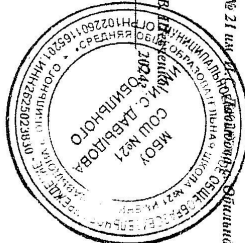
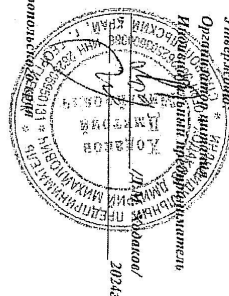


Составлено:  
Директор МБОУ СОШ № 21 ул. Д. Кавказская, 108/109, г. Владикавказ



на учебно-расчетный период 2024/2025 учебного года  
для обучающихся общеобразовательных организаций Государственного юридического университета Ставропольского края

**ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ**  
**ЗАВТРАК И ОБЕД**



| Принес пищу                | Наименование блюда                        | Выход<br>7-11 дней | Б.    | Ж.     | У.      | к-во Ккал | Витаминиз. мкг                         |       |       |        |        | Минералы, мкг |        |                          |                         |      | № рецептура |       |       |        |      |                          |
|----------------------------|---|--------------------|-------|--------|---------|-----------|--|-------|-------|--------|--------|---------------|--------|--------------------------|-------------------------|------|-------------|-------|-------|--------|------|--------------------------|
|                            |   |                    |       |        |         |           | В1                                     | В2    | РР    | С      | Са     | Мг            | Р      | Fe                       |                         |      |             |       |       |        |      |                          |
| 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                     | Молочный №11.2005-№121  |      |             |       |       |        |      |                          |
|                            | Суп «Рассольник» 50% (парушки)            | 25                 | 4,64  | 5,90   | 0,00    | 72,00     | 0,01                                   | 0,05  | 0,03  | 0,11   | 132,00 | 5,30          | 73,60  | 0,15                     | Молочный №11.2005-№15   |      |             |       |       |        |      |                          |
|                            | Хлеб пшеничный                            | 30                 | 2,37  | 0,30   | 14,50   | 71,00     | 0,05                                   | 0,02  | 0,48  | 0,00   | 0,90   | 9,90          | 26,10  | 0,60                     | Переварен А.Я. 2012-122 |      |             |       |       |        |      |                          |
|                            | Чай с малиной                             | 200/157            | 2,00  | 0,00   | 16,00   | 65,00     | 0,00                                   | 0,00  | 0,03  | 2,83   | 14,22  | 2,44          | 4,44   | 0,36                     | Чай зеленый 2005-317    |      |             |       |       |        |      |                          |
|                            | Хлеб ржаной-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                     | Переварен А.Я. 2012-124 |      |             |       |       |        |      |                          |
|                            | Несо                                      | 502                | 13,93 | 10,39  | 54,81   | 387,00    | 0,16                                   | 0,29  | 0,99  | 3,85   | 322,75 | 50,11         | 274,61 | 2,02                     | Молочный №11.2012-№55   |      |             |       |       |        |      |                          |
|                            | Нарз овсяная                              | 60                 | 0,78  | 2,48   | 4,29    | 42,60     | 0,01                                   | 0,02  | 0,20  | 2,62   | 19,24  | 13,31         | 24,23  | 0,57                     | Молочный №11.2005-№102  |      |             |       |       |        |      |                          |
|                            | Суп картофельный с добавками (заварочный) | 200                | 4,14  | 4,38   | 18,88   | 130,60    | 0,13                                   | 0,06  | 0,87  | 4,65   | 40,22  | 30,64         | 110,38 | 1,45                     | Переварен А.Я. 2012-108 |      |             |       |       |        |      |                          |
|                            | Компоты фруктовые изобилие                | 90/5               | 13,32 | 16,92  | 10,44   | 24,06     | 0,07                                   | 0,06  | 1,63  | 0,27   | 22,95  | 24,30         | 146,70 | 4,56                     | Молочный №11.2005-№302  |      |             |       |       |        |      |                          |
