

Согласовано:
 Директор МБОУ СОШ № 3
 МБОУ СОШ № 3 имени Героя Советского Союза П.М. Диндолова в городе Георгиевске Ставропольского края



Утверждаю:
 Организатор питания
 Ходяков Михаил Александрович
 Р.М. Ходяков

ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
 на зимне-весенний период 2024/2025 учебного года
 для детей участников специальной военной операции, обучающихся в общеобразовательных организациях Георгиевского муниципального района 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 |
|----------------------|---------------------------------------|--------------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------------------|--------------------------|
| | | | | | | | В1 | В2 | РР | С | Ca | Mg | P | Fe | |
| 1 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Суп молочный с крупой рисовой | 40 | 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 | 0,80 | 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 | | 602 | 14,79 | 16,45 | 87,36 | 549,60 | 0,22 | 0,34 | 1,55 | 123,85 | 382,95 | 70,51 | 297,91 | 2,01 | |
| 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 | 46,16 | 46,80 | 222,37 | 1287,03 | 0,79 | 0,66 | 7,95 | 131,65 | 506,14 | 319,00 | 889,40 | 12,15 | |
| 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 | 0,80 | 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 | 520 | 46,56 | 20,00 | 117,94 | 834,80 | 0,25 | 0,77 | 1,61 | 122,07 | 514,82 | 91,73 | 591,16 | 2,47 | |
| 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.А. 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.А. 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 | 83,20 | 57,13 | 249,78 | 1647,05 | 1,11 | 1,12 | 9,22 | 167,78 | 627,47 | 200,41 | 951,32 | 12,69 | |

| 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.А. 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.А. 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.А. 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.А. 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 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 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.А. 2012-122 |

| Прием пищи | Наименование блюд | Выход 12-18 лет | Б. | Ж. | У. | к-во Ккал | Витамины, мг | | | | | Минералы, мг | | | № рецептуры |
|------------|--------------------------------------|--------------------|-------|--------|---------|-----------|--------------|-------|-------|--------|--------|--------------|--------|------|-----------------------------------|
| | | | | | | | В1 | В2 | РР | С | Са | Mg | P | Fe | |
| ЗАВТРАК | 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 пром. |
| | 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 | |
| | 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 блюд | Выход 12-18 лет | Б. | Ж. | У. | к-во Ккал | Витамины, мг | | | | | Минералы, мг | | | № рецептуры |
|---------------|---|--------------------|-------|--------|---------|-----------|--------------|-------|--------|--------|--------|--------------|--------|------|--------------------------|
| | | | | | | | 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 | 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 (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 | 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 блюд | Выход 12-18 лет | Б. | Ж. | У. | к-во Ккал | Витамины, мг | | | | | Минералы, мг | | | № рецептуры |
|----------------|--------------------------------------|--------------------|-------|--------|--------|-----------|--------------|------|--------|--------|--------|--------------|--------|--------------------------|--------------------------|
| | | | | | | | 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 | 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 | 0,80 | 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 | 550 | 16,23 | 10,41 | 111,44 | 605,80 | 0,22 | 0,30 | 1,38 | 121,42 | 340,63 | 60,70 | 264,70 | 1,80 | | |
| 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 | Могильный 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 | Могильный 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 | Могильный 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 | 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 | 8,60 | 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 | 37,52 | 34,43 | 264,08 | 1517,04 | 0,82 | 0,69 | 7,86 | 156,20 | 544,76 | 342,47 | 816,19 | 13,56 | |

| 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 | |
| 8 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Тфтели 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 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 | 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 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 | 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 | 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 | Яйцо варёное | 200/5 | 7,79 | 9,89 | 35,91 | 266,89 | 0,19 | 0,18 | 0,61 | 1,45 | 144,73 | 32,93 | 94,40 | 1,21 | 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 принт 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 | 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 | 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 | 732 | 17,86 | 16,39 | 112,81 | 746,89 | 2,37 | 0,29 | 2,08 | 124,28 | 237,25 | 78,57 | 194,94 | 3,27 | |
| 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 | 1522 | 61,16 | 49,99 | 229,90 | 1512,19 | 3,15 | 0,62 | 9,64 | 148,29 | 337,67 | 165,22 | 533,25 | 13,81 | |

| 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 | |
| 10 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Капуста тушеная | | | | | | | | | | | | | | |
| | 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 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|-------------------------------------|----------------------------------|-------|-------|--------|---------|---------|------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|-----------------------------|--|
| ЗАВТРАК | 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 | 24,49 | 30,47 | 133,80 | 907,38 | 0,24 | 0,23 | 6,46 | 5,13 | 82,66 | 76,23 | 294,06 | 7,52 | | |
| | Среднее значение за 10 дней завтрак | 609 | 23,85 | 21,73 | 105,97 | 731,39 | 0,65 | 0,30 | 3,64 | 66,57 | 199,02 | 75,11 | 298,74 | 4,23 | | |
| ОБЕД | Суп картофельный с клецками | 250 | | | | | | | | | | | | | Могильный М.П.2005-№108/109 | |
| | | | 5,23 | 6,28 | 29,00 | 193,50 | 0,08 | 0,05 | 0,78 | 5,75 | 18,22 | 18,13 | 47,35 | 0,68 | | |
| | 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 | |
| | | Итого день | 1458 | 51,41 | 50,88 | 230,65 | 1585,40 | 0,65 | 0,53 | 10,47 | 34,96 | 194,56 | 180,66 | 671,42 | 11,68 | |
| | | 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 | 1430 | 55,62 | 52,26 | 227,17 | 1578,68 | 1,21 | 0,62 | 10,70 | 94,48 | 348,71 | 226,51 | 757,44 | 12,62 | | |

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

Сборник рецепту 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