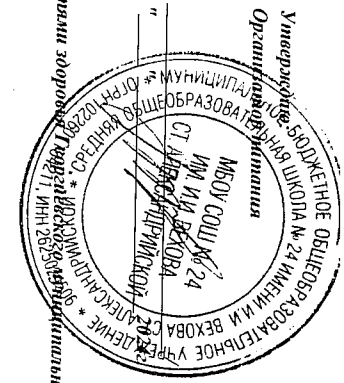


2024г

для обучающихся общеобразовательных организаций детей — инвалидов, детей из малоимущих семей и детей с ограниченными возможностями здоровья

**ЗАВТРАК И ОБЕД**



Пример пищи	Наименование блюда	Выход		Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Выпечка, мг						Минералы, мг						№ рецептуры
		12-18 лет	17-18 лет					В1	В2	РР	С	Са	Мg	Р	Fe					
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой рисовой Сыр «Российский» 50% жирности Хлеб пшеничный Чай с лимоном Хлеб ржано-пшеничный Итого	200/5	25	3,60	3,95	15,71	112,60	0,07	0,20	0,31	0,91	158,83	23,07	137,47	0,25	Мозлиный М.П. 2005-№121				
		180/5	30	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				
		200/15/7	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				
		20	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 2005-377					
		502	20	1,32	0,24	8,6	40,4	0,03	0,02	0,14	0	10,8	9,4	3,6	0,66	Перевалов А.Я. 2012-124				
		250	250	13,93	10,39	54,81	361,00	0,16	0,29	0,99	3,85	322,75	50,11	274,61	2,02					
		100/5	100/5	5,18	5,35	23,60	163,25	0,16	0,07	1,09	5,81	50,28	38,30	137,98	1,81	Мозлиный М.П. 2005-№102				
		180/5	200	13,32	16,92	10,44	24,66	0,07	0,06	1,63	0,27	22,95	24,30	146,70	0,66	Перевалов А.Я. 2021-308				
		200	200	9,02	7,54	48,87	299,52	0,25	0,14	2,97	0,00	17,78	162,99	244,71	5,47	Мозлиный М.П. 2005-№302				
		30	30	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 ржано-пшеничный Итого	20	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				
		790	790	31,37	30,35	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				
		1292	1292	45,30	40,74	189,82	1098,43	0,73	0,61	7,39	11,65	443,94	298,60	866,10	12,16					

Пример пищи	Наименование блюда	Выход		Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Выпечка, мг						Минералы, мг						№ рецептуры
		12-18 лет	17-18 лет					В1	В2	РР	С	Са	Мg	Р	Fe					
ЗАВТРАК	Каша из круп, бройлер-цыплят с рисом Макронтные изделия отварные с маслом Компон из смеси сухих фруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничный Итого	100/5	180/5	16,00	24,24	8,24	315,00	0,07	0,11	4,91	0,60	18,17	18,88	126,33	1,06	Мозлиный М.П. 2005-№301				
		200	200	6,48	7,56	43,92	270,00	0,07	0,03	0,93	0,00	5,83	25,34	44,60	1,33	Мозлиный М.П. 2005-№203				
		30	30	0,08	0,00	21,82	87,60	0,01	0,01	0,13	0,40	31,82	6,00	15,40	1,25	Мозлиный М.П. 2005-№349				
		20	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				
		540	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				
		250	540	26,25	32,34	97,08	784,00	0,22	0,19	6,59	1,00	73,52	69,52	244,03	4,90					
		100	100	2,00	2,73	20,93	116,25	0,10	0,06	1,06	8,25	23,05	25,00	62,55	0,88	Мозлиный М.П. 2005-№101				
		50	50	11,88	17,26	17,68	272,92	0,11	0,16	3,55	1,10	57,66	26,64	157,70	2,08	Мозлиный М.П. 2005-№279				
		180	180	0,90	2,61	3,83	42,50	0,01	0,02	0,11	0,67	14,62	7,90	14,69	0,20	Мозлиный М.П. 2005-№331				
		200/15	200/15	0,10	5,60	24,30	251,00	0,02	0,02	0,80	0,00	16,63	47,34	134,43	1,55	Мозлиный М.П. 2005-№310				
ОБЕД	Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничный Итого	30	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	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				
		845	20	22,47	28,74	104,84	854,07	0,47	0,30	6,16	10,05	130,77	127,62	429,85	6,28					
		1385	1385	48,72	61,08	201,92	1638,07	0,69	0,49	12,75	11,05	204,29	197,14	673,88	11,18					

