

Составитель:
Директор МБОУ СОШ № 1 им. А.К.Просвеева г. Георгиевска

/Н.И.Каздаева/
" " " 2024г.

Утверждено:
Генеральный директор ОАО "Исток"

А.М.Сербич
" " " 2024г.

ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
на зимне-весенний период 2024/2025 учебного года
для обучающихся общеобразовательных организаций Георгиевского муниципального округа Ставропольского края
в возрасте от 7 до 11 лет

ЗАВТРАК И ОБЕД



Прием пищи	Наименование блюд	Выход 7-11 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг				Минералы, мг				№ рецептуры
							В1	В2	РР	С	Ca	Mg	P	Fe	
1 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой рисовой	200/5	3,60	3,95	15,71	138,60	0,07	0,20	0,31	0,91	158,83	23,07	137,47	0,25	Могильный М.П.2005-№121
	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	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 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	8,6	40,4	0,03	0,02	0,14	0	10,8	9,4	31,6	0,66	Перевалов А.Я. 2012-124
	Итого	502	13,93	10,39	54,81	387,00	0,16	0,29	0,99	3,85	322,75	50,11	274,61	2,02	
ОБЕД	Икра овощная	60	0,78	2,48	4,29	42,60	0,01	0,02	0,20	2,62	19,24	13,31	24,23	0,57	Могильный М.П.2012-№55
	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	4,14	4,28	18,88	130,60	0,13	0,06	0,87	4,65	40,22	30,64	110,38	1,45	Могильный М.П.2005-№102
	Котлеты рыбные любительские	90/5	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	150/5	7,52	6,28	40,73	279,60	0,21	0,12	2,48	0,00	14,82	135,83	203,93	4,56	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	8,6	40,4	0,03	0,02	0,14	0	10,8	9,4	31,6	0,66	Перевалов А.Я. 2012-№124
	Итого	760	28,83	28,02	122,15	684,86	0,50	0,29	5,69	6,64	110,17	213,67	523,11	8,87	
	Итого день	1262	42,76	38,41	176,96	1071,86	0,66	0,58	6,68	10,49	432,92	263,78	797,72	10,89	

Прием пищи	Наименование блюд	Выход 7-11 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг				Минералы, мг				№ рецептуры
							В1	В2	РР	С	Ca	Mg	P	Fe	
2 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК	Кнели из кур, бройлер-цыплят с рисом	90/5	14,40	21,82	7,42	283,50	0,06	0,10	4,42	0,54	16,35	16,99	113,70	0,95	Могильный М.П.2005-№301
	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,40	6,30	36,60	225,00	0,06	0,02	0,77	0,00	4,86	21,12	37,17	1,11	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	8,6	40,4	0,03	0,02	0,14	0	10,8	9,4	31,6	0,66	Перевалов А.Я. 2012-№124
	Итого	500	23,57	28,66	88,94	707,50	0,20	0,17	5,94	0,94	70,73	63,41	223,97	4,57	
ОБЕД	Суп картофельный с крупой пшеничной	200	1,60	2,18	16,74	93,00	0,08	0,05	0,85	6,60	18,44	20,00	50,04	0,70	Могильный М.П.2005-№101
	Тефтели 2-ой вариант	90	10,69	15,53	15,91	245,63	0,10	0,14	2,84	0,99	51,89	23,98	141,93	1,87	Могильный М.П.2005-№279
	Соус сметанный с томатом	30	0,54	1,57	2,29	25,50	0,01	0,01	0,07	0,40	8,77	4,74	8,81	0,12	Могильный М.П.2005-№331
	Картофель отварной	150	3,00	4,90	21,50	142,00	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	8,6	40,4	0,03	0,02	0,14	0	10,8	9,4	31,6	0,66	Перевалов А.Я. 2012-№124
	Итого	735	19,62	24,72	94,54	677,53	0,44	0,26	5,20	8,02	114,54	116,80	395,69	5,81	
	Итого день	1235	43,19	53,38	183,48	1385,03	0,64	0,43	11,14	8,96	185,27	180,21	619,66	10,38	

