



на осенне-летний период 2023/2024 учебного года
 для обучающихся общеобразовательных организаций Государственного городского округа Ставропольского края

ЗАВТРАК И ОБЕД

Пример пищи	Наименование блюда	Выход		Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витаминиз, мкг						Минерализ, мкг						№ рецептуры
		7-11 лет	12-17 лет					B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	PP	C	
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой рисовой Сыр «Российский» Булочка «Домашняя» Чай с лимоном Имбирь	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	Дети пункт 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	0,13	Дети пункт 2005-15					
		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 пункт 2005-434					
		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 пункт 2005-377					
		502	13,99	16,45	62,16	471,60	0,14	0,28	1,15	3,85	314,95	44,51	251,91	1,41	Дети пункт 2005-102					
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми (горохом) Компоты или витамин рыбные Каши рисовая/пшеничная/гречневая Компот из свежих плодов Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничный Имбирь	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	Дети пункт 2005-234					
		90/5	13,32	16,92	10,44	24,66	0,07	0,06	1,63	0,27	22,95	24,30	146,70	0,66	Дети пункт 2005-302					
		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	Дети пункт 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 пункт 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	Переводов А.В. 2012-122					
Итого	700	1,32	0,24	8,6	40,4	0,03	0,02	0,14	0	10,8	9,4	31,6	0,66	Переводов А.В. 2012-124						
	1202	28,83	28,02	122,15	684,86	0,50	0,29	5,69	6,64	110,17	213,67	523,11	8,87	Итого дети						
			42,82	44,47	184,31	1156,46	0,64	0,57	6,84	10,49	425,12	258,18	775,02	10,28						

2 ДЕНЬ

Пример пищи	Наименование блюда	Выход		Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витаминиз, мкг						Минерализ, мкг						№ рецептуры
		7-11 лет	12-17 лет					B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	PP	C	
ЗАВТРАК	Каша из кукурузы, брокколи, чечевица с рисом Макаронные изделия отварные с мясом Компот из свежих сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничный Имбирь	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	Дети пункт 2005-301					
		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	Дети пункт 2005-303					
		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 пункт 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	Переводов А.В. 2012-122					
		20	1,32	0,24	8,6	40,4	0,03	0,02	0,14	0	10,8	9,4	31,6	0,66	Переводов А.В. 2012-124					
ОБЕД	Суп картофельный с крупой пшеничной Террины 2-ой категории Соус сметанный с мясом Картофель отварной Чай с сахаром Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничный Имбирь	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	Дети пункт 2005-101					
		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	Дети пункт 2005-279					
		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	Дети пункт 2005-331					
		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	Дети пункт 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 пункт 2005-376					
Итого	735	19,62	24,72	94,54	677,53	0,44	0,26	5,20	8,02	114,54	116,80	395,69	5,81	Переводов А.В. 2012-122						
	1235	43,19	53,38	183,48	1385,03	0,64	0,43	11,14	8,96	185,27	180,21	619,66	10,38	Итого дети						



Продукт пива	Наименование блюда	Выход 7-11 лот	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витаминиз, мг			Минерализ, мг			№ рецептуры		
							В1	В2	РР	С	Са	Mg		P	Fe
3 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК	Запеканка из творога со свежими яблоками	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	Дети притт 2005-223
	Каша 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	Дети 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	Дети притт 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	Дети притт 2005-82
	Борщ с капустой и картофелем	200/5	1,46	3,92	12,16	89,80	0,04	0,03	0,47	8,23	35,31	21,00	42,58	0,95	Дети притт 2005-295
	Компот из фруктов из бройлер-чипсов	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	Дети притт 2005-199
ОБЕД	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	Здобный А.Н. — 864
	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	Переватов А.Р. 2012-122
	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.Р. 2012-124
	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	Переватов А.Р. 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	

