

Согласовано:  
 Директор МБОУ СОШ № 21 им. И.С. Давыдова

И.С.В. Шевченко



Д.М. Ходаков/  
 2024 г.

**ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ**  
 на осенне - зимний период 2024/2025 учебного года  
 для обучающихся общеобразовательных организаций 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	
<b>1 ДЕНЬ</b>															
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупной 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	Могильный М.П.2005-№121
	Сыр «Российский» 50% (порциями)	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	Могильный М.П.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	Могильный М.П.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	Могильный М.П.2005-№377
	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.
	<b>Итого</b>	<b>627</b>	<b>18,89</b>	<b>22,65</b>	<b>83,36</b>	<b>685,60</b>	<b>2,19</b>	<b>0,31</b>	<b>1,71</b>	<b>3,85</b>	<b>318,35</b>	<b>51,81</b>	<b>275,91</b>	<b>1,91</b>	
ОБЕД	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	Могильный М.П.2005-№102
	Овощи натуральные соленые или свежие	60	0,48	0,12	1,92	10,80	0,04	0,02	0,24	15,00	8,40	10,67	19,73	0,54	Могильный М.П.2005-№70/71
	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	Могильный М.П.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	Могильный М.П.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	Могильный 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.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
	<b>Итого</b>	<b>850</b>	<b>32,85</b>	<b>32,23</b>	<b>136,17</b>	<b>740,17</b>	<b>0,58</b>	<b>0,33</b>	<b>6,58</b>	<b>7,83</b>	<b>125,74</b>	<b>251,52</b>	<b>607,79</b>	<b>10,21</b>	
	<b>Итого день</b>	<b>1477</b>	<b>51,74</b>	<b>54,88</b>	<b>219,53</b>	<b>1425,77</b>	<b>2,77</b>	<b>0,64</b>	<b>8,29</b>	<b>11,68</b>	<b>444,09</b>	<b>303,33</b>	<b>883,70</b>	<b>12,12</b>	

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		
<b>2 ДЕНЬ</b>																
ЗАВТРАК	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	Могильный М.П.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	Могильный М.П.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	Могильный 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	
	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	Могильный М.П.2005-№338	
	<b>Итого</b>	<b>690</b>	<b>26,25</b>	<b>32,34</b>	<b>97,08</b>	<b>784,00</b>	<b>0,22</b>	<b>0,19</b>	<b>6,59</b>	<b>1,00</b>	<b>73,52</b>	<b>69,52</b>	<b>244,03</b>	<b>4,90</b>		
ОБЕД	Овощи натуральные соленые или свежие	60	0,48	0,12	1,92	10,80	0,04	0,02	0,24	15,00	8,40	10,67	19,73	0,54	Могильный М.П.2005-№70/71	
	Суп картофельный с крупной 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	Могильный М.П.2005-№101	
	Тфтели 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	Могильный М.П.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	Могильный М.П.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	Могильный М.П.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	Могильный 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	
		<b>Итого</b>	<b>905</b>	<b>22,95</b>	<b>28,86</b>	<b>106,76</b>	<b>864,87</b>	<b>0,51</b>	<b>0,32</b>	<b>6,40</b>	<b>25,05</b>	<b>139,17</b>	<b>138,29</b>	<b>449,58</b>	<b>6,82</b>	
		<b>Итого день</b>	<b>1595</b>	<b>49,20</b>	<b>61,20</b>	<b>203,84</b>	<b>1648,87</b>	<b>0,73</b>	<b>0,51</b>	<b>12,99</b>	<b>26,05</b>	<b>212,69</b>	<b>207,81</b>	<b>693,61</b>	<b>11,72</b>	

