

Согласовано:
Директор МБОУ СОШ № 29

И.П. Щербина И.П./
" " " 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	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг				Минералы, мг				№ рецептуры
		12-18 лет					В1	В2	РР	С	Са	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-№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	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	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг				Минералы, мг				№ рецептуры
		12-18 лет					В1	В2	РР	С	Са	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 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	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 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	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 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	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 блюда	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	
ОБЕД	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
	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 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	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	Р	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	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	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	8,60	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 (крупя 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	Могильный 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	Могильный М.П. 2012-№306
	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
	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	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	Р	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

		<i>Итого</i>	<i>550</i>	<i>15,83</i>	<i>10,81</i>	<i>96,04</i>	<i>545,80</i>	<i>0,22</i>	<i>0,30</i>	<i>1,38</i>	<i>121,42</i>	<i>288,63</i>	<i>43,70</i>	<i>264,70</i>	<i>3,40</i>	
ОБЕД	<i>Суп картофельный с крупной рисовой Голубцы ленивые</i>	<i>250</i>	<i>2,00</i>	<i>2,73</i>	<i>20,93</i>	<i>116,25</i>	<i>0,10</i>	<i>0,06</i>	<i>1,06</i>	<i>8,25</i>	<i>23,05</i>	<i>25,00</i>	<i>62,55</i>	<i>0,88</i>	<i>Мозильный М.П.2005-№101</i>	
	<i>Соус сметанный с томатом</i>	<i>50</i>	<i>0,90</i>	<i>2,61</i>	<i>3,83</i>	<i>42,50</i>	<i>0,01</i>	<i>0,02</i>	<i>0,11</i>	<i>0,67</i>	<i>14,62</i>	<i>7,90</i>	<i>14,69</i>	<i>0,20</i>	<i>Мозильный М.П. 2012-№331</i>	
	<i>Каши рассыпчатая гречневая</i>	<i>180</i>	<i>9,02</i>	<i>7,54</i>	<i>48,87</i>	<i>299,52</i>	<i>0,25</i>	<i>0,14</i>	<i>2,97</i>	<i>0,00</i>	<i>17,78</i>	<i>162,99</i>	<i>244,71</i>	<i>5,47</i>	<i>Мозильный М.П.2005-№302</i>	
	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	<i>200</i>	<i>0,08</i>	<i>0,00</i>	<i>21,82</i>	<i>87,60</i>	<i>0,00</i>	<i>0,01</i>	<i>0,13</i>	<i>0,40</i>	<i>31,82</i>	<i>6,00</i>	<i>15,40</i>	<i>1,25</i>	<i>Мозильный М.П.2005-№349</i>	
	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>30</i>	<i>2,37</i>	<i>0,30</i>	<i>14,50</i>	<i>71,00</i>	<i>0,05</i>	<i>0,02</i>	<i>0,48</i>	<i>0,00</i>	<i>6,90</i>	<i>9,90</i>	<i>26,10</i>	<i>0,60</i>	<i>Перевалов А.Я. 2012-№122</i>	
	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	<i>20</i>	<i>1,32</i>	<i>0,24</i>	<i>8,60</i>	<i>40,40</i>	<i>0,03</i>	<i>0,02</i>	<i>0,14</i>	<i>0,00</i>	<i>10,80</i>	<i>9,40</i>	<i>31,60</i>	<i>0,66</i>	<i>Перевалов А.Я. 2012-№124</i>	
	<i>Итого</i>	<i>830</i>	<i>21,29</i>	<i>24,02</i>	<i>152,64</i>	<i>911,24</i>	<i>0,60</i>	<i>0,39</i>	<i>6,48</i>	<i>34,78</i>	<i>204,13</i>	<i>281,77</i>	<i>551,49</i>	<i>11,76</i>		
	<i>Итого день</i>	<i>1380</i>	<i>37,12</i>	<i>34,83</i>	<i>248,68</i>	<i>1457,04</i>	<i>0,82</i>	<i>0,69</i>	<i>7,86</i>	<i>156,20</i>	<i>492,76</i>	<i>325,47</i>	<i>816,19</i>	<i>15,16</i>		

