

Согласовано
 Директор МБОУ СОШ № 1
 /Н.И. Ковалева/ 2024г.



ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
 на зимне-весенний период 2024/2025 учебного года
 для детей участников специальной военной операции, обучающихся в общеобразовательных организациях Георгиевского муниципального округа Ставропольского края
 в возрасте от 12 до 18 лет

ЗАВТРАК И ОБЕД

Прием пищи	Наименование блюд	Выход 12-18 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг				Минералы, мг				№ рецептуры	
							B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe		
1 ДЕНЬ																
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой рисовой	200/5	3,60	3,95	15,71	112,60	0,07	0,20	0,31	0,91	158,83	23,07	137,47	0,25	Могильный М.П.2005-№12	
	Сыр «Российский» 50% (порциями)	25	4,64	5,90	0,00	72,00	0,01	0,05	0,03	0,11	132,00	5,30	75,00	0,15	Могильный М.П.2005-№15	
	Хлеб пшеничный	30	3,75	6,60	30,45	196,00	0,06	0,03	0,78	0,00	9,90	13,70	35,00	0,65	Перевалов А.Я. 2012-122	
	Чай с лимоном	200/15/7	2,00	0,00	16,00	65,00	0,00	0,00	0,03	2,83	14,22	2,44	4,44	0,36	Дели принт 2005-377	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	8,60	40,40	0,03	0,02	0,14	0,00	10,80	9,40	31,60	0,66	Перевалов А.Я. 2012-№124	
	Фрукты (яблоко, апельсин или банан)	1/100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,08	0,06	0,40	120,00	16,00	9,00	46,00	2,20	Могильный М.П.2005-№338	
Итого		602	14,39	16,85	71,96	489,60	0,22	0,34	1,55	123,85	330,95	53,51	297,91	3,61		
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250	5,18	5,35	23,60	163,25	0,16	0,07	1,09	5,81	50,28	38,30	137,98	1,81	Могильный М.П.2005-№102	
	Котлеты рыбные любительские	100/5	13,32	16,92	10,44	24,66	0,07	0,06	1,63	0,27	22,95	24,30	146,70	0,66	Перевалов А.Я. 2021-308	
	Каша рассыпчатая гречневая	180/5	9,02	7,54	48,87	299,52	0,25	0,14	2,97	0,00	17,78	162,99	244,71	5,47	Могильный М.П.2005-№302	
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,00	29,00	138,60	0,01	0,01	0,09	1,72	14,48	3,60	4,40	0,94	Могильный М.П.2005-№342	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	71,00	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	Перевалов А.Я. 2012-№122	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	8,60	40,40	0,03	0,02	0,14	0,00	10,80	9,40	31,60	0,66	Перевалов А.Я. 2012-№124	
	Итого		790	31,37	30,35	135,01	737,43	0,57	0,32	6,40	7,80	123,19	248,49	591,49	10,14	
Итого день		1392	45,76	47,20	206,97	1227,03	0,79	0,66	7,95	131,65	454,14	302,00	889,40	13,75		
Прием пищи	Наименование блюд	Выход 12-18 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг				Минералы, мг				№ рецептуры	
							B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe		
2 ДЕНЬ																
ЗАВТРАК	Кнели из кур, бройлер-цыплят с рисом	100/5	16,00	24,24	8,24	315,00	0,07	0,11	4,91	0,60	18,17	18,88	126,33	1,06	Могильный М.П.2005-№301	
	Макаронные изделия отварные с маслом	180/5	6,48	7,56	43,92	270,00	0,07	0,03	0,93	0,00	5,83	25,34	44,60	1,33	Могильный М.П.2005-№203	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	21,82	87,60	0,00	0,01	0,13	0,40	31,82	6,00	15,40	1,25	Могильный М.П.2005-№349	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	71,00	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	Перевалов А.Я. 2012-№122	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	8,60	40,40	0,03	0,02	0,14	0,00	10,80	9,40	31,60	0,66	Перевалов А.Я. 2012-№124	
	Сок фруктовый	1/200	1,00	0,00	24,40	101,60	0,03	0,03	0,20	4,00	14,00	8,00	14,00	2,80	пром.	
	Итого		740	27,25	32,34	121,48	885,60	0,25	0,22	6,79	5,00	87,52	77,52	258,03	7,70	
ОБЕД	Суп картофельный с крупой пшеничной	250	2,00	2,73	20,93	116,25	0,10	0,06	1,06	8,25	23,05	25,00	62,55	0,88	Могильный М.П.2005-№101	
	Тефтели 2-ой вариант	100	11,88	17,26	17,68	272,92	0,11	0,16	3,55	1,10	57,66	26,64	157,70	2,08	Могильный М.П.2005-№279	
	Соус сметанный с томатом	50	0,90	2,61	3,83	42,50	0,01	0,02	0,11	0,67	14,62	7,90	14,69	0,20	Могильный М.П.2005-№331	
	Картофель отварной	180	3,90	5,60	24,30	251,00	0,17	0,02	0,80	0,00	16,63	47,34	134,43	1,55	Могильный М.П.2005-№310	
	Чай с сахаром	200/15	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,02	0,03	1,11	1,44	2,78	0,31	Могильный М.П.2005-№376	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	71,00	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	Перевалов А.Я. 2012-№122	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	8,60	40,40	0,03	0,02	0,14	0,00	10,80	9,40	31,60	0,66	Перевалов А.Я. 2012-№124	
	Итого		845	22,47	28,74	104,84	854,07	0,47	0,30	6,16	10,05	130,77	127,62	429,85	6,28	
	Итого день		1585	49,72	61,08	226,32	1739,67	0,72	0,52	12,95	15,05	218,29	205,14	687,88	13,98	

