



**ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ**  
 на зимне-весенний период 2024/2025 учебного года  
 для обучающихся общеобразовательных организаций детей — инвалидов, детей из малоимущих семей и детей с ограниченными возможностями здоровья Ставропольского края в возрасте от 12 до 18 лет

**ЗАВТРАК И ОБЕД**

Прием пищи	Наименование блюд	Выход 12-18 лет	Б.	Ж.	У.	к-во	Ккал	Витамины, мг				Минералы, мг			№ рецептуры	
								B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P		Fe
<b>1 ДЕНЬ</b>																
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупной 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	Могильный М.П.2005-№121
	Сыр «Российский» 50% жирности	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	Дели 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>361,00</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	Суп картофельный с бобовыми (горохот)	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	Могильный М.П.2005-№102
	Котлеты рыбные любительские	100/5	13,32	16,92	10,44		24,66	0,07	0,06	1,63	0,27	22,95	24,30	146,70	0,66	Перевалов А.Я. 2021-308
	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	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	8,60		40,40	0,03	0,02	0,14	0,00	10,80	9,40	31,60	0,66	Перевалов А.Я. 2012-№124
	<b>Итого</b>	<b>790</b>	<b>31,37</b>	<b>30,35</b>	<b>135,01</b>		<b>737,43</b>	<b>0,57</b>	<b>0,32</b>	<b>6,40</b>	<b>7,80</b>	<b>123,19</b>	<b>248,49</b>	<b>591,49</b>	<b>10,14</b>	
	<b>Итого день</b>	<b>1292</b>	<b>45,30</b>	<b>40,74</b>	<b>189,82</b>		<b>1098,43</b>	<b>0,73</b>	<b>0,61</b>	<b>7,39</b>	<b>11,65</b>	<b>445,94</b>	<b>298,60</b>	<b>866,10</b>	<b>12,16</b>	
<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	Могильный М.П.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	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	8,60		40,40	0,03	0,02	0,14	0,00	10,80	9,40	31,60	0,66	Перевалов А.Я. 2012-№124
	<b>Итого</b>	<b>540</b>	<b>26,25</b>	<b>32,34</b>	<b>97,08</b>		<b>784,00</b>	<b>0,22</b>	<b>0,19</b>	<b>6,59</b>	<b>1,00</b>	<b>73,52</b>	<b>69,52</b>	<b>244,03</b>	<b>4,90</b>	
ОБЕД	Суп картофельный с крупной пшеничной	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	Могильный М.П.2005-№101
	Тефтели 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	Могильный М.П.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	Могильный М.П.2005-№334
	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	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	8,60		40,40	0,03	0,02	0,14	0,00	10,80	9,40	31,60	0,66	Перевалов А.Я. 2012-№124
	<b>Итого</b>	<b>845</b>	<b>22,47</b>	<b>28,74</b>	<b>104,84</b>		<b>854,07</b>	<b>0,47</b>	<b>0,30</b>	<b>6,16</b>	<b>10,05</b>	<b>130,77</b>	<b>127,62</b>	<b>429,85</b>	<b>6,28</b>	
	<b>Итого день</b>	<b>1385</b>	<b>48,72</b>	<b>61,08</b>	<b>201,92</b>		<b>1638,07</b>	<b>0,69</b>	<b>0,49</b>	<b>12,75</b>	<b>11,05</b>	<b>204,29</b>	<b>197,14</b>	<b>673,88</b>	<b>11,18</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг				Минералы, мг			№ рецептуры	
		12-18 лет					В1	В2	РР	С	Са	Mg	Р		Fe
<b>3 ДЕНЬ</b>															
ЗАВТРАК	Запеканка 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	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
	<b>Итого</b>	<b>570</b>	<b>46,56</b>	<b>20,00</b>	<b>117,94</b>	<b>834,80</b>	<b>0,25</b>	<b>0,77</b>	<b>1,61</b>	<b>122,07</b>	<b>514,82</b>	<b>91,73</b>	<b>591,16</b>	<b>2,47</b>	
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	Могильный М.П. 2005-№82
	Котлета 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	Могильный М.П. 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	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.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
	<b>Итого</b>	<b>795</b>	<b>36,64</b>	<b>37,13</b>	<b>131,84</b>	<b>812,25</b>	<b>0,86</b>	<b>0,35</b>	<b>7,61</b>	<b>45,71</b>	<b>112,65</b>	<b>108,68</b>	<b>360,16</b>	<b>10,22</b>	
	<b>Итого день</b>	<b>1365</b>	<b>83,20</b>	<b>57,13</b>	<b>249,78</b>	<b>1647,05</b>	<b>1,11</b>	<b>1,12</b>	<b>9,22</b>	<b>167,78</b>	<b>627,47</b>	<b>200,41</b>	<b>951,32</b>	<b>12,69</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг				Минералы, мг			№ рецептуры	
