



для детей участников СВО, обучающихся в общеобразовательных организациях Георгиевского городского округа Ставропольского края

ЗАВТРАК И ОБЕД

Присл пищи	Наименование блюда	Выход 12-18 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Выпущены, мг							Минералы, мг					№ рецептуры
							В1	В2	РР	С	Са	Мг	Р	Fe	В1	В2	РР	С	
1 ДЕНЬ																			
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	Дети притт 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	Дети притт 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 притт 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	Дети притт 2005-377				
	Фрукты (яблоко, апельсин или банан)	1/150	0,80	0,00	25,30	104,00	0,08	0,06	0,40	120,00	68,00	26,00	46,00	0,60	Дети притт 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	Дети притт 2005-70/71				
	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	Дети притт 2005-102				
	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	Дети притт 2005-102				
	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				
	Каши рассыпчатая зрелая	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 притт 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	Дети притт 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.В. 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.В. 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	1542	48,44	48,68	226,93	1305,77	0,82	0,69	8,31	134,38	521,09	335,33	945,72	12,54						
Присл пищи	Наименование блюда	Выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Выпущены, мг							Минералы, мг					№ рецептуры
		12-18 лет					В1	В2	РР	С	Са	Мг	Р	Fe					
2 ДЕНЬ																			
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	Дети притт 2005-70/71				
	Кисель из куру, 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 притт 2005-301				
	Макробиотные 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 притт 2005-209				
	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	Переватов А.В. 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.В. 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	проч.				
	Итого	840	28,05	32,34	124,88	901,60	0,27	0,24	6,97	7,70	99,92	90,82	298,05	8,02					
	Крупа свеколная	100	2,3	6,8	15,4	132	0,03	0,03	0,3	6,72	38,23	29,63	60,78	1,77	Дети притт 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	Дети притт 2005-101				
Тертая 2-ой категории	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					
Суп сметанный с помидом	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					
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	Дети притт 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	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	Переватов А.В. 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.В. 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	Дети притт 2005-338					
Итого	1095	25,57	35,54	145,44	1090,07	0,58	0,39	6,86	136,77	237,00	183,25	536,63	8,65						
Итого день	1935	53,62	67,88	270,32	1991,67	0,85	0,63	13,83	144,47	336,92	274,07	834,68	16,67						



Пример пищи	Наименование блюда	Выход		Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витаминиз., мг							Минералы, мг				№ рецептуры
		12-18 лет	3 ДЕНЬ					В1	В2	РР	С	Са	Mg	P	Fe				
ЗАВТРАК	Запеканка из творога со срезанным молоком	200/20	3 ДЕНЬ	42,00	16,80	66,00	580,00	0,11	0,52	1,04	0,48	294,60	44,40	420,60	1,39	Деца притт 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	Деца притт 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	Деца притт 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				
	Икра морская	100		2,1	6,8	13,8	125	0,05	0,07	0,5	5,12	30,63	41,29	70	1,22	Деца притт 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	Деца притт 2005-82			
	Конченя 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	Деца притт 2005-295			
	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	Деца притт 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	Зюбатов А.И. — 864			
	Хлеб ржано-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 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	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	658,10	241,70	1021,32	13,91				

Пример пищи	Наименование блюда	Выход		Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витаминиз., мг							Минералы, мг				№ рецептуры
		12-18 лет	4 ДЕНЬ					В1	В2	РР	С	Са	Mg	P	Fe				
ЗАВТРАК	Овощи замороженные 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	Деца притт 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	Деца притт 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	Деца притт 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	Деца притт 2005-342			
	Хлеб пшеничный	30		2,37	0,34	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			
ЗАВТРАК	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			
	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	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				
	Суп картофельный с мясорезными 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	Деца притт 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	Деца притт 2005-290			
ОБЕД	Каши 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	Деца притт 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	Деца притт 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 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			
	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	Деца притт 2005-338			
ОБЕД	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				

Присм пицци	Наименование блюда	Выход 12-18 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамини, мг						Минерали, мг			№ рецептуры
							В1	В2	PP	С	Са	Мg	Р	Fe		
ЗАВТРАК	Каши жидкая молочная из речевой крупы	200/5	5,40	11,20	35,30	278,00	0,03	0,01	0,78	0,00	4,93	15,33	47,87	0,32	Деги притит 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	Деги притит 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	Деги притит 2005-376	
	Нозурт 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	Деги притит 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		
	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	Деги притит 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	Деги притит 2005-102	
	Кисли из кур, фойлер-кылат 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	Деги притит 2005-301	
	Макроронне издегиз отагырыне 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	Деги притит 2005-303	
ОБЕД	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	Деги притит 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	Перегатов А.В. 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	Перегатов А.В. 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		

