

Согласовано:  Директор МБОУ СОШ № 5 г. Гудкова г. Георгиевск Яхина Е. С.

Утверждено:  Организатор питания ООО «Исток» Сербич А. М.

2024 г

**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 блюд	Выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг				Минералы, мг				№ рецептуры
		7-11 лет					В1	В2	РР	С	Са	Mg	Р	Fe	
<b>1 ДЕНЬ</b>															
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	Дели принт 2005-121
	Сыр «Российский»	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	Дели принт 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	Дели принт 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	Дели принт 2005-377
	<b>Итого</b>	<b>502</b>	<b>13,99</b>	<b>16,45</b>	<b>62,16</b>	<b>471,60</b>	<b>0,14</b>	<b>0,28</b>	<b>1,15</b>	<b>3,85</b>	<b>314,95</b>	<b>44,51</b>	<b>251,91</b>	<b>1,41</b>	
ОБЕД	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	Дели принт 2005-102
	Котлеты 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	Дели принт 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	Дели принт 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	Дели принт 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
	<b>Итого</b>	<b>700</b>	<b>28,83</b>	<b>28,02</b>	<b>122,15</b>	<b>684,86</b>	<b>0,50</b>	<b>0,29</b>	<b>5,69</b>	<b>6,64</b>	<b>110,17</b>	<b>213,67</b>	<b>523,11</b>	<b>8,87</b>	
<b>Итого день</b>	<b>1202</b>	<b>42,82</b>	<b>44,47</b>	<b>184,31</b>	<b>1156,46</b>	<b>0,64</b>	<b>0,57</b>	<b>6,84</b>	<b>10,49</b>	<b>425,12</b>	<b>258,18</b>	<b>775,02</b>	<b>10,28</b>		
<b>2 ДЕНЬ</b>															
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	Дели принт 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	Дели принт 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	Дели принт 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
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>23,57</b>	<b>28,66</b>	<b>88,94</b>	<b>707,50</b>	<b>0,20</b>	<b>0,17</b>	<b>5,94</b>	<b>0,94</b>	<b>70,73</b>	<b>63,41</b>	<b>223,97</b>	<b>4,57</b>	
ОБЕД	Суп картофельный с крупой 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	Дели принт 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	Дели принт 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	Дели принт 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	Дели принт 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	Дели принт 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
	<b>Итого</b>	<b>735</b>	<b>19,62</b>	<b>24,72</b>	<b>94,54</b>	<b>677,53</b>	<b>0,44</b>	<b>0,26</b>	<b>5,20</b>	<b>8,02</b>	<b>114,54</b>	<b>116,80</b>	<b>395,69</b>	<b>5,81</b>	
	<b>Итого день</b>	<b>1235</b>	<b>43,19</b>	<b>53,38</b>	<b>183,48</b>	<b>1385,03</b>	<b>0,64</b>	<b>0,43</b>	<b>11,14</b>	<b>8,96</b>	<b>185,27</b>	<b>180,21</b>	<b>619,66</b>	<b>10,38</b>	

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	
<b>3 ДЕНЬ</b>															
ЗАВТРАК	<i>Запеканка из творога со сгущенным молоком</i>	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	<i>Дели принт 2005-223</i>
	<i>Какао с молоком</i>	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	<i>Дели принт 2005-382</i>
	<i>Фрукты (яблоко, апельсин или банан)</i>	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	<i>Дели принт 2005-338</i>
	<b>Итого</b>	<b>515</b>	<b>36,06</b>	<b>15,80</b>	<b>101,44</b>	<b>689,80</b>	<b>0,22</b>	<b>0,64</b>	<b>1,35</b>	<b>121,95</b>	<b>441,17</b>	<b>80,63</b>	<b>486,01</b>	<b>2,12</b>	
ОБЕД	<i>Борщ с капустой и картофелем</i>	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	<i>Дели принт 2005-82</i>
	<i>Котлета рубленая из бройлер-цыплят</i>	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	<i>Дели принт 2005-295</i>
	<i>Пюре из бобовых с маслом</i>	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	<i>Дели принт 2005-199</i>
	<i>Компот из лимонов</i>	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	<i>Здобнов А.И. — 864</i>
	<i>Хлеб пшеничный</i>	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	<i>Перевалов А.Я. 2012-122</i>
	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	20	1,32	0,24	8,6	40,4	0,03	0,02	0,14	0	10,8	9,4	31,6	0,66	<i>Перевалов А.Я. 2012-124</i>
	<b>Итого</b>	<b>705</b>	<b>32,11</b>	<b>32,39</b>	<b>118,71</b>	<b>893,90</b>	<b>0,74</b>	<b>0,31</b>	<b>6,76</b>	<b>39,95</b>	<b>100,43</b>	<b>95,55</b>	<b>318,82</b>	<b>8,83</b>	
	<b>Итого день</b>	<b>1220</b>	<b>68,17</b>	<b>48,19</b>	<b>220,15</b>	<b>1583,70</b>	<b>0,96</b>	<b>0,95</b>	<b>8,11</b>	<b>161,90</b>	<b>541,60</b>	<b>176,18</b>	<b>804,83</b>	<b>10,95</b>	