		12-18 лет					В1	В2	РР	С	Са	Mg	Р		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	Могильный М.П. 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	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	8,60	40,40	0,03	0,02	0,14	0,00	10,80	9,40	31,60	0,66	Перевалов А.Я. 2012-№124
	<b>Итого</b>	<b>580</b>	<b>21,75</b>	<b>14,13</b>	<b>81,85</b>	<b>558,12</b>	<b>0,34</b>	<b>0,26</b>	<b>3,30</b>	<b>25,77</b>	<b>107,05</b>	<b>88,46</b>	<b>331,63</b>	<b>4,11</b>	
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	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	Могильный М.П. 2005-№103
	Птица, тушеная в соусе сметанном 15% жирности	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	Могильный М.П. 2005-№290/330
	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	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	8,60	40,40	0,03	0,02	0,14	0,00	10,80	9,40	31,60	0,66	Перевалов А.Я. 2012-№124
	<b>Итого</b>	<b>852</b>	<b>41,67</b>	<b>40,39</b>	<b>142,18</b>	<b>1091,05</b>	<b>0,55</b>	<b>0,36</b>	<b>7,49</b>	<b>16,90</b>	<b>186,78</b>	<b>147,10</b>	<b>582,16</b>	<b>9,25</b>	
	<b>Итого день</b>	<b>1432</b>	<b>63,42</b>	<b>54,52</b>	<b>224,03</b>	<b>1649,17</b>	<b>0,89</b>	<b>0,62</b>	<b>10,79</b>	<b>42,67</b>	<b>293,83</b>	<b>235,56</b>	<b>913,79</b>	<b>13,36</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг				Минералы, мг			№ рецептуры	
		12-18 лет					В1	В2	РР	С	Са	Mg	P		Fe
<b>5 ДЕНЬ</b>															
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	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	10,40	17,40	71,50	578,00	2,08	0,04	1,06	0,03	9,44	24,07	74,65	1,13	
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	Могильный М.П.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	Могильный М.П.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	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	8,60	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	34,12	40,47	153,21	1113,15	0,50	0,32	8,83	16,38	131,05	132,42	437,66	7,48	
Итого день	1365	44,52	57,87	224,71	1691,15	2,58	0,36	9,89	16,41	140,49	156,49	512,31	8,61		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг				Минералы, мг			№ рецептуры	
		12-18 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
	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	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	8,60	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	33,34	32,49	93,51	791,60	0,24	0,26	6,46	124,17	108,05	94,08	373,87	6,74		
ОБЕД	Рассольник Ленинградский (крупя перловая)	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	Могильный М.П.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	Могильный М.П. 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	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	8,60	40,40	0,03	0,02	0,14	0,00	10,80	9,40	31,60	0,66	Перевалов А.Я. 2012-№124
	Итого	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	
Итого день	1457	60,91	46,61	200,06	1453,87	0,54	0,47	16,30	161,24	266,69	202,12	711,63	12,32		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг				Минералы, мг			№ рецептуры	
		12-18 лет					В1	В2	РР	С	Са	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)	1/150	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
	<b>Итого</b>	<b>600</b>	<b>16,23</b>	<b>10,41</b>	<b>111,44</b>	<b>605,80</b>	<b>0,22</b>	<b>0,30</b>	<b>1,38</b>	<b>121,42</b>	<b>340,63</b>	<b>60,70</b>	<b>264,70</b>	<b>1,80</b>	
ОБЕД	Суп картофельный с крупой 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	Могильный М.П. 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	Могильный М.П. 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	Могильный М.П. 2012-№331
	Каша рассыпчатая гречневая	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	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	8,60	40,40	0,03	0,02	0,14	0,00	10,80	9,40	31,60	0,66	Перевалов А.Я. 2012-№124
	<b>Итого</b>	<b>830</b>	<b>21,29</b>	<b>24,02</b>	<b>152,64</b>	<b>911,24</b>	<b>0,60</b>	<b>0,39</b>	<b>6,48</b>	<b>34,78</b>	<b>204,13</b>	<b>281,77</b>	<b>551,49</b>	<b>11,76</b>	
