

Создано:
 Директор МБОУ СОШ № 2
 2024г.

Для детей участников специальной военной операции, обучающихся в общеобразовательных организациях Георгиевского муниципального района



ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
 на зимне-весенний период 2024/2025 учебного года
 в возрасте от 12 до 18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход		Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витаминиз, мг						Минералы, мг				№ рецептуры
		12-18 лет	Б.					Ж.	У.	В1	В2	РР	С	Ca	Mg	P	Fe	
ЗАВТРАК	Суп молочный с крутой 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	Мозгиный М.П.2005-№121			
		Сыр «Российский» 50% (попранки)	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		
	Хлеб пшеничный	30	3,75	6,60	30,45	196,00	0,06	0,03	0,78	0,00	9,90	13,70	33,00	0,65		Мозгиный М.П.2005-№15		
		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	
	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		Дети прилн 2005-377		
		Фрукты (яблоко, апельсин или банан)	1/100	0,80	0,00	25,20	104,00	0,08	0,06	0,40	120,00	68,00	26,00	46,00			0,60	
	Итого		602	14,79	16,45	87,36	549,60	0,22	0,34	1,55	123,85	382,95	70,51	297,91		2,01	Мозгиный М.П.2005-№338	
		Суп кармелевый с бобовыми (сороком)	230	5,18	5,35	23,60	163,25	0,16	0,07	1,09	5,81	50,28	38,30	137,98		1,81		
	ОБЕД	Компота ягодные любительские	100/5	13,32	16,92	10,44	24,66	0,07	0,06	1,63	0,27	22,95	24,30	146,70		0,66	Мозгиный М.П.2005-№102	
			Каши рассыпчатая зрелеевая	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
Компот из свежих яблоков		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	Мозгиный М.П.2005-№302			
		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		
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	Переватов А.Я. 2012-№122			
		Итого	790	31,37	30,35	135,01	737,43	0,57	0,32	6,40	7,80	123,19	248,49	591,49		10,14		
Итого			1392	46,16	46,80	222,37	1287,03	0,79	0,66	7,95	131,65	506,14	319,00	889,40	12,15	Переватов А.Я. 2012-№124		
		Наименование блюда	Выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	В1	В2	РР	С	Ca	Mg	P	Fe			
Прием пищи		Наименование блюда	12-18 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	В1	В2	РР	С	Ca	Mg	P	Fe	№ рецептура		
			2 ДЕНЬ															
	Каша из кукурузы-целиаком 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	Мозгиный М.П.2005-№301			
		Макрорисовые изделия овсяные 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		
	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		Мозгиный М.П.2005-№203		
		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	
	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		Переватов А.Я. 2012-№122		
		Сок фруктовый	1/200	1,00	0,00	24,40	101,60	0,03	0,03	0,20	4,00	14,00	8,00	14,00			2,80	
	Итого		740	27,25	32,34	121,48	885,60	0,25	0,22	6,79	5,00	87,52	77,52	258,03		7,70	Переватов А.Я. 2012-№124	
		Суп кармелевый с крупой пшеничной	230	2,00	2,73	20,93	116,25	0,10	0,06	1,06	8,25	23,05	25,00	62,55		0,88		
Тертлет 2-ой категории	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	Мозгиный М.П.2005-№101				
	Сок сметанный с маком	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		
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	Мозгиный М.П.2005-№331				
	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			
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	Мозгиный М.П.2005-№376			
	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				
Итого		845	22,47	28,74	104,84	854,07	0,47	0,30	6,16	10,05	130,77	127,62	429,85	6,28	Переватов А.Я. 2012-№122			
	Итого день	1585	49,72	61,08	226,32	1739,67	0,72	0,52	12,95	15,05	218,29	205,14	687,88	13,98				

Присл пици	Наименование блюда	Выход		Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамини, мг							Минерали, мг				№ рецептуры
		12-18 ден	Б.					В1	В2	РР	С	Са	Мg	Р	Fe				
ЗАВТРАК	Знежанка из творога со сушепным молоком Какао с молоком Фрукты (яблоко, апельсин или банан) Итого	200/20	42,00	16,80	66,00	580,00	0,11	0,52	1,04	0,48	29,40	44,40	420,60	1,39	Мозилыный М.П.2005-№223				
		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	Мозилыный М.П.2005-№382				
		1/100	0,80	0,00	23,20	104,00	0,08	0,06	0,40	120,00	68,00	26,00	46,00	0,60	Мозилыный М.П.2005-№338				
		520	46,56	20,00	117,94	834,80	0,25	0,77	1,61	122,07	514,82	91,73	591,16	2,47					
		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	Мозилыный М.П.2005-№82				
		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	Мозилыный М.П.2005-№295				
		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	Мозилыный М.П.2005-№199				
		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.Н. — №864				
		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	Перецкое 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	Перецкое 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	1315	83,20	57,13	249,78	1647,05	1,11	1,12	9,22	167,78	627,47	200,41	951,32	12,69						

