

Утверждено:
Директор МБОУ СОШ №

2024г

ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
на осенне-зимний период 2024/2025 учебного года
для обучающихся общеобразовательных организаций Георгиевского городского округа Ставропольского края
в возрасте от 7 до 11 лет

ЗАВТРАК И ОБЕД

Прием пищи	Наименование блюда	Выход 7-11 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг				Минералы, мг				№ рецептуры
							В1	В2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe	
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупной 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	Могильный М.П.2005-№121
	Сыр «Российский» 50% (порциками)	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
	Итого	502	13.99	16.45	62.16	471.60	0.14	0.28	1.15	3.85	314.95	44.51	251.91	1.41	
	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	4.14	4.28	18.88	130.60	0.13	0.06	0.87	4.65	40.22	30.64	110.38	1.45	Могильный М.П.2005-№102
	Икра овощная	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	Могильный М.П.2012-№55
	Комплеты или биточки рыбные	90/5	13.32	16.92	10.44	24.66	0.07	0.06	1.63	0.27	22.95	24.30	146.70	0.66	Могильный М.П.2005-№-234
	Каша рассыпчатая гречневая	150/5	7.52	6.28	40.73	279.60	0.21	0.12	2.48	0.00	14.82	135.83	203.93	4.56	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
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.Я. 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.Я. 2012-№124
	Итого	760	28.83	28.02	122.15	684.86	0.50	0.29	5.69	6.64	110.17	213.67	523.11	8.87	
	Итого день	1262	42.82	44.47	184.31	1156.46	0.64	0.57	6.84	10.49	425.12	258.18	775.02	10.28	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход 7-11 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг				Минералы, мг				№ рецептуры
							В1	В2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe	
ЗАВТРАК	Клеи из кур, бройлер-цыплят с рисом	90/5	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	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	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	8.6	40.4	0.03	0.02	0.14	0	10.8	9.4	31.6	0.66	Перевалов А.Я. 2012-№124
	Итого	660	25.17	31.08	89.76	739.00	0.21	0.18	6.43	1.00	72.55	65.30	236.60	4.68	Могильный М.П.2005-№338
	Икра свекольная	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	Могильный М.П.2012-№55
	Суп картофельный с крупной пшеничной	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	Могильный М.П.2005-№101
	Тфтели 2-ой вариант	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	Могильный М.П.2005-№279
	Соус сметанный с томатом	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	Могильный М.П.2005-№331
ОБЕД	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	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	8.6	40.4	0.03	0.02	0.14	0	10.8	9.4	31.6	0.66	Перевалов А.Я. 2012-№124
Итого	795	19.62	24.72	94.54	677.53	0.44	0.26	5.20	8.02	114.54	116.80	395.69	5.81		
Итого день	1455	44.79	55.80	184.30	1416.53	0.65	0.44	11.63	9.02	187.09	182.10	632.29	10.49		