Прием пищи	Наименование блюд	Выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг				Минералы, мг				№ рецептуры
		7-11 лет					В1	В2	РР	С	Са	Mg	Р	Fe	
3 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/15	31.50	12.60	49.50	435.00	0.08	0.39	0.78	0.36	220.95	33.30	315.45	1.04	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)	1/150	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	515	36.06	15.80	101.44	689.80	0.22	0.64	1.35	121.95	441.17	80.63	486.01	2.12	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200/5	1.46	3.92	12.16	89.80	0.04	0.03	0.47	8.23	35.51	21.00	42.58	0.95	Могильный М.П. 2005-№82
	Котлета рубленая из бройлер-цыплят	90/5	13.68	20.34	13.32	291.60	0.09	0.12	4.23	0.66	15.75	21.00	120.45	1.42	Могильный М.П. 2005-№295
	Пюре из бобовых с маслом	150/5	13.20	7.50	43.05	292.50	0.51	0.11	1.36	18.16	7.95	27.75	86.59	4.96	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 ржано-пшеничный	20	1.32	0.24	8.6	40.4	0.03	0.02	0.14	0	10.8	9.4	31.6	0.66	Перевалов А.Я. 2012-№124
	Итого	705	32.11	32.39	118.71	893.90	0.74	0.31	6.76	39.95	100.43	95.55	318.82	8.83	
	Итого день	1220	68.17	48.19	220.15	1583.70	0.96	0.95	8.11	161.90	541.60	176.18	804.83	10.95	

Прием пищи	Наименование блюд	Выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг				Минералы, мг				№ рецептуры
		7-11 лет					В1	В2	РР	С	Са	Mg	Р	Fe	
4 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК	Рыба, тушеная в томате с овощами	90/50	12.74	6.72	6.72	138.60	0.07	0.07	0.86	2.03	27.45	29.03	149.06	0.63	Могильный М.П. 2005-№229
	Пюре картофельное	150	3.12	5.10	18.57	132.60	0.14	0.11	1.36	18.16	36.98	27.75	86.59	1.01	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 ржано-пшеничный	20	1.32	0.24	8.6	40.4	0.03	0.02	0.14	0	10.8	9.4	31.6	0.66	Перевалов А.Я. 2012-№124
	Итого	540	19.71	12.36	77.39	516.20	0.30	0.23	2.93	21.91	96.61	79.68	297.75	3.84	
ОБЕД	Овощи отварные (морковь)	60	0.43	1.14	1.18	14.58	0.04	0.02	0.24	5.25	11.15	15.90	19.73	0.18	Здобнова А.И. 2005 №700
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2.12	2.22	19.38	106.00	0.09	0.05	0.94	6.60	19.68	21.60	53.32	0.86	Могильный М.П. 2005-№103
	Птица, тушеная в соусе сметанном 15% жирности	90/30	18.9	23.94	5.32	312.2	0.05	0.12	3.48	0.01	47.72	17.73	116.32	1.41	Могильный М.П. 2005-№290/330
	Каша рассыпчатая пшеничная	150	6.58	5.06	41.29	237.00	0.12	0.05	0.70	0.00	24.04	34.22	158.97	2.69	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 ржано-пшеничный	20	1.32	0.24	8.6	40.4	0.03	0.02	0.14	0	10.8	9.4	31.6	0.66	Перевалов А.Я. 2012-№124
	Итого	802	33.29	31.76	105.09	831.60	0.34	0.26	5.77	9.44	123.36	95.29	390.75	6.58	
	Итого день	1342	53.00	44.12	182.48	1347.80	0.64	0.49	8.70	31.35	219.97	174.97	688.50	10.42	

