

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ № 1

Утверждено:  
Организатор питания

2024г.

## 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 12-18 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг				Минералы, мг				№ рецептуры
							В1	В2	РР	С	Ca	Mg	P	Fe	
<b>1 ДЕНЬ</b>															
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой 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	Дели приит 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 приит 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 приит 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 приит 2005-377
	<b>Итого</b>	<b>502</b>	<b>13,99</b>	<b>16,45</b>	<b>62,16</b>	<b>445,60</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)	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	Дели приит 2005-102
	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	Дели приит 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	Дели приит 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 приит 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>790</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>1292</b>	<b>46,84</b>	<b>48,68</b>	<b>198,33</b>	<b>1185,77</b>	<b>0,72</b>	<b>0,61</b>	<b>7,73</b>	<b>11,68</b>	<b>440,69</b>	<b>296,03</b>	<b>859,70</b>	<b>11,62</b>		

Прием пищи	Наименование блюд	Выход 12-18 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг				Минералы, мг				№ рецептуры
							В1	В2	РР	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	Дели приит 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	Дели приит 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 приит 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
<b>Итого</b>	<b>540</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	Суп картофельный с крупой 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	Дели приит 2005-101
	Тефтели 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	Дели приит 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	Дели приит 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	Дели приит 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 приит 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>845</b>	<b>22,47</b>	<b>28,74</b>	<b>104,84</b>	<b>854,07</b>	<b>0,47</b>	<b>0,30</b>	<b>6,16</b>	<b>10,05</b>	<b>130,77</b>	<b>127,62</b>	<b>429,85</b>	<b>6,28</b>	
<b>Итого день</b>	<b>1385</b>	<b>48,72</b>	<b>61,08</b>	<b>201,92</b>	<b>1638,07</b>	<b>0,69</b>	<b>0,49</b>	<b>12,75</b>	<b>11,05</b>	<b>204,29</b>	<b>197,14</b>	<b>673,88</b>	<b>11,18</b>		

Прием пищи	Наименование блюд	Выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг				Минералы, мг				№ рецептуры
		12-18 лет					В1	В2	РР	С	Са	Mg	Р	Fe	
<b>3 ДЕНЬ</b>															
ЗАВТРАК	Запеканка из творога со сгущенным 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	Дели приит 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	Дели приит 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	Дели приит 2005-338
	Итого	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	
ОБЕД	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	Дели приит 2005-82
	Котлета рубленая из бройлер-цыплят	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	Дели приит 2005-295
	Пюре из бобовых 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	Дели приит 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	Здобное А.И. — 364
	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	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	
Итого день	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		

Прием пищи	Наименование блюд	Выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг				Минералы, мг				№ рецептуры
		12-18 лет					В1	В2	РР	С	Са	Mg	Р	Fe	
<b>4 ДЕНЬ</b>															
ЗАВТРАК	Овощи натуральные соленые 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	Дели приит 2005-70/71
	Рыба, тушеная в томате 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	Дели приит 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	Дели приит 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	Дели приит 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
Итого	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		
ОБЕД	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	Дели приит 2005-103
	Птица, тушеная 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	Дели приит 2005-290
	Каша рассыпчатая 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	Дели приит 2005-302
	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 приит 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	8,60	40,40	0,03	0,02	0,14	0,00	10,80	9,40	31,60	0,66	Перевалов А.Я. 2012-124
	Итого	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	
Итого день	1532	64,22	54,52	227,43	1665,17	0,91	0,64	10,97	45,37	306,23	248,86	953,81	13,68		

Прием пищи	Наименование блюд	Выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг				Минералы, мг				№ рецептуры
		12-18 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	прям.
	<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)	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	Дели принт 2005-102
	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	Дели принт 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	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	8,60	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>870</b>	<b>34,12</b>	<b>40,47</b>	<b>153,21</b>	<b>1113,15</b>	<b>0,50</b>	<b>0,32</b>	<b>8,83</b>	<b>16,38</b>	<b>131,05</b>	<b>132,42</b>	<b>437,66</b>	<b>7,48</b>	
	<b>Итого день</b>	<b>1465</b>	<b>48,27</b>	<b>64,47</b>	<b>255,16</b>	<b>1887,15</b>	<b>2,64</b>	<b>0,39</b>	<b>10,67</b>	<b>16,41</b>	<b>150,39</b>	<b>170,19</b>	<b>547,31</b>	<b>9,26</b>	

