочным	40/70	60/100	1,22	2,45	3,77	7,55	7,31	14,62	68,0	136,0	0,02	0,05	0,02	0,04	-	-	4,65	9,3	0,3	0,62
	Итого:			13,69	20,05	11,47	16,35	62,13	86,81	421,0	590,93	0,3	0,43	0,25	0,41	1,01	1,36	136,1	242,0	5,34	6,99
	Второй завтрак																				
482	Фрукты	150-180	180-200	0,7	0,78	-	-	10,15	10,76	65,09	89,07	0,02	0,07	0,03	0,06	3,98	5,09	23,86	31,81	0,93	1,24
	Обед																				
50	Салат из свеклы с чесноком	30-45	60	0,54	0,67	2,08	2,60	3,42	4,27	34,64	43,3	0,2	0,2	0,2	0,2	4,8	6	10,65	13,31	0,29	0,36
147	Суп вермишелевый	150-200	250	1,02	1,36	2,89	3,85	4,01	5,35	46,2	61,6	0,02	0,02	0,03	0,03	12,02	16,02	30,13	40,18	0,39	0,52
369	Жаркое по домашнему	100-150	150-180	3,33	4,44	5,07	6,76	18,18	24,23	132,0	176	0,13	0,17	0,12	0,16	15,62	20,82	58,3	77,7	0,99	1,32
508	Компот	150-180	180-200	0,07	0,09	0,01	0,03	7,10	9,16	29,00	38,66	-	-	-	-	1,42	1,72	9,40	12,53	0,21	0,28
108	Хлеб пшеничный	20-30	60	1,6	3,12	0,37	0,72	14,3	26,7	64,0	128,0	0,06	0,12	0,02	0,02	-	-	10,5	21,0	1,17	3,34
	Итого:			19,92	25,54	21,63	27,06	89,79	120,88	625,84	829,54	0,61	0,82	0,57	0,71	38,94	52,5	143,65	192,01	8,39	12,15
	Полдник																				
541	Пирожок с капустой	50-70	70-80	4,61	4,89	2,74	3,09	14,59	14,87	109,87	120,8	0,04	0,04	0,08	0,10	0,02	0,02	25,89	25,89	0,45	0,58
492	Чай с сахаром	150-180	180-200	3,15	4,2	2,72	3,62	12,96	16,8	89,0	118,6	0,04	0,05	0,14	0,18	1,2	1,6	114,7	152,9	0,41	0,54
	итого			14,34	16,67	14,92	18,34	26,65	29,07	307,01	362,4	0,14	0,17	0,53	0,65	3,53	4,15	290,19	328,39	1,94	2,53
	Итого за день:			34,79	45,69	36,83	50,05	162,44	222,28	1127,15	1543,7	0,55	0,77	0,8	1,01	28,95	38,0	470,47	577,58	7,51	12,27