|                            | Каши рассычатая зрелая                    | 150/5              | 7,32  | 6,38   | 40,73   | 279,60    | 0,21                                   | 0,12  | 2,48  | 0,00   | 14,82  | 135,83        | 203,93 | 6,66                     | Молочный №11.2005-№310  |      |             |       |       |        |      |                          |
| Компот из свежих яблов     | 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   | Переварен А.Я. 2012-№122 |                         |      |             |       |       |        |      |                          |
| Хлеб пшеничный             | 30  | 2,37               | 0,30  | 14,50  | 71,00   | 0,05      | 0,02                                   | 0,18  | 0,00  | 6,90   | 9,90   | 26,10         | 0,66   | Переварен А.Я. 2012-№124 |                         |      |             |       |       |        |      |                          |
| Хлеб ржаной-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   |                          |                         |      |             |       |       |        |      |                          |
| Несо                       | 760                                       | 28,83              | 28,02 | 122,15 | 684,86  | 0,50      | 0,29                                   | 0,59  | 6,64  | 110,17 | 213,67 | 533,11        | 8,87   |                          |                         |      |             |       |       |        |      |                          |
| Несо день                  | 1262                                      | 42,76              | 38,41 | 176,96 | 1071,86 | 0,66      | 0,58                                   | 6,68  | 10,49 | 432,92 | 263,78 | 797,72        | 10,89  |                          |                         |      |             |       |       |        |      |                          |
| Принес пищу                | Наименование блюда                        | Выход<br>7-11 дней | Б.    | Ж.     | У.      | к-во Ккал | Витаминиз. мкг                         |       |       |        |        | Минералы, мкг |        |                          |                         |      | № рецептура |       |       |        |      |                          |
|                            |   |                    |       |        |         |           | В1                                     | В2    | РР    | С      | Са     | Мг            | Р      | Fe                       |                         |      |             |       |       |        |      |                          |
|                            |   |                    |       |        |         |           | 2 ДЕНЬ                                 |       |       |        |        |               |        |                          |                         |      |             |       |       |        |      |                          |
|                            |   |                    |       |        |         |           | Каша из суп. бобово-чечевичной с рисом | 90/5  | 14,40 | 21,82  | 7,42   | 283,50        | 0,06   | 0,10                     | 4,42                    | 0,54 |             | 16,35 | 16,99 | 118,70 | 0,95 | Молочный №11.2005-№301   |
|                            |   |                    |       |        |         |           | Макаронные изделия отварные с анисом   | 150/5 | 5,40  | 6,30   | 36,60  | 235,00        | 0,06   | 0,02                     | 0,77                    | 0,60 |             | 4,86  | 21,12 | 37,17  | 1,11 | Молочный №11.2005-№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  | 13,40  | 1,25 | Молочный №11.2005-№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 | Переварен А.Я. 2012-№122 |
|                            |   |                    |       |        |         |           | Хлеб ржаной-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 | Переварен А.Я. 2012-№124 |
|                            |   |                    |       |        |         |           | Несо                                   | 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 |                          |
|                            |   |                    |       |        |         |           | Суп картофельный с крупой пшеничной    | 200   | 1,60  | 2,18   | 16,74  | 93,00         | 0,08   | 0,03                     | 0,85                    | 6,60 |             | 18,44 | 20,00 | 50,04  | 0,70 | Молочный №11.2005-№101   |
| Терпизин 2-ой сорта        | 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   | Молочный №11.2005-№329   |                         |      |             |       |       |        |      |                          |
