

Составлено:  
 Директор МБОУ СОШ № 12  
 станицы Нефтебитки



2024г.

**ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ**

на зимне-весенний период 2024/2025 учебного года

для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья общеобразовательных организаций Георгиевского муниципального округа Ставропольского края в возрасте от 7 до 11 лет

**ЗАВТРАК И ОБЕД**

Прием 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
<b>1 ДЕНЬ</b>																
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой 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	Могильный М.П.2005-№121
	Сыр «Российский» 50% (порциями)	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	Могильный 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	Перевалов А.Я. 2012-122
	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 принт 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. 2012-124
	<b>Итого</b>	<b>502</b>	<b>13,93</b>	<b>10,39</b>	<b>54,81</b>		<b>387,00</b>	<b>0,16</b>	<b>0,29</b>	<b>0,99</b>	<b>3,85</b>	<b>322,75</b>	<b>50,11</b>	<b>274,61</b>	<b>2,02</b>	
ОБЕД	Икра овсяная	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	Могильный М.П.2012-№55
	Суп картофельный с бобовыми (сорохом)	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	Могильный М.П.2005-№102
	Копчености рыбные любительские	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	Перевалов А.Я. 2021-308
	Каша рассыпчатая зрчевая	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	Могильный М.П.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	Могильный 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
	<b>Итого</b>	<b>760</b>	<b>28,83</b>	<b>28,02</b>	<b>122,15</b>		<b>906,80</b>	<b>0,50</b>	<b>0,29</b>	<b>5,69</b>	<b>6,64</b>	<b>110,17</b>	<b>213,67</b>	<b>523,11</b>	<b>8,87</b>	
<b>Итого день</b>	<b>1262</b>	<b>42,76</b>	<b>38,41</b>	<b>176,96</b>		<b>1293,80</b>	<b>0,66</b>	<b>0,58</b>	<b>6,68</b>	<b>10,49</b>	<b>432,92</b>	<b>263,78</b>	<b>797,72</b>	<b>10,89</b>		
<b>2 ДЕНЬ</b>																
ЗАВТРАК	Кнели из кур, бройлер-цыплят с рисом	90/5	14,40	21,82	7,42		283,50	0,06	0,10	4,42	0,54	16,35	16,99	113,70	0,95	Могильный М.П.2005-№301
	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	Могильный М.П.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	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
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>23,57</b>	<b>28,66</b>	<b>88,94</b>		<b>707,50</b>	<b>0,20</b>	<b>0,17</b>	<b>5,94</b>	<b>0,94</b>	<b>70,73</b>	<b>63,41</b>	<b>223,97</b>	<b>4,57</b>	
ОБЕД	Суп картофельный с крупой пшеничной	200	1,60	2,18	16,74		93,00	0,08	0,05	0,85	6,60	18,44	20,00	50,04	0,70	Могильный М.П.2005-№101
	Тефтели 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	Могильный М.П.2005-№279
	Соус сметанный с томатом	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	Могильный М.П.2005-№331
	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	Могильный М.П.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	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
	<b>Итого</b>	<b>735</b>	<b>19,62</b>	<b>24,72</b>	<b>94,54</b>		<b>677,53</b>	<b>0,44</b>	<b>0,26</b>	<b>5,20</b>	<b>8,02</b>	<b>114,54</b>	<b>116,80</b>	<b>395,69</b>	<b>5,81</b>	
<b>Итого день</b>	<b>1235</b>	<b>43,19</b>	<b>53,38</b>	<b>183,48</b>		<b>1385,03</b>	<b>0,64</b>	<b>0,43</b>	<b>11,14</b>	<b>8,96</b>	<b>185,27</b>	<b>180,21</b>	<b>619,66</b>	<b>10,38</b>		