6 день

№	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетич.ц енность (Ккал)		Витамины (мг)						Минеральные вещества(мг)			
				белки		жиры		углеводы				B1		B2		C		Ca		Fe	
		м	с	м	с	м	с	м	с	м	с	м	с	м	с	м	с	м	с		
	Завтрак																				
164	Каша гречневая на молоке	120- 200	200- 250	8,37	11,1 7	7,71	10,28	23,83	31,78	198	264	0,05	0,07	0,05	0,07	0,10	0,14	79,5	1,06	1,13	1,51
492	Чай с сахаром	150- 180	180- 200	3,15	4,2	2,72	3,62	12,96	16,8	89,0	118,6	0,04	0,05	0,14	0,18	1,2	1,6	114,7	152,9	0,41	0,54
94	Батон с маслом сливочным	40/70	60/10 0	1,22	2,45	3,77	7,55	7,31	14,62	68,0	136,0	0,02	0,05	0,02	0,04	-	-	4,65	9,3	0,3	0,62
	Итого:			13,6 9	20,0 5	11,47	16,35	62,13	86,81	421,0	590,9 3	0,3	0,43	0,25	0,41	1,01	1,36	136,1	242,0	5,34	6,99
	Второй завтрак																				
518	Сок	40-80	80- 100	4,33	5,78	7,68	10,25	3,6	4,8	101,2	135,0	0,03	0,05	0,17	0,23	1,05	1,4	37,27	49,7	1,3	1,74
	Обед																				
133	Суп рассольник	150- 200	250	3,29	4,39	3,16	4,21	9,79	13,05	80,85	107,8	0,13	0,18	0,04	0,05	3,48	4,65	22,84	30,46	1,21	1,61
178	Ленивые голубцы	100- 150	150- 180	15,6 9	19,3 1	15,55	19,55	42,46	49,91	372,5	452,7	0,26	0,3	0,18	0,22	0,24	0,32	66,97	87,01	5,07	6,02
508	Компот	150- 180	180- 200	0,07	0,09	0,01	0,03	7,10	9,16	29,00	38,66	-	-	-	-	1,42	1,72	9,40	12,53	0,21	0,28
108	Хлеб пшеничный	20-30	60	1,6	3,12	0,37	0,72	14,3	26,7	64,0	128,0	0,06	0,12	0,02	0,02	-	-	10,5	21,0	1,17	3,34
	Итого:			19,9 2	25,5 4	21,63	27,06	89,79	120,8 8	625,8 4	829,5 4	0,61	0,82	0,57	0,71	38,9 4	52,5	143,65	192,0 1	8,39	12,1 5
	Полдник																				
634	Булочка с джемом	50-70	70-80	4,61	4,89	2,74	3,09	14,59	14,87	109,8 7	120,8	0,04	0,04	0,08	0,10	0,02	0,02	25,89	25,89	0,45	0,58
492	Чай с сахаром	150- 180	180- 200	3,15	4,2	2,72	3,62	12,96	16,8	89,0	118,6	0,04	0,05	0,14	0,18	1,2	1,6	114,7	152,9	0,41	0,54
	итого			6,84	8,43	11,9	15,04	33,94	39,35	272,0 9	317,4 6	0,07	0,14	0,2	0,28	2,54	3,21	49,56	70,83	2,01	2,58
	Итого за день:			40,6 8	54,7 4	44,19	58,19	162,5 7	215,7 6	1225, 19	1616, 89	0,62	0,91	0,62	0,89	7,4	10,08	400,33	463,1 7	12,0 5	17,2 5

