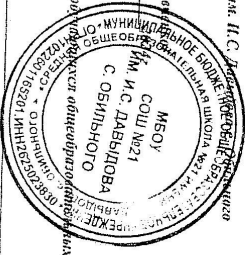


Составлено:
Директор МБОУ СОШ №21 им. П.С. Пастернака



С. В. Шеня
И. С. Давылова
С. Осипович

на учебно-расчетный период 2024/2025 учебного года

для выполнения образовательных функций



2024г.

Синдромального края в возрасте от 12 до 18 лет

ЗАВТРАК И ОБЕД

Прочие лица	Инициализация блюд	Всего	Б	Ж	У	к-во Кварт	Выпечка, кг							Мясо, кг							№ рецептура
							В1	В2	РР	С	Сг	Мг	Р	Fe	В1	В2	РР	С	Сг	Мг	
ЗАВТРАК	Омлетный с куриной рисовый	200/5	3,60	3,05	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						
		Сыр «Российский» 50% жирности	25	4,64	5,90	6,00	72,00	0,01	0,05	0,03	0,11	132,00	5,30	75,00	0,15	Мозлиный М.П. 2005-№15					
	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 с маком	200/157	2,00	0,00	16,00	65,00	0,00	0,00	0,03	2,83	41,22	2,44	4,44	0,30	Перевалов А.Р. 2005-377					
	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	Перевалов А.Р. 2012-124						
		Итого	502	13,93	10,39	54,81	361,00	0,16	0,29	0,99	3,85	322,75	50,11	274,61	2,02						
	ОБЕД	Суп картофельный с говяжьим (сорохов)	250	5,18	3,55	23,60	163,35	0,16	0,07	1,09	5,81	50,28	38,30	137,98	1,81	Мозлиный М.П. 2005-№103					
			Колбасы рубленые свиные	100/5	13,32	16,92	10,44	24,66	0,07	0,06	1,63	0,27	22,95	24,30	146,70	0,66	Перевалов А.Р. 2021-308				
		Компот из свежих яблок	180/5	9,02	7,54	48,87	399,52	0,25	0,14	2,97	0,00	17,78	162,99	244,71	5,47	Мозлиный М.П. 2005-№3102					
			Хлеб пшеничный	200	0,16	0,00	29,00	138,00	0,01	0,01	0,09	1,72	14,48	3,60	4,40	0,94	Мозлиный М.П. 2005-№344				
Хлеб ржаной-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						
		Итого	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.Р. 2012-№124					
Итого день		790	31,37	30,25	135,01	737,43	0,57	0,32	6,40	7,80	123,19	248,49	591,49	10,14							
		1292	45,30	40,74	189,82	1098,43	0,73	0,61	7,59	17,65	445,94	298,60	856,10	12,16							

Прочие лица	Инициализация блюд	Всего	Б	Ж	У	к-во Кварт	Выпечка, кг							Мясо, кг							№ рецептура
							В1	В2	РР	С	Сг	Мг	Р	Fe	В1	В2	РР	С	Сг	Мг	
ЗАВТРАК	Каша из греч. хлопчатая с маслом	100/5	16,00	34,24	8,24	315,00	0,07	0,11	4,91	0,60	18,17	18,88	126,33	1,06	Мозлиный М.П. 2005-№304						
		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	25,54	44,60	1,33	Мозлиный М.П. 2005-№203					
	Компот из свежих фруктов	200	0,08	0,00	21,82	87,60	0,00	0,01	0,13	0,40	31,82	6,09	15,40	1,35	Мозлиный М.П. 2005-№319						
		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 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	Перевалов А.Р. 2012-№124						
		Итого	540	26,25	35,34	97,08	784,00	0,22	0,19	6,59	1,00	73,52	69,52	244,03	4,90						
	ОБЕД	Суп картофельный с куриной пшеничный	250	3,00	2,73	20,92	116,25	0,10	0,16	1,06	8,25	23,05	25,00	62,55	0,88	Мозлиный М.П. 2005-№104					
			Творог 2-ой категории	100	14,88	17,26	17,68	373,92	0,11	0,16	3,55	1,10	57,66	26,64	157,70	2,08	Мозлиный М.П. 2005-№379				
		Сыр сметанный с маслом	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	Мозлиный М.П. 2005-№332					
			Кефир 1% жирности	180	3,90	5,60	24,30	251,00	0,17	0,02	0,80	0,00	16,62	47,34	134,43	1,55	Мозлиный М.П. 2005-№316				
Чай с сахаром		200/25	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,02	0,03	1,11	1,41	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 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	Перевалов А.Р. 2012-№124						
		Итого	845	22,47	28,74	104,84	854,07	0,47	0,30	6,16	10,05	130,77	127,62	429,85	6,28						
Итого день		1385	48,72	61,08	201,92	1638,07	0,69	0,49	12,75	17,05	204,29	197,14	673,88	11,18							