Присл пици	Наименование блюда	Выход 12-18 ден	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамин, мг						Минералы, мг				№ рецептуры
							B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe			
ЗАВТРАК	Зачесанка из творога со свежими яблоками	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	Мозгиный М.П.2005-№233		
	Каши 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	Мозгиный М.П.2005-№382		
	Фрукты (яблока, 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	Мозгиный М.П.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			
	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	Мозгиный М.П.2005-№82		
ОБЕД	Колбаса 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	Мозгиный М.П.2005-№395		
	Пюре из овощей с маслом	180/5	15,84	9,00	51,66	156,00	0,61	0,13	1,63	21,79	9,54	103,91	5,95	Мозгиный М.П.2005-№199			
	Котлетки из мякнотое	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	Золотов 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	8,60	40,40	0,03	0,02	0,14	0,00	10,80	9,40	31,60	0,66	Перевалов А.Я. 2012-№124		
Итого день	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				

Присл пици	Наименование блюда	Выход 12-18 ден	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамин, мг						Минералы, мг				№ рецептуры
							B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe			
ЗАВТРАК	Рубл, мушеница 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	Мозгиный М.П.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	Мозгиный М.П.2005-№312		
	Котлетки из свежих мякнотое	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		
	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	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				
ОБЕД	Суп картофельный с макароными 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	Мозгиный М.П.2005-№103		
	Птица, мушеница в соусе сметанном 15% жирности	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	Мозгиный М.П.2005-№290/330		
	Каши рисовая пшеничная	180	7,90	6,07	49,55	284,40	0,15	0,06	0,84	0,00	28,85	41,06	190,76	3,33	Мозгиный 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	Мозгиный 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		
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	Перевалов А.Я. 2012-№124			
Итого день	1432	63,42	54,52	224,03	1649,17	0,89	0,62	10,79	42,67	293,83	235,56	913,79	13,36				

Присл пици	Наименование блюда	Выход 12-18 ден	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамин, мг						Минералы, мг				№ рецептуры
							B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe			
ЗАВТРАК	Каши с молоком	200/5	5,40	11,20	33,30	278,00	0,03	0,01	0,48	0,00	4,93	15,33	47,87	0,32	Мозгиный М.П.2005-№183		
	Итого	200/5	5,40	11,20	33,30	278,00	0,03	0,01	0,48	0,00	4,93	15,33	47,87	0,32			

ЗАВТРАК	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	Переварено 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	Мозильный М.П.2005-№376
	Мозирт 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	прот.
	Итого	575	10,40	17,40	71,50	578,00	2,08	0,04	1,06	0,03	9,44	24,07	74,65	1,13	
	Снежкомфевельный 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	Мозильный М.П.2005-№102
ОБЕД	Каша из кур, бройлер-члвнлят 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	Мозильный М.П.2005-№301
	Мажорные изделия оваренные 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	Мозильный М.П.2005-№303
	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	Мозильный 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	Переварено А.Я. 2012-№122
	Хлеб ржанно-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	Переварено А.Я. 2012-№124
Итого	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		
Итого день	1365	44,52	57,87	224,71	1691,15	2,58	0,36	9,89	16,41	140,49	156,49	512,31	8,61		

Прием пищи	Наименование блюд	Выход 12-18 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витаминь, мг			Минераль, мг			№ рецептуры
							В1	В2	РР	С	Са	Мг	

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	Мозильный М.П.2005-№338
	Плов из риса	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	Мозильный 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	14,22	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	Переварено А.Я. 2012-№122
	Хлеб ржанно-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	Переварено А.Я. 2012-№124
Итого	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	Расходник Ленивградский (курица перловая)	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	Мозильный М.П.2005-№96
	Быльца 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	Мозильный М.П.2012-№306
	Каршма нушима	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	Мозильный 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	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	Переварено А.Я. 2012-№122
Хлеб ржанно-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	Переварено А.Я. 2012-№124	
Итого	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		
Итого 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		

Прием пищи	Наименование блюд	Выход 12-18 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витаминь, мг			Минераль, мг			№ рецептуры
							В1	В2	РР	С	Са	Мг	

7 ДЕНЬ

ЗАВТРАК	Каша ячовка 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	Мозильный М.П.2005-№181
	Сыр «Россицкит» 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	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	Переварено 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	123,73	14	90	0,13	Мозильный М.П.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	Мозильный М.П.2005-№338
Итого	600	16,23	10,41	111,44	605,80	0,22	0,30	1,38	121,42	340,63	60,70	264,70	1,80		
ОБЕД	Суп картофельный с крупой рисовой	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	Мозильный 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	Мозильный М.П.2012-№298
	Суп сметанный с томляком	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	Мозильный М.П.2012-№331

<b>ОБЕД</b>	Каши рассыпчатая зрелая	180	9,02	1,34	48,81	299,32	0,23	0,14	2,91	0,00	1,10	57,66	26,64	157,70	2,08	Муслиновый М.П. 2005-№279
	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	Муслиновый 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	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	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	1430	37,52	34,43	264,08	1517,04	0,82	0,69	7,86	156,20	544,76	342,47	816,19	13,56		