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	
<b>4 ДЕНЬ</b>															
ЗАВТРАК	<i>Овощи натуральные соленые или свежие</i>	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	<i>Дели принт 2005-70/71</i>
	<i>Рыба, тушеная в томате с овощами</i>	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	<i>Дели принт 2005-229</i>
	<i>Пюре картофельное</i>	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	<i>Дели принт 2005-312</i>
	<i>Компот из свежих плодов</i>	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	<i>Дели принт 2005-342</i>
	<i>Хлеб пшеничный</i>	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	<i>Перевалов А.Я. 2012-122</i>
	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	20	1,32	0,24	8,6	40,4	0,03	0,02	0,14	0	10,8	9,4	31,6	0,66	<i>Перевалов А.Я. 2012-124</i>
	<b>Итого</b>	<b>600</b>	<b>20,19</b>	<b>12,48</b>	<b>79,31</b>	<b>527,00</b>	<b>0,34</b>	<b>0,25</b>	<b>3,17</b>	<b>36,91</b>	<b>105,01</b>	<b>90,35</b>	<b>317,48</b>	<b>4,38</b>	
ОБЕД	<i>Суп картофельный с макаронными изделиями</i>	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	<i>Дели принт 2005-103</i>
	<i>Птица, тушеная в соусе</i>	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	<i>Дели принт 2005-290</i>
	<i>Каша рассыпчатая пшеничная</i>	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	<i>Дели принт 2005-302</i>
	<i>Чай с лимоном</i>	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	<i>Дели принт 2005-377</i>
	<i>Хлеб пшеничный</i>	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	<i>Перевалов А.Я. 2012-122</i>
	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	20	1,32	0,24	8,6	40,4	0,03	0,02	0,14	0	10,8	9,4	31,6	0,66	<i>Перевалов А.Я. 2012-124</i>
	<b>Итого</b>	<b>742</b>	<b>33,29</b>	<b>31,76</b>	<b>105,09</b>	<b>831,60</b>	<b>0,34</b>	<b>0,26</b>	<b>5,77</b>	<b>9,44</b>	<b>123,36</b>	<b>95,29</b>	<b>390,75</b>	<b>6,58</b>	
	<b>Итого день</b>	<b>1342</b>	<b>53,48</b>	<b>44,24</b>	<b>184,40</b>	<b>1358,60</b>	<b>0,68</b>	<b>0,51</b>	<b>8,94</b>	<b>46,35</b>	<b>228,37</b>	<b>185,64</b>	<b>708,23</b>	<b>10,96</b>	

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	
<b>5 ДЕНЬ</b>															
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	Дели принт 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	Дели принт 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	Дели принт 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.
	<b>Итого</b>	<b>595</b>	<b>14,15</b>	<b>24,00</b>	<b>101,95</b>	<b>774,00</b>	<b>2,14</b>	<b>0,07</b>	<b>1,84</b>	<b>0,03</b>	<b>19,34</b>	<b>37,77</b>	<b>109,65</b>	<b>1,78</b>	
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	Дели принт 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	Дели принт 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	Дели принт 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	Дели принт 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
	<b>Итого</b>	<b>700</b>	<b>27,75</b>	<b>32,94</b>	<b>116,12</b>	<b>871,50</b>	<b>0,34</b>	<b>0,23</b>	<b>6,78</b>	<b>6,91</b>	<b>93,60</b>	<b>91,65</b>	<b>323,35</b>	<b>5,71</b>	
	<b>Итого день</b>	<b>1295</b>	<b>41,90</b>	<b>56,94</b>	<b>218,07</b>	<b>1645,50</b>	<b>2,48</b>	<b>0,30</b>	<b>8,62</b>	<b>6,94</b>	<b>112,94</b>	<b>129,42</b>	<b>433,00</b>	<b>7,49</b>	