Прием пищи	Наименование блюд	Выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг				Минералы, мг				№ рецептуры
		12-18 лет					В1	В2	РР	С	Са	Mg	P	Fe	
<b>6 ДЕНЬ</b>															
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	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	8,60	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>552</b>	<b>32,94</b>	<b>32,09</b>	<b>83,71</b>	<b>747,60</b>	<b>0,16</b>	<b>0,20</b>	<b>6,06</b>	<b>4,17</b>	<b>92,05</b>	<b>85,08</b>	<b>327,87</b>	<b>4,54</b>	
ОБЕД	Рассольник Ленинградский	250/5	2,10	5,10	20,50	136,25	0,10	0,06	1,08	7,54	26,45	25,90	71,95	0,97	Дели принт 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	Дели принт 2012-306
	Кануста 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	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	8,60	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>805</b>	<b>27,57</b>	<b>14,12</b>	<b>106,55</b>	<b>662,27</b>	<b>0,30</b>	<b>0,21</b>	<b>9,84</b>	<b>37,07</b>	<b>158,64</b>	<b>108,04</b>	<b>337,76</b>	<b>5,58</b>	
	<b>Итого день</b>	<b>1357</b>	<b>60,51</b>	<b>46,21</b>	<b>190,26</b>	<b>1409,87</b>	<b>0,46</b>	<b>0,41</b>	<b>15,90</b>	<b>41,24</b>	<b>250,69</b>	<b>193,12</b>	<b>665,63</b>	<b>10,12</b>	

Выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг	Минералы, мг
-------	----	----	----	-----------	--------------	--------------

Прием пищи	Наименование блюд	12-18 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	7 ДЕНЬ								№ рецептуры
							В1	В2	РР	С	Са	Mg	Р	Fe	
ЗАВТРАК	Каши вязкая 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.
	Крепкий напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,24	151,8	0,04	0,15	0,11	1,22	128,22	14	20	0,12	

Прием пищи	Наименование блюд	Выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг	Минералы, мг	№ рецептуры
------------	-------------------	-------	----	----	----	-----------	--------------	--------------	-------------

		12-18 лет					B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe	
<b>9 ДЕНЬ</b>															
<b>ЗАВТРАК</b>	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	94,40	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	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>	
<b>ОБЕД</b>	Суп-лапша 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	Здобнов А.И.-218/1066
	Птица отварная	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	Дели принт 2005-288
	Пюре из бобовых 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	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	8,60	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>790</b>	<b>43,30</b>	<b>33,60</b>	<b>117,09</b>	<b>765,30</b>	<b>0,78</b>	<b>0,33</b>	<b>7,56</b>	<b>24,01</b>	<b>100,42</b>	<b>86,65</b>	<b>338,31</b>	<b>10,54</b>	
	<b>Итого день</b>	<b>1372</b>	<b>60,36</b>	<b>49,99</b>	<b>204,70</b>	<b>1408,19</b>	<b>3,07</b>	<b>0,56</b>	<b>9,24</b>	<b>28,29</b>	<b>269,67</b>	<b>139,22</b>	<b>487,25</b>	<b>13,21</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг				Минералы, мг				№ рецептуры
		12-18 лет					B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe	
<b>10 ДЕНЬ</b>															
<b>ЗАВТРАК</b>	Овощи натуральные соленые 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	Дели принт 2005-70/71
	Комплета рубленная из бройлер-цыплят	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	Дели принт 2005-295
	Рис отварной	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	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	8,60	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>640</b>	<b>24,29</b>	<b>30,47</b>	<b>112,80</b>	<b>821,78</b>	<b>0,23</b>	<b>0,22</b>	<b>6,44</b>	<b>3,83</b>	<b>81,06</b>	<b>81,53</b>	<b>320,08</b>	<b>5,04</b>	
	<b>Среднее значение за 10 дней завтрак</b>	<b>587</b>	<b>23,75</b>	<b>22,45</b>	<b>99,09</b>	<b>711,64</b>	<b>0,62</b>	<b>0,28</b>	<b>3,55</b>	<b>29,26</b>	<b>183,08</b>	<b>70,64</b>	<b>290,40</b>	<b>3,47</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с клецками	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	Дели принт 2005-108/109
	Рыба, тушеная в томате 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	Дели принт 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	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	8,60	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>845</b>	<b>26,92</b>	<b>20,41</b>	<b>96,85</b>	<b>678,02</b>	<b>0,41</b>	<b>0,30</b>	<b>4,01</b>	<b>29,83</b>	<b>111,90</b>	<b>104,43</b>	<b>377,36</b>	<b>4,16</b>	
<b>Итого день</b>	<b>1485</b>	<b>51,21</b>	<b>50,88</b>	<b>209,65</b>	<b>1499,80</b>	<b>0,64</b>	<b>0,52</b>	<b>10,45</b>	<b>33,66</b>	<b>192,96</b>	<b>185,96</b>	<b>697,44</b>	<b>9,20</b>		
	<b>Среднее значение за 10 дней обед</b>	<b>858</b>	<b>32,07</b>	<b>30,90</b>	<b>129,72</b>	<b>847,83</b>	<b>0,56</b>	<b>0,32</b>	<b>7,09</b>	<b>27,91</b>	<b>150,21</b>	<b>152,01</b>	<b>461,97</b>	<b>8,40</b>	
	<b>Среднее значение за 10 дней</b>	<b>1444</b>	<b>55,81</b>	<b>53,35</b>	<b>228,81</b>	<b>1559,48</b>	<b>1,18</b>	<b>0,60</b>	<b>10,64</b>	<b>57,17</b>	<b>333,28</b>	<b>222,64</b>	<b>752,37</b>	<b>11,87</b>	

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 деп. 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.А.Чалов