



ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
на осенне-зимний период 2024/2025 учебного года
для обучающихся общеобразовательных организаций городского округа Ставропольского края
в возрасте от 7 до 11 лет

ЗАВТРАК И ОБЕД

Примечания	Наименование блюда	Выход 7-11 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ксил	Витамины, мг					Минералы, мг				№ рецептуры
							В1	В2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe		
	1 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупной 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	Москва №11	
	Сыр «Российский» 50% (порциан)	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	Москва №12	
	Булочка «Домашняя»	1/50	3,75	6,60	30,45	196,00	0,06	0,03	0,78	0,00	9,90	13,70	35,80	0,65	Москва №13	
	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	Москва №14	
	Итого	502	13,99	16,45	62,16	471,60	0,14	0,28	1,15	3,85	314,95	44,51	251,91	1,41		
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	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	Москва №15	
	Щура озовая	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	Москва №16	
	Конфеты или батончики рыбные	90/5	13,32	16,92	10,44	24,66	0,07	0,06	1,63	0,27	22,95	24,30	146,70	0,66	Москва №17	
	Каша рисовая с яблоками	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	Москва №18	
	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	Москва №19	
Хлеб пшеничный	30	3,37	0,30	14,50	71,00	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	Москва №20		
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	Москва №21		
Итого	760	28,83	28,02	122,15	684,86	0,50	0,29	5,69	6,64	110,17	213,67	523,11	8,87			
	Итого день	1262	42,82	44,47	184,31	1156,46	0,64	0,57	6,84	10,49	425,12	258,18	775,02	10,28		

Примечания	Наименование блюда	Выход 7-11 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ксил	Витамины, мг					Минералы, мг				№ рецептуры
							В1	В2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe		
	2 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК	Клеши из кур. бройлер-цыплят с рисом	90/5	16,00	24,24	8,24	315,00	0,07	0,11	4,91	0,60	18,17	18,88	126,33	1,06	Москва №22	
	Макаронные 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	Москва №23	
	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	Москва №24	
	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	Москва №25	
	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	Москва №26	
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	Москва №27		
Итого	660	25,17	31,08	89,76	759,00	0,21	0,18	6,43	1,00	72,55	65,30	236,60	4,68			
ОБЕД	Щура свекольная	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	Москва №28	
	Тертельки 2-ой варники	90	10,69	15,53	15,91	245,63	0,10	0,14	2,84	0,59	51,89	23,98	141,93	1,87	Москва №29	
	Соус сметанный с томатами	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	Москва №30	
	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	Москва №31	
	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	Москва №32	
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	Москва №33		
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	Москва №34		
Итого	795	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	1455	44,79	55,80	184,30	1416,53	0,65	0,44	11,63	9,02	187,09	182,10	652,29	10,49		



Прием пищи	Наименование блюда	Выход 7-11 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг					Минералы, мг					№ рецептуры
							В1	В2	PP	С	Са	Mg	P	Fe			
															В1	В2	
3 ДЕНЬ																	
ЗАВТРАК	Запеканка из творога со сушеными яблоками	150/15	31,50	12,60	49,50	435,00	0,11	0,08	0,39	0,36	220,95	33,30	315,45	1,04	Мозильный М.П.2005-№223		
	Сыр «Российский» 50% жирности	15	4,64	5,90	0,00	72,00	0,01	0,05	0,03	0,11	132,00	5,30	75,00	0,15	Мозильный М.П.2005-№115		
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	10,00	47,00	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	Перевалов А.Я. 2012-№122		
	Каша с молоком	200	3,76	3,20	26,74	150,80	0,06	0,19	1,59	152,22	21,33	124,56	0,48	Мозильный М.П.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	Мозильный М.П.2005-№338		
	Итого	550	36,06	13,80	101,44	689,80	0,25	0,33	0,96	121,95	441,17	80,63	486,01	2,12			
	Овощи натуральные соевые или соевые	60	0,48	0,12	1,92	10,80	0,04	0,02	0,24	15,00	8,40	10,67	19,73	0,54	Мозильный М.П.2005-№7071		
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	3,92	12,16	89,80	0,04	0,03	0,47	8,23	35,51	21,00	42,58	0,95	Мозильный М.П.2005-№882		
	Компоты рубленый из брусничных ягод	90/5	17,85	4,40	10,60	168,00	0,09	0,12	4,23	0,66	15,75	21,00	120,45	1,42	Мозильный М.П.2005-№295		
	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	Мозильный М.П.2005-№199		
Компот из яблок	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.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	8,6	40,4	0,03	0,02	0,14	0	10,8	9,4	31,6	0,66	Перевалов А.Я. 2012-№124			
Итого	765	36,28	16,45	115,99	770,30	0,74	0,31	6,76	39,95	106,43	95,55	318,82	8,83				
Итого день	1315	72,34	32,25	217,43	1460,10	0,99	0,64	7,72	161,90	541,60	176,18	804,83	10,95				

