

Университет
Директор 1603 ССМ 513
Сегодн. Ф. 11.11.1983

МБОУ
СОШ № 13
станции
Незлобной

«Средняя общеобразовательная школа № 13 станции Незлобной»
А.И.11.1983

Прием пищи		Наименование блюд	выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг.				Минерал-в-ва, мг				№ рецептуры
								В1	В2	РР	С	Са	Mg	P	Fe	
1 ДЕНЬ																
ЗАВТРАК		Запеканка из творога 5% жирности с молоком сусуцим	180/30	26,23	10,80	42,43	372,86	0,11	0,52	1,04	0,43	266,40	43,90	420,60	1,44	Мосильный М.П.2005-№223
		Какао с молоком 2,5% жирности	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	Мосильный М.П.2005-№382
		Фрукты (яблоко)	1/100	0,40	0,00	12,60	52,00	0,04	0,03	0,20	60,00	34,00	13,00	23,00	0,30	Мосильный М.П. 2005-338
		Итого	510	30,39	14	81,77	575,66	0,21	0,74	1,41	62,02	452,62	78,23	568,16	2,22	Дети приит 2005 - 71
		Овоци свежие в нарезке (помидоры или оуруры)	60	0,72	0,12	2,76	15,60	0,04	0,02	0,24	15,00	8,40	10,67	19,73	0,54	М.П.Мосильный2005-82
ОБЕД		Борис с капустой и картофедем	200	1,40	3,70	9,00	75,50	0,33	0,18	0,00	11,71	23,94	0,00	0,00	1,08	Мосильный М.П. 2005-268
		Котлеты, биточки, инцицети из мяса говядины с маслом сливочным 72,5% жирности	90/5	13,32	17,46	19,98	289,80	0,08	0,12	3,08	0,00	15,75	25,99	131,06	1,33	Мосильный М.П.2005-№310
		Картофель отварной	150/5	3,03	4,17	24,08	146,00	0,16	0,10	0,00	21,98	16,10	0,00	0,00	1,36	Мосильный М.П.2005-342
		Компот из свежих плодов	200	0,16	0,00	29,00	116,60	0,01	0,01	0,10	1,72	14,48	3,60	4,40	0,94	пром.
		Хлеб пшеничный	300	2,37	0,30	14,50	71,00	0,03	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	пром.
		Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,60	1,05	0,02	0,14	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78	
		Итого	760	21,62	25,99	106	749,1	1,716	0,464	4,04	50,41	92,57	59,56	212,89	6,63	
		Итого день	1270	52,01	39,99	187,77	1324,76	1,926	1,204	5,45	112,43	545,19	137,79	781,05	8,85	
2 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	Мосильный М.П.2005-№181
		Кофейный напиток с молоком 2,5% жирности	200	3,58	2,68	28,34	151,80	0,04	0,15	0,11	1,31	125,73	14,00	90,00	0,43	Мосильный М.П.2005-№379
		Булочка "Ладушка" подпороваая	1/50	2,75	0,55	26,80	139,00	0,01	0,01	0,42	0,00	2,30	8,30	21,00	0,10	пром.
		Сыр «Российский» (порция) 50% жирности	20	4,64	5,91	0,00	72,00	0,01	0,06	0,04	0,15	176,00	7,07	73,00	0,20	Мосильный М.П.2005-15
		Фрукты (яблоко)	1/100	0,40	0,00	12,60	52,00	0,04	0,03	0,20	60,00	34,00	13,00	23,00	0,30	Мосильный М.П. 2005-338
		Итого	575	12,73	6,22	111,14	567,8	0,13	0,21	1,09	61,31	170,03	40,8	161,6	1,15	Мосильный М.П.2005-102
		Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,39	4,21	13,08	107,80	0,05	0,04	0,68	8,00	36,80	23,60	147,20	0,96	Мосильный М.П.2005-290/331
ОБЕД		Птица, тушеная в соусе сметанном 15% жирности с томатом	90/30	18,90	23,94	5,32	312,20	0,05	0,12	3,						