Прием пищи	Наименование блюд	Выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг					Минералы, мг			№ рецептуры
		7-11 лет					В1	В2	РР	С	Са	Mg	P	Fe	
<b>3 ДЕНЬ</b>															
ЗАВТРАК	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/15	31,50	12,60	49,50	435,00	0,08	0,39	0,78	0,36	220,95	33,30	315,45	1,04	Могильный М.П. 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	Могильный 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	Могильный М.П. 2005-№338
	Итого	515	36,06	15,80	101,44	689,80	0,22	0,64	1,35	121,95	441,17	80,63	486,01	2,12	
	Борщ с капустой и картофелем	200/5	1,46	3,92	12,16	89,80	0,04	0,03	0,47	8,23	35,51	21,00	42,58	0,95	Могильный М.П. 2005-№82
ОБЕД	Котлета рубленая из бройлер-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
	Пюре из бобовых 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	Могильный М.П. 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	Здобнов А.Н. — №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	705	32,11	32,39	118,71	893,90	0,74	0,31	6,76	39,95	100,43	95,55	318,82	8,83	
	Итого день	1220	68,17	48,19	220,15	1583,70	0,96	0,95	8,11	161,90	541,60	176,18	804,83	10,95	

Прием пищи	Наименование блюд	Выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг					Минералы, мг			№ рецептуры
		7-11 лет					В1	В2	РР	С	Са	Mg	P	Fe	
<b>4 ДЕНЬ</b>															
ЗАВТРАК	Рыба, тушеная в томате с овощами	90/50	12,74	6,72	6,72	138,60	0,07	0,07	0,86	2,03	27,45	29,03	149,06	0,63	Могильный 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	Могильный М.П. 2005-№312
	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	Могильный 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
ОБЕД	Итого	540	19,71	12,36	77,39	516,20	0,30	0,23	2,93	21,91	96,61	79,68	297,75	3,84	
	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	Здобнова А.Н. 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	53,32	0,86	Могильный М.П. 2005-№103
	Птица, тушеная в соусе сметанном 15% жирности	90/30	18,9	23,94	5,32	312,2	0,05	0,12	3,48	0,01	47,72	17,73	116,32	1,41	Могильный М.П. 2005-№290/330
	Каша рассыпчатая пшеничная	150	6,58	5,06	41,29	237,00	0,12	0,05	0,70	0,00	24,04	34,22	158,97	2,69	Могильный 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	Могильный 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
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	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		
Итого день	1342	53,00	44,12	182,48	1347,80	0,64	0,49	8,70	31,35	219,97	174,97	688,50	10,42		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг				Минералы, мг			№ рецептуры	
		7-11 лет					В1	В2	РР	С	Са	Mg	P		Fe
<b>5 ДЕНЬ</b>															
ЗАВТРАК	Каша овсяная 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	Могильный М.П.2005-№183
	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 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	Могильный М.П.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	575	12,77	17,70	86,00	649,00	2,13	0,06	1,54	0,03	16,34	33,97	100,75	1,73	
ОБЕД	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	Могильный М.П.2005-№-102
	Кисели из кур. бройлер-цыплят с рисом	90/5	14,40	21,82	7,42	283,50	0,06	0,10	4,42	0,54	16,35	16,99	113,70	0,95	Могильный М.П.2005-№301