Прием пищи	Наименование блюда	Выход 7-11 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг					Минералы, мг					№ рецептуры
							В1	В2	PP	С	Ca	Mg	P	Fe			
															В1	В2	
4 ДЕНЬ																	
ЗАВТРАК	Овощи натуральные соевые или соевые	60	0,48	0,12	1,92	10,80	0,04	0,02	0,24	15,00	8,40	10,67	19,73	0,54	Мозильный М.П.2005-№7071		
	Рыба, тушеная в томате с овощами	90/50	12,74	6,72	6,72	138,60	0,07	0,07	0,86	2,93	27,45	29,03	149,06	0,63	Мозильный М.П.2005-№229		
	Пюре картофельное	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	Мозильный М.П.2005-№312		
	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	Мозильный 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	8,6	40,4	0,03	0,02	0,14	0	10,8	9,4	31,6	0,66	Перевалов А.Я. 2012-№124		
	Итого	600	20,19	12,48	79,31	522,00	0,34	0,25	3,17	36,91	105,01	90,35	317,48	4,38			
	Овощи отварные (морковь)	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	Здобное А.И. 2005-№700		
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,12	2,22	19,38	106,00	0,09	0,05	0,94	6,60	19,68	21,60	33,32	0,86	Мозильный М.П.2005-№103		
	Птица, тушеная в соусе сметанным 15% жирности	90/30															
ОБЕД	Каша рисовая с овощами	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	Мозильный М.П.2005-№290/330		
	Чай с лимоном	200/157	6,58	3,06	41,29	237,00	0,12	0,05	0,70	0,00	24,04	34,22	158,97	2,69	Мозильный 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	Мозильный М.П.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-№122		
	Итого	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	Перевалов А.Я. 2012-№124		
	Итого день	1402	53,48	44,24	184,40	1358,60	0,68	0,51	8,94	46,35	228,37	185,64	708,23	10,96			

