

гласовано:  
 директор МБОУ СОШ №



Утверждено:  
 Оргкомитет питания

*Д.А. Давыдов*  
 2023г.

**ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ**

на осенне-зимний период 2023/2024 учебного года  
 для обучающихся общеобразовательных организаций Горьковского городского округа Ставропольского края  
 в возрасте от 12 до 18 лет с ОБЗ

**ЗАВТРАК И ОБЕД**

Третья пища	Наименование блюда	Выход 12-18 лет	Б.	Ж.	У.	К-во Ккал	Витамины, мг				Минералы, мг				№ рецептуры
							В1	В2	PP	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 принт 2005-121
	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 «Ладушка»	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.
	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
	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
	Итого	642	12,63	8,93	83,71	474,60	0,17	0,32	1,19	123,85	375,35	63,71	283,91	1,76	
	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	Дели принт 2005-88
	Котлеты или биточки рыбные	100	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 принт 2005-234
	Соус сметанный	50	0,73	2,62	3,12	38,90	0,01	0,01	0,08	0,02	73,65	2,64	11,37	0,10	Дели принт 2005-333
	Каши рассыпчатая гречневая	180	9,02	7,54	48,87	299,52	0,25	0,14	2,97	0,60	17,78	162,99	244,71	5,47	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	Переделов 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	Переделов А.Я. 2012-124	
Итого	835	30,00	34,43	127,19	712,57	0,49	0,32	6,38	26,51	132,44	238,11	528,81	9,30		
Итого день	1477	42,63	43,36	210,90	1187,17	0,66	0,64	7,57	144,36	507,79	303,22	812,72	11,06		

Третья пища	Наименование блюда	Выход 12-18 лет	Б.	Ж.	У.	К-во Ккал	Витамины, мг				Минералы, мг				№ рецептуры
							В1	В2	PP	С	Ca	Mg	P	Fe	
<b>2 ДЕНЬ</b>															
ЗАВТРАК	Клеи 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
	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	Переделов 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	Переделов А.Я. 2012-124
	Итого	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	
	Суп картофельный с грибами	230	2,00	2,73	20,83	116,25	0,10	0,06	1,06	8,25	23,05	25,00	63,55	0,88	Дели принт 2005-101
	Тертая 2-ой вариант	100	11,88	17,26	17,68	272,92	6,11	0,16	3,55	1,10	57,66	26,64	157,70	2,08	Дели принт 2005-279
	Соус сметанный с помидором	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 принт 2005-331
	Каша рассыпчатая перловая	180	7,88	7,43	48,04	290,70	0,21	0,03	0,96	0,00	19,96	56,81	161,32	1,86	Дели принт 2005-302
Итого	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	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход 12-18 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг				Минералы, мг				№ рецептуры		
							В1	В2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe			
							<b>3 ДЕНЬ</b>										
ЗАВТРАК	Запеканка из творога со сушеным молоком	200/20	42,00	16,80	66,00	580,00	0,11	0,32	1,04	0,48	294,60	44,40	420,60	1,39	Дели притт 2005-223		
	Каша 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 притт 2005-382		
	Фрукты (яблоко, апельсин или банан)	1/150	0,80	0,00	23,20	104,00	0,08	0,06	0,40	120,00	68,00	26,00	46,00	0,60	Дели притт 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	Дели притт 2005-82		
ОБЕД	Комплет 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 притт 2005-199		
	Пиюре из бобовых с маслом	180	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 притт 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	Зобновое 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	790	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	1360	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 блюда	Выход 12-18 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг				Минералы, мг				№ рецептуры		
							В1	В2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe			
							<b>4 ДЕНЬ</b>										
ЗАВТРАК	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 притт 2005-229		
	Пиюре картофеляе	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 притт 2005-312		
	Компот из свежих яблов	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 притт 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 макаронными изделиями	250	2,65	2,78	24,23	132,30	0,11	0,06	1,18	8,25	24,60	27,00	66,65	1,08	Дели притт 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 притт 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 притт 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	Дели притт 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	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			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход 12-18 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг				Минералы, мг				№ рецептуры	
							В1	В2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe		
					<b>5 ДЕНЬ</b>											
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная рисовая	200/5	2,19	5,09	22,53	145,33	0,03	0,01	0,48	0,00	4,93	15,33	47,87	0,32	Дели принт 2005-182	
	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.	
	Итого	595	10,94	17,89	89,18	641,33	2,14	0,07	1,84	0,03	19,34	37,77	109,65	1,78		
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	
	Кисели 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	
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	Перевалов А.Я. 2012-124		
	Итого день	1385	45,06	58,36	242,39	1754,48	2,64	0,39	10,67	16,41	150,39	170,19	547,31	9,26		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход 12-18 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг				Минералы, мг				№ рецептуры	
							В1	В2	PP	C	Ca	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	
	Сок фруктовый	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.	
	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	530	31,94	32,09	92,11	784,20	0,19	0,23	6,23	5,34	91,83	90,64	337,43	6,98		
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	
	Быточки 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	
	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	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	
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	Перевалов А.Я. 2012-124		
	Итого день	1335	59,51	46,21	198,66	1446,47	0,49	0,44	16,07	42,41	250,47	198,68	675,19	12,56		