Присм пицци	Наименование блюда	Выход 12-18 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамини, мг						Минерали, мг			№ рецептуры
							В1	В2	PP	С	Са	Мg	Р	Fe		
6 ДЕНЬ																
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	Деги притит 2005-70/71	
	Пирог из пицци	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	Деги притит 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	Деги притит 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	Перегатов А.В. 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	Перегатов А.В. 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		
	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	Деги притит 2005-131	
	Рассолытик 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	Деги притит 2012-306	
	Булочки рубленые из пицци	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	Деги притит 2005-321	
	Карусти 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	Деги притит 2005-321	
ОБЕД	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	Деги притит 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	Перегатов А.В. 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	Перегатов А.В. 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	Деги притит 2005-338	
	Итого	1055	31,47	18,52	138,25	844,27	0,49	0,32	10,91	168,07	248,09	154,84	443,71	6,86		
Итого день	1707	65,21	50,61	225,36	1607,87	0,67	0,54	17,15	174,94	352,54	253,22	811,60	11,72			

Пример пищи	Наименование блюда	Выход 12-18 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витаминиз, мкг						Минералы, мкг			№ рецептуры
							В1	В2	РР	С	Са	Мг	Р	Fe		
7 ДЕНЬ																
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из мягкой 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 приит 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 приит 2005-15	
	Булочки 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	проч.	
	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 приит 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 приит 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		
	Икра морская	100	2,1	6,8	13,8	125	0,05	0,07	0,5	5,12	30,63	41,29	70	1,22	Дети приит 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	Дети приит 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	Дети приит 2012-298	
	Сыр 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 приит 2012-331	
Каша рассыпчатая-зрелая	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 приит 2005-302		
Каша 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	1,35	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.В. 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.В. 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	1350	40,00	41,48	290,18	1710,04	0,83	0,75	8,30	161,32	570,79	382,16	881,09	14,58			

Пример пищи	Наименование блюда	Выход 12-18 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витаминиз, мкг						Минералы, мкг			№ рецептуры
							В1	В2	РР	С	Са	Мг	Р	Fe		
8 ДЕНЬ																
ЗАВТРАК	Тертель 2-ой варшавн	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 приит 2005-279	
	Сыр 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 приит 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	Дети приит 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 приит 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	Переватов А.В. 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.В. 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	проч.	
	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		
	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	Дети приит 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	Дети приит 2005-88	
Компоты или витаминиз 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 приит 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 приит 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 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.В. 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.В. 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	Дети приит 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			

Присм пищи	Наименование блюда	Выход 12-18 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг						Минералы, мг					№ рецептуры				
							В1	В2	РР	С	Са	Мг	Р	Fe	В1	В2	РР		С	Са	Мг	Р
ЗАВТРАК	Каши 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	65,00	0,00	0,00	0,03	2,83	14,22	2,44	4,44	0,36	Дети притом 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							
	Нюхрт 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	прот.							
	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 притом 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	Дети притом 2005-70/71							
	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 притом 2005-70/71							
	Компота рубленника из бройлер-циплят	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 притом 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	Дети притом 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 притом 2005-349							
ЗАВТРАК	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							
	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	прот.							
	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								
Присм пищи	Наименование блюда	Выход 12-18 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг						Минералы, мг					№ рецептуры				
							В1	В2	РР	С	Са	Мг	Р	Fe								
							10 ДЕНЬ															
							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 притом 2005-108/109
							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 притом 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 притом 2005-312
							Чай с сахаром	200/15	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,48	0,03	1,11		1,44	2,78	0,31	Дети притом 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
							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 притом 2005-338
Итого день	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	33,66	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 рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников Дети притом Москва 2005 г. М.П.Мозильный
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей Дети притом Москва 2012 г. М.П.Мозильный
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ДОО и деп. оздоровительных учреждений Пермь 2012 г. А.Я.Переватов
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий. Москва "Тадд" 2005 г. А.И.Зюбков
Соотношение белков, жиров, углеводов 1:1:4

Ведущий инженер-технолог МКУ "Ресурсный центр"

И.Ю. Паршина