Прием пищи	Наименование блюд	выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг.				Минерал.в-ва,мг				№ рецептуры	
							В1	В2	РР	С	Ca	Mg	P	Fe		
3 ДЕНЬ																
ЗАВТРАК	Котлета рубленная из бройлер-цыплят с маслом сливочным 72,5% жирности	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	Могильный М.П.2005-295	
	Капуста тушеная	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	Могильный М.П.2005-321	
	Чай с сахаром	200/15	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,02	0,03	11,11	1,44	2,78	0,31	Могильный М.П.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	пром.	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,60	1,05	0,02	0,14	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78	пром.	
	Итого	510	20,58	24,89	71,64	720,65	1,236	0,224	6	26,87	131,9	79,27	265,54	4,43		
ОБЕД	Овощи свежие в нарезке (помидоры или огурцы)	60	0,72	0,12	2,76	15,60	0,04	0,02	0,24	15,00	8,40	10,67	19,73	0,54	Дели принт 2005 - 71	
	Суп картофельный с крупой (ячневой)	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	Могильный М.П.2005-101	
	Разд. из птицы	90/150	18,38	22,22	25,10	374,40	0,14	0,15	3,31	9,64	55,72	49,04	153,70	2,01	Могильный М.П.2005-289	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	21,82	87,60	0,00	0,01	0,14	0,40	31,82	6,00	15,40	1,25	Могильный М.П.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	пром.	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,60	1,05	0,02	0,14	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78	пром.	
	Итого	750	24,47	25,06	87,6	676,2	1,356	0,264	5,16	31,64	128,28	105,01	296,57	5,88		
	Итого день	1260	45,05	49,95	159,24	1396,85	2,592	0,488	11,16	58,51	260,18	184,28	562,11	10,31		
Прием пищи	Наименование блюд	выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг.				Минерал.в-ва,мг				№ рецептуры	
							В1	В2	РР	С	Ca	Mg	P	Fe		
4 ДЕНЬ																
ЗАВТРАК	Сыр «Российский» (порциями)50% жирности	20	4,64	5,91	0,00	72,00	0,01	0,06	0,04	0,15	176,00	7,07	75,00	0,20	Могильный М.П.2005-15	
	Суп молочный с макаронными изделиями	200/5	3,40	3,82	16,56	114,20	0,09	0,20	0,44	0,91	161,62	24,14	137,98	0,51	Могильный М.П.2005-120	
	Какао с молоком 2,5% жирности	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	Могильный М.П.2005-382	
	Фрукты свежие (яблоко)	1/100	0,40	0,00	12,60	52,00	0,04	0,03	0,20	60,00	34,00	13,00	23,00	0,30	Могильный М.П. 2005-338	
	Итого	525	12,2	12,93	55,9	389	0,2	0,48	0,85	62,65	523,84	65,54	360,54	1,49		
ОБЕД	Икра свекольная	60	1,38	4,08	9,24	79,20	0,02	0,02	0,18	4,03	22,94	17,78	36,47	1,06	Могильный М.П.2005-75	
	Суп картофельный с клецками	200	4,18	5,02	23,2	175,8	0,06	0,04	0,62	4,6	14,58	14,5	37,88	0,54	Могильный М.П.2005-108/109	
	Рыба, тушеная (минтай) 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	Могильный М.П.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	Могильный М.П.2005-312	
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,00	29,00	116,60	0,01	0,01	0,10	1,72	14,48	3,60	4,40	0,94	Могильный М.П.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	пром.	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,60	1,05	0,02	0,14	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78	пром.	
	Итого	800	25,27	21,46	107,91	748,4	1,396	0,284	3,74	30,54	130,33	111,96	372,1	5,56		
	Итого день	1325	37,47	34,39	163,81	1137,4	1,596	0,764	4,59	93,19	654,17	177,5	732,64	7,05		