Присм 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	
5 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК	Каши 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	Мосильный М.П. 2005-№183
	Булочка «Бобинка»	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	Мосильный М.П. 2005-№124
	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	Мосильный М.П. 2005-№376
	Йогурт 2,8% 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	проем.
	Итого	595	14,15	24,00	101,95	774,00	2,14	0,07	1,84	0,03	19,34	37,77	109,65	1,78	
ЗАВТРАК	Овощи натуральные соевые или свежие	60	0,48	0,12	1,92	10,80	0,04	0,02	0,24	15,00	8,40	10,67	19,73	0,54	Мосильный М.П. 2005-№107/1
	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	Мосильный М.П. 2005-№102
	Хлеба из хур. бройлер-цыплят с рисом	90/5	16,00	24,24	8,24	315,00	0,07	0,11	4,91	0,60	18,17	18,88	126,33	0,95	Мосильный М.П. 2005-№3101
	Мясоронные изделия отварные с мясом	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	Мосильный М.П. 2005-№303
	Итого	200	0,12	0,60	30,12	121	0,01	0,01	1,72	14,47	3,6	4,4	0,94	0,60	Мосильный М.П. 2005-№152
Итого день	Хлеб ржаной-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 ржаной-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	770	29,35	35,36	116,94	903,00	0,35	0,24	7,27	6,97	95,42	93,54	335,98	5,71	
6 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК	Овощи натуральные соевые или свежие	60	0,48	0,12	1,92	10,80	0,04	0,02	0,24	15,00	8,40	10,67	19,73	0,54	Мосильный М.П. 2005-№107/1
	Хлеб из пшеницы	90/150	23,36	27,04	36,24	489,60	0,07	0,14	4,64	1,15	51,54	54,29	227,77	2,50	Мосильный 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	Мосильный 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	572	29,53	27,70	79,26	676,80	0,19	0,20	5,53	18,98	91,86	86,70	309,64	4,66	Перевалов А.Я. 2012-№124
ОБЕД	Рисовый суп Ленинградский (крупа перловая)	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	Мосильный М.П. 2005-№96
	Биточки рубленые из птицы	90/5	18,75	3,07	8,83	140	0,06	0,04	6,19	0	10,65	22,05	116,83	1,24	Мосильный М.П. 2012-№306
	Каша пшеничная	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	Мосильный 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	Мосильный М.П. 2005-№376
	Итого	725	27,33	12,30	83,43	674,25	0,26	0,19	8,71	30,62	134,32	93,06	294,93	4,72	Перевалов А.Я. 2012-№122
Итого день															
1297 56,86 40,00 162,69 1351,05 0,45 0,39 14,24 49,60 226,18 179,76 604,57 9,38															

Присм 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	
6 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК	Овощи натуральные соевые или свежие	60	0,48	0,12	1,92	10,80	0,04	0,02	0,24	15,00	8,40	10,67	19,73	0,54	Мосильный М.П. 2005-№107/1
	Хлеб из пшеницы	90/150	23,36	27,04	36,24	489,60	0,07	0,14	4,64	1,15	51,54	54,29	227,77	2,50	Мосильный 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	Мосильный 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	572	29,53	27,70	79,26	676,80	0,19	0,20	5,53	18,98	91,86	86,70	309,64	4,66	Перевалов А.Я. 2012-№124
ОБЕД	Рисовый суп Ленинградский (крупа перловая)	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	Мосильный М.П. 2005-№96
	Биточки рубленые из птицы	90/5	18,75	3,07	8,83	140	0,06	0,04	6,19	0	10,65	22,05	116,83	1,24	Мосильный М.П. 2012-№306
	Каша пшеничная	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	Мосильный 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	Мосильный М.П. 2005-№376
	Итого	725	27,33	12,30	83,43	674,25	0,26	0,19	8,71	30,62	134,32	93,06	294,93	4,72	Перевалов А.Я. 2012-№122
Итого день															
1297 56,86 40,00 162,69 1351,05 0,45 0,39 14,24 49,60 226,18 179,76 604,57 9,38															

