

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №



Утверждаю:

Организатор питания



## ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

на осенне-зимний период 2024/2025 учебного года

для детей участников СВО, обучающихся в общеобразовательных организациях Георгиевского муниципального округа Ставропольского края в возрасте от 12 до 18 лет

## ЗАВТРАК И ОБЕД

Прием пищи	Наименование блюд	Выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг				Минералы, мг				№ рецептуры
		12-18 лет					В1	В2	РР	С	Са	Mg	Р	Fe	
<b>1 ДЕНЬ</b>															
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой 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 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	0,15	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	0,65	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
	<b>Итого</b>	<b>652</b>	<b>14,79</b>	<b>16,45</b>	<b>87,36</b>	<b>549,60</b>	<b>0,22</b>	<b>0,34</b>	<b>1,55</b>	<b>123,85</b>	<b>382,95</b>	<b>70,51</b>	<b>297,91</b>	<b>2,01</b>	
ОБЕД	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 картофельный с бобовыми (горохом)	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	27,40	0,08	0,07	1,81	0,30	25,50	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 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	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
	<b>Итого</b>	<b>890</b>	<b>33,65</b>	<b>32,23</b>	<b>139,57</b>	<b>756,17</b>	<b>0,60</b>	<b>0,35</b>	<b>6,76</b>	<b>10,53</b>	<b>138,14</b>	<b>264,82</b>	<b>647,81</b>	<b>10,53</b>	
	<b>Итого день</b>	<b>1542</b>	<b>48,44</b>	<b>48,68</b>	<b>226,93</b>	<b>1305,77</b>	<b>0,82</b>	<b>0,69</b>	<b>8,31</b>	<b>134,38</b>	<b>521,09</b>	<b>335,33</b>	<b>945,72</b>	<b>12,54</b>	
<b>2 ДЕНЬ</b>															
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 2005-70/71
	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	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
	<b>Итого</b>	<b>840</b>	<b>28,05</b>	<b>32,34</b>	<b>124,88</b>	<b>901,60</b>	<b>0,27</b>	<b>0,24</b>	<b>6,97</b>	<b>7,70</b>	<b>99,92</b>	<b>90,82</b>	<b>298,05</b>	<b>8,02</b>	пром.
ОБЕД	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 крупой 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	Дели принт 2005-101
	Тептели 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
	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 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 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
	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
	<b>Итого</b>	<b>1095</b>	<b>25,57</b>	<b>35,54</b>	<b>145,44</b>	<b>1090,07</b>	<b>0,58</b>	<b>0,39</b>	<b>6,86</b>	<b>136,77</b>	<b>237,00</b>	<b>183,25</b>	<b>536,63</b>	<b>8,65</b>	
	<b>Итого день</b>	<b>1935</b>	<b>53,62</b>	<b>67,88</b>	<b>270,32</b>	<b>1991,67</b>	<b>0,85</b>	<b>0,63</b>	<b>13,83</b>	<b>144,47</b>	<b>336,92</b>	<b>274,07</b>	<b>834,68</b>	<b>16,67</b>	



Прием пищи	Наименование блюд	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	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
	<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	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
	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	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 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>895</b>	<b>38.74</b>	<b>43.93</b>	<b>145.64</b>	<b>937.25</b>	<b>0.91</b>	<b>0.42</b>	<b>8.11</b>	<b>50.83</b>	<b>143.28</b>	<b>149.97</b>	<b>430.16</b>	<b>11.44</b>	
	<b>Итого день</b>	<b>1465</b>	<b>85.30</b>	<b>63.93</b>	<b>263.58</b>	<b>1772.05</b>	<b>1.16</b>	<b>1.19</b>	<b>9.72</b>	<b>172.90</b>	<b>658.10</b>	<b>241.70</b>	<b>1021.32</b>	<b>13.91</b>	

Прием пищи	Наименование блюд	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	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
	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
	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
	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.
<b>Итого</b>	<b>880</b>	<b>23.55</b>	<b>14.13</b>	<b>109.65</b>	<b>675.72</b>	<b>0.39</b>	<b>0.31</b>	<b>3.68</b>	<b>32.47</b>	<b>133.45</b>	<b>109.76</b>	<b>385.65</b>	<b>7.23</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	Дели принт 2005-103
	Птица, 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
	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 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
	<b>Итого</b>	<b>1102</b>	<b>42.47</b>	<b>40.39</b>	<b>167.38</b>	<b>1195.05</b>	<b>0.63</b>	<b>0.42</b>	<b>7.89</b>	<b>136.90</b>	<b>254.78</b>	<b>173.10</b>	<b>628.16</b>	<b>9.85</b>	
<b>Итого день</b>	<b>1982</b>	<b>66.02</b>	<b>54.52</b>	<b>277.03</b>	<b>1870.77</b>	<b>1.02</b>	<b>0.73</b>	<b>11.57</b>	<b>169.37</b>	<b>388.23</b>	<b>282.86</b>	<b>1013.81</b>	<b>17.08</b>		

Прием пищи	Наименование блюд	Выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг				Минералы, мг				№ рецептуры
		12-18 лет					В1	В2	РР	С	Са	Mg	Р	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	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