7 день

№	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетич.ц енность (Ккал)		Витамины (мг)						Минеральные вещества(мг)			
				белки		жиры		углеводы				B1		B2		C		Ca		Fe	
		м	с	м	с	м	с	м	с	м	с	м	с	м	с	м	с	м	с		
	Завтрак																				
164	Каша пшениная на молоке	120- 200	200- 250	4,56	6,07	5,91	6,68	21,78	21,02	159	200	0,13	0,17	0,04	0,05	-	-	24,4	33,30	1,45	1,93
497	Какао	150- 180	180- 200	0,06	0,08	0,03	0,04	19,6	26,13	78,9	105,2	-	-	-	-	1,37	1,82	8,07	10,76	0,11	0,14
95	Батон с джемом	40/70	60/10 0	2,49	5,12	3,49	5,72	6,8	13,04	83,0	140,6	0,02	0,05	0,02	0,04	0,03	0,06	52,8	95,3	0,43	0,82
	Итого:			13,6 9	20,0 5	11,47	16,35	62,13	86,81	421,0	590,9 3	0,3	0,43	0,25	0,41	1,01	1,36	136,1	242,0	5,34	6,99
	Второй завтрак																				
518	Сок	40-80	80- 100	4,33	5,78	7,68	10,25	3,6	4,8	101,2	135,0	0,03	0,05	0,17	0,23	1,05	1,4	37,27	49,7	1,3	1,74
	Обед																				
154	Суп геркулесовый на мясном бульоне	150- 200	250	19,8 2	22,6 5	13,60	15,5	16,53	18,89	270,0	309,0	0,08	0,09	0,36	0,41	0,78	0,89	229,0	262,0	0,85	0,97
429 /28 9	Картофельное пюре ежики в томатно- сметанном соусе	100- 150	150- 180	15,5 1	19,2 2	9,31	11,67	7,20	8,60	175,0	217,0	0,08	0,08	0,14	0,16	0,25	0,31	59,0	74,4	1,02	1,24
503	Кисель	150- 180	180- 200	0,06	0,08	0,01	0,01	20,82	27,76	84,75	113,0	-	-	-	-	0,03	0,4	23,86	31,81	0,93	1,24
108	Хлеб пшеничный	20-30	60	1,6	3,12	0,37	0,72	14,3	26,7	64,0	128,0	0,06	0,12	0,02	0,02	-	-	10,5	21,0	1,17	3,34
	Итого:			19,9 2	25,5 4	21,63	27,06	89,79	120,8 8	625,8 4	829,5 4	0,61	0,82	0,57	0,71	38,9 4	52,5	143,65	192,0 1	8,39	12,1 5
	Полдник																				
588	Вафли	50-70	70-80	19,8 2	22,6 5	13,6	15,5	16,53	18,89	270,0	309,0	0,08	0,09	0,36	0,41	0,78	0,89	229,0	262,0	0,85	0,97
492	Чай с сахаром	150- 180	180- 200	3,15	4,2	2,72	3,62	12,96	16,8	89,0	118,6	0,04	0,05	0,14	0,18	1,2	1,6	114,7	152,9	0,41	0,54
	итого			1,92	3,32	3,77	7,55	17,55	17,46	25,38	133,0 9	225, 07	0,04	0,12	0,05	0,1	3,98	5,09	28,51	41,1 1	1,24
	Итого за день:			45,2	57,5	36,97	49,99	118,4 1	168,3 1	1008, 99	1401, 6	0,42	0,64	0,68	0,84	81,3 8	108,1 1	380,13	473,2	6,62	10,7 2

8 день

[illegible]

9 день

[illegible]

10 день

[illegible]

11 день

№	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетич.ц енность (Ккал)		Витамины (мг)						Минеральные вещества(мг)			
				белки		жиры		углеводы				B1		B2		C		Ca		Fe	
		м	с	м	с	м	с	м	с	м	с	м	с	м	с	м	с	м	с		
	Завтрак																				
250	Каша манная на молоке	120- 200	200- 250	4,56	6,07	5,91	6,68	21,78	29,02	159	200	0,13	0,17	0,04	0,05	-	-	24,4	33,30	1,45	1,93
497	Какао	150- 180	180- 200	0,06	0,08	0,03	0,04	19,6	26,13	78,9	105,2	-	-	-	-	1,37	1,82	8,07	10,76	0,11	0,14
95	Батон с джемом	40/70	60/10 0	2,49	5,12	3,49	5,72	6,8	13,04	83,0	140,6	0,02	0,05	0,02	0,04	0,03	0,06	52,8	95,3	0,43	0,82
	Итого:			13,6 9	20,0 5	11,47	16,35	62,13	86,81	421,0	590,9 3	0,3	0,43	0,25	0,41	1,01	1,36	136,1	242,0	5,34	6,99
	Второй завтрак																				
516	Снежок	40-80	80- 100	4,33	5,78	7,68	10,25	3,6	4,8	101,2	135,0	0,03	0,05	0,17	0,23	1,05	1,4	37,27	49,7	1,3	1,74
	Обед																				
242	Борщ на мясном бульоне	150- 200	250	1,02	1,36	2,89	3,85	4,01	5,35	46,2	61,6	0,02	0,02	0,03	0,03	12,0 2	16,02	30,13	40,18	0,39	0,52
237 /33 2	Гречка с рыбой жареной под омлетом	200- 220	230- 260	18,5 9	22,4 7	7,40	9,14	20,51	24,73	223,0	271,0	0,27	0,32	1,91	2,30	8,71	10,45	25,50	31,10	5,87	7,07
508	Компот	150- 180	180- 200	0,07	0,09	0,01	0,03	7,10	9,16	29,00	38,66	-	-	-	-	1,42	1,72	9,40	12,53	0,21	0,28
108	Хлеб пшеничный	20-30	60	1,6	3,12	0,37	0,72	14,3	26,7	64,0	128,0	0,06	0,12	0,02	0,02	-	-	10,5	21,0	1,17	3,34
	Итого:			19,9 2	25,5 4	21,63	27,06	89,79	120,8 8	625,8 4	829,5 4	0,61	0,82	0,57	0,71	38,9 4	52,5	143,65	192,0 1	8,39	12,1 5
	Полдник																				
634	Жучки со сгущенкой	50-70	70-80	4,61	4,89	2,74	3,09	14,59	14,87	109,8 7	120,8	0,04	0,04	0,08	0,10	0,02	0,02	25,89	25,89	0,45	0,58
492	Чай с сахаром	150- 180	180- 200	3,15	4,2	2,72	3,62	12,96	16,8	89,0	118,6	0,04	0,05	0,14	0,18	1,2	1,6	114,7	152,9	0,41	0,54
	итого			20,5 2	23,4 3	13,6	15,5	26,68	29,65	335,0 9	398,0 7	0,1	0,16	0,39	0,46	4,76	10,74	252,86	293,8 1	1,78	1,21
	Итого за день:			44,3 1	75,0 3	34,4	46,07	147,7 4	201,4 3	1117, 53	1507, 9	0,89	1,23	2,49	3,12	28,1 6	326,1 2	334,63	466,7 6	15,9 6	22,7 6

