

Составлено:
Директор МБОУ-СОШ №15 им. А.З. Попова ст. Лисогорской



Утверждено:
Организатор питания ИП Ходяков Д.М.



на осенне-зимний период 2024/2025 учебного года
для обучающихся общеобразовательных организаций Георгиевского городского округа Ставропольского края
в возрасте от 12 до 18 лет

ЗАВТРАК И ОБЕД

Прием пищи	Наименование блюда	Выход		Б.	Ж.	У.	к-во	Ккал	Витаминный, мг							Минералы, мг					№ рецептуры
		12-18 лет	12-18 лет						В1	В2	РР	С	Са	Мг	Р	Fe					
ЗАВТРАК	Суп молочный с круной 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	Дети प्रति 2005-121					
		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	Дети प्रति 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	Дети प्रति 2005-424					
		200/15/7		2,00	0,00	16,00	65,00	0,00	0,00	0,03	0,15	14,22	2,44	4,44	0,36	Дети प्रति 2005-377					
	ОБЕД	Итого	502		13,99	16,45	62,16	445,60	0,14	0,28	1,15	3,85	314,95	44,51	251,91	1,41					
			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	Дети प्रति 2005-102				
		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	Дети प्रति 2005-234					
		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	Дети प्रति 2005-302					
		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	Дети प्रति 2005-342					
		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	Дети प्रति 2005-342					
ОБЕД	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	Дети प्रति 2012-122					
		790		32,85	32,23	136,17	740,17	0,58	0,33	6,58	7,83	125,74	251,52	607,79	10,21	Дети प्रति 2012-124					
	Итого	1292		46,84	48,68	198,33	1185,77	0,72	0,61	7,73	11,68	440,69	296,03	859,70	11,62						
		12-18 лет		Б.	Ж.	У.	к-во	Ккал	В1	В2	РР	С	Са	Мг	Р	Fe					
ЗАВТРАК	Каша 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	Дети प्रति 2005-301					
		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	Дети प्रति 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	Дети प्रति 2005-349					
		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	Дети प्रति 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	Дети प्रति 2012-124					
		540		26,25	32,34	97,08	784,00	0,22	0,19	6,59	1,00	73,52	69,52	244,03	4,90						
	ОБЕД	Итого	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	Дети प्रति 2005-101				
			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	Дети प्रति 2005-279				
		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	Дети प्रति 2005-331					
		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	Дети प्रति 2005-310					
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	Дети प्रति 2005-376						
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	Дети प्रति 2012-122						
ОБЕД	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	Дети प्रति 2012-124					
		845		22,47	28,74	104,84	854,07	0,47	0,30	6,16	10,05	130,77	127,62	429,85	6,28						
	Итого	1385		48,72	61,08	201,92	1638,07	0,69	0,49	12,75	11,05	204,29	197,14	673,88	11,18						
		12-18 лет		Б.	Ж.	У.	к-во	Ккал	В1	В2	РР	С	Са	Мг	Р	Fe					

2 ДЕНЬ

Пример пищи	Наименование блюда	Выход 12-18 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витаминизм, мг						Минералы, мг				№ рецептуры
							В1	В2	РР	С	Са	Мг	Р	Fe			
3 ДЕНЬ																	
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	Дети приит 2005-223		
	Кавказ 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	Дети приит 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	Дети приит 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			
	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	Дети приит 2005-82		
ОБЕД	Компота 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	Дети приит 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	Дети приит 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	Зобинев 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	Переватов А.Я. 2012-122		
	Хлеб ржанко-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	Переватов А.Я. 2012-124		
Итого	795	36,64	37,13	131,84	812,25	0,86	0,35	7,61	45,71	112,65	108,68	360,16	10,22				
Итого день	1365	83,20	57,13	249,78	1647,05	1,11	1,12	9,22	167,78	627,47	200,41	951,32	12,69				