Прием пищи	Наименование блюда	Выход 7-11 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг				Минералы, мг				№ рецептуры
							В1	В2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe	
3 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/15	31.50	12.60	49.50	435.00	0.11	0.08	0.39	0.36	220.95	33.30	315.45	1.04	Могильный М.П.2005-№223
	Сыр «Российский» 50% жирности	15	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
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	10.00	47.00	0.05	0.02	0.48	0.00	6.90	9.90	26.10	0.60	Перевалов А.Я. 2012-№122
	Какао с молоком	200	3.76	3.20	26.74	150.80	0.06	0.19	0.17	1.59	152.22	21.33	124.56	0.48	Могильный М.П.2005-№382
	Фрукты (яблоко, апельсин или банан)	1/150	0.80	0.00	23.20	104.00	0.08	0.06	0.40	120.00	68.00	26.00	46.00	0.60	Могильный М.П.2005-№338
	Итого	550	36.06	15.80	101.44	689.80	0.25	0.33	0.96	121.95	441.17	80.63	486.01	2.12	
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
	Борщ с капустой и картофелем	200	1.46	3.92	12.16	89.80	0.04	0.03	0.47	8.23	35.51	21.00	42.58	0.95	Могильный М.П.2005-№82
	Котлета рубленая из бройлер-цыплят	90/5	17.85	4.40	10.60	168.00	0.09	0.12	4.23	0.66	15.75	21.00	120.45	1.42	Могильный М.П.2005-№295
	Пюре из бобовых с маслом	150/5	13.20	7.50	43.05	292.50	0.51	0.11	1.36	18.16	7.95	27.75	86.59	4.96	Могильный М.П.2005-№199
	Компот из лимонов	200	0.08	0.09	27.08	108.6	0.02	0.01	0.08	12.9	23.52	6.5	11.5	0.24	Здобнов А.И. — №864
	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	Перевалов А.Я. 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.Я. 2012-№124
	Итого	765	36.28	16.45	115.99	770.30	0.74	0.31	6.76	39.95	100.43	95.55	318.82	8.83	
	Итого день	1315	72.34	32.25	217.43	1460.10	0.99	0.64	7.72	161.90	541.60	176.18	804.83	10.95	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход 7-11 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг				Минералы, мг				№ рецептуры
							В1	В2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe	
4 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК	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
	Рыба, тушеная в томате с овощами	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	Могильный 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	Могильный М.П.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	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
	Итого	20	1.32	0.24	8.6	40.4	0.03	0.14	0	10.8	9.4	31.6	0.66	Перевалов А.Я. 2012-№124	
	Итого	600	20.19	12.48	79.31	527.00	0.34	0.25	3.17	36.91	105.01	90.35	317.48	4.38	
ОБЕД	Овощи отварные (морковь)	60	0.43	1.14	1.18	14.58	0.04	0.02	0.24	5.25	11.15	15.90	19.73	0.18	Здобнова А.И. 2005 №700
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2.12	2.22	19.38	106.00	0.09	0.05	0.94	6.60	19.68	21.60	53.32	0.86	Могильный М.П.2005-№103
	Птица, тушеная в соусе сметанном с томатом	90/30	18.9	23.94	5.32	312.2	0.05	0.12	3.48	0.01	47.72	17.73	116.32	1.41	Могильный М.П.2005-№290/331
	Каша рассыпчатая пшеничная	150	6.58	5.06	41.29	237.00	0.12	0.05	0.70	0.00	24.04	34.22	158.97	2.69	Могильный 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	Могильный М.П.2005-№377
	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	Перевалов А.Я. 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.Я. 2012-№124
	Итого	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	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход 7-11 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг				Минералы, мг				№ рецептуры	
							В1	В2	PP	С	Ca	Mg	P	Fe		
					5 ДЕНЬ											
ЗАВТРАК	Каша ячневая, молочная из зреловой крупы	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	Могильный М.П.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	Могильный М.П.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	Могильный М.П.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	14.15	24.00	101.95	774.00	2.14	0.07	1.84	0.03	19.34	37.77	109.65	1.78	Могильный М.П.2005-№70/71	
ЗАВТРАК	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-№102	
	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	200	4.14	4.28	18.88	130.60	0.13	0.06	0.87	4.65	40.22	30.64	110.38	1.45	Могильный М.П.2005-№303	
	Кнели из кур, бройлер-цыплят с рисом	90/5	16.00	24.24	8.24	315.00	0.07	0.11	4.91	0.60	18.17	18.88	126.33	0.95	Могильный М.П.2005-№301	
	Макаронные изделия отварные с маслом	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	Могильный М.П.2005-№352	
	Кисель 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	Перевалов А.Я. 2012-№122	
	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-№124	
	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		
	Итого	770	29.35	35.36	116.94	903.00	0.35	0.24	7.27	6.97	95.42	93.54	335.98	5.71		
	Итого день	1365	43.50	59.36	218.89	1677.00	2.49	0.31	9.11	7.00	114.76	131.31	445.63	7.49		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход 7-11 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг				Минералы, мг				№ рецептуры	
							В1	В2	PP	С	Ca	Mg	P	Fe		
					6 ДЕНЬ											