12 день

№	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетич.ц енность (Ккал)		Витамины (мг)						Минеральные вещества(мг)			
				белки		жиры		углеводы				B1		B2		C		Ca		Fe	
		м	с	м	с	м	с	м	с	м	с	м	с	м	с	м	с	м	с	м	с
	Завтрак																				
164	Омлет натуральный	120-150	120-150	8,86	11,81	5,98	7,97	44,7	59,6	268,0	357,0	0,25	0,33	0,12	0,16	-	-	16,0	21,0	4,81	6,04
492	Чай с сахаром	150-180	180-200	3,15	4,2	2,72	3,62	12,96	16,8	89,0	118,6	0,04	0,05	0,14	0,18	1,2	1,6	114,7	152,9	0,41	0,54
94	Батон с маслом сливочным	40/70	60/100	1,22	2,45	3,77	7,55	7,31	14,62	68,0	136,0	0,02	0,05	0,02	0,04	-	-	4,65	9,3	0,3	0,62
	Итого:			13,69	20,05	11,47	16,35	62,13	86,81	421,0	590,93	0,3	0,43	0,25	0,41	1,01	1,36	136,1	242,0	5,34	6,99
	Второй завтрак																				
482	Фрукты	150-180	180-200	0,7	0,78	-	-	10,15	10,76	65,09	89,07	0,02	0,07	0,03	0,06	3,98	5,09	23,86	31,81	0,93	1,24
	Обед																				
50	Салат из свеклы с чесноком	30-45	60	0,54	0,67	2,08	2,60	3,42	4,27	34,64	43,3	0,2	0,2	0,2	0,2	4,8	6	10,65	13,31	0,29	0,36
147	Суп вермишелевый	150-200	250	1,02	1,36	2,89	3,85	4,01	5,35	46,2	61,6	0,02	0,02	0,03	0,03	12,02	16,02	30,13	40,18	0,39	0,52
369	Жаркое по домашнему	100-150	150-180	3,33	4,44	5,07	6,76	18,18	24,23	132,0	176	0,13	0,17	0,12	0,16	15,62	20,82	58,3	77,7	0,99	1,32
508	Компот	150-180	180-200	0,07	0,09	0,01	0,03	7,10	9,16	29,00	38,66	-	-	-	-	1,42	1,72	9,40	12,53	0,21	0,28
108	Хлеб пшеничный	20-30	60	1,6	3,12	0,37	0,72	14,3	26,7	64,0	128,0	0,06	0,12	0,02	0,02	-	-	10,5	21,0	1,17	3,34
	Итого:			19,92	25,54	21,63	27,06	89,79	120,88	625,84	829,54	0,61	0,82	0,57	0,71	38,94	52,5	143,65	192,01	8,39	12,15
	Полдник																				
541	Пирожок с капустой	50-70	70-80	4,61	4,89	2,74	3,09	14,59	14,87	109,87	120,8	0,04	0,04	0,08	0,10	0,02	0,02	25,89	25,89	0,45	0,58
492	Чай с сахаром	150-180	180-200	3,15	4,2	2,72	3,62	12,96	16,8	89,0	118,6	0,04	0,05	0,14	0,18	1,2	1,6	114,7	152,9	0,41	0,54
	итого			14,34	16,67	14,92	18,34	26,65	29,07	307,01	362,4	0,14	0,17	0,53	0,65	3,53	4,15	290,19	328,39	1,94	2,53
	Итого за день:			34,79	45,69	36,83	50,05	162,44	222,28	1127,15	1543,7	0,55	0,77	0,8	1,01	28,95	38,0	470,47	5777,58	7,51	12,27