Прим пищи	Наименование блюда	Выход		Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг				Минералы, мг				№ рецептуры
		12-18 лет	200/5					В1	В2	PP	C	Ca	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	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	150	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	
	Итого	620	16,61	10,66	123,74	673,80	0,18	0,29	1,32	121,42	336,03	59,10	259,60	1,60		
	Суп картофельный с крупой	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 принт 2005-101	
	Голубцы ленивые	100	4,00	5,67	22,59	157,22	0,10	0,07	0,78	0,69	55,83	38,33	108,81	1,90	Дели принт 2012-298	
	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 принт 2012-331	
	Каша рассыпчатая с овощами	180	4,20	4,49	41,63	223,20	0,04	0,04	0,97	0,00	13,68	36,60	98,04	0,74	Дели принт 2012-166	
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		
Итого	830	19,95	21,39	157,75	901,92	0,56	0,31	4,82	22,12	194,78	169,18	444,37	8,26			
Итого день	1450	36,56	32,05	281,49	1575,72	0,74	0,60	6,14	143,54	530,81	228,28	703,97	9,86			

Прим пищи	Наименование блюда	Выход		Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг				Минералы, мг				№ рецептуры
		12-18 лет	200/5					В1	В2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe	
<b>8 ДЕНЬ</b>																
ЗАВТРАК	Тфтели 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 принт 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 принт 2005-331	
	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	
	Итого	585	23,07	27,97	118,65	817,82	0,28	0,26	5,31	3,49	110,28	82,78	279,09	5,81		
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,08	5,35	23,85	163,75	0,23	0,07	1,15	5,81	38,08	36,05	87,18	2,03	Дели принт 2005-102	
	Комлеты или биточки рыбные	100/5	14,80	18,80	11,60	27,40	0,08	0,07	0,84	0,30	25,50	27,33	163,00	0,73	Дели принт 2005-234	
	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 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	8,60	40,40	0,03	0,02	0,14	0,00	10,80	9,40	31,60	0,66	Перевалов А.Я. 2012-124		
Итого	800	37,30	38,30	168,15	917,82	0,69	0,37	6,72	43,86	234,73	185,64	636,69	9,79			
Итого день	1385	60,37	66,27	286,80	1735,64	0,97	0,63	12,03	47,35	345,01	268,42	915,78	15,60			