| Суп сметанный с картофелем | 30  | 0,54               | 1,57  | 2,29   | 25,50   | 0,01      | 0,01                                   | 0,07  | 0,40  | 8,72   | 4,74   | 8,81          | 0,12   | Молочный №11.2005-№311   |                         |      |             |       |       |        |      |                          |
| 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   | Молочный №11.2005-№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   | Молочный №11.2005-№316   |                         |      |             |       |       |        |      |                          |
| 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   | Переварен А.Я. 2012-№122 |                         |      |             |       |       |        |      |                          |
| Хлеб ржаной-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   | Переварен А.Я. 2012-№124 |                         |      |             |       |       |        |      |                          |
| Несо                       | 733                                       | 19,62              | 24,72 | 94,54  | 627,53  | 0,44      | 0,26                                   | 0,76  | 8,02  | 31,84  | 116,80 | 305,69        | 5,81   |                          |                         |      |             |       |       |        |      |                          |

| Присев пацц | Наименование биод   | Выход  | Е      | Ж       | У      | к-во Квас | Выamina, мг |        |        | Минералы, мг |        |       | № рецептура |      |                          |
|-------------|---|--------|--------|---------|--------|-----------|-------------|--------|--------|--------------|--------|-------|-------------|------|--------------------------|
|             |   |        |        |         |        |           | В1          | В2     | РР     | С            | Са     | Мг    |             | Р    | Fe                       |
| 3-ВТРАК     | Закваска из творога со скрещенных молочнок Кисло с молочком<br>Фрукты (яблоко, апельсин или банан)<br>Ингозо<br>Борги с кефирной и кармозелин<br>Комплекта удобрений из бродилар-пептин<br>Пюре из яблоков с мякотью<br>Компот из лимона<br>Хлеб пшеничный<br>Хлеб ржаного-пшеничный<br>Ингозо<br>Ингозо день | 150/15 | 31,50  | 12,60   | 49,50  | 433,00    | 0,08        | 0,39   | 0,78   | 0,36         | 220,95 | 33,30 | 315,45      | 1,04 | Мозильный М.П. 2005-№223 |
|             |   | 200    | 3,76   | 3,20    | 26,74  | 150,80    | 0,06        | 0,19   | 0,17   | 1,59         | 153,22 | 21,33 | 124,56      | 0,48 | Мозильный М.П. 2005-№382 |
|             |   | 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 | Мозильный М.П. 2005-№338 |
|             |   | 5/15   | 36,06  | 15,80   | 101,44 | 689,80    | 0,22        | 0,64   | 1,35   | 121,95       | 441,17 | 80,63 | 486,01      | 2,12 |                          |
|             |   | 200/5  | 1,46   | 3,92    | 12,16  | 89,80     | 0,04        | 0,03   | 0,47   | 8,23         | 35,51  | 21,00 | 42,58       | 0,95 | Мозильный М.П. 2005-№82  |
|             |   | 90/5   | 13,68  | 20,34   | 13,32  | 43,05     | 0,09        | 0,12   | 4,23   | 0,66         | 15,75  | 21,00 | 120,45      | 1,42 | Мозильный М.П. 2005-№295 |
|             |   | 150/5  | 13,30  | 7,50    | 43,05  | 292,50    | 0,51        | 0,11   | 1,36   | 18,16        | 7,95   | 27,75 | 86,59       | 4,96 | Мозильный М.П. 2005-№199 |
|             |   | 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 | Зобольное А.И. — №864    |
|             |   | 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 |
|             |   | 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 |
| 705         | 32,11   | 32,39  | 118,71 | 893,90  | 0,74   | 0,31      | 6,76        | 39,95  | 100,43 | 95,55        | 318,82 | 8,83  |             |      |                          |
| 1220        | 68,17   | 48,19  | 220,15 | 1383,70 | 0,96   | 0,95      | 8,11        | 161,90 | 541,60 | 176,18       | 804,83 | 10,95 |             |      |                          |

| Присев пацц | Наименование биод   | Выход | Е      | Ж       | У     | к-во Квас | Выamina, мг |       |        | Минералы, мг |        |       | № рецептура              |      |                          |                      |
|-------------|---|-------|--------|---------|-------|-----------|-------------|-------|--------|--------------|--------|-------|--------------------------|------|--------------------------|----------------------|
|             |   |       |        |         |       |           | В1          | В2    | РР     | С            | Са     | Мг    |                          | Р    | Fe                       |                      |