13 день

№	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетич.ц енность (Ккал)		Витамины (мг)						Минеральные вещества(мг)			
				белки		жиры		углеводы				B1		B2		C		Ca		Fe	
		м	с	м	с	м	с	м	с	м	с	м	с	м	с	м	с	м	с		
	Завтрак																				
164	Каша гречневая на молоке	120- 200	200- 250	8,37	11,1 7	7,71	10,28	23,83	31,78	198	264	0,05	0,07	0,05	0,07	0,10	0,14	79,5	1,06	1,13	1,51
492	Чай с сахаром	150- 180	180- 200	3,15	4,2	2,72	3,62	12,96	16,8	89,0	118,6	0,04	0,05	0,14	0,18	1,2	1,6	114,7	152,9	0,41	0,54
94	Батон с маслом сливочным	40/70	60/10 0	1,22	2,45	3,77	7,55	7,31	14,62	68,0	136,0	0,02	0,05	0,02	0,04	-	-	4,65	9,3	0,3	0,62
	Итого:			13,6 9	20,0 5	11,47	16,35	62,13	86,81	421,0	590,9 3	0,3	0,43	0,25	0,41	1,01	1,36	136,1	242,0	5,34	6,99
	Второй завтрак																				
518	Сок	40-80	80- 100	4,33	5,78	7,68	10,25	3,6	4,8	101,2	135,0	0,03	0,05	0,17	0,23	1,05	1,4	37,27	49,7	1,3	1,74
	Обед																				
133	Суп рассольник	150- 200	250	3,29	4,39	3,16	4,21	9,79	13,05	80,85	107,8	0,13	0,18	0,04	0,05	3,48	4,65	22,84	30,46	1,21	1,61
178	Ленивые голубцы	100- 150	150- 180	15,6 9	19,3 1	15,55	19,55	42,46	49,91	372,5	452,7	0,26	0,3	0,18	0,22	0,24	0,32	66,97	87,01	5,07	6,02
508	Компот	150- 180	180- 200	0,07	0,09	0,01	0,03	7,10	9,16	29,00	38,66	-	-	-	-	1,42	1,72	9,40	12,53	0,21	0,28
108	Хлеб пшеничный	20-30	60	1,6	3,12	0,37	0,72	14,3	26,7	64,0	128,0	0,06	0,12	0,02	0,02	-	-	10,5	21,0	1,17	3,34
	Итого:			19,9 2	25,5 4	21,63	27,06	89,79	120,8 8	625,8 4	829,5 4	0,61	0,82	0,57	0,71	38,9 4	52,5	143,65	192,0 1	8,39	12,1 5
	Полдник																				
634	Булочка с джемом	50-70	70-80	4,61	4,89	2,74	3,09	14,59	14,87	109,8 7	120,8	0,04	0,04	0,08	0,10	0,02	0,02	25,89	25,89	0,45	0,58
492	Чай с сахаром	150- 180	180- 200	3,15	4,2	2,72	3,62	12,96	16,8	89,0	118,6	0,04	0,05	0,14	0,18	1,2	1,6	114,7	152,9	0,41	0,54
	итого			6,84	8,43	11,9	15,04	33,94	39,35	272,0 9	317,4 6	0,07	0,14	0,2	0,28	2,54	3,21	49,56	70,83	2,01	2,58
	Итого за день:			40,6 8	54,7 4	44,19	58,19	162,5 7	215,7 6	1225, 19	1616, 89	0,62	0,91	0,62	0,89	7,4	10,08	400,33	463,1 7	12,0 5	17,2 5