	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	Могильный М.П.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	Могильный 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 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	695	27,75	32,94	116,12	871,50	0,34	0,23	6,78	6,91	93,60	91,65	323,35	5,71	
	Итого день	1270	40,52	50,64	202,12	1520,50	2,47	0,29	8,32	6,94	109,94	125,62	424,10	7,44	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг				Минералы, мг			№ рецептуры	
		7-11 лет					В1	В2	РР	С	Са	Mg	P		Fe
<b>6 ДЕНЬ</b>															
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	Могильный М.П.2005-№338
	Нюль из птицы	90/150	23,36	27,04	38,24	489,60	0,07	0,14	4,64	1,15	51,54	54,29	227,77	2,50	Могильный 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	Могильный 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
	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	612	29,45	27,98	87,14	710,00	0,23	0,24	5,69	123,98	99,46	85,03	335,91	6,32	
ОБЕД	Рассольник Ленинградский (крупя перловый)	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	Могильный М.П.2005-№-96
	Биточки рубленые из птицы	90/5	16,06	3,29	7,95	193	0,06	0,04	6,19	0	10,65	22,05	116,85	1,24	Могильный М.П. 2012-№306
	Капустя тушеная	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	Могильный 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	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	725	24,64	11,92	82,55	727,25	0,26	0,19	8,71	30,62	134,32	93,06	294,93	4,72	
Итого день	1337	54,09	39,90	169,69	1437,25	0,49	0,43	14,40	154,60	233,78	178,09	630,84	11,04		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг				Минералы, мг			№ рецептуры	
		7-11 лет					В1	В2	РР	С	Ca	Mg	P		Fe
<b>7 ДЕНЬ</b>															
ЗАВТРАК	Каша 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	Могильный М.П. 2005-№181
	Сыр «Российский» 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	Могильный 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	Перевалов 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	125,73	14	90	0,13	Могильный М.П. 2005-№379
	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	Могильный М.П. 2005-№338
	<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>15,83</b>	<b>10,81</b>	<b>96,04</b>	<b>545,80</b>	<b>0,22</b>	<b>0,30</b>	<b>1,38</b>	<b>121,42</b>	<b>288,63</b>	<b>43,70</b>	<b>264,70</b>	<b>3,40</b>	
ОБЕД	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	Здобнова А.И. 2005-№700
	Суп картофельный с крупой рисовой	200	1,60	2,18	16,74	93,00	0,08	0,05	0,85	6,60	18,44	20,00	50,04	0,70	Могильный М.П. 2005-№101
	Голубцы ленивые	90	3,60	5,10	20,33	141,50	0,09	0,06	0,70	6,29	50,25	34,50	97,93	1,71	Могильный М.П. 2012-№298
	Соус сметанный с томатом	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	Могильный М.П. 2012-№331
	Каша рассыпчатая гречневая	150	7,52	6,28	40,73	279,60	0,21	0,12	2,48	0,00	14,82	135,83	203,93	4,56	Могильный 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	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
	<b>Итого</b>	<b>720</b>	<b>17,03</b>	<b>15,67</b>	<b>125,01</b>	<b>738,60</b>	<b>0,47</b>	<b>0,29</b>	<b>4,85</b>	<b>13,69</b>	<b>141,80</b>	<b>220,37</b>	<b>433,81</b>	<b>9,60</b>	
		<b>Итого день</b>	<b>1270</b>	<b>32,86</b>	<b>26,48</b>	<b>221,05</b>	<b>1284,40</b>	<b>0,69</b>	<b>0,59</b>	<b>6,23</b>	<b>135,11</b>	<b>430,43</b>	<b>264,07</b>	<b>698,51</b>	<b>13,00</b>