| 3-ВТРАК     | Рубль, мушеница в мякоти с овсяцами<br>Пюре кармозелин<br>Компот из свежих яблоков<br>Хлеб пшеничный<br>Хлеб ржаного-пшеничный<br>Ингозо<br>Овсяца овсярты (кворовь)<br>Суп кармозелин с макронными удобрениями<br>Пшеница, мушеница в сорже скванном 15%<br>лчрловости<br>Каши ржаночная пшеничная<br>Чай с лимоном<br>Хлеб пшеничный<br>Хлеб ржаного-пшеничный<br>Ингозо<br>Ингозо день | 90/50 | 12,74  | 6,72    | 6,72  | 138,60    | 0,07        | 0,07  | 0,86   | 2,03         | 27,45  | 29,03 | 149,06                   | 0,63 | Мозильный М.П. 2005-№229 |                      |
|             |   | 150   | 3,12   | 5,10    | 18,57 | 133,60    | 0,14        | 0,11  | 1,36   | 18,16        | 36,98  | 27,75 | 86,59                    | 1,01 | Мозильный М.П. 2005-№312 |                      |
|             |   | 200   | 0,16   | 0,00    | 29,60 | 133,60    | 0,01        | 0,01  | 0,09   | 1,72         | 14,48  | 3,60  | 4,40                     | 0,94 | Мозильный М.П. 2005-№342 |                      |
|             |   | 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 |                      |
|             |   | 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 |                      |
|             |   | 340   | 19,71  | 12,36   | 77,39 | 516,20    | 0,30        | 0,23  | 2,93   | 21,91        | 96,61  | 79,68 | 297,75                   | 3,84 |                          |                      |
|             |   | 60    | 0,43   | 1,14    | 1,18  | 14,38     | 0,04        | 0,02  | 0,24   | 5,25         | 11,15  | 15,90 | 19,73                    | 0,18 | Зобольное А.И. 2005 №700 |                      |
|             |   | 200   | 2,12   | 2,22    | 19,38 | 106,00    | 0,09        | 0,05  | 0,94   | 6,60         | 19,68  | 21,60 | 33,32                    | 0,86 | Мозильный М.П. 2005-№103 |                      |
|             |   | 90/30 |        |         |       |           |             |       |        |              |        |       |                          |      |                          | Мозильный М.П. 2005- |
|             |   | 150   | 18,9   | 23,94   | 5,32  | 312,2     | 0,05        | 0,12  | 3,48   | 0,01         | 47,72  | 17,73 | 116,32                   | 1,41 | Мозильный М.П. 2005-№302 |                      |
| 200/157     | 6,58  | 5,06  | 41,29  | 237,00  | 0,12  | 0,05      | 0,70        | 0,00  | 24,04  | 34,22        | 158,97 | 2,69  | Мозильный М.П. 2005-№377 |      |                          |                      |
| 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 |      |                          |                      |
| 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 |      |                          |                      |
| 802         | 33,29   | 31,76 | 105,09 | 831,60  | 0,34  | 0,26      | 5,77        | 9,44  | 123,36 | 95,29        | 390,75 | 6,58  |                          |      |                          |                      |
| 1342        | 53,00   | 44,12 | 182,48 | 1347,80 | 0,64  | 0,49      | 8,70        | 31,55 | 219,97 | 174,97       | 688,50 | 10,42 |                          |      |                          |                      |

| Прочие напитки | Наименование блюда   | Выход  | Б.    | Ж.    | У.     | к-во Ккал | Витаминизация, мг |      |      | Минералы, мг |        |        | № рецептуры |      |                           |
|----------------|--|--------|-------|-------|--------|-----------|-------------------|------|------|--------------|--------|--------|-------------|------|---------------------------|
|                |  |        |       |       |        |           | В1                | В2   | PP   | С            | Ca     | Mg     |             | P    | Fe                        |
| ЗАВТРАК        | Каша овсяная молотая из зреловой крупы<br>Чай неинтегрированный<br>Чай с сахаром<br>Несушен 2,5% эфирными маслами<br>Несолен<br>Суп картофельный с вареными картофелем (фасола)<br>Каша из хур, дроблен-чипсов с рисом<br>Макробиотическое блюдо отварное с фасолью<br>Каша из ячменя<br>Чай неинтегрированный<br>Чай растительный<br>Несолен<br>Несолен овсяный | 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 | Мозлиный М.П. 2005-№183   |
|                |  | 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 | Превитовое А.Я. 2012-122  |
|                |  | 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 | Мозлиный М.П. 2005-№376   |
|                |  | 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 | Ирри.                     |
