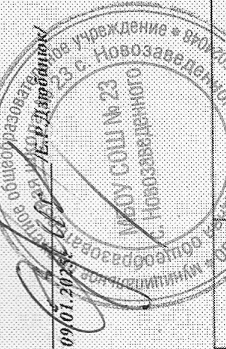


Приложение 2

Согласовано:
 Директор МБОУ СОШ № 23
 с. Новоавдани



ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
 на зимне-весенний период 2024/2025 учебного года
 для детей участников СВО, обучающихся в общеобразовательных организациях Грузинского городского округа Ставропольского края
 в возрасте от 12 до 18 лет

ЗАВТРАК И ОБЕД

Прием пищи	Выход 12-18 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг					Минералы, мг					№ рецептуры
						В1	В2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe			
1 ДЕНЬ																
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	Дели притит 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 притит 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 притит 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 притит 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	58,00	26,00	46,00	0,60	Дели притит 2005-338	
	Итого	652	14,79	16,45	87,36	549,60	0,22	0,34	1,55	123,85	382,95	70,51	297,91	2,01		
	Овощи натуральные соевые 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 притит 2005-70/71	
	Суп картофельный с бобовыми (сorghom)	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 притит 2005-102	
	Копчености или бычачья рыбные	100/5	14,80	18,80	11,60	27,40	0,08	0,07	1,81	0,30	25,50	27,53	165,00	0,73	Дели притит 2005-234	
	Каша рассыпчатая зрелыева	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 притит 2005-302	
ОБЕД	Копченост из свежих плодов	200	0,16	0,00	29,00	138,60	0,01	0,07	0,09	1,72	14,48	3,60	4,40	0,94	Дели притит 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	890	33,65	32,23	139,57	756,17	0,60	0,35	6,76	10,53	138,14	264,82	647,81	10,53		
Прием пищи	Итого день	1542	48,44	48,68	226,93	1305,77	0,82	0,69	8,31	134,38	521,09	335,33	945,72	12,54		
	Наименование блюда	Выход 12-18 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	В1	В2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe	№ рецептуры	
2 ДЕНЬ																
ЗАВТРАК	Овощи натуральные соевые 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 притит 2005-70/71	
	Клецки 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 притит 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 притит 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	1,23	Дели притит 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	
	Сок фруктовый	1/200	1,00	0,00	24,40	161,60	0,03	0,03	0,20	4,00	14,00	8,00	14,00	2,80	проц.	
	Итого	840	28,03	32,34	124,88	901,60	0,27	0,24	6,97	7,70	99,92	90,82	298,05	8,02		
	Нкра свекольная	100	2,3	6,8	15,4	132	0,03	0,03	0,3	6,72	38,23	29,63	60,78	1,77	Дели притит 2005-75	
	Суп картофельный с крупной пшеничной	250	2,00	2,73	20,93	116,25	0,10	0,06	1,06	8,25	23,05	23,00	62,55	0,88	Дели притит 2005-101	
ОБЕД	Тертлен 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 притит 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 притит 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 притит 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 притит 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	1150	35,70	48,60	192,90	1041,00	0,68	0,46	8,40	17,00	60,00	56,00	160,00	16,00			

12-18 лет	В	Ж	У	к-во Ккал	Витамины, мг				Минералы, мг				№ рецептуры
					В1	В2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe	
ЗАВТРАК													
Завтрак 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 принт 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 принт 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 принт 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	
Икра морковная													
100	2,1	6,8	13,8	125	0,05	0,07	0,5	5,12	30,63	41,29	70	1,22	Дели принт 2005-75
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 принт 2005-82
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 принт 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 принт 2005-199
Компот из лимоннов													
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	Здобовое А.И. — 864
Хлеб пшеничный													
30	2,37	0,30	14,50	71,00	0,03	0,02	0,48	0,00	6,80	9,90	26,10	0,60	Перевалов 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	Перевалов А.Я. 2012-124
Хлеб ржано-пшеничный													
895	38,74	43,93	145,64	937,25	0,91	0,42	8,11	50,83	143,28	149,97	430,16	11,44	
Итого день													
1465	85,30	63,93	263,58	1772,05	1,16	1,19	9,72	172,90	658,10	241,70	1021,32	13,91	

Прием пищи	Выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг				Минералы, мг				№ рецептуры
						В1	В2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe	
ЗАВТРАК														
Овоцы 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 2005-7071	
Рыба, тушенная 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	
Компот из свежих плодов														
300	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														
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	
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	
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														
880	23,55	14,13	109,65	675,72	0,39	0,31	3,68	32,47	133,45	109,76	385,65	7,23		
Суп картофельный с макаронными изделиями														
250	2,65	2,78	24,23	132,50	0,11	0,06	1,18	8,23	24,60	27,00	66,65	1,08	Дели принт 2005-103	
Птица, тушенная 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 принт 2005-290	
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	Дели принт 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 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	
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														
1102	42,47	40,39	167,38	1195,05	0,63	0,42	7,89	136,90	254,78	173,10	628,16	9,85		
Итого день														
1982	66,02	54,52	277,03	1870,77	1,02	0,73	11,57	169,37	388,23	282,86	1013,81	17,08		