ЗАВТРАК	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	
	Плов из птицы	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	Могильный 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	Могильный 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.Я. 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.Я. 2012-№124	
	Итого	572	29.53	27.70	79.26	676.80	0.19	0.20	5.53	18.98	91.86	86.70	309.64	4.66	Могильный М.П.2005-№96	
ОБЕД	Рассольник Ленинградский (крупа перловая)	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	Могильный М.П.2012-№306	
	Биточки рубленые из птицы	90/5	18.75	3.67	8.83	140	0.06	0.04	6.19	0	10.65	22.05	116.85	1.24	Могильный М.П.2005-№321	
	Капустка тушеная	150	3.11	4.01	20.10	253.85	0.04	0.06	1.02	24.56	83.70	29.55	60.60	1.13	Могильный М.П.2005-№376	
	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	Перевалов А.Я. 2012-№122	
	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-№124	
	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		
	Итого	725	27.33	12.30	83.43	674.25	0.26	0.19	8.71	30.62	134.32	93.06	294.93	4.72		
	Итого день	1297	56.86	40.00	162.69	1351.05	0.45	0.39	14.24	49.60	226.18	179.76	604.57	9.38		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход 7-11 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг				Минералы, мг				№ рецептуры
							В1	В2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe	
7 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из манной крупы	200/5	6.00	3.00	43.40	225.00	0.04	0.02	0.36	0.00	8.00	5.50	27.60	0.32	Мозильный М.П. 2005-№181
	Сыр «Российский» 50% жирности	25	5.80	7.38	0.00	90.00	0.37	0.08	0.05	0.18	220.00	8.83	125.00	0.25	Мозильный М.П. 2005-№15
	Булочка с изюмом	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.
	Кофейный напиток с молоком	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
	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	Мозильный М.П. 2005-№338
	Итого	630	18.93	13.61	123.74	709.80	0.54	0.32	1.34	121.49	424.03	62.63	309.60	1.70	
	Овощи отварные (Свекла)	60	0.72	1.91	1.97	24.31	0.03	0.02	0.14	8.75	18.59	26.50	31.50	0.31	Зобнова А.И. 2005-№700
	Суп картофельный с крупной рисовой	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
	Голубцы ленивые	90/5	4.80	6.80	27.11	188.66	0.12	0.08	0.94	8.39	66.97	45.99	130.57	2.28	Мозильный М.П. 2012-№298
	Соус сметанный с томатом	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
Каши рассыпчатая гречневая	150	7.52	6.28	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	
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	Мозильный 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	8.6	40.4	0.03	0.02	0.14	0	10.8	9.4	31.6	0.66	Перевалов А.Я. 2012-№124	
Итого	815	18.23	17.37	131.79	785.76	0.50	0.31	5.09	15.79	158.52	231.86	466.45	10.17		
Итого день	1445	37.16	30.98	255.53	1495.56	1.04	0.63	6.43	137.28	582.55	294.49	776.05	11.87		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход 7-11 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг				Минералы, мг				№ рецептуры
							В1	В2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe	
8 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК	Тфтели 2-ой вариант	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	Мозильный М.П. 2005-№279
	Соус сметанный с томатом	30	0.54	1.57	2.29	23.50	0.01	0.01	0.07	0.40	8.77	4.74	8.81	0.12	Мозильный М.П. 2012-№331
	Макаронные изделия отварные с маслом	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
	Кисель 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	Мозильный М.П. 2005-№352
	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	8.6	40.4	0.03	0.02	0.14	0	10.8	9.4	31.6	0.66	Перевалов А.Я. 2012-№124
	Итого	535	20.44	23.94	108.02	728.53	0.26	0.22	4.40	3.11	97.69	72.74	250.01	5.30	
	Овощи натуральные соленные 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	Мозильный М.П. 2005-№70/71
	Щи из свежей капусты с картофелем	200/5	1.28	3.94	9.20	117.40	0.05	0.04	0.65	14.78	34.66	17.80	38.10	0.64	Мозильный М.П. 2005-№88
	Котлеты или биточки рыбные	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	Мозильный М.П. 2005-№234
Каши рассыпчатая пшеничная	150	6.58	5.06	41.29	237	0.12	0.05	0.7	0	24.04	34.22	158.97	2.69	Мозильный 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	Мозильный 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	8.6	40.4	0.03	0.02	0.14	0	10.8	9.4	31.6	0.66	Перевалов А.Я. 2012-№124	
Итого	775	24.97	26.46	99.03	772.40	0.32	0.19	3.62	15.08	100.46	97.06	404.25	5.56		
Итого день	1310	45.41	50.40	207.05	1500.93	0.58	0.41	8.02	18.19	198.15	169.80	654.26	10.86		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход 7-11 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг				Минералы, мг				№ рецептуры
							В1	В2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe	
9 ДЕНЬ															
Прием пищи	Каши молочная пшеничная	200/5	5.85	7.42	26.93	200.17	0.14	0.14	0.46	1.09	108.54	24.70	70.80	0.91	Перевалов А.Я. 2012-№282
															Перевалов А.Я. 2012-№122