Присл пици	Наименование блюда	Выход		Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамини, мг							Минерали, мг				№ рецептуры
		12-18 ден	Б.					В1	В2	РР	С	Са	Мg	Р	Fe				
ЗАВТРАК	Рыба, тушеная в масле с овощами Пюре картофеля Компот из свежих плодов Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничный Итого	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	Мозилыный М.П.2005-№229				
		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	Мозилыный М.П.2005-№312				
		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	Мозилыный М.П.2005-№342				
		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	Перецкое 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	Перецкое А.Я. 2012-№124				
		580	21,75	14,13	81,85	558,12	0,34	0,26	3,30	25,77	107,05	88,46	331,63	4,11					
		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	Мозилыный М.П.2005-№103				
		100/50																	
		180	20,25	25,65	5,70	334,50	0,05	0,13	3,73	0,01	51,13	19,00	124,63	1,51	Мозилыный М.П.2005-№290/330				
		200/5/7	7,90	6,07	49,55	284,40	0,15	0,06	0,84	0,00	28,85	41,06	190,76	3,23	Мозилыный М.П.2005-№302				
Итого	2007,5/7	2,00	0,00	16,00	65,00	0,00	0,00	0,03	2,83	14,22	2,44	4,44	0,36	Мозилыный М.П.2005-№377					
ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный 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	Перецкое 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	Перецкое А.Я. 2012-№124				
		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					
		1432	63,42	54,52	224,03	1649,17	0,89	0,62	10,79	42,67	293,83	235,56	913,79	13,56					

Присм пищи	Наименование блюда	Выход 12-18 ден	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витаминный, мг					Минералы, мг			№ рецептуры
							В1	В2	РР	С	Са	Мг	Р	Fe	
ЗАВТРАК	Каша овсяная молочная из зрелой 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	Мозлиный 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	Переватов 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	Мозлиный М.П. 2005-№376
	Нюхри 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.
	Нюхри	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 борщевой (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 прилм 2005-102
	Каша из кул, фройлер-чипсы 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 прилм 2005-301
	Макаронные изделия овсяные 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	Дети прилм 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	Дети прилм 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	Переватов А.Я. 2012-122
	Хлеб ржаной-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
	Нюхри	790	34,12	40,47	153,21	1113,15	0,50	0,32	8,83	16,38	131,05	132,42	437,66	7,48	
Нюхри день	1365	46,89	58,17	239,21	1762,15	2,63	0,38	10,37	16,41	147,39	166,39	538,41	9,21		

Присм пищи	Наименование блюда	Выход 12-18 ден	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витаминный, мг					Минералы, мг			№ рецептуры
							В1	В2	РР	С	Са	Мг	Р	Fe	
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	Мозлиный М.П. 2005-№338
	Пюре из пшеницы	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	Мозлиный 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	Мозлиный 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	Переватов А.Я. 2012-№122
	Хлеб ржаной-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
Нюхри	652	33,34	32,49	93,51	791,60	0,24	0,26	6,46	124,17	108,05	94,08	373,87	6,74		
ОБЕД	Рассольник Ленинградский (суп на перловке)	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	Мозлиный М.П. 2005-№96
	Биточки рубленые 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	Мозлиный М.П. 2012-№306
	Кашка гречневая	180	3,73	4,81	24,12	154,62	0,05	0,07	1,22	29,47	100,44	33,46	72,72	1,35	Мозлиный 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	Мозлиный 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	Переватов А.Я. 2012-№122
Хлеб ржаной-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	
Нюхри	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		
Нюхри день	1457	60,91	46,61	200,06	1453,87	0,54	0,47	16,30	161,24	266,69	202,12	711,63	12,32		

Присм пищи	Наименование блюда	Выход 12-18 ден	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витаминный, мг					Минералы, мг			№ рецептуры
							В1	В2	РР	С	Са	Мг	Р	Fe	
ЗАВТРАК	Каша овсяная 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	Мозлиный 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	Мозлиный 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	Переватов 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	Мозлиный М.П. 2005-№379
	Фрукты (яблоко, апельсин или банан)	1/100	0,80	0,00	25,20	104,00	0,08	0,06	0,40	120,00	68,00	26,00	46,00	0,60	Мозлиный М.П. 2005-№338

Прочем пицци	Наименование блюда	Выход	Б.	Ж.	У.	К-во Ккал	Витаминный, мг						Минералы, мг				№ рецептуры
							В1	В2	РР	С	Са	Мg	Р	Fe			
ОБЕД	Итого	550	16,23	10,41	111,44	605,80	0,22	0,30	1,38	121,42	340,63	60,70	264,70	1,80			
		Суп картофельный с крупной рисовой	250	2,00	2,73	20,93	116,25	0,10	0,06	1,06	8,25	23,05	35,00	62,55	0,88	Мозгиный М.П. 2005-№101	
		Голубцы капустные	100	4,00	5,67	22,59	157,22	0,10	0,07	0,78	6,99	55,83	38,33	108,81	1,90	Мозгиный М.П. 2012-№298	
		Суп сметанный с маком	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	Мозгиный М.П. 2012-№331	
		Каша рисовая с мясом	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	Мозгиный 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	Мозгиный М.П. 2005-№349	
		Хлеб ржано-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	Перевазов А.Я. 2012-№122	
		Итого	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	Перевазов А.Я. 2012-№124	
		Итого	830	21,29	24,02	152,64	911,24	0,60	0,39	6,48	34,78	204,13	281,77	551,49	11,76		
		Итого день	1380	37,52	34,43	264,08	1517,04	0,82	0,69	7,86	156,20	544,76	342,47	816,19	13,56		