Продукт пива	Наименование блюда	Выход 7-11 лот	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витаминиз, мг			Минерализ, мг			№ рецептуры		
							В1	В2	РР	С	Са	Mg		P	Fe
4 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК	Омлет картофельные солёные или свежие	60	0,48	0,12	1,92	10,80	0,04	0,02	0,24	15,00	8,40	10,67	19,73	0,54	Дети притт 2005-70/71
	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	Дети притт 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	Дети притт 2005-312
	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 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.Р. 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	Переватов А.Р. 2012-124
ОБЕД	Итого	600	20,19	12,48	79,31	527,00	0,34	0,25	3,17	36,91	105,01	90,35	317,48	4,38	
	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	Дети притт 2005-103
	Птица, тушеная в соусе	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	Дети притт 2005-290
	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	Дети 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	14,32	2,44	4,44	0,36	Дети 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.Р. 2012-122
Итого	Итого	20	1,32	0,24	8,6	40,4	0,03	0,02	0,14	0	10,8	9,4	31,6	0,66	Переватов А.Р. 2012-124
	Итого	742	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	53,48	44,24	184,40	1358,60	0,68	0,51	8,94	46,35	228,37	185,64	708,23	10,96	

Продукты пищи	Наименование блюда	Выход 7-11 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витаминиз, мг						Минерализ, мг				№ рецептуры
							В1	В2	РР	С	Ca	Mg	P	Fe			
5 ДЕНЬ																	
ЗАВТРАК	Каши жидкая молочная из зреловой 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 прилм 2005-183		
	Булочки «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 прилм 2005-434		
	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 прилм 2005-376		
	Насрым 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	люзм.		
	Итого	505	14,15	24,00	101,95	774,00	2,14	0,07	1,84	0,03	19,34	37,77	109,65	1,78	Дети прилм 2005-102		
ОБЕД	Суп картофельный с брокколи (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	Дети прилм 2005-301		
	Каша из круп, бездрожжевая с маслом	9/95	14,10	21,82	72,42	283,50	0,06	0,10	4,42	0,54	16,35	16,99	113,70	0,95	Дети прилм 2005-303		
	Наварное мясо отварное 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	Дети прилм 2005-352		
	Кисель из яблок	200	0,12	0,00	30,12	121	0,01	0,01	0,11	1,72	14,47	3,6	4,4	0,94	Дети прилм 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		
Итого	700	27,75	32,94	116,12	871,50	0,34	0,23	6,78	6,91	93,60	91,65	323,35	5,71	Перевалов А.Я. 2012-124			
	Итого день	1295	41,90	56,94	218,07	1645,50	2,48	0,30	8,62	6,94	112,94	129,42	433,00	7,49			

Продукты пищи	Наименование блюда	Выход 7-11 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витаминиз, мг						Минерализ, мг				№ рецептуры
							В1	В2	РР	С	Ca	Mg	P	Fe			
6 ДЕНЬ																	
ЗАВТРАК	Пюре из пшеницы	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	Дети прилм 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	Дети прилм 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	512	29,05	27,58	77,34	666,00	0,15	0,18	5,29	3,98	83,46	76,03	289,91	4,12	Дети прилм 2005-96		
ОБЕД	Расcольник Ленинградский	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	Дети прилм 2012-306		
	Биточки рыбные из пшеницы	90/5	16,06	3,29	7,95	193	0,06	0,01	6,19	0	10,65	22,05	116,85	1,24	Дети прилм 2005-321		
	Каша пшеничная	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	Дети прилм 2005-376		
	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	Перевалов А.Я. 2012-122		
	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. 2012-124		
Итого	715	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	1227	53,69	39,50	159,89	1395,25	0,41	0,37	14,00	34,60	217,78	169,09	584,84	8,84			

Пример пищи	Наименование блюда	Выход 7-11 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамин, мг						Минералы, мг						№ рецептуры
							В1	В2	PP	С	Ca	Mg	P	Fe	В1	В2	PP	С	
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 пункт 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 пункт 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	прм.				
	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 пункт 2005-379				
	Фруктовый салат (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 пункт 2005-338				
	Промозо	6,50	1,60	19,65	121,74	67,90	0,39	0,29	1,42	121,12	348,83	89,10	250,60	1,60	Дети пункт 2005-101				
	Суп вегетарианский с грибами рисовый	200	1,60	2,18	16,74	94,00	0,38	0,05	0,58	6,60	18,44	29,00	50,04	0,70	Дети пункт 2012-298				
	Инжир свежий	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	Дети пункт 2012-311				
	Суп вегетарианский с топинам	10	0,54	1,57	2,29	25,50	0,01	0,01	0,07	0,40	8,72	4,74	8,81	0,12	Дети пункт 2005-302				
	Каша рисовая молочная	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	Дети пункт 2005-349				
Котлет из свиньи хрустящая	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 пункт 2005-312					
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	Превентив А.В. 2012-122					
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,34	8,6	40,4	0,03	0,02	0,14	0	10,8	9,4	31,6	0,66	Превентив А.В. 2012-124					
Промозо	720	17,03	15,67	125,01	738,60	0,47	0,29	4,85	13,69	141,80	220,37	433,81	9,60						
Промозо	1340	33,64	26,33	248,75	1412,40	0,65	0,58	6,17	135,11	477,83	279,47	693,41	11,20						

