

Согласовано:
Директор МБОУ СОШ № 3



М. В. Кудачов
2023г.

Утверждено:
Организатор питания



М. В. Кудачов
2023г.

ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
на зимне-весенний период 2023/2024 учебного года
для обучающихся общеобразовательных организаций Георгиевского городского 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					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	Дели принт 2005-121
	Сыр «Российский»	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	Дели принт 2005-15
	Булочка «Домашняя»	1/50	3,75	6,60	30,45	196,00	0,06	0,03	0,78	0,00	9,90	13,70	35,00	0,65	Дели принт 2005-424
	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
	Итого	502	13,99	16,45	62,16	445,60	0,14	0,28	1,15	3,85	314,95	44,51	251,91	1,41	
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	Дели принт 2005-102
	Котлеты или биточки рыбные	100/5	14,80	18,80	11,60	27,40	0,08	0,07	1,81	0,30	25,50	27,33	163,00	0,73	Дели принт 2005-234
	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	Дели принт 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	Дели принт 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	32,85	32,23	136,17	740,17	0,58	0,33	6,58	7,83	125,74	251,52	607,79	10,21	
	Итого день	1292	46,84	48,68	198,33	1185,77	0,72	0,61	7,73	11,68	440,69	296,03	859,70	11,62	

Прием пищи	Наименование блюд	Выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг				Минералы, мг				№ рецептуры
		12-18 лет					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	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
	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	Дели принт 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	540	26,25	32,34	97,08	784,00	0,22	0,19	6,59	1,00	73,52	69,52	244,03	4,90	
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	Дели принт 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	Дели принт 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	Дели принт 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	Дели принт 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	Дели принт 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	1385	48,72	61,08	201,92	1638,07	0,69	0,49	12,75	11,05	204,29	197,14	673,88	11,18	

Прием пищи	Наименование блюд	Выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал
		12-18 лет				
3 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК	<i>Запеканка из творога со сгущенным молоком</i>	200/20	42,00	16,80	66,00	580,00
	<i>Какао с молоком</i>	200	3,76	3,20	26,74	150,80
	<i>Фрукты (яблоко, апельсин или банан)</i>	1/150	0,80	0,00	25,20	104,00
	<i>Итого</i>	570	46,56	20,00	117,94	834,80
ОБЕД	<i>Борщ с капустой и картофелем</i>	250/5	1,83	4,90	15,20	112,25
	<i>Котлета рубленая из бройлер-цыплят</i>	100/5	15,20	22,60	14,80	324,00
	<i>Пюре из бобовых с маслом</i>	180/5	15,84	9,00	51,66	156,00
	<i>Компот из лимонов</i>	200	0,08	0,09	27,08	108,6
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	2,37	0,30	14,50	71,00
	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	20	1,32	0,24	8,60	40,40
	<i>Итого</i>	795	36,64	37,13	131,84	812,25
	<i>Итого день</i>	1365	83,20	57,13	249,78	1647,05

Прием пищи	Наименование блюд	Выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал
		12-18 лет				
4 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК	<i>Овощи натуральные соленые или свежие</i>	100	0,8	0	3,4	16
	<i>Рыба, тушеная в томате с овощами</i>	100/50	14,16	7,47	7,47	154,00
	<i>Пюре картофельное</i>	180	3,74	6,12	22,28	159,12
	<i>Компот из свежих плодов</i>	200	0,16	0,00	29,00	133,60
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	2,37	0,30	14,50	71,00
	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	20	1,32	0,24	8,60	40,40
	<i>Итого</i>	680	22,55	14,13	85,25	574,12
ОБЕД	<i>Суп картофельный с макаронными изделиями</i>	250	2,65	2,78	24,23	132,50
	<i>Птица, тушеная в соусе</i>	100/50	20,25	25,65	5,70	334,50
	<i>Каша рассыпчатая пшеничная</i>	180	7,90	6,07	49,55	284,40
	<i>Чай с лимоном</i>	200/15/7	2,00	0,00	16,00	65,00
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	2,37	0,30	14,50	71,00
	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	20	1,32	0,24	8,60	40,40
	<i>Итого</i>	852	41,67	40,39	142,18	1091,05
	<i>Итого день</i>	1532	64,22	54,52	227,43	1665,17