Присев пицца	Назначение пиццы	Выход 12-18 мес	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамин, мг			Минерал, мг			№ рецептура		
							В1	В2	РР	С	Са	Мг		Р	Fe
ЗАВТРАК	Завтрак из творога со свежими яблоками	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
		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	Мозлиный М.П.2005-№282
		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	Мозлиный М.П.2005-№338
		570	46,56	20,00	117,94	834,80	0,25	0,77	1,61	122,07	514,82	91,73	594,16	2,47	
		230/5	1,83	4,90	15,20	112,25	0,05	0,04	0,58	10,20	44,30	26,25	33,22	1,19	Мозлиный М.П.2005-№82
		100/5	1,30	22,60	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
		180/5	15,84	9,00	14,80	156,00	0,61	0,13	1,63	21,79	9,54	23,52	103,91	5,95	Мозлиный М.П.2005-№199
		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	Зоботов 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	Переватов А.Я. 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	Переватов А.Я. 2012-№124
ОБЕД	Хлеб ржанко-пшеничный	795	36,64	37,13	131,84	812,25	0,86	0,35	7,61	45,71	112,65	108,68	360,16	10,22	
		1365	83,20	57,13	249,78	1647,05	1,11	1,12	9,22	167,78	627,47	200,41	951,32	12,69	

Присев пицца	Назначение пиццы	Выход 12-18 мес	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамин, мг			Минерал, мг			№ рецептура				
							В1	В2	РР	С	Са	Мг		Р	Fe		
ЗАВТРАК	Руба, нушеница 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	Мозлиный М.П.2005-№229		
		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	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		
		30	2,37	1,450	71,00	71,00	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	Переватов А.Я. 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	Переватов А.Я. 2012-№124		
		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 макаронными изделиями	250	2,65	2,78	24,23	133,50	0,11	0,06	1,18	8,25	24,60	27,00	66,65	1,08	Мозлиный М.П.2005-№103
				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-№290/330
				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
				200/15/7	2,00	2,00	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	Переватов А.Я. 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	Переватов А.Я. 2012-№124		
852	41,67			40,39	142,18	1091,05	0,55	0,26	7,49	16,90	186,78	147,10	582,16	9,25			
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			

4 ДЕНЬ

Присоединение	Назначение блоча	Выход		Ж	У	к-во Ккал	Витаминиз. мг			Минерализ. мг			№ рецептуры				
		12-18 лет	Б				В1	В2	РР	С	Са	Мг		Р	Fe		
ЗАВТРАК	Каша овсяная молочная из ржаной крупы	Хлеб пшеничный	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 Перецов А.Я. 2012-№122 Мозлиный М.П. 2005-№376 проект.	
		Чай с сахаром	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		
		Насити 2,5% жирности	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		
		Нинго	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		
		Суп картофельный с говяжьим (пюре)	575	10,40	17,40	71,50	578,00	2,08	0,04	1,06	0,03	9,44	24,07	74,65	1,13		
		Каша из круп: гречневая-пшеница с маслом	250	5,18	5,35	23,60	163,25	0,16	0,07	1,09	0,07	5,81	50,38	38,30	137,98		1,81
		Макаронные изделия отварные с маслом	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		
ОБЕД	Кусель из яблок	Хлеб пшеничный	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-№301 Мозлиный М.П. 2005-№203 Мозлиный М.П. 2005-№352 Перецов А.Я. 2012-№122 Перецов А.Я. 2012-№124	
		Хлеб пшеничный	200	0,12	0,00	30,12	121	0,01	0,01	0,1	1,72	14,47	3,6	4,4	0,94		
		Хлеб ржанко-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		
		Нинго	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		
		Нинго овся	790	34,12	40,47	133,21	1113,15	0,50	0,32	8,83	16,38	131,05	132,42	437,66	7,48		
		1365	44,52	57,87	224,71	1691,15	2,58	0,36	9,89	16,41	140,49	156,49	512,31	8,61			

