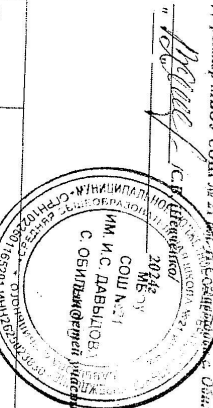
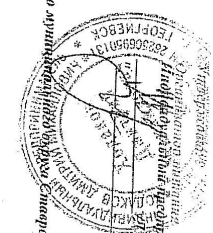


Составитель:
Директор ИЛОРУ СОЛ № 21, г.п.п. Сельцо, Брянская область



ДВУХДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
на зимне-весенний период 2024/2025 учебного года
в возрасте от 12 до 18 лет



Пример пищи	Наименование блюда	Выход 12-18 лет	Б	Ж	У	к-во Кал	Выход пищи, кг							Минералы, мг							№ рецептура
							В1	В2	РР	С	Са	Мг	Р	Fe	В1	В2	РР	С	Са	Мг	
ЗАВТРАК	Суп молочный с крутой рисовой Сыр «Восточный» 50% (перезамор) Хлеб пшеничный Чай с лимоном Хлеб ржаной-пшеничный Фрукты (яблоко, апельсин или банан) Молоко	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	Мозлиный М.П. 2005-№12						
		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	Мозлиный М.П. 2005-№15						
		30	3,75	6,00	30,45	196,00	0,06	0,03	0,28	0,00	9,90	13,70	33,00	0,65	Превалов А.В. 2012-№122						
		200/5/7	2,00	0,00	16,00	65,00	0,00	0,00	0,03	2,83	14,22	2,44	4,44	0,36	Цели приты 2005-377						
		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	Превалов А.В. 2012-№124						
		17/100	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						
		602	14,39	16,85	71,96	489,60	0,22	0,34	1,55	123,85	330,95	53,51	297,91	3,61							
		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	Мозлиный М.П. 2005-№102						
		100/5	13,32	16,92	10,44	24,66	0,07	0,06	1,03	0,27	22,95	24,30	146,70	0,66	Превалов А.В. 2021-308						
		180/5	9,02	7,54	48,87	299,52	0,35	0,14	2,97	0,00	12,78	163,99	244,72	3,47	Мозлиный М.П. 2005-№102						
ОБЕД	Каша рисовая с овощами Каша из свежих яблок Хлеб пшеничный Хлеб ржаной-пшеничный Молоко	200	0,16	0,00	29,00	138,60	0,01	0,01	0,09	1,72	14,38	3,60	4,40	0,94	Мозлиный М.П. 2005-№344						
		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	Превалов А.В. 2012-№122						
		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	Превалов А.В. 2012-№124						
		790	31,37	30,35	133,01	737,43	0,57	0,32	6,40	7,80	123,19	248,49	591,49	10,14							
		1392	45,76	47,20	206,97	1227,03	0,79	0,66	7,95	131,65	454,14	302,00	889,40	13,75							
		12-18 лет	Б	Ж	У	к-во Кал	В1	В2	РР	С	Са	Мг	Р	Fe	№ рецептура						
		2 ДЕНЬ																			
		ЗАВТРАК	Каша из греч. фрикаш-квашен с рисом Мясные изделия отварные с маслом Каша из смеси злаковых Хлеб пшеничный Хлеб ржаной-пшеничный Сыр фрикашлен Молоко	100/5	16,00	21,24	8,24	315,00	0,07	0,11	1,91	0,60	18,17	18,88	126,33	1,06	Мозлиный М.П. 2005-№301				
				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	Мозлиный М.П. 2005-№305				
				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-№344				
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	Превалов А.В. 2012-№122						
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	Превалов А.В. 2012-№124						
1200	1,00			0,00	24,40	101,60	0,03	0,03	0,20	4,00	14,00	8,00	14,00	2,80	Превалов А.В. 2012-№124						
740	27,25			32,34	121,48	885,60	0,25	0,22	6,79	5,09	87,52	77,52	258,05	7,70							
250	2,00			2,73	20,35	116,35	0,10	0,06	1,06	8,25	23,05	42,55	62,55	0,88	Мозлиный М.П. 2005-№110						
100	11,88			17,26	17,68	272,92	0,11	0,16	3,55	1,10	57,66	36,64	157,70	2,08	Мозлиный М.П. 2005-№279						
50	0,90			2,61	3,83	42,30	0,01	0,02	0,11	0,67	14,62	7,90	14,69	0,20	Мозлиный М.П. 2005-№311						
ОБЕД	Каша овсяная с яблоком Чай с сахаром Хлеб пшеничный Хлеб ржаной-пшеничный Молоко	180	3,90	5,00	24,30	251,00	0,02	0,02	0,80	0,00	16,65	47,34	154,43	1,55	Мозлиный М.П. 2005-№310						
		200/15	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,02	0,05	1,11	1,44	2,78	0,31	Мозлиный 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	Превалов А.В. 2012-№122						
		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	Превалов А.В. 2012-№124						
		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							