Прием пищи	Наименование блюд	выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг.				Минерал.в-ва,мг				№ рецептуры
							В1	В2	РР	С	Са	Mg	P	Fe	
5 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК	Яйцо вареное	1/40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,18	0,08	0,00	22,00	4,80	76,80	1,00	Могильный М.П. 2005-209
	Икра кабачковая	100	1,40	4,80	8,50	83,00	0,02	0,02	0,47	5,52	18,16	13,19	22,79	0,61	Могильный М.П. 2005-73
	Компот из лимонов	200	0,08	0,00	27,08	108,60	0,02	0,01	0,08	12,90	23,52	6,50	11,50	0,24	А.Н.Здобнов — 864
	Сыр «Российский»(порциями) 50% жирности	20	4,64	5,91	0,00	72,00	0,01	0,06	0,04	0,15	176,00	7,07	75,00	0,20	Могильный М.П. 2005-15
	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	пром.
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,60	1,05	0,02	0,14	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78	пром.
	Фрукты свежие (яблоко)	1/100	0,40	0,00	12,60	52,00	0,04	0,03	0,20	60,00	34,00	13,00	23,00	0,30	Могильный М.П. 2005-338
ОБЕД	Итого	610	15,31	9,94	69,66	412,2	1,206	0,274	1,45	78,42	111,58	56,79	191,79	3,53	
	Овощи свежие в нарезке (помидоры или огурцы)	60	0,72	0,12	2,76	15,60	0,04	0,02	0,24	15,00	8,40	10,67	19,73	0,54	М.П.Могильный 2005 - 71
	Суп картофельный с бобовыми (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	Могильный М.П. 2005-102
	Котлеты или биточки рыбные (минтай) с маслом сливочным 72,5% жирности	90/5	13,32	16,92	10,44	224,66	0,07	0,06	1,63	0,27	22,95	24,30	146,70	0,66	Могильный М.П. 2005-234
	Каша рассыпчатая пшеница с овощами	150	3,5	3,74	34,69	186	0,03	0,03	0,81	0	11,4	30,5	81,7	0,62	М.П.Могильный 2012-166
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	21,82	87,60	0,00	0,01	0,14	0,40	31,82	6,00	15,40	1,25	Могильный М.П. 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	пром.
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,60	1,05	0,02	0,14	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78	пром.
	Итого	755	25,45	25,6	109,77	750,06	1,366	0,214	4,31	20,32	128,69	121,41	431,61	5,9	
	Итого день	1365	40,76	35,54	179,43	1162,26	2,572	0,488	5,76	98,74	240,27	178,2	623,4	9,43	
Прием пищи	Наименование блюд	выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг.				Минерал.в-ва,мг				№ рецептуры
							В1	В2	РР	С	Са	Mg	P	Fe	
6 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК	Тефтели из говядины 2-ой вариант с соусом сметанным 15% жирности с томатом и луком	90/50	10,69	15,53	15,91	245,63	0,10	0,14	2,84	0,99	51,89	23,98	141,93	1,87	М.П.Могильный 2005-279/333
	Каша рассыпчатая гречневая	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	М.П.Могильный 2005-302
	Чай с сахаром	200/15	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,02	0,03	11,11	1,44	2,78	0,31	М.П.Могильный 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	пром.
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,60	1,05	0,02	0,14	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78	пром.
ОБЕД	Итого	555	22,00	22,35	92,82	690,83	1,41	0,29	5,96	1,02	91,72	180,55	406,34	8,12	
	Овощи свежие в нарезке (помидоры или огурцы)	60	0,72	0,12	2,76	15,60	0,04	0,02	0,24	15,00	8,40	10,67	19,73	0,54	Дели принт 2005 - 71
	Щи из свежей капусты с картофелем и сметанной 15% жирности	200	1,28	3,94	9,20	117,40	0,05	0,04	0,65	14,78	34,66	17,80	38,10	0,64	М.П.Могильный 2005-88
	Кнели из кур, бройлер-цыплят с рисом	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	М.П.Могильный 2005-301
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным 72,5% жирности	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	М.П.Могильный 2005-203
	Кисель из яблок	200	0,12	0,00	30,12	121,00	0,01	0,01	0,10	1,72	14,48	3,60	4,40	0,94	М.П.Могильный 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	пром.
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,60	1,05	0,02	0,14	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78	пром.
	Итого	800	25,61	32,72	107,28	868,1	1,316	0,224	6,8	32,041	92,65	89,48	270,8	5,56	
	Итого день	1355	47,61	55,07	200,1	1558,93	2,722	0,518	12,76	33,061	184,37	270,03	677,14	13,68	

