

УТВЕРЖДАЮ:

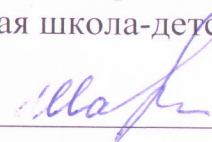
Руководитель Центра образования
начальная школа-детский сад № 115



Н.Н.Зеленцова

УТВЕРЖДАЮ:

Начальник лагеря Центра образования
начальная школа-детский сад № 115



Ю.В.Шаповалова

МЕНЮ – ЛАГЕРЬ

(разработано согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20
«Санитарно-эпидемиологические требования
к организации общественного питания населения)

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рецептуры
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Р	Mg	Fe	
День 1 (понедельник)															
ЗАВТРА	Каша молочная "Дружба" вязкая	205	8,63	9,52	38,83	266	0,00	0,14	0,00	2,20	141,24	140,00	58,00	1,60	№4-1994
	Хлеб пшеничный	60	3,68	1,28	25,10	128	0,00	0,09	0,00	0,90	13,00	52,00	20,00	1,20	Сб.реп.1994
	Сыр порционнo	20	2,80	3,46	0,00	108	0,05	0,01	0,16	0,08	180,00	118,00	10,00	0,16	№23-1997
	Масло сливочное порционнo	15	0,15	12,50	0,15	112	0,07	0,00	0,00	0,15	3,00	4,50	0,00	0,00	№22-1997
	Сок	200	0,62	0,00	19,65	83	0,00	0,02	4,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	57	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,80	№627-1994
	Вода бутилированная	330													
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		700	16,08	26,76	98,73	754	0,12	0,12	4,16	1,33	222,00	196,50	44,00	4,96	
ОБЕД	Суп картофельный с рыбой	200	5,88	1,97	15,22	98	0,02	0,08	0,14	0,00	22,82	141,22	37,88	1,01	№131-1994
	Азу (мясное)	100	16,65	16,07	4,38	225	0,07	0,08	2,56	4,00	38,00	180,00	24,00	1,90	Сб.реп.2015
	Макаронные изделия отварные (рожки со слив.маслом)	150	6,09	4,83	43,52	231	0,00	0,07	0,00	2,24	46,41	38,50	9,06	0,90	№469-1994
	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	31,46	118	0,00	0,00	50,00	0,20	12,00	6,00	2,00	0,20	№591-1994
	Хлеб ржаной	60	3,90	0,60	1,38	109	0,00	0,13	0,00	1,20	20,40	120,00	33,60	1,92	Сб.реп.1994
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		710	32,52	23,47	95,96	781	0,09	0,36	52,70	7,64	139,63	485,72	106,54	5,93	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1410	48,6	50,23	194,69	1534,5	0,21	0,48	56,86	8,97	361,63	682,22	150,54	10,89	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рецептуры
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Р	Мg	Fe	
День 2 (вторник)															
ЗАВТРАК	Бефстроганов из птицы	50/50	13,40	23,80	4,35	244,00	0,00	0,03	1,00	0,30	15,00	130,00	30,00	1,20	№375-1994
	Рис отварной со слив.маслом	150	3,86	5,22	41,81	219	0,00	0,12	0,00	0,60	32,73	225,00	51,50	1,50	№465-1994
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	57	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,80	№627-1994
	Масло сливочное порционно	10	0,10	8,30	0,10	75	0,05	0,00	0,00	0,10	2,00	3,00	0,00	0,00	№22-1997
	Выпечное изделие	50	0,5	4,7	22,2	110	0	0,04	0	1,75	14,5	45	10	1,05	
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,90	107	0,00	0,08	0,00	0,80	11,00	43,00	17,00	1,00	Сб.рец.1994
	Вода бутилированная	330													
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		560	21,13	43,09	104,36	812,00	0,05	0,27	1,00	3,55	87,23	454,00	114,50	5,55	
ОБЕД	Свекольник	200	8,45	7,65	19,03	175	0,00	0,05	10,80	0,80	58,00	200,00	30,00	1,30	№193-1994
	Картофельное пюре со слив. Маслом	150	6,09	4,83	43,52	231	0,00	0,07	0,00	2,24	46,41	38,50	9,06	0,90	№469-1994
	Котлеты, биточки, шницель (шницель)	90	12,16	21,49	15,95	315	0,00	0,06	0,00	0,56	33,75	207,00	34,87	1,68	№416-1994