Присев пицци	Наименование блоч	Выход		Б.	Ж.	У.	к-во Ксил	Витаминиз. м.г			Минералы, м.г			№ рецептура	
		12-18 лет	3 ДЕНЬ					В1	В2	PP	С	Ca	Mg		P
ЗАВТРАК	Зачекалка 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	Мозлиный М.П.2005-№223
	Каша 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	Мозлиный М.П.2005-№382
	Фрукты (яблоко, апельсин или банан)	1/100	0,40	0,40	44,00	0,08	0,06	0,06	0,40	120,00	16,00	9,00	46,00	2,20	Мозлиный М.П.2005-№338
	Итого	520	46,16	20,40	102,54	774,80	0,25	0,77	1,61	122,07	462,82	74,73	591,16	4,07	
	Борщ с капустой и картофелем	250/5	1,83	4,90	15,20	112,25	0,05	0,04	0,38	10,29	44,39	36,25	53,22	1,19	Мозлиный М.П.2005-№82
ОБЕД	Компота рисовая из вареной-выпечки	100/5	15,20	23,60	14,80	324,00	0,10	0,13	4,70	0,73	17,50	23,33	133,83	1,58	Мозлиный М.П.2005-№295
	Пюре из овощей с маслом	180/5	15,84	9,00	51,66	156,00	0,61	0,13	4,03	21,79	9,54	33,30	103,91	5,95	Мозлиный М.П.2005-№199
	Котлет из мясного	200	0,08	0,09	27,08	108,6	0,02	0,01	0,08	1,29	23,52	6,5	11,5	0,24	Зобидов 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.В. 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.В. 2012-№124
Итого	705	36,64	37,13	131,84	812,25	0,86	0,35	7,61	45,71	112,65	108,68	360,16	10,22		
Итого день	1315	82,80	57,53	234,38	1587,05	1,11	1,12	9,22	167,78	575,47	183,41	951,32	14,29		

Присев пицци	Наименование блоч	Выход		Б.	Ж.	У.	к-во Ксил	Витаминиз. м.г			Минералы, м.г			№ рецептура	
		12-18 лет	4 ДЕНЬ					В1	В2	PP	С	Ca	Mg		P
ЗАВТРАК	Рыба, тушеная в мясном с овощами	100/50	14,16	7,47	7,47	154,00	0,08	0,08	0,96	2,26	30,50	32,36	165,62	0,70	Мозлиный М.П.2005-№229
	Пюре картофельное	180	3,74	6,12	22,28	159,12	0,17	0,13	1,63	21,79	44,37	33,30	103,91	1,31	Мозлиный М.П.2005-№312
	Котлет из свежих мясов	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
	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.В. 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.В. 2012-№124
Итого	580	21,75	14,13	81,85	558,12	0,34	0,26	3,30	25,77	107,05	88,46	331,63	4,11		
ОБЕД	Суп картофельный с макаронами и зеленью	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	Мозлиный М.П.2005-№103
	Пюре картофельное	100/50	20,25	23,65	5,70	334,50	0,05	0,13	3,73	0,01	51,13	19,00	124,63	1,51	Мозлиный М.П.2005-№390/330
	Каша рисовая с тушеной курицей	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	Мозлиный М.П.2005-№302
	Чай с лимоном	200/15/7	2,00	0,00	16,00	65,00	0,00	0,00	0,03	2,83	14,22	2,44	4,44	0,36	Мозлиный М.П.2005-№377
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	71,00	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	Перевалов А.В. 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.В. 2012-№124	
Итого	852	41,67	40,39	142,18	1091,05	0,55	0,36	7,49	16,90	186,78	147,10	582,16	9,25		
Итого день	1432	63,42	54,52	224,03	1649,17	0,89	0,62	10,79	42,67	293,83	235,56	913,79	13,36		

