

Составлено:
 Директор МБОУ «МКОУ «МЗДЦ «Историко-педагогического колледжа»
 20.08.2024

МБОУ СОШ № 23
 с. Ново-Заведенного

Университет
 Орловский филиал ИТТ
 Д.М.

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

ЗАВТРАК И ОБЕД

Прием пищи	Наименование блюда	Выход 12-18 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг					Минеральн., мг					№ рецептуры
							В1	В2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe			
ЗАВТРАК	Суп молочный с крутой рисовой	200/5	3,60	3,93	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»	25	4,64	5,90	0,00	72,00	0,01	0,05	0,03	0,11	132,00	5,30	75,00	0,13	Дели принт 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	0,63	Дели принт 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 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	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 соленные 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		
	Суп картофельный с говяжьими (сорохом)	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		
	Котлеты или биточки рыбные	100/5	14,80	18,80	11,60	37,40	0,08	0,07	1,81	0,30	23,50	27,33	163,00	0,73	Дели принт 2005-234		
	Каша рассыпчатая гречневая	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 принт 2005-302		
Компот из свежих яблодов	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	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				
Итого день	1342	48,44	48,68	226,93	1305,77	0,82	0,69	8,31	134,38	521,09	355,33	945,72	12,54				
Прием пищи	Наименование блюда	Выход 12-18 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг					Минеральн., мг					№ рецептуры
							В1	В2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe			

2 ДЕНЬ

ЗАВТРАК	Овощи натуральные соленные 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
	Куски 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	276,00	0,07	0,03	0,93	0,60	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	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	4,60	14,00	8,00	14,90	2,80	Итого
	Итого	840	28,05	33,34	124,88	901,60	0,27	0,24	6,97	7,70	99,92	90,82	298,05	8,02	
	Икра 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 принт 2005-75
	Суп картофельный с крутой пшеничной	250	2,00	2,73	20,93	116,25	0,10	0,06	1,06	8,25	23,03	25,00	62,35	0,88	Дели принт 2005-101
ОБЕД	Тесты 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
	Суп 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
	Картофель отварной	180	3,90	5,60	24,30	251,00	0,17	0,02	0,80	0,80	16,63	47,34	134,43	1,55	Дели принт 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 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	1760	9,90	0,00	75,70	104,00	0,08	0,06	0,40	170,00	68,00	26,80	46,00	0,60	Дели принт 2005-338	

Пример пищи	Наименование блюда	Выход		Ж.	У.	к-во Ккал	Витаминны, мг				Минералы, мг				№ рецептуры
		12-18 лет					В1	В2	PP	С	Са	Mg	P	Fe	
		200/20	200												
ЗАВТРАК	Запеканка из творога со съезженным яблоком	200/20	42,00	16,80	66,00	580,00	0,11	0,52	1,04	0,48	294,60	44,40	430,60	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	132,22	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	
	Игра мерцающая	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
ОБЕД	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
	Котлета рубленая из бройлер-цыплят	100/5	15,20	22,60	14,80	524,00	0,10	0,13	4,70	0,73	17,50	23,33	133,83	1,58	Дели принт 2005-295
	Пюре из овощей с маслом	100/5	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 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	Здобнов А.И. — 864
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	71,00	0,05	0,02	0,48	0,80	6,90	9,90	26,70	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	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	658,40	241,70	1021,32	13,91		

Пример пищи	Наименование блюда	Выход		Ж.	У.	к-во Ккал	Витаминны, мг				Минералы, мг				№ рецептуры
		12-18 лет					В1	В2	PP	С	Са	Mg	P	Fe	
		100	100/50												
ЗАВТРАК	Овощи натуральные свежие или замороженные	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, 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 принт 2005-229
	Пюре картофельное	180	3,74	6,12	22,28	139,12	0,17	0,13	1,63	21,79	44,37	33,30	103,91	1,21	Дели принт 2005-312
	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	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	
Сок фруктовый	1700	1,00	0,00	24,40	101,60	0,03	0,03	0,20	4,00	14,00	8,00	14,00	2,80	проект	
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		
ОБЕД	Суп картофельный с макаронами и овощами	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	Дели принт 2005-103
	Пшеница, 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 принт 2005-290
	Канна рассычатая пшеничная	180	7,90	6,07	49,55	284,40	0,15	0,08	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		

Принем 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	
5 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК	Каша 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	0,63	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	2,03	0,03	0,56	0,00	3,40	7,30	24,00	0,30	прям.
	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	
ОБЕД	Икра олеичная	100	1,3	4,12	7,16	71	0,02	0,03	0,33	4,37	32,06	22,19	40,38	0,93	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
	Клеши 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
	Кашель 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	0,03	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	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	