Прием пищи	Наименование блюд	Выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг				Минералы, мг				№ рецептуры
		12-18 лет					В1	В2	РР	С	Са	Mg	Р	Fe	
3 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200/20	42.00	16.80	66.00	580.00	0.11	0.52	1.04	0.48	294.60	44.40	420.60	1.39	Могильный М.П.2005-№223
	Какао с молоком	200	3.76	3.20	26.74	150.80	0.06	0.19	0.17	1.59	152.22	21.33	124.56	0.48	Могильный М.П.2005-№382
	Фрукты (яблоко, апельсин или банан)	1/100	0.40	0.40	9.80	44.00	0.08	0.06	0.40	120.00	16.00	9.00	46.00	2.20	Могильный М.П.2005-№338
	Итого	520	46.16	20.40	102.54	774.80	0.25	0.77	1.61	122.07	462.82	74.73	591.16	4.07	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	250/5	1.83	4.90	15.20	112.25	0.05	0.04	0.58	10.29	44.39	26.25	53.22	1.19	Могильный М.П.2005-№82
	Котлета рубленая из бройлер-цыплят	100/5	15.20	22.60	14.80	324.00	0.10	0.13	4.70	0.73	17.50	23.33	133.83	1.58	Могильный М.П.2005-№295
	Пюре из бобовых с маслом	180/5	15.84	9.00	51.66	156.00	0.61	0.13	1.63	21.79	9.54	33.30	103.91	5.95	Могильный М.П.2005-№199
	Компот из лимонов	200	0.08	0.09	27.08	108.6	0.02	0.01	0.08	12.9	23.52	6.5	11.5	0.24	Здобнов А.И. — №864
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.50	71.00	0.05	0.02	0.48	0.00	6.90	9.90	26.10	0.60	Перевалов А.Я. 2012-№122
	Хлеб ржанно-пшеничный	20	1.32	0.24	8.60	40.40	0.03	0.02	0.14	0.00	10.80	9.40	31.60	0.66	Перевалов А.Я. 2012-№124
	Итого	795	36.64	37.13	131.84	812.25	0.86	0.35	7.61	45.71	112.65	108.68	360.16	10.22	
	Итого день	1315	82.80	57.53	234.38	1587.05	1.11	1.12	9.22	167.78	575.47	183.41	951.32	14.29	