Прием пищи	Наименование блюд	Выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг				Минералы, мг				№ рецептуры
		7-11 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)	200	4.14	4.28	18.88	130.60	0.13	0.06	0.87	4.65	40.22	30.64	110.38	1.45	Могильный М.П. 2005-№-102

ОБЕД	Кнели из кур, бройлер-цыплят с рисом	90/5	14.40	21.82	7.42	283.50	0.06	0.10	4.42	0.54	16.35	16.99	113.70	0.95	Могильный М.П. 2005-№301
	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5.40	6.30	36.60	225.00	0.06	0.02	0.77	0.00	4.86	21.12	37.17	1.11	Могильный М.П. 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	Могильный М.П. 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 ржано-пшеничный	20	1.32	0.24	8.6	40.4	0.03	0.02	0.14	0	10.8	9.4	31.6	0.66	Перевалов А.Я. 2012-№124
	Итого	695	27.75	32.94	116.12	871.50	0.34	0.23	6.78	6.91	93.60	91.65	323.35	5.71	
Итого день	1270	40.52	50.64	202.12	1520.50	2.47	0.29	8.32	6.94	109.94	125.62	424.10	7.44		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг				Минералы, мг				№ рецептуры
		7-11 лет					В1	В2	РР	С	Ca	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	Могильный М.П. 2005-№338
	Плов из птицы	90/150	23.36	27.04	38.24	489.60	0.07	0.14	4.64	1.15	51.54	54.29	227.77	2.50	Могильный 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	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 ржано-пшеничный	20	1.32	0.24	8.6	40.4	0.03	0.02	0.14	0	10.8	9.4	31.6	0.66	Перевалов А.Я. 2012-№124
Итого	612	29.45	27.98	87.14	710.00	0.23	0.24	5.69	123.98	99.46	85.03	335.91	6.32		
ОБЕД	Рассольник Ленинградский (крупа перловая)	200/5	1.68	4.08	16.40	109.00	0.08	0.05	0.86	6.03	21.16	20.72	57.00	0.78	Могильный М.П. 2005-№-96
	Биточки рубленые из птицы	90/5	16.06	3.29	7.95	193	0.06	0.04	6.19	0	10.65	22.05	116.85	1.24	Могильный М.П. 2012-№306
	Капуста тушеная	150	3.11	4.01	20.10	253.85	0.04	0.06	1.02	24.56	83.70	29.55	60.60	1.13	Могильный 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	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	8.6	40.4	0.03	0.02	0.14	0	10.8	9.4	31.6	0.66	Перевалов А.Я. 2012-№124
	Итого	725	24.64	11.92	82.55	727.25	0.26	0.19	8.71	30.62	134.32	93.06	294.93	4.72	
Итого день	1337	54.09	39.90	169.69	1437.25	0.49	0.43	14.40	154.60	233.78	178.09	630.84	11.04		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг				Минералы, мг				№ рецептуры
		7-11 лет					В1	В2	РР	С	Ca	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	Могильный 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	Могильный 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	Могильный 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	Могильный 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	Овощи отварные (Свекла)	60	0.72	1.91	1.97	24.31	0.03	0.02	0.14	8.75	18.59	26.50	31.60	0.31	Здобнова А.И. 2005-№700
	Суп картофельный с крупной рисовой	200	1.60	2.18	16.74	93.00	0.08	0.05	0.85	6.60	18.44	20.00	50.04	0.70	Могильный М.П. 2005-№101
	Голубцы ленивые	90	3.60	5.10	20.33	141.50	0.09	0.06	0.70	6.29	50.25	34.50	97.93	1.71	Могильный М.П. 2012-№298
	Соус сметанный с томатом	30	0.54	1.57	2.29	25.50	0.01	0.01	0.07	0.40	8.77	4.74	8.81	0.12	Могильный М.П. 2012-№331
	Каша рассыпчатая гречневая	150	7.52	6.28	40.73	279.60	0.21	0.12	2.48	0.00	14.82	135.83	203.93	4.56	Могильный 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	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	8.6	40.4	0.03	0.02	0.14	0	10.8	9.4	31.6	0.66	Перевалов А.Я. 2012-№124
Итого	720	17.03	15.67	125.01	738.60	0.47	0.29	4.85	13.69	141.80	220.37	433.81	9.60		
Итого день	1270	32.86	26.48	221.05	1284.40	0.69	0.59	6.23	135.11	430.43	264.07	698.51	13.00		