Принем 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	
6 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК	Овощи натуральные соленные 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
	Плов из птицы	100/180	27,25	31,53	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	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	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	
ОБЕД	Горюшек 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
	Рассольник Ленинградский	250/5	2,10	3,10	20,50	136,25	0,10	0,06	1,08	7,54	26,45	25,90	71,95	0,97	Дели принт 2005-96
	Биточки 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
	Канюста 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	0,03	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	17150	8,80	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 день	1707	31,47	18,52	138,25	844,27	0,49	0,32	10,91	168,07	248,09	154,84	443,71	6,86	
			65,21	50,61	225,36	1607,87	0,67	0,54	17,15	174,94	352,54	232,22	811,60	11,72	

Прем пищи	Наименование блюд	Выход		Б.	Ж.	У.	К-во Ккал	Витамины, мг				Минералы, мг				№ рецептуры
		12-18 лет	12-18 лет					В1	В2	РР	С	Са	Мg	Р	Fe	
7 ДЕНЬ																
ЗАВТРАК	Каши овсяная 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 притт 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 притт 2005-15	
	Булочка с изюмом	1/50	2,75	0,53	26,80	139,00	0,01	0,01	0,42	0,00	2,30	8,30	21,00	0,40	прож.	
	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 притт 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 притт 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		
ОБЕД	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 притт 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 притт 2005-101	
	Говубинь 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 притт 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 притт 2012-331	
	Каши рассыпчатая зреловая	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 притт 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	1,23	Дели притт 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	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		

Прем пищи	Наименование блюд	Выход		Б.	Ж.	У.	К-во Ккал	Витамины, мг				Минералы, мг				№ рецептуры
		12-18 лет	12-18 лет					В1	В2	РР	С	Са	Мg	Р	Fe	
8 ДЕНЬ																
ЗАВТРАК	Тфтели 2-ой вариант	100	11,38	17,26	17,68	272,92	0,11	0,16	3,55	1,10	57,66	26,64	157,70	2,08	Дели притт 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 притт 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 притт 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 притт 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	785	24,07	27,97	143,05	919,42	0,31	0,29	5,51	7,49	124,38	90,78	293,09	8,61	прож.		
ОБЕД	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 притт 2005-133	
	Щи из свежей капусты с картофелем	250/5	1,60	4,93	11,50	96,75	0,06	0,03	0,81	18,47	43,33	22,25	47,63	0,80	Дели притт 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 притт 2005-234	
	Каши рассыпчатая пшеничная	180	7,90	6,07	49,55	294,40	0,15	0,06	0,84	0,00	28,85	41,06	190,76	3,23	Дели притт 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 притт 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	36,82	41,01	190,00	1028,15	0,70	0,46	7,43	185,82	326,64	217,37	700,92	9,82	Дели притт 2005-338	
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			

Прим пищи	Наименование блюда	Выход 12-18 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витаминь, мг				Минераль, мг				№ рецептуры
							B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe	
ЗАВТРАК	Каши пшеница 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
	Насурт 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	проем.
	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 соленные 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	Зобиное А.И.-218/1066
	Пюре 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	Дели принт 2005-288
	Пюре из бобовых с маслом	180/5	15,84	9,00	51,66	156,00	0,61	0,15	1,63	21,79	9,54	33,30	103,91	5,95	Дели принт 2005-199
ОБЕД	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	781,50	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	

Прим пищи	Наименование блюда	Выход 12-18 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витаминь, мг				Минераль, мг				№ рецептуры
							B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe	
ЗАВТРАК	Овощи натуральные соленные 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
	Компота рубленая из брусничных	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
	Рис отварной	180	4,52	7,33	49,68	282,78	0,03	0,02	0,81	0,00	1,64	19,60	73,13	0,63	Дели принт 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	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
	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	проем.
	Итого	835	25,29	30,47	137,20	923,38	0,26	0,25	6,64	7,83	95,06	89,53	334,08	7,84	
	Среднее значение за 10 дней завтрак	731	24,55	22,45	117,09	786,68	0,66	0,31	3,78	67,40	211,56	84,30	317,80	4,83	
	ОБЕД	Суп картофельный с клецками	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
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 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
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		1100	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		1935	52,21	50,88	234,05	1601,40	0,67	0,55	10,65	37,66	206,96	193,96	711,44	12,00	
Среднее значение за 10 дней обед		989	33,86	34,10	147,04	953,07	0,63	0,38	7,59	80,61	197,05	182,54	524,26	9,36	
Среднее значение за 10 дней	1720	58,40	56,55	264,13	1739,75	1,29	0,70	11,37	148,01	408,61	266,84	842,06	14,19		

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 дет. оздоровительных учреждений Пермь 2012 г. А.Я.Перевалов

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий. Москва "Лада" 2005 г. А.И.Зобиное

Соотношение белков, жиров, углеводов 1:1:4