	Овощи по сезону	60	0,21	0,00	0,78	4	0,00	0,03	12,50	0,35	7,00	13,00	10,00	0,45	№30-1994
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,48	0,00	33,54	129	0,00	0,00	1,80	0,40	18,00	10,00	4,00	0,20	№588-1994
	Хлеб ржаной	60	3,90	0,60	1,38	109	0,00	0,13	0,00	1,20	20,40	120,00	33,60	1,92	Сб.рец.1994
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		760	31,29	34,57	114,20	963	0,00	0,34	25,10	5,55	183,56	588,50	121,53	6,45	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1320	52,42	77,66	218,56	1774,9	0,05	0,61	26,1	9,1	270,79	1042,5	236,03	12	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рецептуры
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Р	Мg	Fe	
День 3 (среда)															
ЗАВТРА	блины производственного приготовления с маслом	210	5,59	12,55	28,71	243	0	0,04	0	1,75	14,5	45	10	1,05	№679,22-94
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	57	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,80	№627-1994
	Фрукт	100	0,40	0,40	12,80	47	0,00	0,02	5,00	0,40	19,00	16,00	12,00	2,30	
	Вода бутилированная	330													
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		510	5,79	12,55	43,71	300	0,00	0,04	0,00	1,75	26,50	53,00	16,00	1,85	
ОБЕД	Щи из капусты с картофелем	200	6,44	6,11	8,72	113	0,02	0,06	24,70	0,64	33,95	39,98	16,89	0,61	№120-1994
	Жаркое по-домашнему (мясное)	180	11,70	11,97	25,38	250	0,18	0,08	5,38	0,64	13,12	223,00	17,40	1,64	№394-1994
	Овощи по сезону	60	0,21	0,00	0,78	4	0,00	0,03	12,50	0,35	7,00	13,00	10,00	0,45	№30-1994
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,48	0,00	33,54	129	0,00	0,00	1,80	0,40	18,00	10,00	4,00	0,20	№588-1994
	Хлеб ржаной	60	3,90	0,60	1,38	109	0,00	0,13	0,00	1,20	20,40	120,00	33,60	1,92	Сб.рец.1994
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		700	22,73	18,68	69,80	605	0,20	0,30	44,38	3,23	92,47	405,98	81,89	4,82	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1210	28,52	31,23	113,51	904,9	0,2	0,34	44,38	4,98	118,97	458,98	97,89	6,67	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рецептуры
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Р	Mg	Fe	
День 4 (четверг)															
ЗАВТРА	Каша гречневая рассыпчатая со слив.маслом	150	7,71	5,38	41,25	234	0,00	0,12	0,00	1,35	18,00	108,00	73,50	2,40	№463-1994
	Тефтели мясные с соусом	50/50	11,36	15,20	15,40	240,00	0,24	0,06	0,30	1,90	32,65	87,86	14,22	0,48	№422-1994
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,90	107	0,00	0,08	0,00	0,80	11,00	43,00	17,00	1,00	Сб.репц.1994
	Кофейный напиток на молоке	200	2,58	2,76	22,52	122	0,00	0,02	0,40	0,00	34,00	50,00	0,00	0,00	№762-1994
	Выпечное изделие	50	0,5	4,7	22,2	110	0	0,04	0	1,75	14,5	45	10	1,05	
	Вода бутилированная	330													
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		550	24,72	24,41	100,07	703	0,24	0,28	0,70	4,05	95,65	288,86	104,72	3,88	
ОБЕД	Суп с макаронными изделиями , с курицей	200	9,70	10,86	13,78	188	0,04	0,14	0,00	1,20	30,40	96,80	14,40	0,79	№148-1994
	Котлета из птицы	90	18,20	13,80	0,00	195	0,08	0,06	0,80	1,80	46,40	86,40	24,00	1,40	№455-1994
	Капуста тушеная	150	3,66	3,83	16,62	113	0,00	0,05	25,50	1,10	110,38	60,00	30,00	1,20	№482-1994
	Напиток из свежемороженой ягод	200	0,20	0,00	24,80	102	0,00	0,06	44,00	0,20	52,00	28,00	16,00	1,00	№585-1994
	Хлеб ржаной	60	3,90	0,60	1,38	109	0,00	0,13	0,00	1,20	20,40	120,00	33,60	1,92	Сб.репц.1994