Витамины, мг				Минералы, мг				№ рецептуры
<i>B1</i>	<i>B2</i>	<i>PP</i>	<i>C</i>	<i>Ca</i>	<i>Mg</i>	<i>P</i>	<i>Fe</i>	
0,11	0,52	1,04	0,48	294,60	44,40	420,60	1,39	<i>Дели принт 2005-223</i>
0,06	0,19	0,17	1,59	152,22	21,33	124,56	0,48	<i>Дели принт 2005-382</i>
0,08	0,06	0,40	120,00	68,00	26,00	46,00	0,60	<i>Дели принт 2005-338</i>
0,25	0,77	1,61	122,07	514,82	91,73	591,16	2,47	
0,05	0,04	0,58	10,29	44,39	26,25	53,22	1,19	<i>Дели принт 2005-82</i>
0,10	0,13	4,70	0,73	17,50	23,33	133,83	1,58	<i>Дели принт 2005-295</i>
0,61	0,13	1,63	21,79	9,54	33,30	103,91	5,95	<i>Дели принт 2005-199</i>
0,02	0,01	0,08	12,9	23,52	6,5	11,5	0,24	<i>Здобнов А.И. — 864</i>
0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	<i>Перевалов А.Я. 2012-122</i>
0,03	0,02	0,14	0,00	10,80	9,40	31,60	0,66	<i>Перевалов А.Я. 2012-124</i>
0,86	0,35	7,61	45,71	112,65	108,68	360,16	10,22	
1,11	1,12	9,22	167,78	627,47	200,41	951,32	12,69	

Витамины, мг				Минералы, мг				№ рецептуры
<i>B1</i>	<i>B2</i>	<i>PP</i>	<i>C</i>	<i>Ca</i>	<i>Mg</i>	<i>P</i>	<i>Fe</i>	
0,02	0,02	0,18	2,7	12,4	13,3	40,02	0,32	<i>Дели принт 2005-70/71</i>
0,08	0,08	0,96	2,26	30,50	32,26	165,62	0,70	<i>Дели принт 2005-229</i>
0,17	0,13	1,63	21,79	44,37	33,30	103,91	1,21	<i>Дели принт 2005-312</i>
0,01	0,01	0,09	1,72	14,48	3,60	4,40	0,94	<i>Дели принт 2005-342</i>
0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	<i>Перевалов А.Я. 2012-122</i>
0,03	0,02	0,14	0,00	10,80	9,40	31,60	0,66	<i>Перевалов А.Я. 2012-124</i>
0,36	0,28	3,48	28,47	119,45	101,76	371,65	4,43	
0,11	0,06	1,18	8,25	24,60	27,00	66,65	1,08	<i>Дели принт 2005-103</i>
0,05	0,13	3,73	0,01	51,13	19,00	124,63	1,51	<i>Дели принт 2005-290</i>
0,15	0,06	0,84	0,00	28,85	41,06	190,76	3,23	<i>Дели принт 2005-302</i>
0,00	0,00	0,03	2,83	14,22	2,44	4,44	0,36	<i>Дели принт 2005-377</i>
0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	<i>Перевалов А.Я. 2012-122</i>
0,03	0,02	0,14	0,00	10,80	9,40	31,60	0,66	<i>Перевалов А.Я. 2012-124</i>
0,55	0,36	7,49	16,90	186,78	147,10	582,16	9,25	
0,91	0,64	10,97	45,37	306,23	248,86	953,81	13,68	

