

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ № 3

Утверждаю:
Организатор питания

2023г.

ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

на зимне-весенний период 2022/2023 учебного года

для детей участников СВО, обучающихся в общеобразовательных организациях 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						В1	В2	PP	С	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	
	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	Дели принт 2005-338	
	Итого	652	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	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	
	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	890	33,65	32,23	139,57	756,17	0,60	0,35	6,76	10,53	138,14	264,82	647,81	10,53		
	Итого день	1542	48,44	48,68	226,93	1305,77	0,82	0,69	8,31	134,38	521,09	335,33	945,72	12,54		
2 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	
	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	840	28,05	32,34	124,88	901,60	0,27	0,24	6,97	7,70	99,92	90,82	298,05	8,02	пром.	
ОБЕД	Икра свекольная	100	2,3	6,8	15,4	132	0,03	0,03	0,3	6,72	38,23	29,63	60,78	1,77	Дели принт 2005-75	
	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	
	Тертели 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	
	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	Дели принт 2005-338	
	Итого	1095	25,57	35,54	145,44	1090,07	0,58	0,39	6,86	136,77	237,00	183,25	536,63	8,65		
	Итого день	1935	53,62	67,88	270,32	1991,67	0,85	0,63	13,83	144,47	336,92	274,07	834,68	16,67		

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	Дели принт 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	Дели принт 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	Дели принт 2005-338
	Итого	570	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	Икра морковная	100	2,1	6,8	13,8	125	0,05	0,07	0,5	5,12	30,63	41,29	70	1,22	Дели принт 2005-75
	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	Дели принт 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	Дели принт 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	Дели принт 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	895	38,74	43,93	145,64	937,25	0,91	0,42	8,11	50,83	143,28	149,97	430,16	11,44	
	Итого день	1465	85,30	63,93	263,58	1772,05	1,16	1,19	9,72	172,90	658,10	241,70	1021,32	13,91	

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	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
	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
	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
	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	880	23,55	14,13	109,65	675,72	0,39	0,31	3,68	32,47	133,45	109,76	385,65	7,23	
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	Дели принт 2005-103
	Птица, тушеная в соусе	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	Дели принт 2005-290
	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	Дели принт 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	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
	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)	1/150	0,80	0,00	25,20	104,00	0,08	0,06	0,40	120,00	68,00	26,00	46,00	0,60	Дели принт 2005-338
	Итого	1102	42,47	40,39	167,38	1195,05	0,63	0,42	7,89	136,90	254,78	173,10	628,16	9,85	
	Итого день	1982	66,02	54,52	277,03	1870,77	1,02	0,73	11,57	169,37	388,23	282,86	1013,81	17,08	

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
	Фрукты (яблоко, апельсин или банан)	1/150	0,80	0,00	25,20	104,00
	Итого	745	14,95	24,00	127,15	878,00
ОБЕД	Икра овощная	100	1,3	4,12	7,16	71
	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	35,42	44,59	160,37	1184,15
	Итого день	1615	50,37	68,59	287,52	2062,15

Прием пищи	Наименование блюд	Выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал
		12-18 лет				
6 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК	Овощи натуральные соленые или свежие	100	0,8	0	3,4	16
	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	652	33,74	32,09	87,11	763,60
ОБЕД	Горошек овощной отварной с маслом	100/5	3,1	4,4	6,5	78
	Рассольник Ленинградский	250/5	2,10	5,10	20,50	136,25
	Биточки рубленые 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
	Фрукты (яблоко, апельсин или банан)	1/150	0,80	0,00	25,20	104,00
Итого	1055	31,47	18,52	138,25	844,27	
	Итого день	1707	65,21	50,61	225,36	1607,87

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.
0,08	0,06	0,40	120,00	68,00	26,00	46,00	0,60	Дели принт 2005-338
2,22	0,13	2,24	120,03	87,34	63,77	155,65	2,38	
0,02	0,03	0,33	4,37	32,06	22,19	40,38	0,95	Дели принт 2012-55
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
0,52	0,35	9,16	20,75	163,11	154,61	478,04	8,43	
2,74	0,48	11,40	140,78	250,45	218,38	633,69	10,81	

Витамины, мг				Минералы, мг				№ рецептуры
В1	В2	РР	С	Са	Мg	Р	Fe	
0,02	0,02	0,18	2,7	12,4	13,3	40,02	0,32	Дели принт 2005-70/71
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
0,18	0,22	6,24	6,87	104,45	98,38	367,89	4,86	
0,11	0,05	0,67	11	21,45	20,8	59,95	0,68	Дели принт 2005-131
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
0,08	0,06	0,40	120,00	68,00	26,00	46,00	0,60	Дели принт 2005-338
0,49	0,32	10,91	168,07	248,09	154,84	443,71	6,86	
0,67	0,54	17,15	174,94	352,54	253,22	811,60	11,72	