Присев пицци	Наименование блюда	Выход		Б.	Ж.	У.	к-во Кварт	Выпечкины, мг						Минералы, мг			№ рецептуры
		12-18 лет	18+					В1	В2	РР	С	Са	Мг	Р	Fe		
<b>3 ДЕНЬ</b>																	
ЗАВТРАК	Запеканка из творога со свежим 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	Дети прилн 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	Дети прилн 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	Дети прилн 2005-338		
	Нино	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			
	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	Дети прилн 2005-82		
ОБЕД	Конфета рубчатая из фруитов-чипсов	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	Дети прилн 2005-595		
	Пюре из овощей 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	Дети прилн 2005-199		
	Компот из лимона	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	Зобитов 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	Переватов А.Я. 2012-122		
	Хлеб ржанно-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.Я. 2012-124		
Нино	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				
Нино	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 пицци	Наименование блюда	Выход		Б.	Ж.	У.	к-во Кварт	Выпечкины, мг						Минералы, мг			№ рецептуры
		12-18 лет	18+					В1	В2	РР	С	Са	Мг	Р	Fe		
<b>4 ДЕНЬ</b>																	
ЗАВТРАК	Овощи маринованные соевые 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	Дети прилн 2005-70/71		
	Рыба, маринованная 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	Дети прилн 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	Дети прилн 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	Дети прилн 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	Переватов А.Я. 2012-122		
ОБЕД	Хлеб ржанно-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.Я. 2012-124		
	Нино	680	22,55	14,13	85,25	574,12	0,36	0,28	3,48	28,47	119,45	101,76	371,65	4,43			
	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	Дети прилн 2005-103		
	Пшеница, маринованная 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	Дети прилн 2005-290		
	Каша рисовая с тыквенным пюре	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	Дети прилн 2005-302		
ЗАВТРАК	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 прилн 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.Я. 2012-122		
	Хлеб ржанно-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.Я. 2012-124		
	Нино	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			
	Нино	1352	64,22	54,52	227,43	1665,17	0,91	0,64	10,97	45,37	306,23	248,86	953,81	13,68			

Присеки	Наименование (код)	Выход 12-18 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витаминиз. мг			Минерализ. мг			№ рецептура		
							В1	В2	PP	С	Ca	Mg		P	Fe
ЗАВТРАК	Каша овсяная молочная из зреловой нормы	200/5	5,40	11,20	33,30	278,00	0,03	0,01	0,48	0,00	4,93	13,33	47,87	0,32	Дети от 2005-183
	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	Дети от 2005-424
	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	Дети от 2005-376
	Йогурт 2,5% жирности	1/125	4,90	6,20	21,20	240,00	2,05	0,03	0,56	0,00	3,40	7,30	24,00	0,50	Пром.
	Итого	595	14,13	24,00	101,95	774,00	2,14	0,07	1,84	0,03	19,34	37,77	109,65	1,78	
	Суп картофельный с борщевик (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 от 2005-102
	Каша из суп. бройлер-кормила 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 от 2005-504
	Микронные изделия отварные с маслом	180/5	6,48	7,56	43,92	270,00	0,07	0,03	0,93	0,00	5,83	23,34	44,60	1,33	Дети от 2005-503
	Кашель 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 от 2005-552
	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	Препаратов А.Я. 2012-122
ОБЕД	Хлеб пшеничный	870	34,12	40,47	153,21	1113,15	0,30	0,32	0,14	0,00	10,80	9,40	31,60	0,66	Препаратов А.Я. 2012-124
	Хлеб ржанно-пшеничный	870	34,12	40,47	153,21	1113,15	0,30	0,32	0,14	0,00	10,80	9,40	31,60	0,66	
	Итого день	1465	48,27	64,47	235,16	1887,15	2,64	0,39	10,67	16,41	150,39	170,19	547,31	9,26	