Прочем пицци	Наименование блюда	Выход	Б.	Ж.	У.	К-во Ккал	Витаминный, мг						Минералы, мг				№ рецептуры
							В1	В2	РР	С	Са	Мg	Р	Fe			
ЗАВТРАК	Итого	585	23,45	26,95	113,54	785,15	0,29	0,25	5,25	14,01	112,90	79,36	280,31	4,97			
		Щи из свежей капусты с картофелем	250/5	1,60	4,93	11,50	96,75	0,06	0,05	0,81	18,47	43,33	22,25	47,63	0,80	Мозгиный М.П. 2005-№888	
		Комплеты рыбные лобстиковые	100/5	13,32	16,92	10,44	24,66	0,07	0,06	1,63	0,27	22,95	24,30	146,70	0,66	Перевазов А.Я. 2021-308	
		Каша рисовая с мясом	180	7,90	6,07	49,55	284,40	0,15	0,06	0,84	0,00	28,85	41,06	190,76	3,33	Мозгиный 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	Мозгиный 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	Перевазов 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	Перевазов А.Я. 2012-№124	
		Итого	805	33,34	36,00	154,64	848,08	0,51	0,34	6,20	56,49	237,43	168,81	580,84	8,49		
		Итого день	1390	55,79	62,95	268,18	1633,23	0,80	0,59	11,45	70,50	330,33	248,17	861,15	13,46		

Прочем пицци	Наименование блюда	Выход	Б.	Ж.	У.	К-во Ккал	Витаминный, мг						Минералы, мг				№ рецептуры
							В1	В2	РР	С	Са	Мg	Р	Fe			
ЗАВТРАК	Итого	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			
		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	Мозгиный М.П. 2005-209	
		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	Перевазов А.Я. 2012-122	
		Икра свекольная	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	Мозгиный М.П. 2005-75	
		Фрукты (яблоко, апельсин или банан)	1/150	0,80	0,00	25,20	104,00	0,08	0,05	0,40	120,00	68,00	26,00	46,00	0,60	Мозгиный М.П. 2005-№338	
		Итого	732	17,86	16,39	112,81	746,89	2,37	0,29	2,08	124,28	237,25	78,57	194,94	3,27		
		Сыр-листва 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	Зобное А.Н. -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	Мозгиный М.П. 2005-№288	
		Пюре из яблок 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	Мозгиный М.П. 2005-№199	
		Хлеб пшеничный	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	Мозгиный М.П. 2005-№342	
ОБЕД	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	Перевазов 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	Переватов А.Я. 2012-№124
Итого	790	43,30	33,60	117,09	765,30	0,78	0,33	7,56	24,01	100,42	86,65	338,31	10,54	
Итого день	1522	61,16	49,99	229,90	1512,19	3,15	0,62	9,64	148,29	337,67	165,22	533,25	13,81	

Присм лица	Наименование блюда	Выход 12-18 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Калл	10 ДЕНЬ										№ рецептуры
							В1	В2	РР	С	Са	Мг	Р	Fe			

ЗАВТРАК	Каша из пшена	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	Мозильный М.П. 2005-№321
	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	Переватов 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	Переватов А.Я. 2012-124
	Сок фруктовый	1/200	1,00	0,00	24,40	101,60	0,03	0,03	0,20	4,00	14,00	8,00	14,00	2,80	Пром.
	Итого	535	24,49	30,47	133,80	907,38	0,24	0,23	6,46	5,13	82,66	76,23	294,06	7,52	
	Среднее значение за 10 дней завтрак	609	23,85	21,73	105,97	731,39	0,65	0,30	3,64	66,57	199,02	75,11	298,74	4,23	Мозильный М.П. 2005-№108/109
	Суп картофельный с кашками	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	Мозильный М.П. 2005-№229
	Рыба, тушенная 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	Мозильный М.П. 2005-№312
	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	Мозильный 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	Мозильный М.П. 2005-№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	Переватов А.Я. 2012-№124	
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	Переватов 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		
Среднее значение за 10 дней обед	1458	51,41	50,88	230,65	1585,40	0,65	0,53	10,47	34,96	194,56	180,66	671,42	11,68		
Среднее значение за 10 дней	815	31,77	30,52	129,49	847,29	0,56	0,32	7,06	27,90	149,70	151,40	458,71	8,39		
Среднее значение за 10 дней	1430	55,62	52,26	227,17	1578,68	1,21	0,62	10,70	94,48	348,71	226,51	757,44	12,62		

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 деп. оздоровительных учреждений Пермь 2012 г. А.Я.Переватов
 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий. Москва "Талда" 2005 г. А.И.Заболотов
 Соотношение белков, жиров, углеводов 1:1:4
 Ведущий инженер-технолог МКУ "Ресурсы центр"

И.Ю.Паршина