Прием пищи	Выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг				Минералы, мг				№ рецептуры
						В1	В2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe	
ЗАВТРАК														
Каши 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	

Прием пищи	Выход 12-18 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг				Минералы, мг				№ рецептуры	
						В1	В2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe		
ОБЕД	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.
	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	745	14,95	24,00	127,15	878,00	2,22	0,13	2,24	120,03	87,34	63,77	155,65	2,38	
	Икра овощная	100	1,3	4,12	7,16	71	0,02	0,03	0,33	4,37	32,06	22,19	40,38	0,95	Дели принт 2012-55
	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	23,34	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	870	35,42	44,59	160,37	1184,15	0,52	0,35	9,16	20,75	163,11	154,61	478,04	8,43		
Итого день	1615	50,37	68,59	287,52	2062,15	2,74	0,48	11,40	140,78	250,45	218,38	633,69	10,81		

Прием пищи	Выход 12-18 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг				Минералы, мг				№ рецептуры	
						В1	В2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe		
6 ДЕНЬ															
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 принт 2005-7071
	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
	Итого	652	33,74	32,09	87,11	763,60	0,18	0,22	6,24	6,87	104,45	98,38	367,89	4,86	
	Горошек овощной отварной с маслом	100/5	3,1	4,4	6,5	78	0,11	0,05	0,67	11	21,45	20,8	59,95	0,68	Дели принт 2005-131
	Рисовый суп 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
	Выпечка 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	Дели принт 2012-306
	Капустя 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
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	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
	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	1055	31,47	18,52	138,25	844,27	0,49	0,32	10,91	168,07	248,09	154,84	443,71	6,86	
	Итого день	1707	65,21	50,61	225,36	1607,87	0,67	0,54	17,15	174,94	352,54	253,22	811,60	11,72	

Прием пищи	Выход 12-18 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг				Минералы, мг				№ рецептуры	
						В1	В2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe		
7 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК	Каши жидкая 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.
	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	
	Икра морковная	100	2,1	6,8	13,8	125	0,05	0,07	0,5	5,12	30,63	41,29	70	1,22	Дели принт 2005-75
	Суп картофельный с крутой 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	Дели принт 2005-101
	Голубцы ленивые	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	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
ОБЕД	Каши рассыпчатая зрелая	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	Дели принт 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	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 г	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	930	23,39	30,82	166,44	1036,24	0,65	0,46	6,98	39,90	234,76	323,06	621,49	12,98	
Итого день	1550	40,00	41,48	290,18	1710,04	0,83	0,75	8,30	161,32	570,79	382,16	881,09	14,58	

Прием пищи	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	
8 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК	Тэфтели 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
	Сыр 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
	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	785	24,07	27,97	143,05	919,42	0,31	0,29	5,51	7,49	124,28	90,78	293,09	8,61	
	Кукуруза отварная с маслом	100/5	2,2	3,13	9	73,33	0,1	0,05	0,65	9,3	18,66	19,53	57,78	0,66	Дели принт 2005-133
	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	100/5	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 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	
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	1060	36,82	41,01	190,00	1028,15	0,70	0,46	7,43	185,82	326,64	217,37	700,92	9,82		
Итого день	1845	60,89	68,98	333,05	1947,57	1,01	0,75	12,94	193,31	450,92	308,15	994,01	18,43		

Прием пищи	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	
9 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК	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.
	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	735	17,86	16,39	112,81	746,89	2,37	0,29	2,08	124,28	237,25	78,57	194,94	3,27	
	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
	Суп-пюре 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	Зобин 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	1,00	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	
Итого	890	44,10	33,60	120,49	781,30	0,80	0,35	7,74	26,71	112,82	99,95	378,33	10,86		
Итого день	1625	61,96	49,99	233,30	1528,19	3,17	0,64	9,82	150,99	350,07	178,52	573,27	14,13		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг				Минералы, мг				№ рецептуры
							В1	В2	PP	С	Ca	Mg	P	Fe	