Прием пищи	Наименование блюд	Выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг				Минералы, мг				№ рецептуры
		12-18 лет					В1	В2	РР	С	Са	Mg	Р	Fe	
4 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК	Рыба, тушеная в томате с овощами	100/50	14.16	7.47	7.47	154.00	0.08	0.08	0.96	2.26	30.50	32.26	165.62	0.70	Могильный М.П.2005-№229
	Пюре картофельное	180	3.74	6.12	22.28	159.12	0.17	0.13	1.63	21.79	44.37	33.30	103.91	1.21	Могильный М.П.2005-№312
	Компот из свежих плодов	200	0.16	0.00	29.00	133.60	0.01	0.01	0.09	1.72	14.48	3.60	4.40	0.94	Могильный М.П.2005-№342
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.50	71.00	0.05	0.02	0.48	0.00	6.90	9.90	26.10	0.60	Перевалов А.Я. 2012-№122
	Хлеб ржанно-пшеничный	20	1.32	0.24	8.60	40.40	0.03	0.02	0.14	0.00	10.80	9.40	31.60	0.66	Перевалов А.Я. 2012-№124
	Итого	580	21.75	14.13	81.85	558.12	0.34	0.26	3.30	25.77	107.05	88.46	331.63	4.11	
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2.65	2.78	24.23	132.50	0.11	0.06	1.18	8.25	24.60	27.00	66.65	1.08	Могильный М.П.2005-№103
	Птица, тушеная в соусе сметанном 15% жирности	100/50	20.25	25.65	5.70	334.50	0.05	0.13	3.73	0.01	51.13	19.00	124.63	1.51	Могильный М.П.2005-№290/330
	Каша рассыпчатая пшеничная	180	7.90	6.07	49.55	284.40	0.15	0.06	0.84	0.00	28.85	41.06	190.76	3.23	Могильный М.П.2005-№302
	Чай с лимоном	200/15/7	2.00	0.00	16.00	65.00	0.00	0.00	0.03	2.83	14.22	2.44	4.44	0.36	Могильный М.П.2005-№377
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.50	71.00	0.05	0.02	0.48	0.00	6.90	9.90	26.10	0.60	Перевалов А.Я. 2012-№122
	Хлеб ржанно-пшеничный	20	1.32	0.24	8.60	40.40	0.03	0.02	0.14	0.00	10.80	9.40	31.60	0.66	Перевалов А.Я. 2012-№124
	Итого	852	41.67	40.39	142.18	1091.05	0.55	0.36	7.49	16.90	186.78	147.10	582.16	9.25	
	Итого день	1432	63.42	54.52	224.03	1649.17	0.89	0.62	10.79	42.67	293.83	235.56	913.79	13.36	

Прием пищи	Наименование блюд	Выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг				Минералы, мг				№ рецептуры
		12-18 лет					В1	В2	РР	С	Са	Mg	Р	Fe	
5 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	200/5	5.40	11.20	35.30	278.00	0.03	0.01	0.48	0.00	4.93	15.33	47.87	0.32	Могильный М.П.2005-№183
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.50	71.00	0.05	0.02	0.48	0.00	6.90	9.90	26.10	0.60	Перевалов А.Я. 2012-122
	Чай с сахаром	200/15	0.10	0.00	15.00	60.00	0.00	0.00	0.02	0.03	1.11	1.44	2.78	0.31	Могильный М.П.2005-№376
	Йогурт 2,5% жирности	1/125	4.90	6.20	21.20	240.00	2.05	0.03	0.56	0.00	3.40	7.30	24.00	0.50	пром.
	Итого	575	12.77	17.70	86.00	649.00	2.13	0.06	1.54	0.03	16.34	33.97	100.75	1.73	
	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	250	5.18	5.35	23.60	163.25	0.16	0.07	1.09	5.81	50.28	38.30	137.98	1.81	Дели принт 2005-102
	Кнели из кур, бройлер-цыплят с рисом	100/5	16.00	24.24	8.24	315.00	0.07	0.11	4.91	0.60	18.17	18.88	126.33	1.06	Дели принт 2005-301