Прием пищи	Наименование блюд	Выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал
		12-18 лет				
5 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	200/5	5,40	11,20	35,30	278,00
	Булочка «Домашняя»	1/50	3,75	6,60	30,45	196,00
	Чай с сахаром	200/15	0,10	0,00	15,00	60,00
	Йогурт 2,5% жирности	1/125	4,90	6,20	21,20	240,00
	Итого	595	14,15	24,00	101,95	774,00
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	250	5,18	5,35	23,60	163,25
	Кнели из кур, бройлер-цыплят с рисом	100/5	16,00	24,24	8,24	315,00
	Макаронные изделия отварные с маслом	180/5	6,48	7,56	43,92	270,00
	Кисель из яблок	200	0,12	0,00	30,12	121
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	71,00
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	8,60	40,40
	Итого	870	34,12	40,47	153,21	1113,15
	Итого день	1465	48,27	64,47	255,16	1887,15

Прием пищи	Наименование блюд	Выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал
		12-18 лет				
6 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК	Плов из птицы	100/180	27,25	31,55	44,61	571,20
	Чай с лимоном	200/15/7	2,00	0,00	16,00	65,00
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	71,00
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	8,60	40,40
	Итого	552	32,94	32,09	83,71	747,60
ОБЕД	Рассольник Ленинградский	250/5	2,10	5,10	20,50	136,25
	Биточки рубленные из птицы	100/5	17,85	3,67	8,83	140,00
	Капуста тушеная	180	3,73	4,81	24,12	154,62
	Чай с сахаром	200/15	0,10	0,00	15,00	60,00
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	71,00
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	8,60	40,40
	Итого	805	27,57	14,12	106,55	662,27
	Итого день	1357	60,51	46,21	190,26	1409,87

Витамины, мг				Минералы, мг				№ рецептуры
В1	В2	РР	С	Са	Мg	Р	Fe	
0,03	0,01	0,48	0,00	4,93	15,33	47,87	0,32	Дели принт 2005-183
0,06	0,03	0,78	0,00	9,90	13,70	35,00	0,65	Дели принт 2005-424
0,00	0,00	0,02	0,03	1,11	1,44	2,78	0,31	Дели принт 2005-376
2,05	0,03	0,56	0,00	3,40	7,30	24,00	0,50	пром.
2,14	0,07	1,84	0,03	19,34	37,77	109,65	1,78	
0,16	0,07	1,09	5,81	50,28	38,30	137,98	1,81	Дели принт 2005-102
0,07	0,11	4,91	0,60	18,17	18,88	126,33	1,06	Дели принт 2005-301
0,07	0,03	0,93	0,00	5,83	25,34	44,60	1,33	Дели принт 2005-203
0,01	0,01	0,1	1,72	14,47	3,6	4,4	0,94	Дели принт 2005-352
0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	Перевалов А.Я. 2012-122
0,03	0,02	0,14	0,00	10,80	9,40	31,60	0,66	Перевалов А.Я. 2012-124
0,50	0,32	8,83	16,38	131,05	132,42	437,66	7,48	
2,64	0,39	10,67	16,41	150,39	170,19	547,31	9,26	

Витамины, мг				Минералы, мг				№ рецептуры
В1	В2	РР	С	Са	Мg	Р	Fe	
0,08	0,16	5,41	1,34	60,13	63,34	265,73	2,92	Дели принт 2005-291
0,00	0,00	0,03	2,83	14,22	2,44	4,44	0,36	Дели принт 2005-377
0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	Перевалов А.Я. 2012-122
0,03	0,02	0,14	0,00	10,80	9,40	31,60	0,66	Перевалов А.Я. 2012-124
0,16	0,20	6,06	4,17	92,05	85,08	327,87	4,54	
0,10	0,06	1,08	7,54	26,45	25,90	71,95	0,97	Дели принт 2005-96
0,07	0,04	6,88	0,00	11,83	24,50	129,83	1,38	Дели принт 2012-306
0,05	0,07	1,22	29,47	100,44	35,46	72,72	1,35	Дели принт 2005-321
0,00	0,00	0,02	0,03	1,11	1,44	2,78	0,31	Дели принт 2005-376
0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	Перевалов А.Я. 2012-122
0,03	0,02	0,14	0,00	10,80	9,40	31,60	0,66	Перевалов А.Я. 2012-124
0,30	0,21	9,84	37,07	158,64	108,04	337,76	5,58	
0,46	0,41	15,90	41,24	250,69	193,12	665,63	10,12	