Присев типич	Наименование блоч	Выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ксил	Витаминиз. мг			Минерализ. мг			№ рецептуры		
							В1	В2	PP	С	Са	Мг		Р	Fe
ЗАВТРАК	Каша овсяная молочная из ржаной крупы	200/5	5,40	11,20	33,30	278,00	0,03	0,01	0,48	0,00	4,93	15,33	47,87	0,32	Мозольный М.П. 2005-№183
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	71,00	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	Переватов А.В. 2012-122
	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	Мозольный М.П. 2005-№376
	Пюре 2,5% жирности	1/25	4,90	6,20	21,20	240,00	2,05	0,56	0,56	0,30	3,40	7,30	24,00	0,50	ипра.
	Итого	575	12,77	17,70	86,00	649,00	2,13	0,06	1,54	0,03	16,34	33,97	100,75	1,73	
ОБЕД	Суп картофельный с говяжьими (фасоль)	250	5,18	5,35	23,60	163,25	0,16	0,07	1,09	5,81	50,28	38,30	137,98	1,81	Дети приют 2005-102
	Кусети из сыр, брокер-чизбургер 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	Дети приют 2005-301
	Макаронные изделия овсяные 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	Дети приют 2005-203
	Кусети из яблок	200	0,12	0,00	30,12	121	0,01	0,01	0,1	1,72	14,47	3,6	4,4	0,94	Дети приют 2005-532
	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	Переватов А.В. 2012-122
ОБЕД	Хлеб ржаного-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	Переватов А.В. 2012-124
	Итого	790	34,12	40,47	153,21	1113,15	0,50	0,32	8,83	16,38	131,05	132,42	437,66	7,48	
	Итого день	1365	46,89	58,17	239,21	1762,15	2,63	0,38	10,37	16,41	147,39	166,39	538,41	9,21	

Присев типич	Наименование блоч	Выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ксил	Витаминиз. мг			Минерализ. мг			№ рецептуры		
							В1	В2	PP	С	Са	Мг		Р	Fe
ЗАВТРАК	Другие (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	Мозольный М.П. 2005-№338
	Пюре из манной	100/180	27,25	31,55	44,61	571,20	0,08	0,16	5,41	1,34	60,13	63,34	205,73	2,92	Мозольный М.П. 2005-№291
	Чай с лимоном	200/15/7	2,00	0,00	16,00	65,00	0,00	0,00	0,03	2,83	14,22	2,44	4,44	0,36	Мозольный М.П. 2005-№377
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	71,00	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	Переватов А.В. 2012-№122
	Хлеб ржаного-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	Переватов А.В. 2012-№124
ОБЕД	Итого	652	33,34	32,49	93,51	791,60	0,24	0,26	6,46	124,17	108,05	94,08	373,87	6,74	
	Рисовый суп, Ленивградский (курица вареная)	250/5	2,10	5,10	20,50	136,25	0,10	0,06	1,08	7,54	26,45	23,90	71,95	0,97	Мозольный М.П. 2005-№96
	Витаминизированные из манной	100/5	17,85	3,67	8,83	140,00	0,07	0,04	6,88	0,00	11,83	24,50	129,83	1,38	Мозольный М.П. 2012-№306
	Каша манная	180	3,73	4,81	24,12	154,62	0,05	0,07	1,22	29,47	100,44	35,46	72,72	1,35	Мозольный М.П. 2005-№321
	Чай с сахаром	200/15	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,02	0,03	1,11	1,44	2,78	0,31	Мозольный М.П. 2005-№376
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	Переватов А.В. 2012-№122
	Хлеб ржаного-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	Переватов А.В. 2012-№124
	Итого	805	27,57	14,12	106,55	662,27	0,30	0,21	9,84	37,07	158,64	108,04	337,76	5,58	
	Итого день	1457	60,91	46,61	200,06	1453,87	0,54	0,47	16,30	161,24	266,69	202,12	711,63	12,32	

