

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ № 3



Утверждено:
Организатор питания



2023г

ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
на осенне-зимний период 2023/2024 учебного года
для обучающихся общеобразовательных организаций Георгиевского городского округа Ставропольского края
в возрасте от 7 до 11 лет

ЗАВТРАК И ОБЕД

Прием пищи	Наименование блюд	Выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг				Минералы, мг				№ рецептуры
		7-11 лет					В1	В2	PP	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	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	471,60	0,14	0,28	1,15	3,85	314,95	44,51	251,91	1,41	
ОБЕД	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	Дели принт 2005-102
	Котлеты или биточки рыбные	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	Дели принт 2005-234
	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	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	8,6	40,4	0,03	0,02	0,14	0	10,8	9,4	31,6	0,66	Перевалов А.Я. 2012-124
	Итого	700	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	1202	42,82	44,47	184,31	1156,46	0,64	0,57	6,84	10,49	425,12	258,18	775,02	10,28	
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	Дели принт 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	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	8,6	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	Дели принт 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	Дели принт 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	Дели принт 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	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	8,6	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
		7-11 лет				
3 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК	<i>Занеканка из творога со сгущенным молоком</i>	150/15	31,50	12,60	49,50	435,00
	<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>	515	36,06	15,80	101,44	689,80
ОБЕД	<i>Борщ с капустой и картофелем</i>	200/5	1,46	3,92	12,16	89,80
	<i>Котлета рубленая из бройлер-цыплят</i>	90/5	13,68	20,34	13,32	291,60
	<i>Пюре из бобовых с маслом</i>	150/5	13,20	7,50	43,05	292,50
	<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	8,6	40,4
	<i>Итого</i>	705	32,11	32,39	118,71	893,90
	<i>Итого день</i>	1220	68,17	48,19	220,15	1583,70

Прием пищи	Наименование блюд	Выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал
		7-11 лет				
4 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК	<i>Овощи натуральные соленые или свежие</i>	60	0,48	0,12	1,92	10,80
	<i>Рыба, тушеная в томате с овощами</i>	90/50	12,74	6,72	6,72	138,60
	<i>Пюре картофельное</i>	150	3,12	5,10	18,57	132,60
	<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	8,6	40,4
	<i>Итого</i>	600	20,19	12,48	79,31	527,00
ОБЕД	<i>Суп картофельный с макаронными изделиями</i>	200	2,12	2,22	19,38	106,00
	<i>Птица, тушеная в соусе</i>	90/30	18,9	23,94	5,32	312,2
	<i>Каша рассыпчатая пшеничная</i>	150	6,58	5,06	41,29	237,00
	<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	8,6	40,4
	<i>Итого</i>	742	33,29	31,76	105,09	831,60
<i>Итого день</i>	1342	53,48	44,24	184,40	1358,60	

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>	
0,08	0,39	0,78	0,36	220,95	33,30	315,45	1,04	<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>
0,22	0,64	1,35	121,95	441,17	80,63	486,01	2,12	
0,04	0,03	0,47	8,23	35,51	21,00	42,58	0,95	<i>Дели принт 2005-82</i>
0,09	0,12	4,23	0,66	15,75	21,00	120,45	1,42	<i>Дели принт 2005-295</i>
0,51	0,11	1,36	18,16	7,95	27,75	86,59	4,96	<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	10,8	9,4	31,6	0,66	<i>Перевалов А.Я. 2012-124</i>
0,74	0,31	6,76	39,95	100,43	95,55	318,82	8,83	
0,96	0,95	8,11	161,90	541,60	176,18	804,83	10,95	