|                |  | 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 | Мозлиный М.П. 2005-№102   |
|                |  | 200    | 4,14  | 4,28  | 18,88  | 130,60    | 0,13              | 0,06 | 0,87 | 4,65         | 40,22  | 30,64  | 110,38      | 0,95 | Мозлиный М.П. 2005-№301   |
|                |  | 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 | Мозлиный М.П. 2005-№203   |
|                |  | 150/5  | 5,40  | 6,30  | 36,60  | 235,00    | 0,06              | 0,02 | 0,77 | 0,00         | 4,86   | 21,12  | 37,17       | 1,11 | Мозлиный М.П. 2005-№332   |
|                |  | 200    | 0,12  | 0,00  | 30,12  | 121       | 0,01              | 0,01 | 0,1  | 1,72         | 14,47  | 3,6    | 4,4         | 0,94 | Мозлиный М.П. 2005-№332   |
|                |  | 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 | Превитовое А.Я. 2012-№122 |
| ОБЕД           | Чай неинтегрированный<br>Несолен<br>Несолен овсяный  | 20     | 1,32  | 0,24  | 8,6    | 40,4      | 0,03              | 0,02 | 0,14 | 0            | 10,8   | 9,4    | 31,6        | 0,66 | Превитовое А.Я. 2012-№124 |
|                |  | 695    | 27,75 | 32,94 | 116,12 | 871,50    | 0,34              | 0,23 | 6,78 | 0            | 10,8   | 9,4    | 31,6        | 0,66 | Превитовое А.Я. 2012-№124 |
|                |  | 1270   | 40,52 | 50,64 | 202,12 | 1520,50   | 2,47              | 0,29 | 8,32 | 6,94         | 109,94 | 125,62 | 424,10      | 7,44 |                           |
|                |  |        |       |       |        |           |                   |      |      |              |        |        |             |      |                           |

| Прочие напитки | Наименование блюда  | Выход   | Б.    | Ж.    | У.     | к-во Ккал | Витаминизация, мг |      |       | Минералы, мг |        |        | № рецептуры |       |                           |
|----------------|---|---------|-------|-------|--------|-----------|-------------------|------|-------|--------------|--------|--------|-------------|-------|---------------------------|
|                |   |         |       |       |        |           | В1                | В2   | PP    | С            | Ca     | Mg     |             | P     | Fe                        |
| ЗАВТРАК        | Фрукты (яблоко, апельсин или банан)<br>Плов из пшеницы<br>Чай с лимоном<br>Чай неинтегрированный<br>Чай растительный<br>Несолен<br>Рисовая каша (суп из риса)<br>Биточки рыбные из пшеницы<br>Картофельная каша<br>Чай с сахаром<br>Чай неинтегрированный<br>Чай растительный<br>Несолен<br>Несолен овсяный | 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  | Мозлиный М.П. 2005-№338   |
|                |   | 90/150  | 23,36 | 27,04 | 38,24  | 489,60    | 0,07              | 0,14 | 4,64  | 1,15         | 51,54  | 54,29  | 227,77      | 2,50  | Мозлиный М.П. 2005-№291   |
|                |   | 200/157 | 2,00  | 0,00  | 16,00  | 65,00     | 0,00              | 0,00 | 0,03  | 2,83         | 14,22  | 2,44   | 4,44        | 0,36  | Мозлиный М.П. 2005-№377   |
|                |   | 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  | Превитовое А.Я. 2012-№122 |
|                |   | 20      | 1,32  | 0,24  | 8,6    | 40,4      | 0,03              | 0,02 | 0,14  | 0            | 10,8   | 9,4    | 31,6        | 0,66  | Превитовое А.Я. 2012-№124 |
|                |   | 612     | 29,45 | 27,98 | 87,14  | 710,00    | 0,23              | 0,24 | 5,69  | 123,98       | 99,46  | 85,05  | 335,91      | 6,32  | Мозлиный М.П. 2005-№96    |
|                |   | 200/5   | 1,68  | 4,08  | 16,40  | 109,00    | 0,08              | 0,05 | 0,86  | 6,03         | 21,16  | 20,72  | 57,00       | 0,78  | Мозлиный М.П. 2012-№306   |
|                |   | 90/5    | 16,06 | 3,29  | 7,95   | 193       | 0,06              | 0,04 | 6,19  | 0            | 10,65  | 22,05  | 116,85      | 1,24  | Мозлиный М.П. 2005-№321   |
|                |   | 150     | 3,11  | 4,01  | 20,10  | 233,85    | 0,04              | 0,06 | 1,02  | 24,36        | 83,70  | 29,55  | 60,60       | 1,13  | Мозлиный М.П. 2005-№321   |
|                |   | 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  | Мозлиный М.П. 2005-№321   |
| ОБЕД           | Чай неинтегрированный<br>Чай растительный<br>Несолен<br>Несолен овсяный   | 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  | Превитовое А.Я. 2012-№122 |
|                |   | 20      | 1,32  | 0,24  | 8,6    | 40,4      | 0,03              | 0,02 | 0,14  | 0            | 10,8   | 9,4    | 31,6        | 0,66  | Превитовое А.Я. 2012-№124 |