Пример пищи	Наименование блюда	Выход 7-11 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамин, мг						Минералы, мг						№ рецептуры
							В1	В2	PP	С	Ca	Mg	P	Fe	В1	В2	PP	С	
8 ДЕНЬ																			
ЗАВТРАК	Творожок 2-ой категории	90	10,60	15,3	15,91	245,63	0,1	0,14	2,84	0,99	51,89	23,98	141,93	1,87	Дети пункт 2005-279				
	Сыр российский с топинам	46	0,54	1,57	2,29	25,50	0,01	0,01	0,07	0,40	8,72	4,74	8,81	0,12	Дети пункт 2012-331				
	Мангольд вареный вымоченный 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	Дети пункт 2005-503				
	Каша из ячменя	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 пункт 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	Превентив А.В. 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	Превентив А.В. 2012-124				
	Промозо	525	20,44	23,94	108,02	728,53	0,26	0,22	4,40	3,11	97,69	72,74	250,01	5,30	Дети пункт 2005-88				
	Шу из свежей капусты с курдюком	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	Дети пункт 2005-234				
	Компот из яблок с рубице	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	Дети пункт 2005-302				
	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	Дети пункт 2005-376				
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	Дети пункт 2012-122				
	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	Превентив А.В. 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	Превентив А.В. 2012-124				
	Промозо	715	24,97	26,46	99,03	772,40	0,32	0,19	3,62	15,08	100,46	97,06	404,25	5,56					
Промозо	1240	45,41	50,40	207,05	1500,93	0,58	0,41	8,02	18,19	198,15	169,80	654,26	10,86						

Продукт питания	Наименование блюда	Выход		Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витаминизм, мг						Минералы, мг			№ рецептуры
		7-11 лет	7-11 лет					В1	В2	РР	С	Са	Mg	P	Fe		
9 ДЕНЬ																	
ЗАВТРАК	Каша молочная жидкая	200/5	7,79	9,89	35,91	266,89	0,19	0,18	0,61	1,45	144,73	32,93	94,4	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 приют 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		
	Настой 2,5% жевательный	1/125	4,90	6,20	240,00	2,05	0,03	0,56	0,00	3,40	7,30	24,00	0,50	проект			
	Настой	5/2	17,06	16,39	87,61	642,89	2,29	0,23	1,68	4,28	169,25	52,57	148,94	2,67			
ЗАВТРАК	Суп-пюре овощная	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	Завидов А.И. 218/1066		
	Пюре из картофеля с маслом	90/5	19,26	17,1	1,26	235,8	0,03	0,12	4,32	0	35,1	18	128,7	1,62	Дети приют 2005-288		
	Пюре из картофеля 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	Дети приют 2005-199		
	Пюре из картофеля с маслом	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	Завидов А.И. 218/1066		
	Пюре из картофеля с маслом	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	Завидов А.И. 218/1066		
ЗАВТРАК	Апельсиново-лимонный	200	1,32	2,21	8,6	40,4	0,04	0,02	0,14	0	10,5	9,4	21,6	0,66	Переватов А.Я. 2012-124		
	Лимон	200	18,08	24,18	105,95	853,10	0,67	0,29	6,72	20,28	90,90	27,01	300,83	9,25	Переватов А.Я. 2012-124		
	Лимон	200	18,08	24,18	105,95	853,10	0,67	0,29	6,72	20,28	90,90	27,01	300,83	9,25	Переватов А.Я. 2012-124		
	Лимон	200	18,08	24,18	105,95	853,10	0,67	0,29	6,72	20,28	90,90	27,01	300,83	9,25	Переватов А.Я. 2012-124		
	Лимон	200	18,08	24,18	105,95	853,10	0,67	0,29	6,72	20,28	90,90	27,01	300,83	9,25	Переватов А.Я. 2012-124		