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	0,24	15,00	8,40	10,67	19,73	0,54	<i>Дели принт 2005-70/71</i>
0,07	0,07	0,86	2,03	27,45	29,03	149,06	0,63	<i>Дели принт 2005-229</i>
0,14	0,11	1,36	18,16	36,98	27,75	86,59	1,01	<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	10,8	9,4	31,6	0,66	<i>Перевалов А.Я. 2012-124</i>
0,34	0,25	3,17	36,91	105,01	90,35	317,48	4,38	
0,09	0,05	0,94	6,60	19,68	21,60	53,32	0,86	<i>Дели принт 2005-103</i>
0,05	0,12	3,48	0,01	47,72	17,73	116,32	1,41	<i>Дели принт 2005-290</i>
0,12	0,05	0,70	0,00	24,04	34,22	158,97	2,69	<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	10,8	9,4	31,6	0,66	<i>Перевалов А.Я. 2012-124</i>
0,34	0,26	5,77	9,44	123,36	95,29	390,75	6,58	
0,68	0,51	8,94	46,35	228,37	185,64	708,23	10,96	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал
		7-11 лет				
5 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК	Каши 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)	200	4,14	4,28	18,88	130,60
	Кнели из кур, бройлер-цыплят с рисом	90/5	14,40	21,82	7,42	283,50
	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,40	6,30	36,60	225,00
	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	8,6	40,4
	Итого	700	27,75	32,94	116,12	871,50
	Итого день	1295	41,90	56,94	218,07	1645,50

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал
		7-11 лет				
6 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК	Плов из птицы	90/150	23,36	27,04	38,24	489,60
	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	8,6	40,4
	Итого	512	29,05	27,58	77,34	666,00
ОБЕД	Рассольник Ленинградский	200/5	1,68	4,08	16,40	109,00
	Биточки рубленые из птицы	90/5	16,06	3,29	7,95	193
	Капуста тушеная	150	3,11	4,01	20,10	253,85
	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	8,6	40,4
	Итого	715	24,64	11,92	82,55	727,25
Итого день	1227	53,69	39,50	159,89	1393,25	

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>	
0,03	0,01	0,48	0,00	4,93	15,33	47,87	0,32	<i>Дели принт 2005-183</i>
0,06	0,03	0,78	0,00	9,90	13,70	35,00	0,65	<i>Дели принт 2005-424</i>
0,00	0,00	0,02	0,03	1,11	1,44	2,78	0,31	<i>Дели принт 2005-376</i>
2,05	0,03	0,56	0,00	3,40	7,30	24,00	0,50	<i>пром.</i>
2,14	0,07	1,84	0,03	19,34	37,77	109,65	1,78	
0,13	0,06	0,87	4,65	40,22	30,64	110,38	1,45	<i>Дели принт 2005-102</i>
0,06	0,10	4,42	0,54	16,35	16,99	113,70	0,95	<i>Дели принт 2005-301</i>
0,06	0,02	0,77	0,00	4,86	21,12	37,17	1,11	<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	10,8	9,4	31,6	0,66	<i>Перевалов А.Я. 2012-124</i>
0,34	0,23	6,78	6,91	93,60	91,65	323,35	5,71	
2,48	0,30	8,62	6,94	112,94	129,42	433,00	7,49	

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>	
0,07	0,14	4,64	1,15	51,54	54,29	227,77	2,50	<i>Дели принт 2005-291</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	10,8	9,4	31,6	0,66	<i>Перевалов А.Я. 2012-124</i>
0,15	0,18	5,29	3,98	83,46	76,03	289,91	4,12	
0,08	0,05	0,86	6,03	21,16	20,72	57,00	0,78	<i>Дели принт 2005-96</i>
0,06	0,04	6,19	0	10,65	22,05	116,85	1,24	<i>Дели принт 2012-306</i>
0,04	0,06	1,02	24,56	83,70	29,55	60,60	1,13	<i>Дели принт 2005-321</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	10,8	9,4	31,6	0,66	<i>Перевалов А.Я. 2012-124</i>
0,26	0,19	8,71	30,62	134,32	93,06	294,93	4,72	
0,41	0,37	14,00	34,60	217,78	169,09	584,84	8,84	

Прием пищи	Наименование блюд	Выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал
		7-11 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	200	1,60	2,18	16,74	93,00
	Голубцы ленивые	90	3,60	5,10	20,33	141,50
	Соус сметанный с томатом	30	0,54	1,57	2,29	25,50
	Каша рассыпчатая гречневая	150	7,52	6,28	40,73	279,60
	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	8,6	40,4
	Итого	720	17,03	15,67	125,01	738,60
	Итого день	1340	33,64	26,33	248,75	1412,40