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		700	35,66	29,09	56,58	707	0,12	0,44	70,30	5,50	259,58	391,20	118,00	6,31	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1250	60,38	53,5	156,65	1410	0,36	0,72	71	9,55	355,23	680,06	222,72	10,19	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рецептуры
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Р	Mg	Fe	
День 5 (пятница)															
ЗАВТРА	Омлет натуральный	140	11,80	18,47	12,80	254	0,30	0,11	0,00	1,05	122,85	439,00	25,70	4,80	№284-1994
	Огурец свежий	60	0,21	0,00	0,78	4	0,00	0,03	12,50	0,35	7,00	13,00	10,00	0,45	№30-1994
	Сыр порционно	40	5,60	6,92	0,00	216	0,10	0,02	0,32	0,16	180,00	236,00	20,00	0,16	№23-1997
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	57	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,80	№627-1994
	Фрукт	100	0,40	0,40	12,80	47	0,00	0,02	5,00	0,40	19,00	16,00	12,00	2,30	
	Хлеб пшеничный	60	3,68	1,30	25,10	128	0,00	0,09	0,00	0,96	13,20	51,60	20,40	1,20	Сб.рец.1994
	Вода бутилированная	330													
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		600	21,89	27,09	66,48	706	0,40	0,27	17,82	2,92	354,05	763,60	94,10	9,71	
ОБЕД	Рассольник	200	9,62	6,32	17,77	162	0,01	0,07	24,80	0,64	33,92	39,97	16,80	0,61	№129-1994
	Котлеты, биточки, шницель (котлета)	90	12,16	21,49	15,95	315	0,00	0,06	0,00	0,56	33,75	207,00	34,87	1,68	№416-1994
	Икра свекольная	150	2,10	9,40	8,40	127	0,00	0,04	5,40	0,00	52,00	0,00	0,00	1,20	№75-1994
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,48	0,00	33,54	129	0,00	0,00	1,80	0,40	18,00	10,00	4,00	0,20	№588-1994
	Хлеб ржаной	60	3,90	0,60	1,38	109	0,00	0,13	0,00	1,20	20,40	120,00	33,60	1,92	Сб.рец.1994
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		700	28,26	37,81	77,04	842,00	0,01	0,30	32,00	2,80	158,07	376,97	89,27	5,61	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1300	50,15	64,9	143,52	1548,3	0,41	0,57	49,82	5,72	512,12	1140,57	183,37	15,32	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рецептуры
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Р	Mg	Fe	
День 6 (понедельник)															
ЗАВТРАК	Каша молочная пшеничная вязкая с маслом, с вареньем	205	8,76	8,15	44,20	274	0,00	0,16	0,00	1,60	129,12	112,00	42,00	1,40	№161-1994
	Хлеб пшеничный	60	3,68	1,28	25,10	128	0,00	0,09	0,00	0,90	13,00	52,00	20,00	1,20	Сб.рец.1994
	Масло сливочное порционно	10	0,10	8,30	0,10	75	0,05	0,00	0,00	0,10	2,00	3,00	0,00	0,00	№22-1997
	Сок	200	0,62	0,00	19,65	83	0,00	0,02	4,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,04	57	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,80	№627-1994
	Вода бутилированная	330													
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		675	13,36	17,73	104,09	617	0,05	0,27	4,00	2,80	170,12	189,00	76,00	6,20	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	200	9,62	6,32	17,77	162	0,00	0,06	24,80	0,64	33,92	39,97	16,80	0,61	№138-1994
	Котлеты, биточки, шницель (шницель)	90	12,16	21,49	15,95	315	0,00	0,06	0,00	0,56	33,75	207,00	34,87	1,68	№416-1994
	Макаронные изделия отварные со слив.маслом	150	6,09	4,83	43,52	231	0,00	0,07	0,00	2,24	46,41	38,50	9,06	0,90	№469-1994
	Кисель витаминный	200	0,00	0,00	31,46	118	0,00	0,00	50,00	0,20	12,00	6,00	2,00	0,20	№591-1994
	Хлеб ржаной	60	3,90	0,60	1,38	109	0,00	0,13	0,00	1,20	20,40	120,00	33,60	1,92	Сб.рец.1994