ОБЕД	Макаронные изделия отварные с маслом	180/5	6.48	7.56	43.92	270.00	0.07	0.03	0.93	0.00	5.83	25.34	44.60	1.33	Дели принт 2005-203
	Кисель из яблок	200	0.12	0.00	30.12	121	0.01	0.01	0.1	1.72	14.47	3.6	4.4	0.94	Дели принт 2005-352
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.50	71.00	0.05	0.02	0.48	0.00	6.90	9.90	26.10	0.60	Перевалов А.Я. 2012-122
	Хлеб ржанно-пшеничный	20	1.32	0.24	8.60	40.40	0.03	0.02	0.14	0.00	10.80	9.40	31.60	0.66	Перевалов А.Я. 2012-124
	Итого	790	34.12	40.47	153.21	1113.15	0.50	0.32	8.83	16.38	131.05	132.42	437.66	7.48	
	Итого день	1365	46.89	58.17	239.21	1762.15	2.63	0.38	10.37	16.41	147.39	166.39	538.41	9.21	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг				Минералы, мг				№ рецептуры
		12-18 лет					В1	В2	РР	С	Са	Mg	P	Fe	
6 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК	Фрукты (яблоко, апельсин или банан)	1/100	0.40	0.40	9.80	44.00	0.08	0.06	0.40	120.00	16.00	9.00	46.00	2.20	Мозильный М.П. 2005-№338
	Плов из птицы	100/180	27.25	31.55	44.61	571.20	0.08	0.16	5.41	1.34	60.13	63.34	265.73	2.92	Мозильный М.П. 2005-№-291
	Чай с лимоном	200/15/7	2.00	0.00	16.00	65.00	0.00	0.00	0.03	2.83	14.22	2.44	4.44	0.36	Мозильный М.П. 2005-№377
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.50	71.00	0.05	0.02	0.48	0.00	6.90	9.90	26.10	0.60	Перевалов А.Я. 2012-№122
	Хлеб ржанно-пшеничный	20	1.32	0.24	8.60	40.40	0.03	0.02	0.14	0.00	10.80	9.40	31.60	0.66	Перевалов А.Я. 2012-№124
	Итого	652	33.34	32.49	93.51	791.60	0.24	0.26	6.46	124.17	108.05	94.08	373.87	6.74	
ОБЕД	Рассольник Ленинградский (крупа перловая)	250/5	2.10	5.10	20.50	136.25	0.10	0.06	1.08	7.54	26.45	25.90	71.95	0.97	Мозильный М.П. 2005-№-96
	Биточки рубленые из птицы	100/5	17.85	3.67	8.83	140.00	0.07	0.04	6.88	0.00	11.83	24.50	129.83	1.38	Мозильный М.П. 2012-№306
	Капустя тушеная	180	3.73	4.81	24.12	154.62	0.05	0.07	1.22	29.47	100.44	35.46	72.72	1.35	Мозильный М.П. 2005-№321
	Чай с сахаром	200/15	0.10	0.00	15.00	60.00	0.00	0.00	0.02	0.03	1.11	1.44	2.78	0.31	Мозильный М.П. 2005-№376
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.50	71.00	0.05	0.02	0.48	0.00	6.90	9.90	26.10	0.60	Перевалов А.Я. 2012-№122
	Хлеб ржанно-пшеничный	20	1.32	0.24	8.60	40.40	0.03	0.02	0.14	0.00	10.80	9.40	31.60	0.66	Перевалов А.Я. 2012-№124
	Итого	805	27.57	14.12	106.55	662.27	0.30	0.21	9.84	37.07	158.64	108.04	337.76	5.58	
	Итого день	1457	60.91	46.61	200.06	1453.87	0.54	0.47	16.30	161.24	266.69	202.12	711.63	12.32	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг				Минералы, мг				№ рецептуры
		12-18 лет					В1	В2	РР	С	Са	Mg	P	Fe	
7 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из манной крупы	200/5	6.00	3.00	43.40	225.00	0.04	0.02	0.36	0.00	8.00	5.50	27.60	0.32	Мозильный М.П. 2005-№181
	Сыр «Российский» 50% жирности	15	3.48	4.43	0.00	54.00	0.01	0.05	0.03	0.11	132.00	5.30	75.00	0.15	Мозильный М.П. 2005-№15
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.50	71.00	0.05	0.02	0.48	0.00	6.90	9.90	26.10	0.60	Перевалов А.Я. 2012-122
	Кофейный напиток с молоком	200	3.58	2.68	28.34	151.8	0.04	0.15	0.11	1.31	125.73	14	90	0.13	Мозильный М.П. 2005-№379
	Фрукты (яблоко, апельсин или банан)	1/100	0.40	0.40	9.80	44.00	0.08	0.06	0.40	120.00	16.00	9.00	46.00	2.20	Мозильный М.П. 2005-№338
	Итого	550	15.83	10.81	96.04	545.80	0.22	0.30	1.38	121.42	288.63	43.70	264.70	3.40	
ОБЕД	Суп картофельный с крупой рисовой	250	2.00	2.73	20.93	116.25	0.10	0.06	1.06	8.25	23.05	25.00	62.55	0.88	Мозильный М.П. 2005-№101
	Голубцы ленивые	100	4.00	5.67	22.59	157.22	0.10	0.07	0.78	6.99	55.83	38.33	108.81	1.90	Мозильный М.П. 2012-№298
	Соус сметанный с томатом	50	0.90	2.61	3.83	42.50	0.01	0.02	0.11	0.67	14.62	7.90	14.69	0.20	Мозильный М.П. 2012-№331
	Каша рассыпчатая гречневая	180	9.02	7.54	48.87	299.52	0.25	0.14	2.97	0.00	17.78	162.99	244.71	5.47	Мозильный М.П. 2005-№302
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.08	0.00	21.82	87.60	0.00	0.01	0.13	0.40	31.82	6.00	15.40	1.25	Мозильный М.П. 2005-№349
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.50	71.00	0.05	0.02	0.48	0.00	6.90	9.90	26.10	0.60	Перевалов А.Я. 2012-№122
	Хлеб ржанно-пшеничный	20	1.32	0.24	8.60	40.40	0.03	0.02	0.14	0.00	10.80	9.40	31.60	0.66	Перевалов А.Я. 2012-№124
	Итого	830	21.29	24.02	152.64	911.24	0.60	0.39	6.48	34.78	204.13	281.77	551.49	11.76	
Итого день	1380	37.12	34.83	248.68	1457.04	0.82	0.69	7.86	156.20	492.76	325.47	816.19	15.16		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг				Минералы, мг				№ рецептуры
------------	--------------------	-------	----	----	----	-----------	--------------	--	--	--	--------------	--	--	--	-------------