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	P	Fe	
8 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК	<i>Тефтели 2-ой вариант</i>	<i>100</i>	<i>11,88</i>	<i>17,26</i>	<i>17,68</i>	<i>272,92</i>	<i>0,11</i>	<i>0,16</i>	<i>3,55</i>	<i>1,10</i>	<i>57,66</i>	<i>26,64</i>	<i>157,70</i>	<i>2,08</i>	<i>Мозильный М.П.2005-№279</i>
	<i>Соус сметанный 15% жирности</i>	<i>30</i>	<i>1,32</i>	<i>1,50</i>	<i>1,76</i>	<i>22,23</i>	<i>0,01</i>	<i>0,01</i>	<i>0,07</i>	<i>0,01</i>	<i>8,19</i>	<i>1,58</i>	<i>8,81</i>	<i>0,06</i>	<i>Мозильный М.П 2012-№330</i>
	<i>Макаронные изделия отварные с маслом</i>	<i>180/5</i>	<i>6,48</i>	<i>7,56</i>	<i>43,92</i>	<i>270,00</i>	<i>0,07</i>	<i>0,03</i>	<i>0,93</i>	<i>0,00</i>	<i>5,83</i>	<i>25,34</i>	<i>44,60</i>	<i>1,33</i>	<i>Мозильный М.П.2005-№203</i>
	<i>Компот из лимонов</i>	<i>200</i>	<i>0,08</i>	<i>0,09</i>	<i>27,08</i>	<i>108,6</i>	<i>0,02</i>	<i>0,01</i>	<i>0,08</i>	<i>12,9</i>	<i>23,52</i>	<i>6,5</i>	<i>11,5</i>	<i>0,24</i>	<i>Здобнов А.И. — 864</i>
	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>30</i>	<i>2,37</i>	<i>0,30</i>	<i>14,50</i>	<i>71,00</i>	<i>0,05</i>	<i>0,02</i>	<i>0,48</i>	<i>0,00</i>	<i>6,90</i>	<i>9,90</i>	<i>26,10</i>	<i>0,60</i>	<i>Перевалов А.Я. 2012-122</i>
	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	<i>20</i>	<i>1,32</i>	<i>0,24</i>	<i>8,60</i>	<i>40,40</i>	<i>0,03</i>	<i>0,02</i>	<i>0,14</i>	<i>0,00</i>	<i>10,80</i>	<i>9,40</i>	<i>31,60</i>	<i>0,66</i>	<i>Перевалов А.Я. 2012-124</i>
	<i>Итого</i>	<i>585</i>	<i>23,45</i>	<i>26,95</i>	<i>113,54</i>	<i>785,15</i>	<i>0,29</i>	<i>0,25</i>	<i>5,25</i>	<i>14,01</i>	<i>112,90</i>	<i>79,36</i>	<i>280,31</i>	<i>4,97</i>	
ОБЕД	<i>Щи из свежей капусты с картофелем</i>	<i>250/5</i>	<i>1,60</i>	<i>4,93</i>	<i>11,50</i>	<i>96,75</i>	<i>0,06</i>	<i>0,05</i>	<i>0,81</i>	<i>18,47</i>	<i>43,33</i>	<i>22,25</i>	<i>47,63</i>	<i>0,80</i>	<i>Мозильный М.П.2005-№88</i>
	<i>Котлеты рыбные любительские</i>	<i>100/5</i>	<i>13,32</i>	<i>16,92</i>	<i>10,44</i>	<i>24,66</i>	<i>0,07</i>	<i>0,06</i>	<i>1,63</i>	<i>0,27</i>	<i>22,95</i>	<i>24,30</i>	<i>146,70</i>	<i>0,66</i>	<i>Перевалов А.Я. 2021-308</i>
	<i>Каши рассыпчатая пшеничная</i>	<i>180</i>	<i>7,90</i>	<i>6,07</i>	<i>49,55</i>	<i>284,40</i>	<i>0,15</i>	<i>0,06</i>	<i>0,84</i>	<i>0,00</i>	<i>28,85</i>	<i>41,06</i>	<i>190,76</i>	<i>3,23</i>	<i>Мозильный М.П.2005-№302</i>
	<i>Чай с сахаром</i>	<i>200/15</i>	<i>0,10</i>	<i>0,00</i>	<i>15,00</i>	<i>60,00</i>	<i>0,00</i>	<i>0,00</i>	<i>0,02</i>	<i>0,03</i>	<i>1,11</i>	<i>1,44</i>	<i>2,78</i>	<i>0,31</i>	<i>Мозильный М.П.2005-№376</i>
	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>30</i>	<i>2,37</i>	<i>0,30</i>	<i>14,50</i>	<i>71,00</i>	<i>0,05</i>	<i>0,02</i>	<i>0,48</i>	<i>0,00</i>	<i>6,90</i>	<i>9,90</i>	<i>26,10</i>	<i>0,60</i>	<i>Перевалов А.Я. 2012-№122</i>
	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	<i>20</i>	<i>1,32</i>	<i>0,24</i>	<i>8,60</i>	<i>40,40</i>	<i>0,03</i>	<i>0,02</i>	<i>0,14</i>	<i>0,00</i>	<i>10,80</i>	<i>9,40</i>	<i>31,60</i>	<i>0,66</i>	<i>Перевалов А.Я. 2012-№124</i>
	<i>Итого</i>	<i>805</i>	<i>32,34</i>	<i>36,00</i>	<i>154,64</i>	<i>848,08</i>	<i>0,51</i>	<i>0,34</i>	<i>6,20</i>	<i>56,49</i>	<i>237,43</i>	<i>168,81</i>	<i>580,84</i>	<i>8,49</i>	
	<i>Итого день</i>	<i>1390</i>	<i>55,79</i>	<i>62,95</i>	<i>268,18</i>	<i>1633,23</i>	<i>0,80</i>	<i>0,59</i>	<i>11,45</i>	<i>70,50</i>	<i>350,33</i>	<i>248,17</i>	<i>861,15</i>	<i>13,46</i>	