Июль 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	582	12.75	13.62	64.13	505.17	2.19	0.17	1.05	3.92	126.16	34.44	99.24	1.77	
Суп-паниа домашняя	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	Здобнов А.И.-218-№1066
Птица отварная	100/5	19.26	17.1	1.26	235.8	0.03	0.12	4.32	0	35.1	18	128.7	1.62	Могильный М.П.2005-№288
Пюре из бобовых с маслом	150	13.20	7.50	43.05	292.50	0.51	0.11	1.36	18.16	7.95	27.75	86.59	4.96	Могильный М.П.2005-№199
Компот из свежих плодов	200	0.16	0.00	29.00	133.60	0.01	0.01	0.09	1.72	14.48	3.60	4.40	0.94	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	8.6	40.4	0.03	0.02	0.14	0	10.8	9.4	31.6	0.66	Перевалов А.Я. 2012-№124
Итого	705	38.08	29.19	105.95	855.10	0.67	0.29	6.72	20.28	90.99	77.01	300.83	9.25	
Итого день	1287	50.83	42.81	170.08	1360.27	2.86	0.46	7.77	24.20	217.15	111.45	400.07	11.02	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход 7-11 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витаминны, мг				Минералы, мг				№ рецептуры
							В1	В2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe	
10 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК	Овощи натуральные соленные 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
	Комплета рубленая из бройлер-цыплят	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	Могильный М.П.2005-№295
	Рис отварной	150/5	3.77	6.11	41.4	235.65	0.02	0.02	0.68	0	1.37	16.33	60.94	0.53	Могильный М.П.2005-№304
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.08	0.00	21.82	87.60	0.00	0.01	0.13	0.40	31.82	6.00	15.40	1.25	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	8.6	40.4	0.03	0.02	0.14	0	10.8	9.4	31.6	0.66	Перевалов А.Я. 2012-№124
ОБЕД	Итого	560	21.22	26.99	99.64	726.25	0.19	0.19	5.66	1.06	66.64	62.63	254.49	4.46	
	Среднее значение за 10 дней завтрак	579	21.24	20.57	90.94	654.80	0.64	0.22	3.15	31.23	175.94	63.77	262.46	3.23	
	Овощи натуральные соленные 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 клецками	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	Могильный М.П.2005-№108/109
	Рыба, тушеная в томате 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	Могильный 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	Могильный 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	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	8.6	40.4	0.03	0.02	0.14	0	10.8	9.4	31.6	0.66	Перевалов А.Я. 2012-№124
	Итого	965	23.83	17.38	86.59	718.40	0.35	0.26	3.48	24.82	97.82	92.02	334.01	3.75	
	Итого день	1565	45.05	44.37	186.23	1444.65	0.54	0.45	9.14	25.88	164.46	154.65	588.50	8.21	
	Среднее значение за 10 дней обед	848	30.10	26.60	116.11	839.95	0.47	0.28	6.40	17.87	119.27	126.85	401.93	7.37	
Среднее значение за 10 дней	1370	49.22	44.47	197.09	1422.12	1.09	0.48	8.98	48.99	288.54	184.36	638.95	10.15		

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников Дели принт Москва 2005 г. М.П.Могильный
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей Дели принт Москва 2012 г. М.П.Могильный
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для ДОО и дет. оздоровительных учреждений Пермь 2012 г. А.Я.Перевалов
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий. Москва "Лада" 2005 г. А.И.Здобнов
Соотношение белков, жиров, углеводов 1:1:4

Ведущий инженер-технолог МКУ "Ресурсный центр"

И.Ю.Паршина