Присев типич	Наименование блоч	Выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ксил	Витаминиз. мг			Минерализ. мг			№ рецептуры		
							В1	В2	PP	С	Са	Мг		Р	Fe
ЗАВТРАК	Каша овсяная молочная из манной крупы	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	Мозольный М.П. 2005-№181
	Суп «Рассольник» 50% жирности	15	3,48	4,43	0,00	54,00	0,01	0,05	0,03	0,11	132,00	5,30	75,00	0,15	Мозольный М.П. 2005-№181
	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	Переватов А.В. 2012-122
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,34	151,8	0,04	0,15	0,11	1,31	123,73	14	90	0,13	Мозольный М.П. 2005-№379

Присев нити	Наименование блюда	Выход		Б	Ж	У	к-во Калл	Выходность, мг						Микроэлементы, мг			№ рецептуры
		12-18 мес	17-18					В1	В2	РР	С	Са	Мg	Р	Fe		
ОБЕД	Ореховый (бисквит, торт) или бисквит	1/150	0,580	0,00	25,30	104,00	0,08	0,06	0,40	120,00	68,00	26,00	46,00	0,60	Мозлиный М.П.2005-№338		
		Итого	787	15,17	11,10	77,20	543,00	2,37	0,29	2,08	124,28	114,52	78,57	194,94		3,06	
		Сыр-паника дольчатая	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	
		Паника опарная	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	
		Пюре из вареных с маком	180/5	15,84	9,00	51,66	156,00	0,61	0,13	1,65	21,79	9,54	33,30	103,91		5,95	
		Компот из свежих плодов	200	0,16	0,00	29,00	133,00	0,01	0,01	0,09	1,72	14,48	3,60	4,40		0,94	
		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	
		Хлеб ржаной-пшеничный	20	1,32	0,30	8,60	40,40	0,03	0,02	0,14	0,00	10,80	9,40	31,60		0,66	
		Итого	790	43,50	33,60	117,09	404,40	0,28	0,33	7,56	24,01	100,42	86,65	338,31		10,54	
		Итого день	1577	58,47	44,70	194,29	1308,30	3,15	0,62	9,64	148,29	214,94	165,22	533,25		13,60	

Присев нити	Наименование блюда	Выход		Б	Ж	У	к-во Калл	Выходность, мг						Микроэлементы, мг			№ рецептуры
		12-18 мес	17-18					В1	В2	РР	С	Са	Мg	Р	Fe		
ЗАВТРАК	Капустная мушкетера	180	3,73	4,81	24,12	154,62	0,05	0,07	1,22	29,47	100,44	35,46	72,72	1,35	Мозлиный М.П.2005-№321		
		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			
		Компот из свежих 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	
		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	
		Хлеб ржаной-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	
		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	
		Итого	555	28,22	35,28	157,92	1062,00	0,29	0,30	7,68	34,60	183,10	111,69	366,78		8,87	
		Среднее значение за 10 дней завтрак	615	23,83	21,81	100,20	708,47	0,66	0,31	3,76	69,52	181,19	73,56	306,01		4,83	
		Среднее значение за 10 дней завтрак	230	5,23	6,38	29,00	193,50	0,08	0,05	0,78	5,75	18,22	18,13	47,35		0,68	
		Рыба, тушеная в масле 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	
ОБЕД	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	Мозлиный М.П.2005-№312		
		200/15	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,02	0,03	1,11	1,44	2,28	0,31			
		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	
		Хлеб ржаной-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	
		Итого	845	26,92	20,41	96,85	678,02	0,41	0,30	4,01	29,83	111,90	104,43	377,56		4,16	
		Среднее значение за 10 дней обед	1458	35,14	30,52	129,49	847,29	0,70	0,60	11,69	64,43	295,00	216,12	744,14		13,03	
		Среднее значение за 10 дней обед	815	31,77	22,71	155,75	1,21	0,63	7,06	27,90	149,70	151,40	458,71	8,39			
		Среднее значение за 10 дней обед	1435	55,60	52,33	227,17	1555,75	1,21	0,63	10,82	97,42	330,88	224,96	764,72		13,22	
		Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников. Десять лет спустя Москва 2012 г. М.П.Мозлиный															
		Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей. Десять лет спустя Москва 2012 г. М.П.Мозлиный															
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для ДОО и ден. оздоровительных учреждений Пермь 2012 г. А.Я.Перевалов																	
Составление меню, меню-журналов, меню-карт. Москва "Лад" 2005 г. А.И.Зубов																	
Ведущий инженер-технолог МКУ "Региональный центр"																	

И.Ю.Терещина