

2024г

ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ  
на зимне-весенний период 2024/2025 учебного года  
для обучающихся общеобразовательных организаций Германовского муниципального округа Смоленской области  
в возрасте от 7 до 11 лет

ЗАВТРАК И ОБЕД



2024г

Прием пищи	Наименование блюда	Выход 7-11 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витаминиз, мг					Минералы, мг					№ рецептуры
							В1	В2	РР	С	Са	Мg	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	Мозлиный М.П.2005-№121		
	Сыр «Российский» 50% (покупать)	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	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	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	Дети прили 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			
	Крупа овсяная	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	Мозлиный М.П.2012-№55		
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	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	Мозлиный М.П.2005-№102		
	Комплекс рыбные продукты	90/5	13,32	16,92	10,44	24,66	0,07	0,06	1,63	0,27	22,95	146,70	0,66	Перевалов А.Я. 2021-308			
	Каша рисовая с фруктами	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	Мозлиный М.П.2005-№302		
Компот из свежих яблок	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	Мозлиный 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	664,86	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	1071,86	0,66	0,58	6,68	10,49	432,92	263,78	797,72	10,89			
<b>2 ДЕНЬ</b>																	
Прием пищи	Каша из круп, бройлер-цыплят с рисом	90/5	1,40	2,182	7,42	283,50	0,06	0,10	4,42	0,54	16,35	16,99	113,70	0,95	Мозлиный М.П.2005-№301		
	Максимальные изделия олеофильные 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	Мозлиный 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	Мозлиный 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			
	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	Мозлиный М.П.2005-№101		
	Терфител 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	Мозлиный М.П.2005-№279		
	Сыр сметанный с толокном	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	Мозлиный 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	Мозлиный М.П.2005-№310		
Чай с сахаром	200/15	0,10	0,00	15,00	60,00	0,05	0,00	0,02	0,03	1,11	1,44	2,78	0,31	Мозлиный М.П.2005-№376			
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	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 блюда	Выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамин, мг			Минералы, мг				№ рецептуры	
							В1	В2	РР	С	Ca	Mg	P		Fe
ЗАВТРАК	Завтрак из творога со свежими яблоками Каша с молоком Дрожжи (бублик, диалект или блины) Итого	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	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-№282
		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	Мозилыный М.П.2005-№338
		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	
		200/5	1,46	3,92	12,16	89,80	0,04	0,47	0,23	8,23	35,51	21,00	42,58	0,95	Мозилыный М.П.2005-№82
		90/5	13,68	20,34	13,32	291,60	0,09	0,12	0,43	0,66	15,75	21,00	120,45	1,42	Мозилыный М.П.2005-№295
		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	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	Зобиное А.И. — №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	Перевалов А.Я. 2012-№122
		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	Хлеб ржано-пшеничный 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	
		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	

3 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамин, мг			Минералы, мг				№ рецептуры		
							В1	В2	РР	С	Ca	Mg	P		Fe	
ЗАВТРАК	Рыба, тушеная в масле с овощами Пюре картофельное Компот из свежих яблок Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничный Итого	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	Мозилыный М.П.2005-№229	
		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	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	Перевалов А.Я. 2012-№122	
		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	
		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	Зобиное А.И. 2005-№700	
		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	Мозилыный М.П.2005-№103	
		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	Мозилыный М.П.2005-№103	
		90/30														Мозилыный М.П.2005-№290/330
		150	18,9	23,94	5,32	312,2	0,05	0,12	3,48	0,01	47,72	17,73	116,32	1,41		
ОБЕД	Каша рассыпчатая пшеничная Чай с лимоном Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничный Итого	200/15/7	6,58	5,06	41,29	237,00	0,12	0,05	0,70	0,00	24,04	34,22	158,97	2,69	Мозилыный М.П.2005-№302	
		30	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	
		20	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	
		802	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	
		33,29	33,29	31,76	105,09	831,60	0,34	0,26	5,77	9,44	123,36	95,29	390,75	6,58		
		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		
		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		

4 ДЕНЬ

Пример пищи	Наименование блюда	Выход 7-11 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг						Минералы, мг				№ рецептуры
							В1	В2	РР	С	Ca	Mg	P	Fe			
<b>5 ДЕНЬ</b>																	
ЗАВТРАК	Каша овсяная 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	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		
	Нюхрум 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.		
	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	Мозлиный 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	Мозлиный М.П. 2005-№301		
	Каша из кукурузы, протертая с маслом	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	Мозлиный М.П. 2005-№203		
	Мякrotные изделия отапливаемые с маслом	150/5	5,40	6,50	36,60	225,00	0,06	0,02	0,77	0,00	4,86	21,12	37,17	1,11	Мозлиный 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	Мозлиный 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		
ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный	695	1,32	0,24	8,6	40,4	0,03	0,02	0,14	0	10,8	9,4	31,6	0,66			
	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			

Пример пищи	Наименование блюда	Выход 7-11 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг						Минералы, мг				№ рецептуры
							В1	В2	РР	С	Ca	Mg	P	Fe			
<b>6 ДЕНЬ</b>																	
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	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	Мозлиный М.П. 2005-№291		
	Чай с лимоном	200/157	2,00	0,00	16,00	65,00	0,00	0,00	0,03	2,83	14,32	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 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	Переватов 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	Мозлиный М.П. 2005-№96		
	Расcольник Ленинградский (крупя нерлован)	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	Мозлиный М.П. 2012-№306		
	Выпечка ржано-пшеничная	90/5	16,06	3,29	7,95	193	0,06	0,04	6,19	0	10,65	22,05	116,85	1,24	Мозлиный М.П. 2005-№321		
	Каша рисовая	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	Мозлиный 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	Переватов А.Я. 2012-№122		
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	Переватов 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	Переватов 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			
		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			