Принем пищи	Наименование блюда	Выход		Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг				Минералы, мг				№ рецептуры
		12-18 лет	9 ДЕНЬ					В1	В2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe	
ЗАВТРАК	Каша пшеница, молочная эсдиков	200/5	35,91	7,79	9,89	14,80	266,89	0,19	0,18	0,61	1,45	144,73	32,93	94,40	1,21	Перевалов А.Я. 2012-282 Дели принит 2005-377 Перевалов А.Я. 2012-122 пром. Здобное А.И.-218/1066 Дели принит 2005-288 Дели принит 2005-199 Дели принит 2005-342 Перевалов А.Я. 2012-122 Перевалов А.Я. 2012-124
	Чай с лимоном	200/15/7	16,00	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 пшеничный	30	14,50	2,37	0,30	14,50	71,00	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	
	Йогурт 2,5% жирности	1/125	21,20	6,20	4,90	6,20	240,00	2,05	0,03	0,56	0,00	3,40	7,30	24,00	0,50	
	Итого	582	87,61	17,06	16,39	87,61	642,89	2,29	0,23	1,68	4,28	169,25	52,57	148,94	2,67	
	Суп-лапша домашняя	250	11,95	5,06	2,21	5,06	102,30	0,05	0,02	0,42	0,50	19,70	10,45	29,30	0,59	
	Птица отварная	100/5	19,00	9,00	21,40	9,00	262,00	0,03	0,13	4,80	0,00	39,00	20,00	143,00	1,80	
	Пюре из бобовых с маслом	180	15,84	9,00	15,84	9,00	156,00	0,61	0,13	1,63	21,79	9,54	33,30	103,91	5,95	
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,00	0,16	0,00	133,60	0,01	0,01	0,09	1,72	14,48	3,60	4,40	0,94	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	0,30	71,00	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	
ОБЕД	Итого	20	8,60	43,30	33,60	117,09	765,30	0,78	0,33	7,56	24,01	100,42	86,65	338,31	10,54	
	Хлеб ржано-пшеничный	785	43,30	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	1367	204,70	60,36	49,99	204,70	1408,19	3,07	0,56	9,24	28,29	269,67	139,22	487,25	13,21	

Принем пищи	Наименование блюда	Выход		Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг				Минералы, мг				№ рецептуры
		12-18 лет	10 ДЕНЬ					В1	В2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe	
ЗАВТРАК	Комплетта рубленая из бройлер-цыплят	100/5	15,20	4,52	7,33	22,60	324,00	0,10	0,13	4,70	0,73	17,50	23,33	133,83	1,58	Дели принит 2005-295 Дели принит 2005-304 Дели принит 2005-349 Перевалов А.Я. 2012-122 Перевалов А.Я. 2012-124 Дели принит 2005-108/109 Дели принит 2005-229 Дели принит 2005-376 Перевалов А.Я. 2012-122 Перевалов А.Я. 2012-124
	Рис отварной	180	282,78	49,68	0,00	21,82	87,60	0,00	0,01	0,13	0,40	31,82	6,00	15,40	1,25	
	Компот из смеси сухофруктов	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 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		
	Хлеб ржано-пшеничный	555	23,49	30,47	109,40	805,78	0,21	0,20	6,26	1,13	68,66	68,23	286,55	4,72		
	Итого	578	23,03	21,09	100,13	701,73	0,63	0,28	3,53	40,84	186,61	70,59	286,55	3,68		
	Среднее значение за 10 дней завтрак	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		
	Суп картофельный с клецками	100/50	14,16	7,47	22,28	154,00	0,08	0,08	0,96	2,26	30,50	32,26	165,62	0,70		
	Рыба, тушенная в томате с овощами	180	3,74	6,12	7,47	159,12	0,17	0,13	1,63	21,79	44,37	33,30	103,91	1,21		
	Пюре картофельное	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		
ОБЕД	Чай с сахаром	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 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		
	Хлеб ржано-пшеничный	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		
	Итого	1380	50,41	50,88	206,25	1483,80	0,62	0,50	10,27	30,96	180,56	172,66	657,42	8,88		
	Среднее значение за 10 дней обед	818	32,39	31,08	132,94	854,81	0,57	0,32	6,96	26,64	149,75	141,73	450,00	8,12		
Среднее значение за 10 дней	1396	55,42	52,17	233,07	1556,55	1,19	0,60	10,49	67,48	336,36	212,33	736,55	11,80			

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников Дели принит Москва 2005 г. М.П.Мозильный  
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей Дели принит Москва 2012 г. М.П.Мозильный  
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для ДОО и дет. оздоровительных учреждений Пермь 2012 г. А.Я.Перевалов  
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий. Москва "Ладя" 2005 г. А.И.Здобное  
Соотношение белков, жиров, углеводов 1:1:4