	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
	<b>Итого</b>	<b>745</b>	<b>14.95</b>	<b>24.00</b>	<b>127.15</b>	<b>878.00</b>	<b>2.22</b>	<b>0.13</b>	<b>2.24</b>	<b>120.03</b>	<b>87.34</b>	<b>63.77</b>	<b>155.65</b>	<b>2.38</b>	
ОБЕД	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	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
	<b>Итого</b>	<b>870</b>	<b>35.42</b>	<b>44.59</b>	<b>160.37</b>	<b>1184.15</b>	<b>0.52</b>	<b>0.35</b>	<b>9.16</b>	<b>20.75</b>	<b>163.11</b>	<b>154.61</b>	<b>478.04</b>	<b>8.43</b>	
	<b>Итого день</b>	<b>1615</b>	<b>50.37</b>	<b>68.59</b>	<b>287.52</b>	<b>2062.15</b>	<b>2.74</b>	<b>0.48</b>	<b>11.40</b>	<b>140.78</b>	<b>250.45</b>	<b>218.38</b>	<b>633.69</b>	<b>10.81</b>	

Прием пищи	Наименование блюд	Выход 12-18 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг				Минералы, мг				№ рецептуры
							В1	В2	PP	С	Ca	Mg	P	Fe	
<b>6 ДЕНЬ</b>															
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 2005-70/71
	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
	<b>Итого</b>	<b>652</b>	<b>33.74</b>	<b>32.09</b>	<b>87.11</b>	<b>763.60</b>	<b>0.18</b>	<b>0.22</b>	<b>6.24</b>	<b>6.87</b>	<b>104.45</b>	<b>98.38</b>	<b>367.89</b>	<b>4.86</b>	
ОБЕД	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
	Рассольник 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
	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
	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	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	0.05	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
	<b>Итого</b>	<b>1055</b>	<b>31.47</b>	<b>18.52</b>	<b>138.25</b>	<b>844.27</b>	<b>0.49</b>	<b>0.32</b>	<b>10.91</b>	<b>168.07</b>	<b>248.09</b>	<b>154.84</b>	<b>443.71</b>	<b>6.86</b>	
	<b>Итого день</b>	<b>1707</b>	<b>65.21</b>	<b>50.61</b>	<b>225.36</b>	<b>1607.87</b>	<b>0.67</b>	<b>0.54</b>	<b>17.15</b>	<b>174.94</b>	<b>352.54</b>	<b>253.22</b>	<b>811.60</b>	<b>11.72</b>	

Прием пищи	Наименование блюд	Выход 12-18 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг				Минералы, мг				№ рецептуры
							В1	В2	PP	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	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
	<b>Итого</b>	<b>620</b>	<b>16.61</b>	<b>10.66</b>	<b>123.74</b>	<b>673.80</b>	<b>0.18</b>	<b>0.29</b>	<b>1.32</b>	<b>121.42</b>	<b>336.03</b>	<b>59.10</b>	<b>259.60</b>	<b>1.60</b>	
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 принт 2005-75
	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	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
	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	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	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 блюд	Выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг				Минералы, мг				№ рецептуры
		12-18 лет					В1	В2	РР	С	Са	Mg	Р	Fe	
<b>8 ДЕНЬ</b>															
ЗАВТРАК	Тертели 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
	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 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	
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 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 блюд	Выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг				Минералы, мг				№ рецептуры
		12-18 лет					В1	В2	РР	С	Са	Mg	Р	Fe	
<b>9 ДЕНЬ</b>															
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	
ОБЕД	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-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	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 блюд	Выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг				Минералы, мг				№ рецептуры
------------	-------------------	-------	----	----	----	-----------	--------------	--	--	--	--------------	--	--	--	-------------



		12-18 лет					B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe	
<b>10 ДЕНЬ</b>															
<b>ЗАВТРАК</b>	<i>Овоцы натуральные соленые или свежие</i>	100	0.8	0	3.4	16	0.02	0.02	0.18	2.7	12.4	13.3	40.02	0.32	<i>Дели принт 2005-70/71</i>
	<i>Котлета рубленая из бройлер-цыплят</i>	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	<i>Дели принт 2005-295</i>
	<i>Рис отварной</i>	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	<i>Дели принт 2005-304</i>
	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	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	<i>Дели принт 2005-349</i>
	<i>Хлеб пшеничный</i>	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	<i>Перевалов А.Я. 2012-122</i>
	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	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	<i>Перевалов А.Я. 2012-124</i>
	<i>Сок фруктовый</i>	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	<i>пром.</i>
	<i>Итого</i>	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	
<i>Среднее значение за 10 дней завтрак</i>		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	
<b>ОБЕД</b>	<i>Суп картофельный с клецками</i>	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	<i>Дели принт 2005-108/109</i>
	<i>Рыба, тушеная в томате с овощами</i>	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	<i>Дели принт 2005-229</i>
	<i>Пюре картофельное</i>	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	<i>Дели принт 2005-312</i>
	<i>Чай с сахаром</i>	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	<i>Дели принт 2005-376</i>
	<i>Хлеб пшеничный</i>	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	<i>Перевалов А.Я. 2012-122</i>
	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	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	<i>Перевалов А.Я. 2012-124</i>
	<i>Фрукты (яблоко, апельсин или банан)</i>	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	<i>Дели принт 2005-338</i>
	<i>Итого</i>	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	
	<i>Итого день</i>	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	
	<i>Среднее значение за 10 дней обед</i>	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	
<i>Среднее значение за 10 дней</i>	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 рецепту блюд и кулинарных изделий для питания школьников Дели принт Москва 2005 г. М.П.Могильный*

*Сборник рецепту 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.Здобнов*

*Соотношение белков,жиров,углеводов 1:1:4*

*Ведущий инженер-технолог МКУ "Ресурный центр"*

*И.Ю.Паршина*