Присоединение	Назначение блоча	Выход		Ж	У	к-во Ккал	Витаминиз. мг			Минерализ. мг			№ рецептура			
		12-18 лет	Б				В1	В2	РР	С	Са	Мг		Р	Fe	
ЗАВТРАК	Фрукты (яблоко, апельсин или банан)	Пюре из нинго	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 Мозлиный М.П. 2005-№291 Мозлиный М.П. 2005-№377 Перецов А.Я. 2012-№122 Перецов А.Я. 2012-№124
		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	
		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 ржанко-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	
		Нинго	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	
		Рассольник Лениградский (супа курица)	230/5	2,10	5,10	20,50	136,25	0,10	0,06	1,08	7,54	26,45	23,90	71,95	0,97	
		Биточка ржаная из нинго	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	
ОБЕД	Чай с сахаром	Хлеб пшеничный	180	3,73	4,81	24,12	154,62	0,05	0,07	1,22	29,47	100,44	33,46	72,72	1,35	Мозлиный М.П. 2005-№96 Мозлиный М.П. 2012-№306 Мозлиный М.П. 2005-№321 Мозлиный М.П. 2005-№376 Перецов А.Я. 2012-№122 Перецов А.Я. 2012-№124
		Хлеб пшеничный	200/15	0,00	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,02	0,03	1,11	1,44	2,78	0,31	
		Хлеб ржанко-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	
		Нинго	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	
		Нинго овся	805	27,37	14,12	106,55	662,27	0,30	0,21	9,84	37,07	158,64	108,04	335,76	5,58	
		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		

Выход

Витаминиз. мг

Минерализ. мг

Проба пшеницы
Наименование блоча

12-18 июня

Б. Ж. У. к-во Квот

В1 В2 PP C Ca Mg P Fe

№ рецептуры

Проба пшеницы	Наименование блоча	Выход	Б.	Ж.	У.	к-во Квот	Витаминизация, мг							Минералы, мг					№ рецептуры
							В1	В2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe	Ca	Mg	P	Fe	
ЗАВТРАК	Каша овсяная хлопчатая из мягкой сурими	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	Мозлиный М.П.2005-№181				
	Сыр «Роскистак» 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	Мозлиный М.П.2005-№15				
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,50	14,50	71,00	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	Перевалов А.Я. 2012-№12				
	Крепительный наполнитель с глюкозой	200	3,58	2,68	28,34	151,8	0,04	0,15	0,11	1,31	125,73	1,4	90	0,13	Мозлиный М.П.2005-№379				
	Фрукты (бананы, апельсины или яблоки)	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	Мозлиный М.П.2005-№338				
	Итого	600	16,23	10,41	111,44	605,80	0,22	0,30	1,38	121,42	340,63	60,70	264,70	1,80					
	Сум карбофенанит с крупно-рассеян	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	Мозлиный М.П.2005-№101				
	Грубые дробилки	100	4,00	5,67	22,59	157,22	0,10	0,07	0,78	6,99	35,83	38,33	108,81	1,90	Мозлиный М.П. 2012-№298				
	Сыр сметанный с мякином	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	Мозлиный М.П. 2012-№331				
	Каша рисово-пшеничная дробчатая	180	9,02	7,54	48,87	299,52	0,25	0,14	2,97	0,40	17,78	162,99	244,71	5,47	Мозлиный М.П.2005-№302				
Каша из смеси сурфурованной	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.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	830	21,29	24,02	152,64	911,24	0,60	0,39	6,48	34,78	204,13	281,77	551,49	11,76						
Итого день	1430	37,52	34,43	264,08	1517,04	0,82	0,69	7,66	156,20	544,76	342,47	816,19	13,56						

Проба пшеницы
Наименование блоча

12-18 июня

Б. Ж. У. к-во Квот

В1 В2 PP C Ca Mg P Fe

№ рецептуры

Проба пшеницы	Наименование блоча	Выход	Б.	Ж.	У.	к-во Квот	Витаминизация, мг							Минералы, мг					№ рецептуры
							В1	В2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe	Ca	Mg	P	Fe	
ЗАВТРАК	Твердые 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	Мозлиный М.П.2005-№279				
	Сыр сметанный 15% жирности	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	Мозлиный М.П.2012-№330				
	Маслянистые изделия овсяные с мякином	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-№203				
	Каша из дробленки	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	Зволиное 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	585	23,45	26,95	113,54	785,15	0,29	0,25	5,25	14,01	112,90	79,36	280,31	4,97					
	Ше из смеси крупы с карбофенанит	250/5	1,60	4,93	11,50	96,75	0,06	0,05	0,81	18,47	43,33	22,25	47,63	0,80	Мозлиный М.П.2005-№102				
	Комплексные разрыхлители	180	14,80	18,80	11,60	27,40	0,08	0,07	1,81	0,30	25,50	27,33	163,00	0,73	Перевалов А.Я. 2021-308				
	Каша рисово-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	Мозлиный М.П.2005-№302				
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.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	805	33,82	37,88	155,80	850,82	0,52	0,35	6,38	56,52	239,98	171,84	597,14	8,56						
Итого день	1390	57,27	64,83	269,34	1635,97	0,81	0,60	11,63	70,53	352,88	251,20	877,45	13,53						