Пример пищи	Наименование блюда	Выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витаминиз., мг			Минерализ., мг			№ рецептуры		
							В1	В2	РР	С	Са	Mg		P	Fe
<b>7 ДЕНЬ</b>															
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.В. 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	0,40	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
	Молоко	530	15,83	10,81	96,04	545,80	0,22	0,30	1,38	121,42	288,63	43,70	264,70	3,40	
	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	Зобнина А.И. 2005-№700
	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	Мозлиный М.П.2005-№101
	Гарбузы отварные	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	Мозлиный М.П. 2012-№298
	Сыр сметанный с маслом	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	Мозлиный М.П.2005-№302
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	Мозлиный М.П.2005-№349	
Козинки из смеси сухих фруктов	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	Переватов А.В. 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	Переватов А.В. 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		
Молоко	720	17,03	15,67	125,01	738,60	0,47	0,29	4,85	13,69	141,80	220,37	433,81	9,60		
Молоко обезж.	1270	32,86	26,48	221,05	1284,40	0,69	0,59	6,23	135,11	430,43	264,07	698,51	13,00		

Пример пищи	Наименование блюда	Выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витаминиз., мг			Минерализ., мг			№ рецептуры		
							В1	В2	РР	С	Са	Mg		P	Fe
<b>8 ДЕНЬ</b>															
ЗАВТРАК	Терпентин 2-ой сортит	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	Мозлиный М.П.2005-№279
	Сыр 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	Мозлиный М.П.2012-№330
	Масляные 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	Мозлиный М.П.2005-№203
	Компот из яблоков	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	Зобнина 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	Переватов А.В. 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	Переватов А.В. 2012-124
	Молоко	535	21,18	23,96	104,45	712,86	0,27	0,22	4,38	13,90	106,16	72,48	257,11	4,54	Мозлиный М.П.2005-№88
	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	Переватов А.В. 2012-308
	Компота Рыбные ловителески	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	Мозлиный М.П.2005-№302
	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	Мозлиный 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	Переватов А.В. 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	Переватов А.В. 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		
Молоко	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		
Молоко обезж.	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		

Пример пищи	Наименование блюда	Выход 7-11 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витаминиз, мг						Минералы, мг				№ рецептуры
							В1	В2	РР	С	Са	Мg	Р	Fe			
ЗАВТРАК	Мясо варёное	1/40	5,1	4,6	0,3	63	0,19	0,18	0,61	1,45	22	32,93	9,44	1	Мозгиный 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	Дети приют 2005-577		
	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.В. 2012-122		
	Мяса свежескопая	1/100	3,45	10,20	23,10	198,00	0,05	0,05	0,30	10,12	57,34	44,44	91,17	2,65	Мозгиный М.П. 2005-75		
	Фрукты (яблоко, апельсин или банан)	552	0,40	0,40	9,80	44,00	0,08	0,06	0,40	120,00	16,00	9,00	46,00	2,20	Мозгиный М.П. 2005-№338		
ОБЕД	Итого		9,87	5,30	40,60	243,00	0,32	0,26	1,52	124,28	59,12	54,27	170,94	4,16			
	Сыр-листья 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	Здобное А.И.-218 №1066		
	Пшеница отварная	90/5	19,26	17,1	1,26	235,8	0,03	0,12	4,32	0	33,1	18	128,7	1,62	Мозгиный М.П. 2005-№288		
	Пюре из овощей 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	Мозгиный М.П. 2005-№199		
	Компот из свежих яблоков	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	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.В. 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.В. 2012-№124		
	Итого	700	38,08	29,19	105,95	855,10	0,67	0,29	6,22	20,28	90,99	77,01	300,83	9,25			
	Хлеб ржано-пшеничный	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			
	Итого день																

Пример пищи	Наименование блюда	Выход 7-11 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витаминиз, мг						Минералы, мг				№ рецептуры
							В1	В2	РР	С	Са	Мg	Р	Fe			
ЗАВТРАК	Купюса пшеница	150	3,11	4,01	20,10	233,85	0,04	0,06	1,02	24,56	83,70	29,55	60,60	1,13	Мозгиный М.П. 2005-№321		
	Компота 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	Мозгиный М.П. 2005-№295		
	Компот из свежих 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 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.В. 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.В. 2012-124		
ЗАВТРАК	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			
	Среднее значение за 10 дней завтрак	537	20,33	17,79	81,49	590,87	0,43	0,26	3,17	55,79	164,79	62,97	266,59	3,81	Мозгиный М.П. 2005-		
	Сыр кармфельный 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	№108/109		
	Рыба, мучнистая в масле с овощами	90/5/0	12,74	6,72	6,72	238,60	0,07	0,07	0,86	2,03	27,45	29,03	149,06	0,63	Мозгиный М.П. 2005-№229		
	Пюре кармфельное	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	Мозгиный 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	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	Перевалов А.В. 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.В. 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			
	Среднее значение за 10 дней обед	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			
ОБЕД	Среднее значение за 10 дней обед	781	29,10	27,53	113,38	851,87	0,46	0,28	6,36	20,11	123,44	125,89	397,37	7,41			
	Среднее значение за 10 дней	1317	49,35	45,32	194,92	1443,07	0,87	0,52	8,93	73,33	275,54	182,22	658,55	10,68			

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников Дети приют Москва 2005 г. М.П.Мозгиный  
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей Дети приют Москва 2012 г. М.П.Мозгиный  
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ДОО и дет. оздоровительных учреждений Пермь 2012 г. А.В.Перевалов  
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий. Москва "Табла" 2005 г. А.И.Здобное  
Соотношение белков, жиров, углеводов 1:1:4  
Ведущий инженер-технолог МКУ "Ресурсный центр"