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		700	31,77	33,24	110,08	935	0,00	0,32	74,80	4,84	146,48	411,47	96,33	5,31	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1375	45,13	50,97	214,17	1551,9	0,05	0,59	78,8	7,64	316,6	600,47	172,33	11,51	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рецептуры
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Р	Mg	Fe	
День 7 (вторник)															
ЗАВТРАК	Каша молочная "Дружба" вязкая с маслом	205	8,63	9,52	38,83	266	0,00	0,14	0,00	2,20	141,24	140,00	58,00	1,60	№4-1994
	Какао с молоком	200	3,76	3,90	25,78	148	0,03	0,20	2,60	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	№642-1994
	Масло сливочное порционнo	10	0,10	8,30	0,10	75	0,05	0,00	0,00	0,10	2,00	3,00	0,00	0,00	№22-1997
	Выпечное изделие	50	0,5	4,7	22,2	110	0	0,04	0	1,75	14,5	45	10	1,05	
	Хлеб пшеничный	60	3,68	1,28	25,10	128	0,00	0,09	0,00	0,90	13,00	52,00	20,00	1,20	Сб.рец.1994
	Вода бутилированная	330													
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		525	16,67	27,70	112,01	727	0,08	0,47	2,60	5,35	170,74	240,00	88,00	3,85	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	200	6,43	5,89	11,85	126	0,00	0,02	9,60	0,64	48,00	152,00	20,00	1,00	№110-1994
	Котлеты и биточки рыбные	90	13,35	15,36	15,95	252	0,03	0,09	0,33	2,25	54,00	145,12	27,00	1,01	№324-1994
	Картофель отварной со слив.маслом	150	3,07	3,96	29,60	159	0,00	0,22	32,70	2,48	43,23	121,50	49,50	1,80	№470-1994
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,48	0,00	33,54	129	0,00	0,00	1,80	0,40	18,00	10,00	4,00	0,20	№588-1994
	Хлеб ржаной	60	3,90	0,60	1,38	109	0,00	0,13	0,00	1,20	20,40	120,00	33,60	1,92	Сб.рец.1994
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		700	27,23	25,81	92,32	775	0,03	0,46	44,43	6,97	183,63	548,62	134,10	5,93	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1225	43,9	53,51	204,33	1502	0,11	0,93	47,03	12,32	354,37	788,62	222,1	9,78	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рецептуры
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Р	Мg	Fe	
День 8 (среда)															
ЗАВТРА	Сыр порционно	40	5,60	6,92	0,00	216	0,10	0,02	0,32	0,16	180,00	236,00	20,00	0,16	№23-1997
	Макаронные изделия отварные со слив.маслом	150	6,09	4,83	43,52	231	0,00	0,07	0,00	2,24	46,41	38,50	9,06	0,90	№469-1994
	Масло сливочное порционно	10	0,10	8,30	0,10	75	0,05	0,00	0,00	0,10	2,00	3,00	0,00	0,00	№22-1997
	Фрукт	100	0,40	0,40	12,80	47	0,00	0,02	5,00	0,40	19,00	16,00	12,00	2,30	
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	57	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,80	№627-1994
	Хлеб пшеничный	60	3,68	1,28	25,10	128	0,00	0,09	0,00	0,90	13,00	52,00	20,00	1,20	Сб.рец.1994
	Вода бутилированная	330													
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	560	16,07	21,73	96,52	754	0,15	0,20	5,32	3,80	272,41	353,50	67,06	5,36	
ОБЕД	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	8,20	7,30	41,85	183	12,0	№132-1994	24,8	0,6	33,92	40,00	16,8	0,6	№129-1994
	Котлета по-хлыновски	90	12,50	10,10	5,40	158	0,01	0,10	3,60	0,54	12,60	126,00	19,80	1,80	№417-1994
	Капуста тушеная со слив. маслом	150	3,66	3,83	16,62	113,00	0,00	0,05	25,50	1,10	110,38	60,00	30,00	1,20	№482-1994
	Напиток из свежемороженой ягод	200	0,20	0,00	24,80	102	0,00	0,06	44,00	0,20	52,00	28,00	16,00	1,00	№585-1994
	Хлеб ржаной	60	3,90	0,60	1,38	109	0,00	0,13	0,00	1,20	20,40	120,00	33,60	1,92	Сб.рец.1994
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	700	28,46	21,83	90,05	665	12,01	0,34	97,90	3,64	229,30	374,00	116,20	6,52	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1260	44,53	43,56	186,57	1418,5	12,16	0,54	103,22	7,44	501,71	727,5	183,26	11,88	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рецептуры