Присеки	Наименование (код)	Выход 12-18 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витаминиз. мг			Минерализ. мг			№ рецептура		
							В1	В2	PP	С	Ca	Mg		P	Fe
ЗАВТРАК	Плов из птицы	100/180	27,25	31,55	44,61	571,20	0,08	0,16	5,41	1,34	60,13	63,34	265,73	2,92	Дети от 2005-591
	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 от 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	Препаратов А.Я. 2012-122
	Хлеб ржанно-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	Препаратов А.Я. 2012-124
	Итого	552	32,94	32,09	83,71	747,60	0,16	0,20	6,06	4,17	92,05	85,08	327,87	4,54	
	Рисовый-Детский	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	Дети от 2005-96
	Биточки рубленные из птицы	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	Дети от 2012-306
	Котлета мясная	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	Дети от 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	Дети от 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	Препаратов А.Я. 2012-122
ОБЕД	Хлеб ржанно-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	Препаратов А.Я. 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	1337	60,51	46,21	190,26	1409,87	0,46	0,41	15,90	41,24	250,69	193,12	665,63	10,12	

Пробирки	Наименование биолог	Выход	Б.	Ж.	У.	K-во Ксил	Выходные, мг						Минералы, мг			№ рецептуры
							B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe		
ЗАВТРАК	Каша овсяная молочная из манной крупы Сыр «Российский» Булочки с изюмом Копейный напиток с молоком Фрукты (яблоко, апельсин или банан) 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	Дети отитом 2005-181	
		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	Дети отитом 2005-15	
		1/50	2,75	0,55	26,80	139,00	0,01	0,01	0,42	0,00	2,30	8,30	21,00	0,40	пром.	
		200	3,58	2,68	28,34	151,8	0,04	0,15	0,11	1,31	125,73	14	90	0,13	Дети отитом 2005-379	
		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	Дети отитом 2005-338	
		630	16,61	10,66	123,74	673,80	0,18	0,29	1,32	121,42	336,03	59,10	259,60	1,60		
		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	Дети отитом 2005-101	
		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	Дети отитом 2012-298	
		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	Дети отитом 2012-331	
		180	9,02	7,54	48,87	299,52	0,25	0,14	2,97	0,00	17,78	162,99	244,71	5,47	Дети отитом 2005-302	
ОБЕД	Каша рисовая с мясом Компот из смеси сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничный Итого	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	Дети отитом 2005-349	
		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	Переводов 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	Переводов А.Я. 2012-124	
		930	21,29	24,02	152,64	911,24	0,60	0,39	6,48	34,78	204,13	281,77	551,49	11,76		
		1550	37,90	34,68	276,58	1585,04	0,78	0,68	7,80	156,20	540,16	340,87	811,09	13,36		
		8 ДЕНЬ														

Пробирки	Наименование биолог	Выход	Б.	Ж.	У.	K-во Ксил	Выходные, мг						Минералы, мг			№ рецептуры
							B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe		
ЗАВТРАК	Терфитин 2-ой вариант Сыр сметанный с мясом Макрорные изделия отварные с мясом Кисель из яблок Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничный Итого	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	Дети отитом 2005-279	
		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	Дети отитом 2005-331	
		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 отитом 2005-205	
		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 отитом 2005-352	
		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	Переводов 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	Переводов А.Я. 2012-124	
		585	23,07	27,97	118,65	817,82	0,28	0,26	5,31	3,49	110,28	82,78	279,09	5,81		
		230/5	1,60	4,93	11,50	96,75	0,06	0,05	0,81	18,47	43,33	22,25	47,63	0,80	Дети отитом 2005-88	
		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	Дети отитом 2005-234	
		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	Дети отитом 2005-302	
ОБЕД	Чай с сахаром Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничный 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	Дети отитом 2005-376	
		30	2,27	0,30	14,50	71,00	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	Переводов А.Я. 2012-122	
		205	1,32	0,24	8,60	40,40	0,03	0,02	0,14	0,00	10,80	9,40	31,60	0,66	Переводов А.Я. 2012-124	
		105	33,82	37,88	155,80	850,82	0,52	0,35	6,38	56,52	239,98	171,84	597,14	8,56		
		1640	56,89	65,85	274,45	1668,64	0,80	0,61	11,69	60,01	350,26	254,62	876,23	14,37		
		8 ДЕНЬ														