Присл. пищи	Наименование блюда	Выход 12-18 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витаминиз. мг						Минералы, мг			№ рецептуры
							В1	В2	РР	С	Са	Мг	Р	Fe		

**8 ДЕНЬ**

<b>ЗАВТРАК</b>	Тертлет 2-ой вариации	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	Муслиновый 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	Муслиновый М.П. 2012-№330
	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	Муслиновый М.П. 2005-№203
	Компот из лимона	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	Зобингов 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	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	585	23,45	26,95	115,54	785,15	0,29	0,25	5,25	14,01	112,90	79,36	280,31	4,97	
	Пиц из свежей капусты с курдюком	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	Мусливый М.П. 2005-№102
	Комлеты рыбные ливинельские	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	Перевазов А.Я. 2012-308
	Каши 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	Муслиновый 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	Муслиновый 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	33,82	37,88	155,80	850,82	0,52	0,35	6,38	56,52	239,98	171,84	597,14	8,56	
	Итого день	1390	57,27	64,83	269,34	1635,97	0,81	0,60	11,63	70,53	352,88	251,20	877,45	13,53	

Присл. пищи	Наименование блюда	Выход 12-18 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витаминиз. мг						Минералы, мг			№ рецептуры
							В1	В2	РР	С	Са	Мг	Р	Fe		

**9 ДЕНЬ**

<b>ЗАВТРАК</b>	Яично вареное	1/40	5,1	4,6	0,3	63	0,19	0,18	0,61	1,45	22	33,93	94,4	1	Муслиновый 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 прил. 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	Перевазов А.Я. 2012-122
	Икра свекольная	150	3,45	10,20	23,10	198,00	0,05	0,05	0,30	10,12	57,34	44,44	91,17	2,65	Муслиновый 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	Дети прил. 2005-338
	Итого	542	11,32	15,50	47,70	376,00	0,37	0,31	1,79	131,57	102,24	96,27	237,67	6,45	
	Сыр-дольца дозакшара	230	2,21	5,06	17,93	102,30	0,05	0,02	0,42	0,50	19,70	10,45	29,30	0,59	Зобингов А.И. 218-№1066
	Пшеница 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	Муслиновый 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	Муслиновый М.П. 2005-№199
	Компот из свежих яблок	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	Муслиновый 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	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	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	1332	54,62	49,10	164,79	1141,30	1,15	0,64	9,35	155,58	202,66	182,92	595,98	16,99	

Присл. пищи	Наименование блюда	Выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витаминиз. мг						Минералы, мг			№ рецептуры
							В1	В2	РР	С	Са	Мг	Р	Fe		

	12-18 лет	10 ДЕНЬ														
		B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe							
ЗАВТРАК	Капуста 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	Мозилный М.П.2005-№321	
	Компота рубленая из фройзер-цивилим	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	Мозилный 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	Мозилный 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	
	Итого	535	22,70	27,95	83,84	677,62	0,23	0,25	6,67	30,60	167,46	84,09	279,65	5,44		
	Среднее значение за 10 дней завтрак	58	22,59	20,76	87,32	635,21	0,44	0,29	3,51	57,45	185,89	73,84	297,23	4,00		
	С/п карбофелый с клетчатка	250														Мозилный М.П.2005-№108/109
	Раба, тушеная в масле с овощами	100/50	5,23	6,28	29,00	193,50	0,08	0,05	0,78	5,75	18,22	18,13	47,35	0,68		
	Пюре карбофелное	180	14,16	7,47	7,47	154,00	0,08	0,08	0,96	2,26	30,50	32,26	165,62	0,70	Мозилный М.П.2005-№229	
Чай с сахаром	200/15	3,74	6,12	22,28	159,12	0,17	0,13	1,63	21,79	44,37	33,30	103,91	1,21	Мозилный М.П.2005-№312		
Хлеб пшеничный	30	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,02	0,03	1,11	1,44	2,78	0,31	Мозилный М.П.2005-№376		
Хлеб ржано-пшеничный	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	Переватов А.Я. 2012-№122		
Итого	845	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 дети	1380	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	815	49,62	48,36	180,69	1355,64	0,64	0,55	10,68	60,43	279,36	188,52	657,01	9,60			
Среднее значение за 10 дней	1383	31,92	30,71	129,60	847,56	0,56	0,32	7,08	27,91	149,95	151,70	460,34	8,40			
		54,51	51,47	216,92	1482,77	1,00	0,61	10,59	85,35	335,84	225,54	757,57	12,40			

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников Дети приют Москва 2005 г. М.П.Мозилный

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей Дети приют Москва 2012 г. М.П.Мозилный

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

Сопровождение велков,экспров,узеловдов 1:1-4

Ведущий инженер-технолог МКУ "Ресурсный центр"

И.Ю.Даркина