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	P	Fe	
9 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК	<i>Яйцо варёное</i>	<i>1/40</i>	<i>5,1</i>	<i>4,6</i>	<i>0,3</i>	<i>63</i>	<i>0,19</i>	<i>0,18</i>	<i>0,61</i>	<i>1,45</i>	<i>22</i>	<i>32,93</i>	<i>94,4</i>	<i>1</i>	<i>Мозильный М.П. 2005-209</i>
	<i>Чай с лимоном</i>	<i>200/15/7</i>	<i>2,00</i>	<i>0,00</i>	<i>16,00</i>	<i>65,00</i>	<i>0,00</i>	<i>0,00</i>	<i>0,03</i>	<i>2,83</i>	<i>14,22</i>	<i>2,44</i>	<i>4,44</i>	<i>0,36</i>	<i>Дели принт 2005-377</i>
	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>30</i>	<i>2,37</i>	<i>0,30</i>	<i>14,50</i>	<i>71,00</i>	<i>0,05</i>	<i>0,02</i>	<i>0,48</i>	<i>0,00</i>	<i>6,90</i>	<i>9,90</i>	<i>26,10</i>	<i>0,60</i>	<i>Перевалов А.Я. 2012-122</i>
	<i>Икра свекольная</i>	<i>180</i>	<i>4,90</i>	<i>6,20</i>	<i>21,20</i>	<i>240,00</i>	<i>2,05</i>	<i>0,03</i>	<i>0,56</i>	<i>0,00</i>	<i>3,40</i>	<i>7,30</i>	<i>24,00</i>	<i>0,50</i>	<i>Мозильный М.П. 2005-75</i>
	<i>Фрукты (яблоко, апельсин или банан)</i>	<i>1/150</i>	<i>0,80</i>	<i>0,00</i>	<i>25,20</i>	<i>104,00</i>	<i>0,08</i>	<i>0,06</i>	<i>0,40</i>	<i>120,00</i>	<i>68,00</i>	<i>26,00</i>	<i>46,00</i>	<i>0,60</i>	<i>Мозильный М.П.2005-№338</i>
	<i>Итого</i>	<i>787</i>	<i>15,17</i>	<i>11,10</i>	<i>77,20</i>	<i>543,00</i>	<i>2,37</i>	<i>0,29</i>	<i>2,08</i>	<i>124,28</i>	<i>114,52</i>	<i>78,57</i>	<i>194,94</i>	<i>3,06</i>	

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 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	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 блюд	Выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг				Минералы, мг				№ рецептуры
		12-18 лет					В1	В2	РР	С	Са	Mg	Р	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
	Компота 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 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	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	
Среднее значение за 10 дней завтрак		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	Суп картофельный с клецками	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	Могильный М.П.2005-№108/109
	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
	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	26,92	20,41	96,85	678,02	0,41	0,30	4,01	29,83	111,90	104,43	377,36	4,16	
	Среднее значение за 10 дней обед		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
Среднее значение за 10 дней		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.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"

И.Ю.Паршина