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	
<b>6 ДЕНЬ</b>															
ЗАВТРАК	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	Дели принт 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	Дели принт 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
	<b>Итого</b>	<b>512</b>	<b>29,05</b>	<b>27,58</b>	<b>77,34</b>	<b>666,00</b>	<b>0,15</b>	<b>0,18</b>	<b>5,29</b>	<b>3,98</b>	<b>83,46</b>	<b>76,03</b>	<b>289,91</b>	<b>4,12</b>	
ОБЕД	Рассольник Ленинградский	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	Дели принт 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	Дели принт 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	Дели принт 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	Дели принт 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
	<b>Итого</b>	<b>715</b>	<b>24,64</b>	<b>11,92</b>	<b>82,55</b>	<b>727,25</b>	<b>0,26</b>	<b>0,19</b>	<b>8,71</b>	<b>30,62</b>	<b>134,32</b>	<b>93,06</b>	<b>294,93</b>	<b>4,72</b>	
	<b>Итого день</b>	<b>1227</b>	<b>53,69</b>	<b>39,50</b>	<b>159,89</b>	<b>1393,25</b>	<b>0,41</b>	<b>0,37</b>	<b>14,00</b>	<b>34,60</b>	<b>217,78</b>	<b>169,09</b>	<b>584,84</b>	<b>8,84</b>	

Прием пищи	Наименование блюд	Выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг				Минералы, мг				№ рецептуры
		7-11 лет					В1	В2	РР	С	Ca	Mg	P	Fe	
<b>7 ДЕНЬ</b>															
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	Дели принт 2005-181
	Сыр «Российский»	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	Дели принт 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	Дели принт 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	Дели принт 2005-338
	<b>Итого</b>	<b>620</b>	<b>16,61</b>	<b>10,66</b>	<b>123,74</b>	<b>673,80</b>	<b>0,18</b>	<b>0,29</b>	<b>1,32</b>	<b>121,42</b>	<b>336,03</b>	<b>59,10</b>	<b>259,60</b>	<b>1,60</b>	
ОБЕД	Суп картофельный с крупой 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	Дели принт 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	Дели принт 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	Дели принт 2012-331
	Каша 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	Дели принт 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	Дели принт 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
		<b>Итого</b>	<b>720</b>	<b>17,03</b>	<b>15,67</b>	<b>125,01</b>	<b>738,60</b>	<b>0,47</b>	<b>0,29</b>	<b>4,85</b>	<b>13,69</b>	<b>141,80</b>	<b>220,37</b>	<b>433,81</b>	<b>9,60</b>
	<b>Итого день</b>	<b>1340</b>	<b>33,64</b>	<b>26,33</b>	<b>248,75</b>	<b>1412,40</b>	<b>0,65</b>	<b>0,58</b>	<b>6,17</b>	<b>135,11</b>	<b>477,83</b>	<b>279,47</b>	<b>693,41</b>	<b>11,20</b>	

Прием пищи	Наименование блюд	Выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг				Минералы, мг				№ рецептуры
		7-11 лет					В1	В2	РР	С	Ca	Mg	P	Fe	
<b>8 ДЕНЬ</b>															
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	Дели принт 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	Дели принт 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	Дели принт 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	Дели принт 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
	<b>Итого</b>	<b>525</b>	<b>20,44</b>	<b>23,94</b>	<b>108,02</b>	<b>728,53</b>	<b>3,26</b>	<b>0,22</b>	<b>4,40</b>	<b>3,11</b>	<b>97,69</b>	<b>72,74</b>	<b>250,01</b>	<b>5,30</b>	
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	Дели принт 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	Дели принт 2005-234
	Каша 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	Дели принт 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	Дели принт 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
		<b>Итого</b>	<b>715</b>	<b>24,97</b>	<b>26,46</b>	<b>99,03</b>	<b>772,40</b>	<b>0,32</b>	<b>0,19</b>	<b>3,62</b>	<b>15,08</b>	<b>100,46</b>	<b>97,06</b>	<b>404,25</b>	<b>5,56</b>
	<b>Итого день</b>	<b>1240</b>	<b>45,41</b>	<b>50,40</b>	<b>207,05</b>	<b>1500,93</b>	<b>0,58</b>	<b>0,41</b>	<b>8,02</b>	<b>18,19</b>	<b>198,15</b>	<b>169,80</b>	<b>654,26</b>	<b>10,86</b>	

