

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №5
им. О. В. Гудкова г. Георгиевска

Е. С. Яхимова

" " 2024г

" " 2024г

" " 2024г

" " 2024г

" " 2024г

" " 2024г

" " 2024г

" " 2024г

" " 2024г

" " 2024г

" " 2024г

" " 2024г

" " 2024г

" " 2024г

" " 2024г

" " 2024г

" " 2024г

" " 2024г

" " 2024г

" " 2024г

" " 2024г

" " 2024г

" " 2024г

" " 2024г

" " 2024г

" " 2024г

" " 2024г

" " 2024г

" " 2024г

" " 2024г

" " 2024г

" " 2024г

" " 2024г

" " 2024г

" " 2024г

" " 2024г

" " 2024г

" " 2024г

" " 2024г

" " 2024г

" " 2024г

" " 2024г

" " 2024г

" " 2024г

" " 2024г

" " 2024г

" " 2024г

" " 2024г

" " 2024г

" " 2024г

" " 2024г

" " 2024г

" " 2024г

" " 2024г

" " 2024г

" " 2024г

" " 2024г

" " 2024г

" " 2024г

" " 2024г

Утверждаю:

Организатор питания
ОАО «Притонь»

А. М. Сербич

" " 2024г

" " 2024г

" " 2024г

" " 2024г

" " 2024г

" " 2024г

" " 2024г

" " 2024г

" " 2024г

" " 2024г

" " 2024г

" " 2024г

" " 2024г

" " 2024г

" " 2024г

" " 2024г

" " 2024г

" " 2024г

" " 2024г

" " 2024г

" " 2024г

" " 2024г

" " 2024г

" " 2024г

" " 2024г

" " 2024г

" " 2024г

" " 2024г

" " 2024г

" " 2024г

" " 2024г

" " 2024г

" " 2024г

" " 2024г

" " 2024г

" " 2024г

" " 2024г

" " 2024г

" " 2024г

" " 2024г

" " 2024г

" " 2024г

" " 2024г

" " 2024г

" " 2024г

" " 2024г

" " 2024г

" " 2024г

" " 2024г

" " 2024г

" " 2024г

" " 2024г

" " 2024г

" " 2024г

" " 2024г

" " 2024г

" " 2024г

" " 2024г

" " 2024г

" " 2024г

ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

на зимне-весенний период 2024/2025 учебного года

для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья общеобразовательных организаций Георгиевского муниципального округа Ставропольского края в возрасте от 7 до 11 лет

ЗАВТРАК И ОБЕД

Прием пищи	Наименование блюд	Выход 7-11 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг				Минералы, мг				№ рецептуры
							В1	В2	РР	С	Ca	Mg	P	Fe	
1 ДЕНЬ															
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	Мозильный 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	Мозильный 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.Я. 2012-122
	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	Дели принт 2005-377
	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	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	
ОБЕД	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	Мозильный М.П.2012-№55
	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	Мозильный М.П.2005-№102
	Котлеты рыбные любительские	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	Перевалов А.Я. 2021-308
	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	Мозильный 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	Мозильный 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	760	28,83	28,02	122,15	906,80	0,50	0,29	5,69	6,64	110,17	213,67	523,11	8,87	
	Итого день	1262	42,76	38,41	176,96	1293,80	0,66	0,58	6,68	10,49	432,92	263,78	797,72	10,89	
2 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК	Кнели из кур, бройлер-цыплят с рисом	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	Мозильный 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	Мозильный 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	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	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	
ОБЕД	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	Мозильный М.П.2005-№101
	Тефтели 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	25,50	0,01	0,01	0,07	0,40	8,77	4,74	8,81	0,12	Мозильный М.П.2005-№331
	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	Мозильный 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	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	735	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	1235	43,19	53,38	183,48	1385,03	0,64	0,43	11,14	8,96	185,27	180,21	619,66	10,38	

Прием пищи	Наименование блюд	Выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг				Минералы, мг				№ рецептуры
		7-11 лет					В1	В2	РР	С	Са	Mg	P	Fe	
3 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/15	31,50	12,60	49,50	435,00	0,08	0,39	0,78	0,36	220,95	33,30	315,45	1,04	Могильный М.П.2005-№223
	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	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
	Итого	515	36,06	15,80	101,44	689,80	0,22	0,64	1,35	121,95	441,17	80,63	486,01	2,12	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	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	Могильный М.П.2005-№82
	Коплета 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
	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
	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	32,11	32,39	118,71	893,90	0,74	0,31	6,76	39,95	100,43	95,55	318,82	8,83	
	Итого день	1220	68,17	48,19	220,15	1583,70	0,96	0,95	8,11	161,90	541,60	176,18	804,83	10,95	

Прием пищи	Наименование блюд	Выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг				Минералы, мг				№ рецептуры
		7-11 лет					В1	В2	РР	С	Са	Mg	P	Fe	
4 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК	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
	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	540	19,71	12,36	77,39	516,20	0,30	0,23	2,93	21,91	96,61	79,68	297,75	3,84	
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 15% жирности	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-№290/330
	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
	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	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	
Итого день	1342	53,00	44,12	182,48	1347,80	0,64	0,49	8,70	31,35	219,97	174,97	688,50	10,42		

Прием пищи	Наименование блюд	Выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг				Минералы, мг				№ рецептуры
		7-11 лет					В1	В2	РР	С	Са	Mg	Р	Fe	
5 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из гречневой 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
	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
	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	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 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-№-102
	Кнели из кур, бройлер-цыплят с рисом	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	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
	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	Могильный 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	695	27,75	32,94	116,12	871,50	0,34	0,23	6,78	6,91	93,60	91,65	323,35	5,71	
	Итого день	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	