		12-18 лет		10 ДЕНЬ																	
		0	3,4	16	0,02	0,18	2,7	12,4	13,3	40,02	0,32	Дели принт 2005-7071	0,10	4,70	0,73	17,50	23,33	133,83	1,58	Дели принт 2005-295	
		4,52	49,68	282,78	0,03	0,81	0,00	1,64	19,60	73,13	0,63	Дели принт 2005-304	0,00	0,13	0,40	31,82	6,00	15,40	1,25	Дели принт 2005-349	
		2,37	14,50	71,00	0,05	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	Перевалов А.Я. 2012-122	0,03	0,14	0,00	10,80	9,40	31,60	0,66	Перевалов А.Я. 2012-124	
		1,32	8,60	40,40	0,03	0,20	4,00	14,00	8,00	14,00	2,80	прож.	0,26	6,64	7,83	95,06	89,53	334,08	7,84		
		24,55	117,09	786,68	0,66	3,78	67,40	211,56	84,30	317,80	4,83										
ЗАВТРАК	Овощи натуральные соленные или свежие	100	0,8		0,02	0,18	2,7	12,4	13,3	40,02	0,32	Дели принт 2005-7071	0,10	4,70	0,73	17,50	23,33	133,83	1,58	Дели принт 2005-295	
	Комплект рубленая из бройлер-цыплят	100/5	15,20	22,60	0,13	4,70	0,73	17,50	23,33	133,83	1,58	Дели принт 2005-295	0,03	0,81	0,00	1,64	19,60	73,13	0,63	Дели принт 2005-304	
	Рис отварной	180	4,52	7,33	0,03	0,81	0,00	1,64	19,60	73,13	0,63	Дели принт 2005-304	0,00	0,13	0,40	31,82	6,00	15,40	1,25	Дели принт 2005-349	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	0,01	0,13	0,40	31,82	6,00	15,40	1,25	Дели принт 2005-349	0,05 <td>0,48</td> <td>0,00</td> <td>6,90</td> <td>9,90</td> <td>26,10</td> <td>0,60</td> <td>Перевалов А.Я. 2012-122</td>	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	Перевалов А.Я. 2012-122	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	14,50	71,00	0,05	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	Перевалов А.Я. 2012-122	0,03	0,14	0,00	10,80	9,40	31,60	0,66	Перевалов А.Я. 2012-124
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	8,60	40,40	0,03	0,20	4,00	14,00	8,00	14,00	2,80	прож.	0,26	6,64	7,83	95,06	89,53	334,08	7,84	
	Сок фруктовый	1/200	1,00	0,00	101,60	0,03	0,20	4,00	14,00	8,00	14,00	2,80	прож.	0,26	6,64	7,83	95,06	89,53	334,08	7,84	
	Сок фруктовый	835	25,29	30,47	137,20	0,26	6,64	7,83	95,06	89,53	334,08	7,84		0,66	3,78	67,40	211,56	84,30	317,80	4,83	
	Среднее значение за 10 дней завтрак	731	24,55	117,09	786,68	0,66	3,78	67,40	211,56	84,30	317,80	4,83									
	Среднее значение за 10 дней завтрак	731	24,55	117,09	786,68	0,66	3,78	67,40	211,56	84,30	317,80	4,83									
ОБЕД	Суп картофельный с клецками	250	5,23	29,00	0,08	0,78	5,75	18,22	18,13	47,35	0,68	Дели принт 2005-108/109	0,08	0,96	0,26	30,50	32,26	165,62	0,70	Дели принт 2005-229	
	Рыба тушеная в томате с овощами	100/50	14,16	7,47	154,00	0,08	0,96	0,26	30,50	32,26	165,62	0,70	Дели принт 2005-229	0,17	1,63	21,79	44,37	103,91	1,21	Дели принт 2005-312	
	Пюре картофельное	180	3,74	22,28	159,12	0,13	1,63	21,79	44,37	103,91	1,21	Дели принт 2005-312	0,00	0,02	0,03	1,11	1,44	2,78	0,31	Дели принт 2005-376	
	Чай с сахаром	200/15	0,10	0,00	60,00	0,00	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,05	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	Перевалов А.Я. 2012-122	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,37	14,50	71,00	0,05	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	Перевалов А.Я. 2012-122	0,03	0,14	0,00	10,80	9,40	31,60	0,66	Перевалов А.Я. 2012-124
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	8,60	40,40	0,03	0,20	4,00	14,00	8,00	14,00	2,80	прож.	0,26	6,64	7,83	95,06	89,53	334,08	7,84	
	Фрукты (яблоко, апельсин или банан)	1/150	0,80	0,00	104,00	0,08	0,40	120,00	68,00	26,00	46,00	0,60	Дели принт 2005-338	0,03	0,14	0,00	10,80	9,40	31,60	0,66	Перевалов А.Я. 2012-124
	Итого	1100	26,92	20,41	96,85	0,41	4,01	29,83	111,90	104,43	377,36	4,16		0,41	4,01	29,83	111,90	104,43	377,36	4,16	
	Итого день	1935	52,21	50,88	234,05	0,67	5,55	10,65	37,66	206,96	193,96	711,44	12,00	0,63	7,59	80,61	197,05	182,54	524,26	9,36	
	Среднее значение за 10 дней обед	989	33,86	34,10	147,04	0,63	7,59	80,61	197,05	182,54	524,26	9,36		0,70	11,37	148,01	408,61	266,84	842,06	14,19	
Среднее значение за 10 дней	1720	58,40	56,55	264,13	1,29	11,37	148,01	408,61	266,84	842,06	14,19										

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников Дели принт Москва 2005 г. М.П.Могильный

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей Дели принт Москва 2012 г. М.П.Могильный

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

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий. Москва "Гада" 2005 г. А.И.Зобное

Соотношение белков, жиров, углеводов 1:1:4