14 день

№	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетич.ц енность (Ккал)		Витамины (мг)						Минеральные вещества(мг)			
				белки		жиры		углеводы				B1		B2		C		Ca		Fe	
		м	с	м	с	м	с	м	с	м	с	м	с	м	с	м	с	м	с		
	Завтрак																				
164	Каша пшениная на молоке	120- 200	200- 250	4,56	6,07	5,91	6,68	21,78	21,02	159	200	0,13	0,17	0,04	0,05	-	-	24,4	33,30	1,45	1,93
497	Какао	150- 180	180- 200	0,06	0,08	0,03	0,04	19,6	26,13	78,9	105,2	-	-	-	-	1,37	1,82	8,07	10,76	0,11	0,14
95	Батон с джемом	40/70	60/10 0	2,49	5,12	3,49	5,72	6,8	13,04	83,0	140,6	0,02	0,05	0,02	0,04	0,03	0,06	52,8	95,3	0,43	0,82
	Итого:			13,6 9	20,0 5	11,47	16,35	62,13	86,81	421,0	590,9 3	0,3	0,43	0,25	0,41	1,01	1,36	136,1	242,0	5,34	6,99
	Второй завтрак																				
518	Сок	40-80	80- 100	4,33	5,78	7,68	10,25	3,6	4,8	101,2	135,0	0,03	0,05	0,17	0,23	1,05	1,4	37,27	49,7	1,3	1,74
	Обед																				
154	Суп геркулесовый на мясном бульоне	150- 200	250	19,8 2	22,6 5	13,60	15,5	16,53	18,89	270,0	309,0	0,08	0,09	0,36	0,41	0,78	0,89	229,0	262,0	0,85	0,97
429 /28 9	Картофельное пюре ежики в томатно- сметанном соусе	100- 150	150- 180	15,5 1	19,2 2	9,31	11,67	7,20	8,60	175,0	217,0	0,08	0,08	0,14	0,16	0,25	0,31	59,0	74,4	1,02	1,24
503	Кисель	150- 180	180- 200	0,06	0,08	0,01	0,01	20,82	27,76	84,75	113,0	-	-	-	-	0,03	0,4	23,86	31,81	0,93	1,24
108	Хлеб пшеничный	20-30	60	1,6	3,12	0,37	0,72	14,3	26,7	64,0	128,0	0,06	0,12	0,02	0,02	-	-	10,5	21,0	1,17	3,34
	Итого:			19,9 2	25,5 4	21,63	27,06	89,79	120,8 8	625,8 4	829,5 4	0,61	0,82	0,57	0,71	38,9 4	52,5	143,65	192,0 1	8,39	12,1 5
	Полдник																				
588	Вафли	50-70	70-80	19,8 2	22,6 5	13,6	15,5	16,53	18,89	270,0	309,0	0,08	0,09	0,36	0,41	0,78	0,89	229,0	262,0	0,85	0,97
492	Чай с сахаром	150- 180	180- 200	3,15	4,2	2,72	3,62	12,96	16,8	89,0	118,6	0,04	0,05	0,14	0,18	1,2	1,6	114,7	152,9	0,41	0,54
	итого			1,92	3,32	3,77	7,55	17,55	17,46	25,38	133,0 9	225, 07	0,04	0,12	0,05	0,1	3,98	5,09	28,51	41,1 1	1,24
	Итого за день:			45,2	57,5	36,97	49,99	118,4 1	168,3 1	1008, 99	1401, 6	0,42	0,64	0,68	0,84	81,3 8	108,1 1	380,13	473,2	6,62	10,7 2

Литература: Перевалова А.Я. Сборник технологических нормативов и рецептур блюд и кулинарных изделий. 5-издание, 2013год.