Прием пищи	Наименование блюд	Выход 7-11 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг				Минералы, мг				№ рецептуры
							В1	В2	РР	С	Са	Mg	P	Fe	
<b>9 ДЕНЬ</b>															
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	200/5	7,79	9,89	35,91	266,89	0,19	0,18	0,61	1,45	144,73	32,93	94,4	1,21	Перевалов А.Я. 2012-282
	Чай с лимоном	200/13/7	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 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
	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>582</b>	<b>17,06</b>	<b>16,39</b>	<b>87,61</b>	<b>642,89</b>	<b>2,29</b>	<b>0,23</b>	<b>1,68</b>	<b>4,28</b>	<b>169,25</b>	<b>52,57</b>	<b>148,94</b>	<b>2,67</b>	
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	Дели принт 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	Дели принт 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	Дели принт 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
	<b>Итого</b>	<b>700</b>	<b>38,08</b>	<b>29,19</b>	<b>103,95</b>	<b>855,10</b>	<b>0,67</b>	<b>0,29</b>	<b>6,72</b>	<b>20,28</b>	<b>90,99</b>	<b>77,01</b>	<b>300,83</b>	<b>9,25</b>	
	<b>Итого день</b>	<b>1282</b>	<b>55,14</b>	<b>45,58</b>	<b>193,56</b>	<b>1497,99</b>	<b>2,96</b>	<b>0,52</b>	<b>8,40</b>	<b>24,56</b>	<b>260,24</b>	<b>129,58</b>	<b>449,77</b>	<b>11,92</b>	

Прием пищи	Наименование блюд	Выход 7-11 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг				Минералы, мг				№ рецептуры
							В1	В2	РР	С	Са	Mg	P	Fe	
<b>10 ДЕНЬ</b>															
ЗАВТРАК	Овощи натуральные соленые или свежие	60	0,48	0,12	1,92	10,80	0,04	0,02	0,24	13,00	8,40	10,67	19,73	0,54	Дели принт 2005-70/71
	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	Дели принт 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	Дели принт 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	Дели принт 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
	<b>Итого</b>	<b>560</b>	<b>21,70</b>	<b>27,11</b>	<b>101,56</b>	<b>737,05</b>	<b>0,23</b>	<b>0,21</b>	<b>5,90</b>	<b>16,06</b>	<b>75,04</b>	<b>73,30</b>	<b>274,22</b>	<b>5,00</b>	
<b>Среднее значение за 10 дней завтрак</b>	<b>551</b>	<b>21,28</b>	<b>20,31</b>	<b>93,21</b>	<b>661,82</b>	<b>0,61</b>	<b>0,25</b>	<b>3,20</b>	<b>31,25</b>	<b>171,27</b>	<b>65,04</b>	<b>261,17</b>	<b>3,30</b>		
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	Дели принт 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	Дели принт 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	Дели принт 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	Дели принт 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
	<b>Итого</b>	<b>755</b>	<b>23,83</b>	<b>17,38</b>	<b>86,59</b>	<b>718,40</b>	<b>0,35</b>	<b>0,26</b>	<b>3,48</b>	<b>24,82</b>	<b>97,82</b>	<b>92,02</b>	<b>334,01</b>	<b>3,75</b>	
	<b>Итого день</b>	<b>1315</b>	<b>45,53</b>	<b>44,49</b>	<b>188,15</b>	<b>1455,45</b>	<b>0,58</b>	<b>0,47</b>	<b>9,38</b>	<b>40,88</b>	<b>172,86</b>	<b>165,32</b>	<b>608,23</b>	<b>8,75</b>	
<b>Среднее значение за 10 дней обед</b>	<b>775</b>	<b>29,19</b>	<b>27,76</b>	<b>115,73</b>	<b>850,82</b>	<b>0,47</b>	<b>0,28</b>	<b>6,35</b>	<b>19,15</b>	<b>118,25</b>	<b>126,58</b>	<b>399,38</b>	<b>7,37</b>		
<b>Среднее значение за 10 дней</b>	<b>1270</b>	<b>48,30</b>	<b>45,35</b>	<b>198,78</b>	<b>1438,93</b>	<b>1,06</b>	<b>0,51</b>	<b>8,96</b>	<b>48,80</b>	<b>282,02</b>	<b>184,29</b>	<b>633,13</b>	<b>10,16</b>		

Сборник рецепту блюд и кулинарных изделий для питания школьников Дели принт Москва 2005 г. М.И.Могильный

Сборник рецепту блюд и кулинарных изделий для питания детей Дели принт Москва 2012 г. М.И.Могильный

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ДОО и дет. оздоровительных учреждений Пермь 2012 г. А.Я.Перевалов

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий. Москва "Лада" 2005 г. А.И.Здобнов

Соотношение белков, жиров, углеводов 1:1:4