|                |   | 725     | 24,64 | 11,92 | 82,55  | 727,25    | 0,26              | 0,19 | 8,71  | 30,62        | 134,52 | 93,06  | 294,93      | 4,72  |                           |
|                |   | 1337    | 34,09 | 39,90 | 169,69 | 1437,25   | 0,49              | 0,43 | 14,40 | 134,60       | 233,78 | 178,09 | 630,84      | 11,04 |                           |

| Присев иници | Наименование блоча   | Выход    |          | Б     | Ж      | У       | к-во Квца | Витаминизация, мг |      |        | Минерализация, мг |        |        | № рецептуры |                          |
|--------------|--|----------|----------|-------|--------|---------|-----------|-------------------|------|--------|-------------------|--------|--------|-------------|--------------------------|
|              |  | 7-11 ден | 7-11 ден |       |        |         |           | В1                | В2   | РР     | С                 | Са     | Мг     |             | Р                        |
| ЗАВТРАК      | Квца эстаива молочная из мясной кормы<br>Сур «Борсиско» 50% эстаивости<br>Хлеб пшеничный<br>Ковбойный напиток с мяском<br>Фрукты (яблоко, апельсин или банан)<br>Итого | 200/5    | 6,00     | 3,00  | 43,40  | 223,00  | 0,04      | 0,02              | 0,36 | 0,00   | 8,00              | 5,50   | 27,60  | 0,32        | Мозильный М.П.2005-№181  |
|              |  | 15       | 3,48     | 4,43  | 0,00   | 54,000  | 0,01      | 0,05              | 0,03 | 0,11   | 132,00            | 5,30   | 75,00  | 0,15        | Мозильный М.П.2005-№15   |
|              |  | 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        | Препарат А.Я. 2012-122   |
|              |  | 200      | 3,58     | 2,68  | 28,34  | 151,8   | 0,04      | 0,15              | 0,11 | 1,31   | 125,73            | 14     | 90     | 0,13        | Мозильный М.П.2005-№379  |
|              |  | 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        | Мозильный М.П.2005-№338  |
|              |  | 550      | 15,83    | 10,81 | 96,04  | 545,80  | 0,22      | 0,50              | 1,38 | 121,42 | 288,63            | 43,70  | 264,70 | 3,40        |                          |
|              |  | 60       | 0,72     | 1,91  | 1,97   | 24,31   | 0,03      | 0,02              | 0,14 | 8,75   | 18,59             | 26,50  | 31,60  | 0,31        | Экспонат А.Я. 2005-№700  |
|              |  | 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        | Мозильный М.П.2005-№101  |
|              |  | 90       | 3,60     | 1,57  | 2,39   | 141,50  | 0,09      | 0,06              | 0,70 | 6,29   | 50,25             | 34,50  | 97,93  | 1,71        | Мозильный М.П. 2012-№298 |
|              |  | 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        | Мозильный М.П. 2012-№331 |
| ОБЕД         | Квца расквашенная зреловая<br>Квца из смеси сдобрышное<br>Хлеб пшеничный<br>Хлеб ржано-пшеничный<br>Итого  | 200      | 0,08     | 0,00  | 40,73  | 279,60  | 0,21      | 0,12              | 2,48 | 0,00   | 14,82             | 135,83 | 203,93 | 4,56        | Мозильный М.П.2005-№302  |
|              |  | 30       | 2,37     | 0,30  | 14,50  | 87,60   | 0,00      | 0,01              | 0,13 | 0,40   | 31,82             | 6,00   | 15,40  | 1,25        | Мозильный М.П.2005-№349  |
|              |  | 20       | 1,32     | 0,24  | 8,6    | 40,4    | 0,05      | 0,02              | 0,48 | 0,00   | 6,90              | 9,90   | 26,10  | 0,60        | Препарат А.Я. 2012-№122  |
|              |  | 720      | 17,03    | 15,67 | 123,01 | 738,60  | 0,47      | 0,29              | 0,14 | 0      | 10,8              | 9,4    | 31,6   | 0,66        | Препарат А.Я. 2012-№124  |
|              |  | 1270     | 32,86    | 26,48 | 221,05 | 1284,40 | 0,69      | 0,59              | 6,23 | 13,69  | 141,80            | 220,37 | 433,81 | 9,60        |                          |
|              |  |          |          |       |        |         |           |                   |      |        |                   | 430,43 | 264,07 | 698,51      | 13,00                    |

| Присев иници | Наименование блоча  | Выход    |          | Б       | Ж      | У      | к-во Квца | Витаминизация, мг |        |        | Минерализация, мг |       |        | № рецептура |                         |
|--------------|---|----------|----------|---------|--------|--------|-----------|-------------------|--------|--------|-------------------|-------|--------|-------------|-------------------------|