Прием пищи	Наименование блюда	12-18 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг				Минералы, мг				№ рецептуры
							В1	В2	РР	С	Са	Mg	P	Fe	
8 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК	Тертель 2-ой вариант	100	11.88	17.26	17.68	272.92	0.11	0.16	3.55	1.10	57.66	26.64	157.70	2.08	Могильный М.П. 2005-№279
	Соус сметанный 15% жирности	30	1.32	1.50	1.76	22.23	0.01	0.01	0.07	0.01	8.19	1.58	8.81	0.06	Могильный М.П. 2012-№330
	Макаронные изделия отварные с маслом	180/5	6.48	7.56	43.92	270.00	0.07	0.03	0.93	0.00	5.83	25.34	44.60	1.33	Могильный М.П. 2005-№203
	Компот из лимонов	200	0.08	0.09	27.08	108.6	0.02	0.01	0.08	12.9	23.52	6.5	11.5	0.24	Здобнов А.И. — 864
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.50	71.00	0.05	0.02	0.48	0.00	6.90	9.90	26.10	0.60	Перевалов А.Я. 2012-122
	Хлеб ржанно-пшеничный	20	1.32	0.24	8.60	40.40	0.03	0.02	0.14	0.00	10.80	9.40	31.60	0.66	Перевалов А.Я. 2012-124
	Итого	585	23.45	26.95	113.54	785.15	0.29	0.25	5.25	14.01	112.90	79.36	280.31	4.97	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	250/5	1.60	4.93	11.50	96.75	0.06	0.05	0.81	18.47	43.33	22.25	47.63	0.80	Могильный М.П. 2005-№88
	Котлеты рыбные любительские	100/5	13.32	16.92	10.44	24.66	0.07	0.06	1.63	0.27	22.95	24.30	146.70	0.66	Перевалов А.Я. 2021-308
	Каша рассыпчатая пшеничная	180	7.90	6.07	49.55	284.40	0.15	0.06	0.84	0.00	28.85	41.06	190.76	3.23	Могильный М.П. 2005-№302
	Чай с сахаром	200/15	0.10	0.00	15.00	60.00	0.00	0.00	0.02	0.03	1.11	1.44	2.78	0.31	Могильный М.П. 2005-№376
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.50	71.00	0.05	0.02	0.48	0.00	6.90	9.90	26.10	0.60	Перевалов А.Я. 2012-№122
	Хлеб ржанно-пшеничный	20	1.32	0.24	8.60	40.40	0.03	0.02	0.14	0.00	10.80	9.40	31.60	0.66	Перевалов А.Я. 2012-№124
		Итого	805	32.34	36.00	154.64	848.08	0.51	0.34	6.20	56.49	237.43	168.81	580.84	8.49
	Итого день	1390	55.79	62.95	268.18	1633.23	0.80	0.59	11.45	70.50	350.33	248.17	861.15	13.46	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход 12-18 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг				Минералы, мг				№ рецептуры
							В1	В2	РР	С	Са	Mg	P	Fe	
9 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК	Яйцо варёное	1/40	5.1	4.6	0.3	63	0.19	0.18	0.61	1.45	22	32.93	94.4	1	Могильный М.П. 2005-209
	Чай с лимоном	200/15/7	2.00	0.00	16.00	65.00	0.00	0.00	0.03	2.83	14.22	2.44	4.44	0.36	Дели притт 2005-377