Пример пищи	Наименование блюда	Выход 12-18 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витаминизм, мг						Минералы, мг				№ рецептуры
							В1	В2	РР	С	Са	Мг	Р	Fe			
4 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	Дети приит 2005-70/71		
	Рыба, тушеная в томате с овощами	100/50	14,16	7,47	7,47	134,00	0,08	0,08	0,96	2,26	30,50	32,26	165,62	0,70	Дети приит 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	Дети приит 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	Дети приит 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	Переватов А.Я. 2012-122		
ОБЕД	Хлеб ржанко-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	Переватов А.Я. 2012-124		
	Итого	680	22,55	14,13	85,25	574,12	0,36	0,28	3,48	28,47	119,45	101,76	371,65	4,43			
	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	Дети приит 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	Дети приит 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	Дети приит 2005-302		
ОБЕД	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 приит 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	Переватов А.Я. 2012-122		
	Хлеб ржанко-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	Переватов А.Я. 2012-124		
	Итого	852	41,67	40,39	142,18	1091,05	0,55	0,36	7,49	16,90	186,78	147,10	582,16	9,25			
	Итого день	1532	64,22	54,52	227,43	1665,17	0,91	0,64	10,97	45,37	306,23	248,86	953,81	13,68			

Прожив. лица	Наименование блюда	Выход 12-18 лет	Б.	Ж.	У.	к-во	Ккал	Витаминиз., мг						Минерализ., мг			№ рецептуры
								В1	В2	РР	С	Са	Мг	Р	Fe		
5 ДЕНЬ																	
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из ржановой 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	Дети प्रति 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	Дети प्रति 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	Дети प्रति 2005-376		
	Настой 2,5% эфирности	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	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			
ОБЕД	Суп картофельный с говяжьими (фаршом)	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	Дети प्रति 2005-102		
	Кнели из кур, броклер-цветы 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	Дети प्रति 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	Дети प्रति 2005-203		
	Кнели из яблук	200	0,12	0,00	30,12	121	0,01	0,01	0,1	1,72	14,47	3,6	4,4	0,94	Дети प्रति 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	Перевозов А.В. 2012-122		
Итого	870	34,12	40,47	153,21	1113,15	0,50	0,32	8,83	16,38	131,05	132,42	437,66	7,48	Перевозов А.В. 2012-124			
Итого день	1465	48,27	64,47	255,16	1887,15	2,64	0,39	10,67	16,41	150,39	170,19	547,31	9,26				

Прожив. лица	Наименование блюда	Выход 12-18 лет	Б.	Ж.	У.	к-во	Ккал	Витаминиз., мг						Минерализ., мг			№ рецептуры
								В1	В2	РР	С	Са	Мг	Р	Fe		
6 ДЕНЬ																	
ЗАВТРАК	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	Дети प्रति 2005-291		
	Чай с лимонком	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 प्रति 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	Перевозов А.В. 2012-122		
	Хлеб ржаной-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	Перевозов А.В. 2012-124		
	Итого	552	32,94	32,09	83,71	747,60	0,16	0,20	6,06	4,17	92,05	85,08	327,87	4,54			
ОБЕД	Рассольник Ленинградский	250/5	2,10	5,10	20,50	136,25	0,10	0,06	1,08	7,34	26,45	25,90	71,95	0,97	Дети प्रति 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	Дети प्रति 2012-306		
	Каршма 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	Дети प्रति 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	Дети प्रति 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	Перевозов А.В. 2012-122		
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	Перевозов А.В. 2012-124			
Итого день	1357	60,51	46,21	190,26	1409,87	0,46	0,41	15,90	41,24	250,69	193,12	665,63	10,12				

Присм пищи	Наименование блюда	Выход 12-18 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг						Минералы, мг				№ рецептуры
							В1	В2	РР	С	Са	Мg	Р	Fe			
7 ДЕНЬ																	
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	Дети 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	Дети притт 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	пр.м.		
	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	Дети 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	Дети 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			
	Суп картофельный с крутой рисовой	250	2,00	2,73	20,93	116,23	0,10	0,06	1,06	8,25	23,05	25,00	62,55	0,88	Дети притт 2005-101		
	Говядыя 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	Дети притт 2012-298		
	Соус сметанный с мяском	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	Дети притт 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	Дети 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	1,25	Дети 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	Переказов 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	Переказов А.Я. 2012-124			
Итого	930	21,29	24,02	152,64	911,24	0,60	0,39	6,48	34,78	204,13	281,77	551,49	11,76				
Итого день	1550	37,90	34,68	276,38	1585,04	0,78	0,68	7,80	156,20	540,16	340,87	811,09	13,36				

