

Составлено:
 Директор МБОУ СОШ № 15 им. А.З. Потанова ст. Лысковской



на зимне-весенний период 2023/2024 учебного года
 для обучающихся общеобразовательных организаций Территориального городского округа Стариловского района Нижегородской области
 в возрасте от 12 до 18 лет

ЗАВТРАК И ОБЕД



А.М. Ходяков
 2024г.

Присем пищи	Наименование блюда	Выход 12-18 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витаминиз, мг						Минералы, мг					№ рецептуры				
							В1	В2	РР	С	Са	Мг	Р	Fe								
1 ДЕНЬ																						
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	Деги притит 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	Деги притит 2005-115							
	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 2005-124							
	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							
	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								
	Суп картофельный с бобовыми (сороком)	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							
	Компоты 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	Деги притит 2005-234							
	Каши рассыпчатая зреченовая	180/5	9,02	7,34	48,87	299,52	0,25	0,14	2,97	0,00	17,78	162,99	244,71	5,47	Деги притит 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	Деги притит 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							
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	32,85	32,23	136,17	740,17	0,58	0,33	6,58	7,83	125,74	251,52	607,79	10,21									
Итого день	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									
2 ДЕНЬ																						
Присем пищи	Наименование блюда	Выход 12-18 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витаминиз, мг						Минералы, мг					№ рецептуры				
							В1	В2	РР	С	Са	Мг	Р	Fe								
							Кнеди 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	Деги притит 2005-301
							Макрорыбные 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	Деги притит 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	1,35	Деги притит 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	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	
							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	Деги притит 2005-101
							Терфиги 2-ой вариации	100	11,88	17,26	17,68	272,92	0,11	0,16	3,55	1,10	57,66		26,64	137,70	2,08	Деги притит 2005-279
Суп 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	Деги притит 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	Деги притит 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	Переватов 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	Переватов А.Я. 2012-124								
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	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 день	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									

Пример пищи	Наименование блюда	Выход 12-18 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витаминный, мг						Минералы, мг				№ рецептуры
							В1	В2	РР	С	Са	Мг	Р	Fe			
3 ДЕНЬ																	
ЗАВТРАК	Замесенка 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 пункт 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		Дети пункт 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 пункт 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			
	Борс 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 пункт 2005-82	
ОБЕД	Комплетт рулетная из фройлер-чипсов	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 пункт 2005-295	
	Пирог из боровых 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 пункт 2005-199	
	Компот из лимона	200	0,08	0,09	27,08	108,6	0,02	0,01	0,48	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	0,08	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60		Переватов А.Я. 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		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	Витаминный, 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 пункт 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		Дети пункт 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		Дети пункт 2005-312	
	Компот из свежих яблов	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 пункт 2005-342	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	71,00	0,05	0,02	0,14	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60		Переватов А.Я. 2012-122	
ОБЕД	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		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 макрорыбными 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 пункт 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 пункт 2005-290	
	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		Дети пункт 2005-302	
ОБЕД	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 пункт 2005-377	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	71,00	0,05	0,02	0,14	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60		Переватов А.Я. 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		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			

Присм пищи	Наименование блюда	Выход 12-18 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витаминный, мг						Минералы, мг				№ рецептуры
							В1	В2	РР	С	Са	Мг	Р	Fe			
5 ДЕНЬ																	
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из ржаной 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 приит 2005-183		
	Варочка «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 приит 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 приит 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	н/о.м.		
	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 (фаршем)	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 приит 2005-102		
	Каша из куку, бройлер-цукклат 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 приит 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 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 2005-332		
	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	0,66	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	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				
Итого день	1465	48,27	64,47	235,16	1887,15	2,64	0,39	10,67	16,41	150,39	170,19	547,31	9,26				

Присм пищи	Наименование блюда	Выход 12-18 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витаминный, мг						Минералы, 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 приит 2005-201		
	Чай с лимонном	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.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	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	7,54	26,45	25,90	71,95	0,97	Дети приит 2005-96		
	Виточки рубленые 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 приит 2012-306		
	Капустя 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 приит 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 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 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	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	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		Б.	Ж.	У.	к-во	Ккал	Витамины, мг						Минералы, мг				№ рецептуры
		12-18 лет	12-18 лет						В1	В2	РР	С	Са	Мг	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	Деца 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	Деца 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	прот.				
	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	Деца 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	Деца 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	116,25	0,10	0,06	1,06	8,25	23,05	25,00	62,55	0,88	Деца притт 2005-101				
	Горбуца ленивая	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	Деца притт 2012-298				
	Соус сметанный с томатом	180	0,90	2,61	3,83	42,50	0,01	0,02	0,11	0,67	14,62	7,90	14,69	0,20	Деца притт 2012-331				
	Каша рассычатая 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	Деца 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	Деца 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					
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		Б.	Ж.	У.	к-во	Ккал	Витамины, мг						Минералы, мг				№ рецептуры
		12-18 лет	12-18 лет						В1	В2	РР	С	Са	Мг	Р	Fe			
8 ДЕНЬ																			
ЗАВТРАК	Тертмети 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	Деца притт 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	Деца притт 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	Деца 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	Деца 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	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	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					
	Ша 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	Деца притт 2005-88				
	Компоти или боточка 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	Деца притт 2005-234				
	Каша рассычатая 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 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	Деца 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					
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						

Присев пищи	Наименование блюда	Выход 12-18 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витаминный, мг						Минералы, мг			№ рецептуры
							В1	В2	РР	С	Са	Мg	Р	Fe		
9 ДЕНЬ																
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	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	
	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	прот.	
	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		
	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	Заблотов А.И.-218/1066	
	Пшеница отарданя	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 яблов	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 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	117,09	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		

Присев пищи	Наименование блюда	Выход 12-18 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витаминный, мг						Минералы, мг						№ рецептуры
							В1	В2	РР	С	Са	Мg	Р	Fe					
10 ДЕНЬ																			
ЗАВТРАК	Овощи напругранные 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 приит 2005-70/71				
	Компста рйвенная из фройлер-чиплит	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				
	Рис отарданя	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	320,08	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					
	ОБЕД	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 масле 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	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		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 "Гиде" 2005 г. А.И.Забойное
Соотношение белков,жиров,углеводов 1:1:4

Ведущий инженер-технолог МКУ "Ресурсный центр"

И.А. Чапан