Группа детей	Наименование блюда	Выход 7-11 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витаминизм, мг						Минералы, мг			№ рецептуры
							В1	В2	РР	С	Са	Mg	P	Fe		
10 ДЕНЬ																
ЗАВТРАК	Супчик овощной с картофелем	60	0,48	0,12	1,92	10,80	0,04	0,02	0,24	15,00	8,40	10,67	19,73	0,54	Дети приют 2005-70/71	
	Компот из фруктов из брусники-клубнички	90/5	13,68	20,34	13,32	291,60	0,09	0,12	4,23	0,66	15,75	21,00	120,45	1,44	Дети приют 2005-295	
	Рис отварной	150/5	3,77	6,11	41,4	235,65	0,02	0,02	0,68	0	1,37	16,33	60,94	0,53	Дети приют 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 приют 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	
ЗАВТРАК	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	8,6	40,4	0,03	0,02	0,14	0	10,8	9,4	21,6	0,66	Переватов А.Я. 2012-124	
	Настой	5/2	17,06	16,39	87,61	642,89	2,23	0,21	1,68	4,28	169,25	52,57	148,94	2,67		
	Среднее значение за 10 дней завтрак	551	21,28	27,11	101,56	661,82	0,61	0,25	3,20	31,25	171,27	65,04	261,17	3,30		
	Суп картофельный с клубникой	200	4,18	5,02	21,2	173,8	0,06	0,04	0,62	4,6	14,58	14,5	37,88	0,54	Дети приют 2005-108/109	
	Рис отварной с морковью-пюре	90/5	12,74	6,72	6,72	238,60	0,07	0,07	0,86	2,03	2,42	26,03	119,06	0,63	Дети приют 2005-229	
ЗАВТРАК	Суп картофельный с морковью-пюре	200	4,18	5,02	21,2	173,8	0,06	0,04	0,62	4,6	14,58	14,5	37,88	0,54	Дети приют 2005-108/109	
	Рис отварной с морковью-пюре	90/5	12,74	6,72	6,72	238,60	0,07	0,07	0,86	2,03	2,42	26,03	119,06	0,63	Дети приют 2005-229	
	Суп картофельный с морковью-пюре	200	4,18	5,02	21,2	173,8	0,06	0,04	0,62	4,6	14,58	14,5	37,88	0,54	Дети приют 2005-108/109	
	Рис отварной с морковью-пюре	90/5	12,74	6,72	6,72	238,60	0,07	0,07	0,86	2,03	2,42	26,03	119,06	0,63	Дети приют 2005-229	
	Суп картофельный с морковью-пюре	200	4,18	5,02	21,2	173,8	0,06	0,04	0,62	4,6	14,58	14,5	37,88	0,54	Дети приют 2005-108/109	
ЗАВТРАК	Настой	755	23,83	17,38	86,59	718,40	0,35	0,26	3,48	24,82	97,82	92,02	334,01	3,75		
	Настой	1315	45,53	44,49	188,15	1455,45	0,58	0,47	9,38	40,88	172,86	165,32	608,23	8,75		
	Настой	27,19	29,19	27,76	115,73	858,82	0,47	0,28	6,35	19,15	118,25	126,58	399,38	7,37		
	Настой	775	23,83	17,38	86,59	718,40	0,35	0,26	3,48	24,82	97,82	92,02	334,01	3,75		
	Настой	1315	45,53	44,49	188,15	1455,45	0,58	0,47	9,38	40,88	172,86	165,32	608,23	8,75		
ЗАВТРАК	Среднее значение за 10 дней обед	1270	48,30	45,35	198,78	1438,93	1,06	0,51	8,96	48,80	202,02	184,29	633,13	10,16		
	Среднее значение за 10 дней	1270	48,30	45,35	198,78	1438,93	1,06	0,51	8,96	48,80	202,02	184,29	633,13	10,16		

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников Дети приют Москва 2005 г. М.П.Мозильный
 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей Дети приют Москва 2012 г. М.П.Мозильный
 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей ДОО и дет. оздоровительных учреждений Пермь 2012 г. А.Я.Переватов
 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий. Москва "Лабда" 2005 г. А.Н.Завидов
 Соотношение белков, жиров, углеводов 1:1:4
 Ведущий инженер-технолог МКУ "Росрыбцентр"

И.А.Чапан