Прием пищи	Наименование блюд	Выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг				Минералы, мг				№ рецептуры
		7-11 лет					В1	В2	РР	С	Са	Mg	Р	Fe	
8 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК	<i>Тэфтели 2-ой вариант</i>	90	10.69	15.53	15.91	245.63	0.1	0.14	2.84	0.99	51.89	23.98	141.93	1.87	Могильный М.П. 2005-№279
	<i>Соус сметанный 15% жирности</i>	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
	<i>Макаронные изделия отварные с маслом</i>	150/5	5.40	6.30	36.60	225.00	0.06	0.02	0.77	0.00	4.86	21.12	37.17	1.11	Могильный М.П. 2005-№203
	<i>Компот из лимонов</i>	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
	<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	Перевалов А.Я. 2012-122
	<i>Хлеб ржанно-пшеничный</i>	20	1.32	0.24	8.6	40.4	0.03	0.02	0.14	0	10.8	9.4	31.6	0.66	Перевалов А.Я. 2012-124
	<i>Итого</i>	525	21.18	23.96	104.45	712.86	0.27	0.22	4.38	13.90	106.16	72.48	257.11	4.54	
ОБЕД	<i>Щи из свежей капусты с картофелем</i>	200/5	1.28	3.94	9.20	117.40	0.05	0.04	0.65	14.78	34.66	17.80	38.10	0.64	Могильный М.П. 2005-№88
	<i>Котлеты рыбные любительские</i>	90/5	13.32	16.92	10.44	246.60	0.07	0.06	1.63	0.27	22.95	24.30	146.70	0.66	Перевалов А.Я. 2021-308
	<i>Каша рассыпчатая пшеничная</i>	150	6.58	5.06	41.29	237	0.12	0.05	0.7	0	24.04	34.22	158.97	2.69	Могильный М.П. 2005-№302
	<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	Могильный М.П. 2005-№376
	<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	Перевалов А.Я. 2012-№122
	<i>Хлеб ржанно-пшеничный</i>	20	1.32	0.24	8.6	40.4	0.03	0.02	0.14	0	10.8	9.4	31.6	0.66	Перевалов А.Я. 2012-№124
		<i>Итого</i>	715	24.97	26.46	99.03	772.40	0.32	0.19	3.62	15.08	100.46	97.06	404.25	5.56
	<i>Итого день</i>	1240	46.15	50.42	203.48	1485.26	0.59	0.41	8.00	28.98	206.62	169.54	661.36	10.10	