Прием пищи	Наименование блюд	Выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал
		7-11 лет				
8 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК	Тефтели 2-ой вариант	90	10,69	15,53	15,91	245,63
	Соус сметанный с томатом	30	0,54	1,57	2,29	25,50
	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,40	6,30	36,60	225,00
	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	8,6	40,4
Итого	525	20,44	23,94	108,02	728,53	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	200/5	1,28	3,94	9,20	117,40
	Котлеты или биточки рыбные	90/5	13,32	16,92	10,44	246,60
	Каша рассыпчатая пшеничная	150	6,58	5,06	41,29	237
	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	8,6	40,4
	Итого	715	24,97	26,46	99,03	772,40
Итого день	1240	45,41	50,40	207,05	1500,93	

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>	
<i>0,04</i>	<i>0,02</i>	<i>0,36</i>	<i>0,00</i>	<i>8,00</i>	<i>5,50</i>	<i>27,60</i>	<i>0,32</i>	<i>Дели принт 2005-181</i>
<i>0,01</i>	<i>0,05</i>	<i>0,03</i>	<i>0,11</i>	<i>132,00</i>	<i>5,30</i>	<i>75,00</i>	<i>0,15</i>	<i>Дели принт 2005-15</i>
<i>0,01</i>	<i>0,01</i>	<i>0,42</i>	<i>0,00</i>	<i>2,30</i>	<i>8,30</i>	<i>21,00</i>	<i>0,40</i>	<i>пром.</i>
<i>0,04</i>	<i>0,15</i>	<i>0,11</i>	<i>1,31</i>	<i>125,73</i>	<i>14</i>	<i>90</i>	<i>0,13</i>	<i>Дели принт 2005-379</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>Дели принт 2005-338</i>
<i>0,18</i>	<i>0,29</i>	<i>1,32</i>	<i>121,42</i>	<i>336,03</i>	<i>59,10</i>	<i>259,60</i>	<i>1,60</i>	
<i>0,08</i>	<i>0,05</i>	<i>0,85</i>	<i>6,60</i>	<i>18,44</i>	<i>20,00</i>	<i>50,04</i>	<i>0,70</i>	<i>Дели принт 2005-101</i>
<i>0,09</i>	<i>0,06</i>	<i>0,70</i>	<i>6,29</i>	<i>50,25</i>	<i>34,50</i>	<i>97,93</i>	<i>1,71</i>	<i>Дели принт 2012-298</i>
<i>0,01</i>	<i>0,01</i>	<i>0,07</i>	<i>0,40</i>	<i>8,77</i>	<i>4,74</i>	<i>8,81</i>	<i>0,12</i>	<i>Дели принт 2012-331</i>
<i>0,21</i>	<i>0,12</i>	<i>2,48</i>	<i>0,00</i>	<i>14,82</i>	<i>135,83</i>	<i>203,93</i>	<i>4,56</i>	<i>Дели принт 2005-302</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>Дели принт 2005-349</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>0,03</i>	<i>0,02</i>	<i>0,14</i>	<i>0</i>	<i>10,8</i>	<i>9,4</i>	<i>31,6</i>	<i>0,66</i>	<i>Перевалов А.Я. 2012-124</i>
<i>0,47</i>	<i>0,29</i>	<i>4,85</i>	<i>13,69</i>	<i>141,80</i>	<i>220,37</i>	<i>433,81</i>	<i>9,60</i>	
<i>0,65</i>	<i>0,58</i>	<i>6,17</i>	<i>135,11</i>	<i>477,83</i>	<i>279,47</i>	<i>693,41</i>	<i>11,20</i>	