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.50	71.00	0.05	0.02	0.48	0.00	6.90	9.90	26.10	0.60	Перевалов А.Я. 2012-122
	Икра свекольная	180	4.90	6.20	21.20	240.00	2.05	0.03	0.56	0.00	3.40	7.30	24.00	0.50	Могильный М.П. 2005-75
	Фрукты (яблоко, апельсин или банан)	1/150	0.80	0.00	25.20	104.00	0.08	0.06	0.40	120.00	68.00	26.00	46.00	0.60	Могильный М.П. 2005-№338
	Итого	787	15.17	11.10	77.20	543.00	2.37	0.29	2.08	124.28	114.52	78.57	194.94	3.06	
ОБЕД	Суп-лапша домашняя	250	2.21	5.06	11.93	102.30	0.05	0.02	0.42	0.50	19.70	10.45	29.30	0.59	Здобнов А.И.-218 №1066
	Птица отварная	100/5	21.40	19.00	1.40	262.00	0.03	0.13	4.80	0.00	39.00	20.00	143.00	1.80	Могильный М.П. 2005-№288
	Пюре из бобовых с маслом	180/5	15.84	9.00	51.66	156.00	0.61	0.13	1.63	21.79	9.54	33.30	103.91	5.95	Могильный М.П. 2005-№199
	Компот из свежих плодов	200	0.16	0.00	29.00	133.60	0.01	0.01	0.09	1.72	14.48	3.60	4.40	0.94	Могильный М.П. 2005-№342
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.50	71.00	0.05	0.02	0.48	0.00	6.90	9.90	26.10	0.60	Перевалов А.Я. 2012-№122
	Хлеб ржанно-пшеничный	20	1.32	0.24	8.60	40.40	0.03	0.02	0.14	0.00	10.80	9.40	31.60	0.66	Перевалов А.Я. 2012-№124
		Итого	790	43.30	33.60	117.09	765.30	0.78	0.33	7.56	24.01	100.42	86.65	338.31	10.54
	Итого день	1577	58.47	44.70	194.29	1308.30	3.15	0.62	9.64	148.29	214.94	165.22	533.25	13.60	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход 12-18 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг				Минералы, мг				№ рецептуры
							В1	В2	РР	С	Са	Mg	P	Fe	
10 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК	Капуста тушеная	180	3.73	4.81	24.12	154.62	0.05	0.07	1.22	29.47	100.44	35.46	72.72	1.35	Могильный М.П. 2005-№321
	Котлета рубленая из бройлер-цыплят	100/5	15.20	22.60	14.80	324.00	0.10	0.13	4.70	0.73	17.50	23.33	133.83	1.58	Могильный М.П. 2005-№321
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.08	0.00	21.82	87.60	0.00	0.01	0.13	0.40	31.82	6.00	15.40	1.25	Могильный М.П. 2005-№349
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.50	71.00	0.05	0.02	0.48	0.00	6.90	9.90	26.10	0.60	Перевалов А.Я. 2012-122
	Хлеб ржанно-пшеничный	20	1.32	0.24	8.60	40.40	0.03	0.02	0.14	0.00	10.80	9.40	31.60	0.66	Перевалов А.Я. 2012-124
	Сок фруктовый	1/200	1.00	0.00	24.40	101.60	0.03	0.03	0.20	4.00	14.00	8.00	14.00	2.80	Пром.
	Итого	555	28.22	35.28	157.92	1062.00	0.29	0.30	7.68	34.60	183.10	111.69	366.78	8.87	