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	Икра морковная	100	2,1	6,8	13,8	125
	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	23,39	30,82	166,44	1036,24
	Итого день	1550	40,00	41,48	290,18	1710,04

Прием пищи	Наименование блюд	Выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал
		12-18 лет				
8 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК	Тфтели 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
	Сок фруктовый	1/200	1,00	0,00	24,40	101,60
	Итого	785	24,07	27,97	143,05	919,42
ОБЕД	Кукуруза отварная с маслом	100/5	2,2	3,13	9	73,33
	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
	Фрукты (яблоко, апельсин или банан)	1/150	0,80	0,00	25,20	104,00
	Итого	1060	36,82	41,01	190,00	1028,15
	Итого день	1845	60,89	68,98	333,05	1947,57

Витамины, мг				Минералы, мг				№ рецептуры
В1	В2	РР	С	Са	Mg	Р	Fe	
0,04	0,02	0,36	0,00	8,00	5,50	27,60	0,32	Дели принт 2005-181
0,01	0,05	0,03	0,11	132,00	5,30	75,00	0,15	Дели принт 2005-15
0,01	0,01	0,42	0,00	2,30	8,30	21,00	0,40	пром.
0,04	0,15	0,11	1,31	125,73	14	90	0,13	Дели принт 2005-379
0,08	0,06	0,40	120,00	68,00	26,00	46,00	0,60	Дели принт 2005-338
0,18	0,29	1,32	121,42	336,03	59,10	259,60	1,60	
0,05	0,07	0,5	5,12	30,63	41,29	70	1,22	Дели принт 2005-75
0,10	0,06	1,06	8,25	23,05	25,00	62,55	0,88	Дели принт 2005-101
0,10	0,07	0,78	6,99	55,83	38,33	108,81	1,90	Дели принт 2012-298
0,01	0,02	0,11	0,67	14,62	7,90	14,69	0,20	Дели принт 2012-331
0,25	0,14	2,97	0,00	17,78	162,99	244,71	5,47	Дели принт 2005-302
0,00	0,01	0,13	0,40	31,82	6,00	15,40	1,25	Дели принт 2005-349
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
0,65	0,46	6,98	39,90	234,76	323,06	621,49	12,98	
0,83	0,75	8,30	161,32	570,79	382,16	881,09	14,58	

Витамины, мг				Минералы, мг				№ рецептуры
В1	В2	РР	С	Са	Mg	Р	Fe	
0,11	0,16	3,55	1,10	57,66	26,64	157,70	2,08	Дели принт 2005-279
0,01	0,02	0,11	0,67	14,62	7,90	14,69	0,20	Дели принт 2005-331
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
0,03	0,03	0,20	4,00	14,00	8,00	14,00	2,80	пром.
0,31	0,29	5,51	7,49	124,28	90,78	293,09	8,61	
0,1	0,05	0,65	9,3	18,66	19,53	57,78	0,66	Дели принт 2005-133
0,06	0,05	0,81	18,47	43,33	22,25	47,63	0,80	Дели принт 2005-88
0,08	0,07	1,81	0,30	25,50	27,33	163,00	0,73	Дели принт 2005-234
0,15	0,06	0,84	0,00	28,85	41,06	190,76	3,23	Дели принт 2005-302
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
0,08	0,06	0,40	120,00	68,00	26,00	46,00	0,60	Дели принт 2005-338
0,70	0,46	7,43	185,82	326,64	217,37	700,92	9,82	
1,01	0,75	12,94	193,31	450,92	308,15	994,01	18,43	

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	
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.
	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	Дели принт 2005-338
	Итого	735	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	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
	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	890	44,10	33,60	120,49	781,30	0,80	0,35	7,74	26,71	112,82	99,95	378,33	10,86	
	Итого день	1625	61,96	49,99	233,30	1528,19	3,17	0,64	9,82	150,99	350,07	178,52	573,27	14,13	

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	
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	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
	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	835	25,29	30,47	137,20	923,38	0,26	0,25	6,64	7,83	95,06	89,53	334,08	7,84		
	Среднее значение за 10 дней завтрак	731	24,55	22,45	117,09	786,68	0,66	0,31	3,78	67,40	211,56	84,30	317,80	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	Дели принт 2005-108/109
	Рыба, тушенная 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
	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	Дели принт 2005-338
	Итого	1100	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	1935	52,21	50,88	234,05	1601,40	0,67	0,55	10,65	37,66	206,96	193,96	711,44	12,00	
	Среднее значение за 10 дней обед	989	33,86	34,10	147,04	953,07	0,63	0,38	7,59	80,61	197,05	182,54	524,26	9,36	
Среднее значение за 10 дней	1720	58,40	56,55	264,13	1739,75	1,29	0,70	11,37	148,01	408,61	266,84	842,06	14,19		

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