|              |   | 7-11 ден | 7-11 ден |         |        |        |           | В1                | В2     | РР     | С                 | Са    | Мг     |             | Р                       |
| ЗАВТРАК      | Термеси 2-ой вершини<br>Сурс естаивий 15% эстаивости<br>Макароните издавна отпариве с мяском<br>Квца из мясочо<br>Хлеб пшеничный<br>Хлеб ржано-пшеничный<br>Итого | 90       | 10,69    | 15,53   | 15,91  | 245,63 | 0,1       | 0,14              | 2,84   | 0,99   | 51,89             | 23,98 | 141,93 | 1,87        | Мозильный М.П.2005-№279 |
|              |   | 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        | Мозильный М.П.2012-№330 |
|              |   | 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        | Мозильный М.П.2005-№203 |
|              |   | 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        | Экспонат А.Я. — 864     |
|              |   | 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        | Препарат А.Я. 2012-122  |
|              |   | 20       | 1,32     | 0,34    | 8,6    | 40,4   | 0,03      | 0,02              | 0,14   | 0      | 10,8              | 9,4   | 31,6   | 0,66        | Препарат А.Я. 2012-124  |
|              |   | 525      | 21,18    | 23,96   | 104,45 | 712,86 | 0,27      | 0,22              | 4,38   | 13,90  | 106,16            | 72,48 | 257,11 | 4,54        |                         |
|              |   | 200/5    | 1,28     | 3,94    | 9,30   | 117,40 | 0,05      | 0,04              | 0,65   | 14,78  | 34,66             | 17,80 | 38,10  | 0,64        | Мозильный М.П.2005-№88  |
|              |   | 90/5     | 13,32    | 16,92   | 10,44  | 246,60 | 0,07      | 0,06              | 1,63   | 0,27   | 22,95             | 24,30 | 146,70 | 0,66        | Препарат А.Я. 2012-308  |
|              |   | 150      | 6,58     | 5,06    | 41,29  | 237    | 0,05      | 0,05              | 0,7    | 0      | 24,04             | 34,22 | 158,97 | 2,69        | Мозильный М.П.2005-№302 |
| ОБЕД         | Щи из свежей капусты с картофелем<br>Квца расквашенная пшеничная<br>Чай с сахаром<br>Хлеб пшеничный<br>Хлеб ржано-пшеничный<br>Итого                              | 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        | Мозильный М.П.2005-№376 |
|              |   | 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        | Препарат А.Я. 2012-№122 |
|              |   | 20       | 1,32     | 0,24    | 8,6    | 40,4   | 0,03      | 0,02              | 0,14   | 0      | 10,8              | 9,4   | 31,6   | 0,66        | Препарат А.Я. 2012-№124 |
|              |   | 715      | 24,97    | 26,46   | 99,48  | 772,40 | 0,32      | 0,19              | 3,62   | 15,08  | 100,46            | 97,06 | 404,25 | 5,56        |                         |
| 1240         | 46,15   | 50,42    | 203,48   | 1485,26 | 0,59   | 0,41   | 8,00      | 28,98             | 206,62 | 169,54 | 661,36            | 10,10 |        |             |                         |

| Продукт | Наименование блюда                  | Выход    |       |       | к-во Кухн | Выпечка, кг |      |      | Минералы, мг |        |        | № рецептуры |        |       |                          |
|---------|-------------------------------------|----------|-------|-------|-----------|-------------|------|------|--------------|--------|--------|-------------|--------|-------|--------------------------|
|         |                                     | 7-11 лет | Б     | Ж     |           | У           | В1   | В2   | РР           | С      | Са     |             | Мг     | Р     | Fe                       |
| 3-ВТРАК | Ябло варенье                        | 1/40     | 5,1   | 4,6   | 0,3       | 63          | 0,19 | 0,18 | 0,61         | 1,45   | 22     | 32,93       | 94,4   | 1     | Мозлиный 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  | Дети приют 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.Р. 2012-122  |
|         | Нера свекловичная                   | 160      | 3,45  | 10,20 | 23,10     | 198,00      | 0,05 | 0,05 | 0,30         | 10,12  | 57,34  | 44,44       | 91,17  | 2,65  | Мозлиный М.П. 2005-75    |
|         | 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  | Мозлиный М.П. 2005-№338  |
| ОБЕД    | Итого                               | 552      | 9,87  | 5,30  | 40,60     | 245,00      | 0,52 | 0,26 | 1,52         | 124,28 | 59,12  | 54,27       | 170,94 | 4,16  |                          |
|         | Сыр-шпинат домашний                 | 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  | Зоботов А.Н.-218 №1066   |