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>	
<i>0,1</i>	<i>0,14</i>	<i>2,84</i>	<i>0,99</i>	<i>51,89</i>	<i>23,98</i>	<i>141,93</i>	<i>1,87</i>	<i>Дели принт 2005-279</i>
<i>0,01</i>	<i>0,01</i>	<i>0,07</i>	<i>0,40</i>	<i>8,77</i>	<i>4,74</i>	<i>8,81</i>	<i>0,12</i>	<i>Дели принт 2012-331</i>
<i>0,06</i>	<i>0,02</i>	<i>0,77</i>	<i>0,00</i>	<i>4,86</i>	<i>21,12</i>	<i>37,17</i>	<i>1,11</i>	<i>Дели принт 2005-203</i>
<i>0,01</i>	<i>0,01</i>	<i>0,1</i>	<i>1,72</i>	<i>14,47</i>	<i>3,6</i>	<i>4,4</i>	<i>0,94</i>	<i>Дели принт 2005-352</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>0,03</i>	<i>0,02</i>	<i>0,14</i>	<i>0</i>	<i>10,8</i>	<i>9,4</i>	<i>31,6</i>	<i>0,66</i>	<i>Перевалов А.Я. 2012-124</i>
<i>0,26</i>	<i>0,22</i>	<i>4,40</i>	<i>3,11</i>	<i>97,69</i>	<i>72,74</i>	<i>250,01</i>	<i>5,30</i>	
<i>0,05</i>	<i>0,04</i>	<i>0,65</i>	<i>14,78</i>	<i>34,66</i>	<i>17,80</i>	<i>38,10</i>	<i>0,64</i>	<i>Дели принт 2005-88</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>Дели принт 2005-234</i>
<i>0,12</i>	<i>0,05</i>	<i>0,7</i>	<i>0</i>	<i>24,04</i>	<i>34,22</i>	<i>158,97</i>	<i>2,69</i>	<i>Дели принт 2005-302</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>Дели принт 2005-376</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>0,03</i>	<i>0,02</i>	<i>0,14</i>	<i>0</i>	<i>10,8</i>	<i>9,4</i>	<i>31,6</i>	<i>0,66</i>	<i>Перевалов А.Я. 2012-124</i>
<i>0,32</i>	<i>0,19</i>	<i>3,62</i>	<i>15,08</i>	<i>100,46</i>	<i>97,06</i>	<i>404,25</i>	<i>5,56</i>	
<i>0,58</i>	<i>0,41</i>	<i>8,02</i>	<i>18,19</i>	<i>198,15</i>	<i>169,80</i>	<i>654,26</i>	<i>10,86</i>	

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	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	94,4	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	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
	Птица отварная	90/5	19,26	17,1	1,26	235,8	0,03	0,12	4,32	0	35,1	18	128,7	1,62	Дели принт 2005-288
	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	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	8,6	40,4	0,03	0,02	0,14	0	10,8	9,4	31,6	0,66	Перевалов А.Я. 2012-124
	Итого	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	
	Итого день	1282	55,14	45,58	193,56	1497,99	2,96	0,52	8,40	24,56	260,24	129,58	449,77	11,92	

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	P	Fe	
10 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК	Овощи натуральные соленые или свежие	60	0,48	0,12	1,92	10,80	0,04	0,02	0,24	15,00	8,40	10,67	19,73	0,54	Дели принт 2005-70/71
	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	Дели принт 2005-295
	Рис отварной	150/5	3,77	6,11	41,4	235,65	0,02	0,02	0,68	0	1,37	16,33	60,94	0,53	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	8,6	40,4	0,03	0,02	0,14	0	10,8	9,4	31,6	0,66	Перевалов А.Я. 2012-124
	Итого	560	21,70	27,11	101,56	737,05	0,23	0,21	5,90	16,06	75,04	73,30	274,22	5,00	
Среднее значение за 10 дней завтрак	551	21,28	20,31	93,21	661,82	0,61	0,25	3,20	31,25	171,27	65,04	261,17	3,30		
ОБЕД	Суп картофельный с клецками	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	Дели принт 2005-108/109
	Рыба, тушеная в томате с овощами	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	Дели принт 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	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	8,6	40,4	0,03	0,02	0,14	0	10,8	9,4	31,6	0,66	Перевалов А.Я. 2012-124
	Итого	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	
	Итого день	1315	45,53	44,49	188,15	1455,45	0,58	0,47	9,38	40,88	172,86	165,32	608,23	8,75	
Среднее значение за 10 дней обед	775	29,19	27,76	115,73	850,82	0,47	0,28	6,35	19,15	118,25	126,58	399,38	7,37		
Среднее значение за 10 дней	1270	48,30	45,35	198,78	1438,93	1,06	0,51	8,96	48,80	282,02	184,29	633,13	10,16		

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.А.Чалай