Прием пищи	Наименование блюд	Выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг				Минералы, мг				№ рецептуры
		7-11 лет					В1	В2	РР	С	Са	Mg	Р	Fe	
6 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК	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	Могильный М.П.2005-№338
	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	612	29,45	27,98	87,14	710,00	0,23	0,24	5,69	123,98	99,46	85,03	335,91	6,32	
ОБЕД	Рассольник Ленинградский (крупя 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.2005-№-96
	Биточки рубленные из птицы	90/5	16,06	3,29	7,95	193	0,06	0,04	6,19	0	10,65	22,05	116,85	1,24	Могильный М.П. 2012-№306
	Капуста 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-№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	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	725	24,64	11,92	82,55	727,25	0,26	0,19	8,71	30,62	134,32	93,06	294,93	4,72	
Итого день	1337	54,09	39,90	169,69	1437,25	0,49	0,43	14,40	154,60	233,78	178,09	630,84	11,04		

Прием пищи	Наименование блюд	Выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг				Минералы, мг				№ рецептуры	
		7-11 лет					В1	В2	РР	С	Са	Mg	Р	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	Могильный М.П.2005-№181	
	Сыр «Российский» 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	Могильный 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.Я. 2012-122	
	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	Могильный М.П.2005-№379	
	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	Могильный М.П.2005-№338	
	Итого	550	15,83	10,81	96,04	545,80	0,22	0,30	1,38	121,42	288,63	43,70	264,70	3,40		
ОБЕД	Овощи отварные (Свекла)	60	0,72	1,91	1,97	24,31	0,03	0,02	0,14	8,75	18,59	26,50	31,60	0,31	Здобнова 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	Могильный М.П.2005-№101	
	Голубцы ленивые	90	3,60	5,10	20,33	141,50	0,09	0,06	0,70	6,29	50,25	34,50	97,93	1,71	Могильный 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	Могильный 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	Могильный 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	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	780	17,03	15,67	125,01	738,60	0,47	0,29	4,85	13,69	141,80	220,37	433,81	9,60	
		Итого день	1330	32,86	26,48	221,05	1284,40	0,69	0,59	6,23	135,11	430,43	264,07	698,51	13,00	

Прием пищи	Наименование блюд	Выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг				Минералы, мг				№ рецептуры
		7-11 лет					В1	В2	РР	С	Са	Mg	Р	Fe	
8 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК	Тефтели 2-ой вариант	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	Могильный М.П.2005-№279
	Соус 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	Могильный М.П 2012-№330
	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 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
	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	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	
ОБЕД	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	Могильный М.П.2005-№88
	Котлеты рыбные любительские	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	Перевалов А.Я. 2021-308
	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	Могильный 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	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	715	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	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	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг				Минералы, мг				№ рецептуры
		7-11 лет					В1	В2	РР	С	Са	Mg	Р	Fe	
9 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК	Яйцо варёное	1/40	5,1	4,6	0,3	63	0,19	0,18	0,61	1,45	22	32,93	94,4	1	Мозильный 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	Мозильный 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
	Икра свекольная	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	Мозильный 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	Мозильный М.П. 2005-№338
	Итого	552	9,87	5,30	40,60	243,00	0,32	0,26	1,52	124,28	59,12	54,27	170,94	4,16	
ОБЕД	Суп-лапша 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	90/5	19,26	17,1	1,26	235,8	0,03	0,12	4,32	0	35,1	18	128,7	1,62	Мозильный М.П. 2005-№288
	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	Мозильный 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	Мозильный 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	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
	Итого день	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	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг				Минералы, мг				№ рецептуры
		7-11 лет					В1	В2	РР	С	Са	Mg	Р	Fe	
10 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК	Капуста 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	Мозильный М.П. 2005-№321
	Котлета 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	Мозильный 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	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	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.Я. 2012-124
		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
	<i>Среднее значение за 10 дней завтрак</i>	<i>537</i>	<i>20,33</i>	<i>17,79</i>	<i>81,49</i>	<i>590,87</i>	<i>0,43</i>	<i>0,26</i>	<i>3,17</i>	<i>55,79</i>	<i>164,79</i>	<i>62,97</i>	<i>266,59</i>	<i>3,81</i>	
ОБЕД	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	Мозильный 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	Мозильный 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	Мозильный М.П. 2005-№312
	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	755	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	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	
	<i>Среднее значение за 10 дней обед</i>	<i>787</i>	<i>29,10</i>	<i>27,53</i>	<i>113,38</i>	<i>874,06</i>	<i>0,46</i>	<i>0,28</i>	<i>6,36</i>	<i>20,11</i>	<i>125,44</i>	<i>125,89</i>	<i>397,37</i>	<i>7,41</i>	
	<i>Среднее значение за 10 дней</i>	<i>1317</i>	<i>49,35</i>	<i>45,32</i>	<i>194,92</i>	<i>1443,07</i>	<i>0,87</i>	<i>0,52</i>	<i>8,93</i>	<i>73,33</i>	<i>275,54</i>	<i>182,22</i>	<i>638,55</i>	<i>10,68</i>	

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников Дели принт Москва 2005 г. М.П.Мозильный

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей Дели принт Москва 2012 г. М.П.Мозильный

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.Паришина