|         | Помидор отварной                    | 90/5     | 19,56 | 17,1  | 1,26      | 235,8       | 0,03 | 0,12 | 4,32         | 0      | 35,1   | 18          | 128,7  | 1,62  | Мозлиный М.П. 2005-№288  |
|         | Пюре из овощей с маслом             | 150/5    | 13,30 | 7,50  | 43,05     | 292,50      | 0,51 | 0,11 | 1,36         | 18,16  | 7,95   | 27,75       | 86,59  | 4,96  | Мозлиный М.П. 2005-№319  |
|         | Компот из свежих яблоков            | 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  | Мозлиный М.П. 2005-№342  |
| ОБЕД    | 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.Р. 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.Р. 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  |                          |
|         | Среднее значение за 10 дней         | 1252     | 47,95 | 34,49 | 146,55    | 1098,10     | 0,99 | 0,55 | 8,24         | 144,56 | 150,11 | 131,28      | 471,77 | 13,41 |                          |

| Продукт | Наименование блюда                  | Выход    |       |       | к-во Кухн | Выпечка, кг |      |      | Минералы, мг |       |        | № рецептуры |        |       |                             |
|---------|-------------------------------------|----------|-------|-------|-----------|-------------|------|------|--------------|-------|--------|-------------|--------|-------|-----------------------------|
|         |                                     | 7-11 лет | Б     | Ж     |           | У           | В1   | В2   | РР           | С     | Са     |             | Мг     | Р     | Fe                          |
| 3-ВТРАК | Каша рисовая                        | 150      | 3,11  | 4,01  | 20,10     | 233,85      | 0,04 | 0,06 | 1,02         | 24,56 | 83,70  | 29,55       | 60,60  | 1,13  | Мозлиный М.П. 2005-№321     |
|         | Компота фруктов из фруктов-чипсов   | 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  | Мозлиный М.П. 2005-№295     |
|         | 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  | Мозлиный 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.Р. 2012-№122    |
|         | Хлеб ржано-пшеничный                | 25       | 1,65  | 0,24  | 8,35      | 43,5        | 0,03 | 0,02 | 0,14         | 0     | 8,75   | 0           | 31,6   | 0,97  | Перевалов А.Р. 2012-№124    |
| ОБЕД    | Итого                               | 500      | 20,89 | 24,89 | 78,09     | 747,55      | 0,21 | 0,23 | 6,00         | 25,62 | 146,92 | 66,45       | 254,15 | 5,37  |                             |
|         | Среднее значение за 10 дней завтрак | 537      | 20,53 | 17,79 | 81,49     | 590,87      | 0,43 | 0,26 | 5,17         | 55,79 | 164,79 | 62,97       | 266,59 | 3,81  |                             |
|         | Суп картофельный с капустой         | 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  | Мозлиный М.П. 2005-№108/109 |
|         | Рыба, тушеная в масле 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  | Мозлиный М.П. 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  | Мозлиный М.П. 2005-№312     |
| ОБЕД    | 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  | Мозлиный 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.Р. 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.Р. 2012-№124    |
|         | Итого                               | 755      | 23,83 | 17,38 | 86,39     | 718,40      | 0,35 | 0,26 | 3,48         | 24,82 | 97,82  | 92,02       | 334,01 | 3,75  |                             |
|         | Среднее значение за 10 дней обед    | 1255     | 44,72 | 42,27 | 164,68    | 1465,95     | 0,56 | 0,49 | 9,48         | 50,44 | 244,74 | 158,47      | 588,16 | 9,12  |                             |
| ОБЕД    | Среднее значение за 10 дней         | 2753     | 29,10 | 27,53 | 113,38    | 851,87      | 0,46 | 0,28 | 6,36         | 20,11 | 125,44 | 125,89      | 397,37 | 7,41  |                             |
|         | Среднее значение за 10 дней         | 1317     | 49,35 | 45,32 | 194,92    | 1443,07     | 0,87 | 0,52 | 8,93         | 73,33 | 273,54 | 182,22      | 638,55 | 10,68 |                             |

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников Дети приют Москва 2005 г. М.П.Мозлиный  
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей Дети приют Москва 2012 г. М.П.Мозлиный  
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ДОО и дня одаровательных учреждений Перлю 2012 г. А.Р.Перевалов  
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий, Москва "Талов" 2005 г. А.И.Зоботов  
Специальные белково-яичные, углеводные 1:1:4  
Ведущий инженер-технолог МКУ "Ресурсы центр"