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Р	Mg	Fe	
День 9 (четверг)															
ЗАВТРА	Тефтели мясные с соусом	50/50	11,36	15,20	15,40	240,00	0,24	0,06	0,30	1,90	32,65	87,86	14,22	0,48	№422-1994
	Рис отварной со слив.маслом	150	3,86	5,22	41,81	219	0,00	0,12	0,00	0,60	32,73	225,00	51,50	1,50	№465-1994
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	57	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,80	№627-1994
	Выпечное изделие	50	0,5	4,7	22,2	110	0	0,04	0	1,75	14,5	45	10	1,05	
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,90	107	0,00	0,08	0,00	0,80	11,00	43,00	17,00	1,00	Сб.рец.1994
	Вода бутилированная	330													
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		550	18,99	26,19	115,31	733	0,24	0,30	0,30	5,05	102,88	408,86	98,72	4,83	
ОБЕД	Суп с макаронными изделиями , с курицей	200	9,70	10,86	13,78	188	0,04	0,14	0,00	1,20	30,40	96,80	14,40	0,79	№148-1994
	Котлета из птицы	90	18,20	13,80	0,00	195	0,08	0,06	0,80	1,80	46,40	86,40	24,00	1,40	№455-1994
	Винегрет овощной	150	2,32	15,30	11,37	159	0,00	0,08	13,65	0,00	31,50	70,60	32,90	1,05	№3-10
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,48	0,00	33,54	129	0,00	0,00	1,80	0,40	18,00	10,00	4,00	0,20	№588-1994
	Хлеб ржаной	60	3,90	0,60	1,38	109	0,00	0,13	0,00	1,20	20,40	120,00	33,60	1,92	Сб.рец.1994
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		700	34,60	40,56	60,07	780	0,12	0,41	16,25	4,60	146,70	383,80	108,90	5,36	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1665	53,59	66,75	175,38	1513,00	0,36	0,71	16,55	9,65	249,58	792,66	207,62	10,19	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рецептуры
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Р	Mg	Fe	
День 10 (пятница)															
ЗАВТРА	Блины производственного приготовления с маслом	210	5,59	12,55	28,71	243	0	0,04	0	1,75	14,5	45	10	1,05	№679,22-94
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	57	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,80	№627-1994
	Фрукт	100	0,40	0,40	12,80	47	0,00	0,02	5,00	0,40	19,00	16,00	12,00	2,30	
	Вода бутилированная	330													
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		510	6,19	12,95	56,51	347	0,00	0,06	5,00	2,15	45,50	69,00	28,00	4,15	
ОБЕД	Щи из капусты с картофелем	200	6,44	6,11	8,72	113	0,02	0,06	24,70	0,64	33,95	39,98	16,89	0,61	№120-1994
	Жаркое по-домашнему (мясное)	180	11,70	11,97	25,38	250	0,18	0,08	5,38	0,64	13,12	223,00	17,40	1,64	№394-1994
	Овощи по сезону	60	0,21	0,00	0,78	4	0,00	0,03	12,50	0,35	7,00	13,00	10,00	0,45	№30-1994
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,48	0,00	33,54	129	0,00	0,00	1,80	0,40	18,00	10,00	4,00	0,20	№588-1994
	Хлеб ржаной	60	3,90	0,60	1,38	109	0,00	0,13	0,00	1,20	20,40	120,00	33,60	1,92	Сб.рец.1994
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		700	22,73	18,68	69,80	605	0,20	0,30	44,38	3,23	92,47	405,98	81,89	4,82	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1210	28,92	31,63	126,31	951,9	0,2	0,36	49,38	5,38	137,97	474,98	109,89	8,97	

Нормативная документация:

1. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и выпечных изделий для общеобразовательных учреждений
Сост. Г.В.Мараухина, И.В.Мозгот, И.Ю.Яланузян - Ярославль: ГОУ ЯО "Центр детей и юношества"- 2006г.