Выход | Выходные, мг | Минералы, мг

Прочие пицци	Наименование блюда	12-18 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Крап	9 ДЕНЬ						№ рецептура		
							В1	В2	PP	С	Са	Мg		Р	Fe
ЗАВТРАК	Каша молочная, молочная заправка	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	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.Я. 2012-122
	Мюсли 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	проект.
	Итого	502	17,06	16,39	87,61	642,89	2,29	0,23	1,68	4,28	169,25	52,57	148,94	2,67	
ОБЕД	Сыр-шницель 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	Заводская А.М. 218/1066
	Пицца овощная	21,40	21,40	19,00	1,40	262,00	0,03	0,13	4,80	0,00	39,00	20,00	143,00	1,80	Дети приют 2005-288
	Пюре из овощей 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	3,95	Дети приют 2005-199
	Компот из свежих яблов	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	Дети приют 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
ОБЕД	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	790	43,30	33,60	117,09	765,50	0,78	0,33	7,56	24,01	100,42	86,65	338,31	10,54	
	Среднее значение за 10 дней	1372	60,36	49,99	204,70	1408,19	3,07	0,56	9,24	28,29	269,67	139,22	487,25	13,21	

Прочие пицци	Наименование блюда	Выход 12-18 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Крап	10 ДЕНЬ						№ рецептура		
							В1	В2	PP	С	Са	Мg		Р	Fe
ЗАВТРАК	Овощи напругранные соевые или свежее	100	0,8	0	3,4	16	0,02	0,02	0,18	2,7	12,4	13,3	40,02	0,32	Дети приют 2005-70/71
	Конфеты рубиновые из фрульег-чипсов	100/5	15,20	22,60	14,80	334,00	0,10	0,13	4,70	0,73	17,50	23,33	133,83	1,58	Дети приют 2005-295
	Рис овсяной	180/5	4,52	7,33	49,68	282,78	0,03	0,02	0,81	0,00	1,64	19,60	73,13	0,63	Дети приют 2005-504
	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	Дети приют 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
ОБЕД	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	640	24,29	30,47	112,80	821,78	0,23	0,22	6,44	3,83	81,06	81,53	320,08	5,04	
	Среднее значение за 10 дней завтрак	614	24,24	23,07	101,21	735,64	0,83	0,28	3,60	29,26	183,42	71,37	292,80	3,52	
	Сыр карпатофилит с кизилками	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	Дети приют 2005-108/109
	Рыба, маринован в масле с овощами	100/50	1,80	7,47	7,47	154,00	0,08	0,08	0,96	2,26	30,50	32,26	165,62	0,70	Дети приют 2005-229
ОБЕД	Пюре картофельное	200/15	0,10	0,00	13,00	60,00	0,00	0,00	0,02	0,03	44,37	33,30	103,91	1,21	Дети приют 2005-312
	Чай с сахаром	200/15	0,10	0,00	14,50	71,00	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	Дети приют 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	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	
ОБЕД	Среднее значение за 10 дней обед	870	32,11	50,88	1499,80	0,64	0,52	10,45	33,66	192,96	185,96	697,44	9,20		
	Среднее значение за 10 дней	1484	56,35	53,98	231,12	1584,56	1,39	0,61	10,72	58,67	334,46	224,44	756,74	11,97	

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников. Дети приют Москва 2005 г. М.П. Мозильный  
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей. Дети приют Москва 2012 г. М.П. Мозильный  
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ДОО и ден. оздоровительных учреждений Пермь, 2012 г. А.Я. Перевалов  
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий. Москва "Табл" 2005 г. А.К. Заводное  
Соотношение белков, жиров, углеводов 1:1:4

Ведущий инженер-технолог МКУ "Ресурсы центр"

И.Ю.Попкина