Прием пищи	Наименование блюда	Выход 7-11 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг					Минералы, мг					№ рецептуры
							В1	В2	PP	С	Са	Mg	P	Fe			
															В1	В2	
7 ДЕНЬ																	
ЗАВТРАК	Каша овсяная молочная из мягкой 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	Московский М.П. 2005-№181		
	Сыр «Российский» 50% жирности	25	5,80	7,38	0,00	90,00	0,37	0,08	0,05	0,18	220,00	8,83	125,00	0,25	Московский М.П. 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	Московский М.П. 2005-№379		
	Фрукты (яблоко, апельсин или банан)	1/150	0,80	0,00	25,20	104,00	0,08	0,66	0,40	120,00	68,00	26,00	46,00	0,60	Московский М.П. 2005-№338		
	Итого	630	18,93	13,61	123,74	709,80	0,54	0,32	1,34	121,49	424,03	62,63	309,60	1,70			
	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	Зюбкова А.И. 2005-№700		
	Суп картофельный с куриной рисовой	200	1,80	2,18	16,74	93,00	0,08	0,05	0,85	6,60	18,44	20,00	50,04	0,70	Московский М.П. 2005-№101		
	Говядина отварная	90/5	4,80	6,80	27,11	188,66	0,12	0,08	0,94	8,39	66,97	45,99	130,57	2,28	Московский М.П. 2012-№298		
	Соус сметанный с томатом	30	0,54	1,57	2,29	23,30	0,01	0,01	0,07	0,40	8,77	4,74	8,81	0,12	Московский М.П. 2012-№331		
ОБЕД	Каша рисовая с овощами	150	7,32	6,28	40,73	279,60	0,21	0,12	2,48	0,00	14,82	135,83	203,93	4,56	Московский 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	Московский М.П. 2005-№349		
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	71,00	0,05	0,02	0,48	0,00	6,00	9,90	26,70	0,60	Перевалов А.Я. 2012-№122		
	Хлеб ржаной-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	815	18,23	17,37	131,79	785,76	0,50	0,31	5,09	15,79	158,52	231,86	466,45	10,17			
	Итого день	1445	37,16	30,98	255,53	1495,56	1,04	0,63	6,43	137,28	582,55	294,49	776,05	11,87			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход 7-11 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг					Минералы, мг					№ рецептуры
							В1	В2	PP	С	Са	Mg	P	Fe			
															В1	В2	
8 ДЕНЬ																	
ЗАВТРАК	Творог 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	Московский М.П. 2005-№279		
	Соус сметанный 15% жирности	30	0,44	1,57	1,87	23,34	0,01	0,01	0,05	0,01	8,19	1,58	6,82	0,06	Московский М.П. 2012-№330		
	Мясорубные 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	Московский М.П. 2005-№203		
	Хлеб 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	Московский 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	Перевалов А.Я. 2012-№122		
	Хлеб ржаной-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	335	26,34	23,94	107,60	726,37	0,26	0,22	4,38	2,72	97,11	69,58	248,02	5,24			
	Овощи натуральные соевые или свежие	60	0,48	0,12	1,92	10,80	0,04	0,02	0,24	15,00	8,40	10,67	19,73	0,54	Московский М.П. 2005-№7071		
	Щи из свежей капусты с картофелем	200/5	1,28	3,94	9,20	117,40	0,05	0,04	0,63	14,78	34,66	17,80	38,10	0,64	Московский М.П. 2005-№68		
	Котлеты или биточки рыбные	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	Московский М.П. 2005-№234		
ОБЕД	Каша рисовая с овощами	150	6,58	5,06	41,29	237	0,12	0,05	0,7	0	24,04	34,22	158,97	2,69	Московский 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	Московский 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.Я. 2012-№122		
	Хлеб ржаной-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	775	24,97	26,46	99,03	772,40	0,37	0,19	3,62	15,08	100,46	97,06	404,25	5,56			
	Итого день	1310	45,31	50,40	206,63	1498,77	0,58	0,41	8,00	17,80	197,57	166,64	657,77	10,80			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход 7-11 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг					Минералы, мг					№ рецептуры
							В1	В2	PP	С	Са	Mg	P	Fe			
															В1	В2	
9 ДЕНЬ																	
ЗАВТРАК	Каши молочная пшеница	200/5	5,85	7,42	26,93	200,17	0,14	0,14	0,46	1,09	108,54	24,70	70,80	0,91	Перевалов А.Я. 2012-№282		