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг				Минералы, мг			№ рецептуры	
		7-11 лет					В1	В2	РР	С	Ca	Mg	P		Fe
<b>8 ДЕНЬ</b>															
ЗАВТРАК	Тфтели 2-ой вариант	90	10,69	15,53	15,91	245,63	0,1	0,14	2,84	0,99	51,89	23,98	141,93	1,87	Могильный 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	Могильный М.П. 2012-№330
	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	Могильный М.П. 2005-№203
	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	Здобнов 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
	<b>Итого</b>	<b>525</b>	<b>21,18</b>	<b>23,96</b>	<b>104,45</b>	<b>712,86</b>	<b>0,27</b>	<b>0,22</b>	<b>4,38</b>	<b>13,90</b>	<b>106,16</b>	<b>72,48</b>	<b>257,11</b>	<b>4,54</b>	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	200/5	1,28	3,94	9,20	117,40	0,05	0,04	0,65	14,78	34,66	17,80	38,10	0,64	Могильный М.П. 2005-№88
	Котлеты рыбные любительские	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	Перевалов А.Я. 2021-308
	Каша рассыпчатая пшеничная	150	6,58	5,06	41,29	237	0,12	0,05	0,7	0	24,04	34,22	158,97	2,69	Могильный 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	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
	<b>Итого</b>	<b>715</b>	<b>24,97</b>	<b>26,46</b>	<b>99,03</b>	<b>772,40</b>	<b>0,32</b>	<b>0,19</b>	<b>3,62</b>	<b>15,08</b>	<b>100,46</b>	<b>97,06</b>	<b>404,25</b>	<b>5,56</b>	
	<b>Итого день</b>	<b>1240</b>	<b>46,15</b>	<b>50,42</b>	<b>203,48</b>	<b>1485,26</b>	<b>0,59</b>	<b>0,41</b>	<b>8,00</b>	<b>28,98</b>	<b>206,62</b>	<b>169,54</b>	<b>661,36</b>	<b>10,10</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход					Витамины, мг					Минералы, мг			№ рецептуры
		7-11 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	В1	В2	РР	С	Са	Mg	P	Fe	
<b>9 ДЕНЬ</b>															
ЗАВТРАК	Яйцо варёное	1/40	5,1	4,6	0,3	63	0,19	0,18	0,61	1,45	22	32,93	94,4	1	Могильный 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	Могильный 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
	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	Могильный 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	Могильный М.П. 2005-№338
	<b>Итого</b>	<b>542</b>	<b>9,87</b>	<b>5,30</b>	<b>40,60</b>	<b>243,00</b>	<b>0,32</b>	<b>0,26</b>	<b>1,52</b>	<b>124,28</b>	<b>59,12</b>	<b>54,27</b>	<b>170,94</b>	<b>4,16</b>	
ОБЕД	Суп-лапша домашняя	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	Здобнов А.Н.-218 №1066
	Птица отварная	90/5	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-№288
	Пюре из бобовых 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	Могильный М.П. 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	Могильный 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
	<b>Итого</b>	<b>700</b>	<b>38,08</b>	<b>29,19</b>	<b>105,95</b>	<b>855,10</b>	<b>0,67</b>	<b>0,29</b>	<b>6,72</b>	<b>20,28</b>	<b>90,99</b>	<b>77,01</b>	<b>300,83</b>	<b>9,25</b>	
	<b>Итого день</b>	<b>1242</b>	<b>47,95</b>	<b>34,49</b>	<b>146,55</b>	<b>1098,10</b>	<b>0,99</b>	<b>0,55</b>	<b>8,24</b>	<b>144,56</b>	<b>150,11</b>	<b>131,28</b>	<b>471,77</b>	<b>13,41</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход					Витамины, мг					Минералы, мг			№ рецептуры
		7-11 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	В1	В2	РР	С	Са	Mg	P	Fe	
<b>10 ДЕНЬ</b>															
ЗАВТРАК	Капуста тушеная	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	Могильный М.П. 2005-№321
	Каша руденная из бройлер-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
	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	25	1,65	0,24	8,35	43,5	0,03	0,02	0,14	0	8,75	0	31,6	0,97	Перевалов А.Я. 2012-124
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>20,89</b>	<b>24,89</b>	<b>78,09</b>	<b>747,55</b>	<b>0,21</b>	<b>0,23</b>	<b>6,00</b>	<b>25,62</b>	<b>146,92</b>	<b>66,45</b>	<b>254,15</b>	<b>5,37</b>	
	Среднее значение за 10 дней завтрак	536	20,33	17,79	81,49	590,87	0,43	0,26	3,17	55,79	164,79	62,97	266,59	3,81	
ОБЕД	Суп картофельный с клецками	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
	Рыба, тушеная в томате с овощами	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
	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	Могильный М.П. 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	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
	<b>Итого</b>	<b>755</b>	<b>23,83</b>	<b>17,38</b>	<b>86,59</b>	<b>718,40</b>	<b>0,35</b>	<b>0,26</b>	<b>3,48</b>	<b>24,82</b>	<b>97,82</b>	<b>92,02</b>	<b>334,01</b>	<b>3,75</b>	
	Итого день	1255	44,72	42,27	164,68	1465,95	0,56	0,49	9,48	50,44	244,74	158,47	588,16	9,12	
	Среднее значение за 10 дней обед	781	29,10	27,53	113,38	874,06	0,46	0,28	6,36	20,11	125,44	125,89	397,37	7,41	
	Среднее значение за 10 дней	1317	49,35	45,32	194,92	1443,07	0,87	0,52	8,93	73,33	275,54	182,22	638,55	10,68	

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.Н.Здобнов

Соотношение белков, жиров, углеводов 1:1:4

Ведущий инженер-технолог МКУ "Ресурсный центр"

Н.Ю.Паршута