	<b>Итого день</b>	<b>1430</b>	<b>37,52</b>	<b>34,43</b>	<b>264,08</b>	<b>1517,04</b>	<b>0,82</b>	<b>0,69</b>	<b>7,86</b>	<b>156,20</b>	<b>544,76</b>	<b>342,47</b>	<b>816,19</b>	<b>13,56</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход 12-18 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг				Минералы, мг			№ рецептуры	
							В1	В2	РР	С	Ca	Mg	P		Fe
<b>8 ДЕНЬ</b>															
ЗАВТРАК	Тертель 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	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	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	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	8,60	40,40	0,03	0,02	0,14	0,00	10,80	9,40	31,60	0,66	Перевалов А.Я. 2012-124
	<b>Итого</b>	<b>585</b>	<b>23,45</b>	<b>26,95</b>	<b>113,54</b>	<b>785,15</b>	<b>0,29</b>	<b>0,25</b>	<b>5,25</b>	<b>14,01</b>	<b>112,90</b>	<b>79,36</b>	<b>280,31</b>	<b>4,97</b>	
ОБЕД	Бди 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	Могильный М.П. 2005-№102
	Котлеты рыбные любительские	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	Перевалов А.Я. 2021-308
	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	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	8,60	40,40	0,03	0,02	0,14	0,00	10,80	9,40	31,60	0,66	Перевалов А.Я. 2012-№124
	<b>Итого</b>	<b>805</b>	<b>33,82</b>	<b>37,88</b>	<b>155,80</b>	<b>850,82</b>	<b>0,52</b>	<b>0,35</b>	<b>6,38</b>	<b>56,52</b>	<b>239,98</b>	<b>171,84</b>	<b>597,14</b>	<b>8,56</b>	
	<b>Итого день</b>	<b>1390</b>	<b>57,27</b>	<b>64,83</b>	<b>269,34</b>	<b>1635,97</b>	<b>0,81</b>	<b>0,60</b>	<b>11,63</b>	<b>70,53</b>	<b>352,88</b>	<b>251,20</b>	<b>877,45</b>	<b>13,53</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход 12-18 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг				Минералы, мг			№ рецептуры	
							В1	В2	РР	С	Ca	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	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
	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	Дели принт 2005-338
	<b>Итого</b>	<b>542</b>	<b>11,32</b>	<b>15,50</b>	<b>47,70</b>	<b>376,00</b>	<b>0,37</b>	<b>0,31</b>	<b>1,79</b>	<b>131,57</b>	<b>102,24</b>	<b>96,27</b>	<b>257,67</b>	<b>6,45</b>	
	Суп-лапша 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	Здобнов А.И.-218 №1066
	Птица 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	Могильный М.П. 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	Могильный М.П. 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	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	8,60	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	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	1332	54,62	49,10	164,79	1141,30	1,15	0,64	9,35	155,58	202,66	182,92	595,98	16,99	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход 12-18 лет	Б.	Ж.	У.	к-во	Ккал	Витамины, мг				Минералы, мг			№ рецептуры
								B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P	
<b>10 ДЕНЬ</b>															
ЗАВТРАК	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	Могильный М.П.2005-№321
	Котлета 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	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	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	535	22,70	27,95	83,84	677,62	0,23	0,25	6,67	30,60	167,46	84,09	279,65	5,44	
	Среднее значение за 10 дней завтрак	568	22,59	20,76	87,32	635,21	0,44	0,29	3,51	57,45	185,89	73,84	297,23	4,00	
ОБЕД	Суп картофельный с клецками	250													Могильный М.П.2005-№108/109
	Рыба, тушеная в томате с овощами	100/50	5,23	6,28	29,00	193,50	0,08	0,05	0,78	5,75	18,22	18,13	47,35	0,68	Могильный М.П.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	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	8,60	40,40	0,03	0,02	0,14	0,00	10,80	9,40	31,60	0,66	Перевалов А.Я. 2012-№124
	Итого	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 день	1380	49,62	48,36	180,69	1355,64	0,64	0,55	10,68	60,43	279,36	188,52	657,01	9,60		
Среднее значение за 10 дней обед	815	31,92	30,71	129,60	847,56	0,56	0,32	7,08	27,91	149,95	151,70	460,34	8,40		
Среднее значение за 10 дней	1383	54,51	51,47	216,92	1482,77	1,00	0,61	10,59	85,35	335,84	225,54	757,57	12,40		

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"

П.Ю.Паршина