Прием пищи	Наименование блюд	Выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал
		12-18 лет				
7 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из манной крупы	200/5	6,00	3,00	43,40	225,00
	Сыр «Российский»	15	3,48	4,43	0,00	54,00
	Булочка с изюмом	1/50	2,75	0,55	26,80	139,00
	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,34	151,8
	Фрукты (яблоко, апельсин или банан)	1/150	0,80	0,00	25,20	104,00
	Итого	620	16,61	10,66	123,74	673,80
ОБЕД	Суп картофельный с крупой рисовой	250	2,00	2,73	20,93	116,25
	Голубцы ленивые	100	4,00	5,67	22,59	157,22
	Соус сметанный с томатом	50	0,90	2,61	3,83	42,50
	Каша рассыпчатая гречневая	180	9,02	7,54	48,87	299,52
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	21,82	87,60
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	71,00
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	8,60	40,40
	Итого	930	21,29	24,02	152,64	911,24
Итого день	1550	37,90	34,68	276,38	1585,04	

Прием пищи	Наименование блюд	Выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал
		12-18 лет				
8 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК	Тефтели 2-ой вариант	100	11,88	17,26	17,68	272,92
	Соус сметанный с томатом	50	0,90	2,61	3,83	42,50
	Макаронные изделия отварные с маслом	180/5	6,48	7,56	43,92	270,00
	Кисель из яблок	200	0,12	0,00	30,12	121
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	71,00
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	8,60	40,40
Итого	585	23,07	27,97	118,65	817,82	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	250/5	1,60	4,93	11,50	96,75
	Котлеты или биточки рыбные	100/5	14,80	18,80	11,60	27,40
	Каша рассыпчатая пшеничная	180	7,90	6,07	49,55	284,40
	Чай с сахаром	200/15	0,10	0,00	15,00	60,00
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	71,00
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	8,60	40,40
	Итого	1055	33,82	37,88	155,80	850,82
Итого день	1640	56,89	65,85	274,45	1668,64	

Витамины, мг				Минералы, мг				№ рецептуры
<i>B1</i>	<i>B2</i>	<i>PP</i>	<i>C</i>	<i>Ca</i>	<i>Mg</i>	<i>P</i>	<i>Fe</i>	
0,04	0,02	0,36	0,00	8,00	5,50	27,60	0,32	<i>Дели принт 2005-181</i>
0,01	0,05	0,03	0,11	132,00	5,30	75,00	0,15	<i>Дели принт 2005-15</i>
0,01	0,01	0,42	0,00	2,30	8,30	21,00	0,40	<i>пром.</i>
0,04	0,15	0,11	1,31	125,73	14	90	0,13	<i>Дели принт 2005-379</i>
0,08	0,06	0,40	120,00	68,00	26,00	46,00	0,60	<i>Дели принт 2005-338</i>
0,18	0,29	1,32	121,42	336,03	59,10	259,60	1,60	
0,10	0,06	1,06	8,25	23,05	25,00	62,55	0,88	<i>Дели принт 2005-101</i>
0,10	0,07	0,78	6,99	55,83	38,33	108,81	1,90	<i>Дели принт 2012-298</i>
0,01	0,02	0,11	0,67	14,62	7,90	14,69	0,20	<i>Дели принт 2012-331</i>
0,25	0,14	2,97	0,00	17,78	162,99	244,71	5,47	<i>Дели принт 2005-302</i>
0,00	0,01	0,13	0,40	31,82	6,00	15,40	1,25	<i>Дели принт 2005-349</i>
0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	<i>Перевалов А.Я. 2012-122</i>
0,03	0,02	0,14	0,00	10,80	9,40	31,60	0,66	<i>Перевалов А.Я. 2012-124</i>
0,60	0,39	6,48	34,78	204,13	281,77	551,49	11,76	
0,78	0,68	7,80	156,20	540,16	340,87	811,09	13,36	