Проба пшеницы
Наименование блоча

Выход

Б. Ж. У. к-во Квот

Витаминизация, мг

Минералы, мг

№ рецептуры

Продукт питания	Наименование блюда	Выход 12-18 дней	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	9 ДЕНЬ										№ рецептуры
							В1	В2	РР	С	Са	Мг	Р	Fe			
ЗАВТРАК	Ябло сухое	1/40	5.1	4.6	0.3	63	0.19	0.18	0.61	1.45	22	33.93	94.4	1	Мозлиный М.П. 2005-209		
	Чай с молоком	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. 2005-577		
	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		
	Икра свекольная	180	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	572	11.32	15.50	47.70	376.00	0.37	0.31	1.79	131.57	102.24	96.27	257.67	6.45			
	Суп-лапша домашняя	250	2.21	3.06	11.93	102.30	0.05	0.02	0.42	0.50	19.70	10.45	29.30	0.50	Зоболов А.Н. -218 №1066		
	Пюре из картофеля с маслом	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	Мозлиный М.П. 2005-№388		
	Компот из свежих яблов	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	Мозлиный М.П. 2005-№199		
	Хлеб пшеничный	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	Итого	20	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 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	Переватов А.В. 2012-№124		
	Итого	790	43.30	33.60	117.09	765.30	0.03	0.22	7.56	24.01	100.42	86.65	338.31	10.54			
	Итого день	1362	54.62	49.10	164.79	1141.30	1.15	0.64	9.35	155.58	202.66	182.92	595.98	16.99			

Продукт питания	Наименование блюда	Выход 12-18 дней	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	10 ДЕНЬ										№ рецептуры
							В1	В2	РР	С	Са	Мг	Р	Fe			
ЗАВТРАК	Капуста тушеная	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-№331		
	Компота ржано-пшеница из яблок-грушам	100/5	13.20	22.60	14.80	334.00	0.10	0.13	4.70	0.73	17.50	23.33	133.83	1.58	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	Переватов 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	Переватов А.В. 2012-124		
ОБЕД	Итого	535	22.70	27.95	83.84	672.62	0.23	0.25	6.67	30.60	167.46	84.09	279.65	5.44			
	Среднее значение за 10 дней завтрак	571	22.59	20.76	87.32	635.21	0.44	0.29	3.51	57.45	185.89	73.84	297.23	4.00			
	Суп картофельный с капустой	230	5.23	6.28	29.00	193.50	0.08	0.05	0.78	5.75	18.22	18.13	47.35	0.68	Мозлиный М.П. 2005-№108/109		
	Пюре картофельное	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	Мозлиный М.П. 2005-№229		
	Чай с сахаром	200/15	0.10	0.00	15.00	60.00	0.00	0.00	1.63	21.79	44.37	33.30	103.91	1.21	Мозлиный М.П. 2005-№312		
ОБЕД	Итого	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	Мозлиный М.П. 2005-№376		
	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	Переватов А.В. 2012-№122		
	Итого	845	26.92	20.41	96.85	678.02	0.41	0.30	4.01	29.83	111.90	104.43	377.36	4.16	Переватов А.В. 2012-№124		
	Среднее значение за 10 дней обед	1380	49.62	48.36	180.69	1335.64	0.64	0.55	10.68	60.43	279.36	188.52	657.01	9.60			
	Среднее значение за 10 дней	815	30.71	129.60	847.56	7.08	27.91	149.95	151.70	400.34				8.40			
Среднее значение за 10 дней	1386	54.51	51.47	216.92	1482.77	1.00	0.61	10.59	85.35	335.84	225.54	757.57	12.40				

Бюджет рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников. Десяти притом Москва 2005 г. М.П.Мозлиный
 Бюджет рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей. Десяти притом Москва 2012 г. М.П.Мозлиный
 Бюджет рецептур блюд и кулинарных изделий для ДОО и деп. образовательных учреждений. Пермь 2012 г. А.В.Переватов
 Бюджет рецептур блюд и кулинарных изделий. Москва "Табл" 2005 г. А.И.Зоболов
 Составление блюд, жареное, запеченное 1:1-4
 Ведущий инженер-технолог МКУ "Ресурсы центр"

И.Ю. Липунина