Присм пищи	Наименование блюда	Выход 12-18 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг						Минералы, мг				№ рецептуры
							В1	В2	РР	С	Са	Мg	Р	Fe			
8 ДЕНЬ																	
ЗАВТРАК	Тертени 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	Дети притт 2005-279		
	Соус сметанный с мяском	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	Дети притт 2005-331		
	Макаронные изделия овсяные 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	Дети 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	Дети 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	Переказов 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	Переказов А.Я. 2012-124		
	Итого	585	23,07	27,97	118,65	817,82	0,28	0,26	5,31	3,49	110,28	82,78	279,09	5,81			
	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	22,23	47,63	0,80	Дети притт 2005-88		
	Компоты или напитки 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	Дети притт 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	Дети 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	Дети 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	Переказов 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	Переказов А.Я. 2012-124			
Итого	1055	33,82	37,88	155,80	850,82	0,52	0,35	6,38	56,52	239,98	171,84	597,14	8,56				
Итого день	1640	56,89	65,85	274,45	1668,64	0,80	0,61	11,69	60,01	350,26	254,62	876,23	14,37				

Прекр. пищи	Наименование блюда	Выход 12-18 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витаминиз., мг						Минералы, мг				№ рецептуры
							В1	В2	РР	С	Са	Mg	P	Fe			
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	Переватов А.Я. 2012-282		
	Чай с лимоном	200/15/7	2,00	0,00	16,00	63,00	0,00	0,00	0,03	2,83	14,22	2,44	4,44	0,36	Дети приит 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	Переватов 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	прое.		
	Итого	582	17,06	16,39	87,61	642,89	2,29	0,23	1,68	4,28	169,25	52,57	148,94	2,67			
ОБЕД	Суп-пюре овощной	250	2,21	3,06	11,93	102,30	0,05	0,02	0,42	0,50	19,70	10,45	29,30	0,59	Забайцев А.Н.-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	Дети приит 2005-288		
	Пюре из овощей 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	Дети приит 2005-199		
	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	Дети приит 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	Переватов А.Я. 2012-122		
Итого	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	Переватов А.Я. 2012-124		
	Итого	790	43,30	33,60	112,09	765,30	0,78	0,33	7,56	24,01	100,42	86,65	338,31	10,54			
	Итого день	1372	60,36	49,99	204,70	1408,19	3,07	0,56	9,24	28,29	269,67	139,22	487,25	13,21			

Прекр. пищи	Наименование блюда	Выход 12-18 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витаминиз., мг						Минералы, мг				№ рецептуры
							В1	В2	РР	С	Са	Mg	P	Fe			
ЗАВТРАК	Овощи натуральные соевые 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	Дети приит 2005-70/71		
	Консистенция 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	Дети приит 2005-395		
	Рис отварной	180/5	4,52	7,33	49,68	282,78	0,03	0,02	0,81	0,00	1,64	19,60	73,13	0,63	Дети приит 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	Дети приит 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	Переватов 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	Переватов А.Я. 2012-124		
	Итого	640	24,29	30,47	112,80	821,78	0,23	0,22	6,44	3,83	81,06	81,53	330,08	5,04			
	Среднее значение за 10 дней завтрак	587	23,75	22,45	99,09	711,64	0,62	0,28	3,55	29,26	183,08	70,64	290,40	3,47			
	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	Дети приит 2005-108/109		
	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	Дети приит 2005-329		
ОБЕД	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	Дети приит 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	Дети приит 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	Переватов 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	Переватов 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	Итого	1485	51,21	50,88	209,65	1499,80	0,64	0,52	10,45	33,66	192,96	185,96	697,44	9,20			
	Среднее значение за 10 дней обед	858	32,07	30,90	129,72	847,83	0,56	0,32	7,09	27,91	150,21	152,01	461,97	8,40			
	Среднее значение за 10 дней	1444	55,81	53,35	228,81	1559,48	1,18	0,60	10,64	57,17	333,28	222,64	752,37	11,87			

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников Дети приит Москва 2005 г. М.П.Мозильный
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей Дети приит Москва 2012 г. М.П.Мозильный
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ДОО и дет. оздоровительных учреждений Пермь 2012 г. А.Я.Переватов
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий. Москва "Гард" 2005 г. А.Н.Забайцев
Соотношение белков,жиров,углеводов 1:1:4

Ведущий инженер-технолог МКУ "Ресурсный центр"

И.Ю. Даршина