Витамины, мг				Минералы, мг				№ рецептуры
<i>B1</i>	<i>B2</i>	<i>PP</i>	<i>C</i>	<i>Ca</i>	<i>Mg</i>	<i>P</i>	<i>Fe</i>	
0,11	0,16	3,55	1,10	57,66	26,64	157,70	2,08	<i>Дели принт 2005-279</i>
0,01	0,02	0,11	0,67	14,62	7,90	14,69	0,20	<i>Дели принт 2005-331</i>
0,07	0,03	0,93	0,00	5,83	25,34	44,60	1,33	<i>Дели принт 2005-203</i>
0,01	0,01	0,1	1,72	14,47	3,6	4,4	0,94	<i>Дели принт 2005-352</i>
0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	<i>Перевалов А.Я. 2012-122</i>
0,03	0,02	0,14	0,00	10,80	9,40	31,60	0,66	<i>Перевалов А.Я. 2012-124</i>
0,28	0,26	5,31	3,49	110,28	82,78	279,09	5,81	
0,06	0,05	0,81	18,47	43,33	22,25	47,63	0,80	<i>Дели принт 2005-88</i>
0,08	0,07	1,81	0,30	25,50	27,33	163,00	0,73	<i>Дели принт 2005-234</i>
0,15	0,06	0,84	0,00	28,85	41,06	190,76	3,23	<i>Дели принт 2005-302</i>
0,00	0,00	0,02	0,03	1,11	1,44	2,78	0,31	<i>Дели принт 2005-376</i>
0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	<i>Перевалов А.Я. 2012-122</i>
0,03	0,02	0,14	0,00	10,80	9,40	31,60	0,66	<i>Перевалов А.Я. 2012-124</i>
0,52	0,35	6,38	56,52	239,98	171,84	597,14	8,56	
0,80	0,61	11,69	60,01	350,26	254,62	876,23	14,37	

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	Каша пшеничная молочная жидкая	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	Перевалов А.Я. 2012-282
	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
	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	582	17,06	16,39	87,61	642,89	2,29	0,23	1,68	4,28	169,25	52,57	148,94	2,67	
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	Дели принт 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	Дели принт 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	Дели принт 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	1372	60,36	49,99	204,70	1408,19	3,07	0,56	9,24	28,29	269,67	139,22	487,25	13,21	

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	
10 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК	Овощи натуральные соленые или свежие	100	0,8	0	3,4	16	0,02	0,02	0,18	2,7	12,4	13,3	40,02	0,32	Дели принт 2005-70/71
	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	Дели принт 2005-295
	Рис отварной	180/5	4,52	7,33	49,68	282,78	0,03	0,02	0,81	0,00	1,64	19,60	73,13	0,63	Дели принт 2005-304
	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	Дели принт 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	640	24,29	30,47	112,80	821,78	0,23	0,22	6,44	3,83	81,06	81,53	320,08	5,04	
Среднее значение за 10 дней завтрак	587	23,75	22,45	99,09	711,64	0,62	0,28	3,55	29,26	183,08	70,64	290,40	3,47		
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	Дели принт 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	Дели принт 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	Дели принт 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	Дели принт 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	1485	51,21	50,88	209,65	1499,80	0,64	0,52	10,45	33,66	192,96	185,96	697,44	9,20	
Среднее значение за 10 дней обед	858	32,07	30,90	129,72	847,83	0,56	0,32	7,09	27,91	150,21	152,01	461,97	8,40		
Среднее значение за 10 дней	1444	55,81	53,35	228,81	1559,48	1,18	0,60	10,64	57,17	333,28	222,64	752,37	11,87		

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.Первалов

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.А.Чалая