Прием пищи	Наименование блюд	Выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг				Минералы, мг				№ рецептуры
		7-11 лет					В1	В2	РР	С	Са	Mg	Р	Fe	
9 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК	<i>Яйцо варёное</i>	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
	<i>Чай с лимоном</i>	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
	<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	Перевалов А.Я. 2012-122
	<i>Икра свекольная</i>	150	3.45	10.20	23.10	198.00	0.05	0.05	0.30	10.12	57.34	44.44	91.17	2.65	Могильный М.П. 2005-75
	<i>Фрукты (яблоко, апельсин или банан)</i>	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
	<i>Итого</i>	542	9.87	5.30	40.60	243.00	0.32	0.26	1.52	124.28	59.12	54.27	170.94	4.16	
ОБЕД	<i>Суп-лапша домашняя</i>	200	1.77	4.05	9.54	81.8	0.04	0.01	0.33	0.4	15.76	8.36	23.44	0.47	Здобнов А.И. -218 №1066
	<i>Птица отварная</i>	90/5	19.26	17.1	1.26	235.8	0.03	0.12	4.32	0	35.1	18	128.7	1.62	Могильный М.П. 2005-№288
	<i>Шоре из бобовых с маслом</i>	150/5	13.20	7.50	43.05	292.50	0.51	0.11	1.36	18.16	7.95	27.75	86.59	4.96	Могильный М.П. 2005-№199
	<i>Компот из свежих плодов</i>	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
	<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	Перевалов А.Я. 2012-№122
	<i>Хлеб ржанно-пшеничный</i>	20	1.32	0.24	8.6	40.4	0.03	0.02	0.14	0	10.8	9.4	31.6	0.66	Перевалов А.Я. 2012-№124
		<i>Итого</i>	700	38.08	29.19	105.95	855.10	0.67	0.29	6.72	20.28	90.99	77.01	300.83	9.25
	<i>Итого день</i>	1242	47.95	34.49	146.55	1098.10	0.99	0.55	8.24	144.56	150.11	131.28	471.77	13.41	

Прием пищи	Наименование блюд	Выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг				Минералы, мг				№ рецептуры
		7-11 лет					В1	В2	РР	С	Са	Mg	Р	Fe	
10 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК	<i>Капуста тушеная</i>	150	3.11	4.01	20.10	253.85	0.04	0.06	1.02	24.56	83.70	29.55	60.60	1.13	Могильный М.П. 2005-№321
	<i>Котлета рубленая из бройлер-цыплят</i>	90/5	13.68	20.34	13.32	291.60	0.09	0.12	4.23	0.66	15.75	21.00	120.45	1.42	Могильный М.П. 2005-№295
	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	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
	<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	Перевалов А.Я. 2012-122
	<i>Хлеб ржанно-пшеничный</i>	25	1.65	0.24	8.35	43.5	0.03	0.02	0.14	0	8.75	0	31.6	0.97	Перевалов А.Я. 2012-124
	<i>Итого</i>	500	20.89	24.89	78.09	747.55	0.21	0.23	6.00	25.62	146.92	66.45	254.15	5.37	

	<i>Среднее значение за 10 дней завтрак</i>	536	20.33	17.79	81.49	590.87	0.43	0.26	3.17	55.79	164.79	62.97	266.59	3.81	
ОБЕД	<i>Суп картофельный с клецками</i>	200	4.18	5.02	23.2	175.8	0.06	0.04	0.62	4.6	14.58	14.5	37.88	0.54	<i>Могильный М.П.2005-№108/109</i>
	<i>Рыба, тушеная в томате с овощами</i>	90/50	12.74	6.72	6.72	238.60	0.07	0.07	0.86	2.03	27.45	29.03	149.06	0.63	<i>Могильный М.П.2005-№-229</i>
	<i>Пюре картофельное</i>	150	3.12	5.10	18.57	132.60	0.14	0.11	1.36	18.16	36.98	27.75	86.59	1.01	<i>Могильный 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>Могильный 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 рисано-пшеничный</i>	20	1.32	0.24	8.6	40.4	0.03	0.02	0.14	0	10.8	9.4	31.6	0.66	<i>Перевалов А.Я. 2012-№124</i>
	<i>Итого</i>	755	23.83	17.38	86.59	718.40	0.35	0.26	3.48	24.82	97.82	92.02	334.01	3.75	
<i>Итого день</i>	1255	44.72	42.27	164.68	1465.95	0.56	0.49	9.48	50.44	244.74	158.47	588.16	9.12		
	<i>Среднее значение за 10 дней обед</i>	781	29.10	27.53	113.38	851.87	0.46	0.28	6.36	20.11	125.44	125.89	397.37	7.41	
	<i>Среднее значение за 10 дней</i>	1317	49.35	45.32	194.92	1443.07	0.87	0.52	8.93	73.33	275.54	182.22	638.55	10.68	

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

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

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"