	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	4,00	0,00	16,00	65,00	0,00	0,00	0,03	2,83	14,22	2,44	4,44	0,36	Могильный М.П. 2005-№377		
	Позури 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	Итого		
	Суп-пюре домашняя	582	12,75	13,62	64,13	505,17	2,19	0,17	1,05	3,92	126,16	34,44	99,24	1,77	Здобнов А.И.-218 №1066		
	Пюре из овощей с маслом	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	Могильный М.П. 2005-№268		
	Пшеница отварная	100/5	19,26	17,1	1,26	235,8	0,03	0,12	4,32	0	35,1	18	128,7	1,62	Могильный М.П. 2005-№199		
	Компот из свежих плодов	150	13,20	7,50	43,05	292,50	0,51	0,11	1,36	18,16	7,95	27,75	86,59	4,96	Могильный М.П. 2005-№342		
	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	Перевалов А.Я. 2012-№122		
	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	Перевалов А.Я. 2012-№124		
ОБЕД	Итого	705	38,08	29,19	105,95	855,10	0,67	0,29	6,72	20,28	90,99	27,01	300,83	9,25			
	Среднее значение за 10 дней	1287	50,83	42,81	170,08	1360,27	2,86	0,46	7,77	24,20	217,15	111,45	400,07	11,02			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход 7-11 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг					Минералы, мг					№ рецептуры
							В1	В2	PP	С	Са	Mg	P	Fe			
															В1	В2	
10 ДЕНЬ																	
ЗАВТРАК	Овощи натуральные соевые или свежие	60	0,48	0,12	1,92	10,80	0,04	0,02	0,24	15,00	8,40	10,67	19,73	0,54	Могильный М.П. 2005-№70/71		
	Комплекс рубленая из брокколи-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	Могильный М.П. 2005-№295		
	Рис отварной	150/5	3,77	6,11	41,4	235,65	0,02	0,02	0,68	0	1,37	16,33	60,94	0,53	Могильный М.П. 2005-№304		
	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	Могильный 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		
	Среднее значение за 10 дней завтрак	560	21,22	26,99	99,64	726,25	0,19	0,19	5,66	1,06	66,64	62,63	254,49	4,46			
	Овощи натуральные соевые или свежие	579	21,23	20,57	90,90	654,58	0,64	0,22	3,15	31,19	175,88	63,45	262,26	3,22			
	Суп картофельный с клецками	60	0,48	0,12	1,92	10,80	0,04	0,02	0,24	15,00	8,40	10,67	19,73	0,54	Могильный М.П. 2005-№70/71		
	Рыба, тушеная в томате с овощами	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	Могильный М.П. 2005-№108/109		
Пюре картофельное	90/50	12,74	6,72	6,72	238,60	0,07	0,07	0,86	2,03	27,45	29,03	149,06	0,63	Могильный М.П. 2005-№-229			
Чай с сахаром	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	Могильный М.П. 2005-№376			
ОБЕД	Среднее значение за 10 дней обед	200/15	0,10	0,09	15,00	60,00	0,00	0,00	0,02	0,03	1,11	1,44	2,78	0,31	Могильный 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.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	965	23,83	17,38	86,59	718,40	0,35	0,26	3,48	24,82	97,82	92,02	334,01	3,75			
ОБЕД	Среднее значение за 10 дней обед	1565	45,05	44,37	186,23	1444,65	0,54	0,45	9,14	25,88	164,46	154,65	588,50	8,21			
	Среднее значение за 10 дней обед	848	30,10	26,60	116,11	839,95	0,47	0,28	6,40	17,87	119,27	126,85	401,93	7,37			
	Среднее значение за 10 дней	1370	49,21	44,47	197,05	1421,90	1,09	0,48	8,98	48,95	288,49	184,04	638,75	10,15			

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников. Дели принт Москва 2005 г. М.П. Могильный
 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей Дели принт Москва 2012 г. М.П. Могильный
 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для ДОО и деп. образовательных учреждений Пермь-2012 г. А.Я. Перевалов
 МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
 "РЕСУРСНЫЙ ЦЕНТР СИСТЕМЫ ОБРАЗОВАНИЯ
 ГОРОДСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА
 ОГРН 1172651026239, ИНН 260668662
 г. Пермь, ул. Ленина, 110

И.Ю. Паршина

Ведущий инженер-технолог МКУ "Ресурсный центр"