	<i>Среднее значение за 10 дней завтрак</i>	615	23.83	21.81	100.20	708.47	0.66	0.31	3.76	69.52	181.19	73.56	306.01	4.83	
ОБЕД	<i>Суп картофельный с клецками</i>	250	5.23	6.28	29.00	193.50	0.08	0.05	0.78	5.75	18.22	18.13	47.35	0.68	<i>Мозильный М.П.2005-№108/100</i>
	<i>Рыба, тушеная в томате с овощами</i>	100/50	14.16	7.47	7.47	154.00	0.08	0.08	0.96	2.26	30.50	32.26	165.62	0.70	<i>Мозильный М.П.2005-№-229</i>
	<i>Пюре картофельное</i>	180	3.74	6.12	22.28	159.12	0.17	0.13	1.63	21.79	44.37	33.30	103.91	1.21	<i>Мозильный М.П.2005-№312</i>
	<i>Чай с сахаром</i>	200/15	0.10	0.00	15.00	60.00	0.00	0.00	0.02	0.03	1.11	1.44	2.78	0.31	<i>Мозильный М.П.2005-№376</i>
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	2.37	0.30	14.50	71.00	0.05	0.02	0.48	0.00	6.90	9.90	26.10	0.60	<i>Перевалов А.Я. 2012-№122</i>
	<i>Хлеб ржанно-пшеничный</i>	20	1.32	0.24	8.60	40.40	0.03	0.02	0.14	0.00	10.80	9.40	31.60	0.66	<i>Перевалов А.Я. 2012-№124</i>
	<i>Итого</i>	845	26.92	20.41	96.85	678.02	0.41	0.30	4.01	29.83	111.90	104.43	377.36	4.16	
	<i>Итого день</i>	1458	55.14	55.69	254.77	1740.02	0.70	0.60	11.69	64.43	295.00	216.12	744.14	13.03	
	<i>Среднее значение за 10 дней обед</i>	815	31.77	30.52	129.49	847.29	0.56	0.32	7.06	27.90	149.70	151.40	458.71	8.39	
<i>Среднее значение за 10 дней</i>	1435	55.60	52.33	227.17	1555.75	1.21	0.63	10.82	97.42	330.88	224.96	764.72	13.22		

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников Дели принт Москва 2005 г. М.П.Мозильный

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей Дели принт Москва 2012 г. М.П.Мозильный

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для ДОО и дет. оздоровительных учреждений Пермь 2012 г. А.Я.Перевалов

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий. Москва "Лада" 2005 г. А.И.Здобнов

Соотношение белков, жиров, углеводов 1:1:4

Ведущий инженер-технолог МКУ "Ресурсный центр"

И.Ю.Паршина