Прием пищи	Наименование блюд	выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг.				Минерал.в-ва,мг				№ рецептуры
							B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe	
7 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК	Сыр «Российский» (порциями) 50% жирности	25	4,64	5,91	0,00	72,00	0,01	0,06	0,04	0,15	176,00	7,07	75,00	0,20	М.П.Могильный 2005-15
	Каша жидкая молочная рисовая	200/5	2,19	5,09	22,53	145,33	0,03	0,01	0,48	0,00	4,93	15,33	47,87	0,32	М.П.Могильный 2005-182
	Чай с лимоном	200/15/7	0,20	0,00	16,00	65,00	0,00	0,00	0,03	3,14	14,22	2,44	4,44	0,36	М.П.Могильный 2005-377
	Булочка "Ладушка" йодированная	1/50	2,75	0,55	26,80	139,00	0,01	0,01	0,42	0,00	2,30	8,30	0,21	0,40	пром.
	Итого	502	9,78	11,55	65,33	421,33	0,05	0,08	0,97	3,29	197,45	33,14	127,52	1,28	
	Икра морковная	60	1,26	4,08	8,28	75,00	0,03	0,04	0,49	3,07	18,38	24,77	42,00	0,73	М.П.Могильный 2005-75
ОБЕД	Рассольник "Ленинградский" с крупой перловой	200	1,68	4,08	16,40	109,00	0,08	0,05	0,86	6,03	21,16	20,72	57,00	0,78	М.П.Могильный 2005-96
	Жаркое из говядины по-домашнему	240	24,16	22,40	20,64	381,60	0,16	0,22	0,00	11,44	32,00	52,80	276,80	4,11	Новосибирск 2022 № 54-9м
	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	пром.
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,60	1,05	0,02	0,14	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78	пром.
	Сок фруктовый (яблочный)	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	755	31,79	31,1	90,9	772,8	1,396	0,374	2,17	24,54	99,44	125,59	447,5	9,8	
	Итого день	1257	41,57	42,65	156,23	1194,13	1,446	0,454	3,14	27,83	296,89	158,73	575,02	11,08	
Прием пищи	Наименование блюд	выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг.				Минерал.в-ва,мг				№ рецептуры
							B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe	
8 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК	Запеканка из творога 5% жирности с молоком сгущённым	180/30	26,23	10,80	42,43	372,86	0,11	0,52	1,04	0,43	266,40	43,90	420,60	1,44	Могильный М.П.2005-№223
	Какао с молоком 2,5% жирности	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	Могильный М.П.2005
	Фрукты свежие (яблоко)	1/100	0,40	0,00	12,60	52,00	0,04	0,03	0,20	60,00	34,00	13,00	23,00	0,30	Могильный М.П.2005-338
	Итого	565	30,39	14	81,77	575,66	0,21	0,74	1,41	62,02	452,62	78,23	568,16	2,22	
ОБЕД	Овощи свежие в нарезке (помидоры или огурцы)	60	0,48	0,00	2,04	9,60	0,01	0,01	0,11	1,62	7,44	7,98	24,01	0,19	М.П.Могильный 2005 - 71
	Суп картофельный с бобовыми (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	Могильный М.П.2005-102
	Шницель рыбный (минтай) (натуральный)с маслом сливочным 72,5% жирности	90/5	16,51	9,07	25,68	250,51	0,27	0,43	8,50	11,53	31,55	0,54	428,91	1,15	Могильный М.П.2005-235
	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	Могильный М.П.2005-312
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	21,82	87,60	0,00	0,01	0,14	0,40	31,82	6,00	15,40	1,25	М.П.Могильный-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	пром.
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,60	1,05	0,02	0,14	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78	пром.
	Итого	758	24,9	13,89	89,6	583,91	1,506	0,544	10,24	18,2	124,93	64,46	636,4	5,42	
Итого день	1323	55,29	27,89	171,37	1159,57	1,716	1,284	11,65	80,22	577,55	142,69	1204,56	7,64		

Прием пищи	Наименование блюд	выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг.				Минерал.в-ва,мг				№ рецептуры
							B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe	
9 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК	Компleta рубленная из бройлер-цыплят с маслом сливочным 72,5% жирности	90/5	15,2	22,6	14,8	324	0,1	0,13	4,7	0,73	17,5	23,33	133,83	1,58	М.П.Моги́льный 2005-295
	Капуста тушеная	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	М.П.Моги́льный 2005-321
	Чай с сахаром	200/15	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,02	0,03	11,11	1,44	2,78	0,31	М.П.Моги́льный 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	пром.
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,60	1,05	0,02	0,14	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78	пром.
	Итого	522	22,1	27,15	71,08	743,45	1,236	0,224	6,36	25,32	126,21	73,62	254,91	4,4	
ОБЕД	Овощи свежие в нарезке (помидоры или огурцы)	60	0,72	0,12	2,76	15,60	0,04	0,02	0,24	15,00	8,40	10,67	19,73	0,54	М.П.Моги́льный 2005 - 71
	Свекольник	205	1,34	2,90	10,25	72,73	0,08	0,07	0,00	10,33	33,60	0,00	0,00	1,20	М.П.Моги́льный 2012-145
	Рыба, тушенная (минтай) 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	М.П.Моги́льный 2005-229
	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	М.П.Моги́льный 2005-304
	Кисель из повидла	200	0,34	0,00	24,26	98,40	0,00	0,00	0,02	0,07	10,50	1,34	5,28	0,29	М.П.Моги́льный 2005-360
	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	пром.
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,60	1,05	0,02	0,14	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78	пром.
	Итого	805	22,6	16,39	106,57	666,58	1,306	0,214	2,42	27,43	95,22	76,67	292,71	4,57	
	Итого день	1327	44,7	43,54	177,65	1410,03	2,542	0,438	8,78	52,75	221,43	150,29	547,62	8,97	
10 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК	Яйцо вареное	1/40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,18	0,08	0,00	22,00	4,80	76,80	1,00	М.П.Моги́льный 2005-209
	Икра свекольная	160	3,68	10,88	24,64	211,20	0,05	0,05	0,48	10,75	61,12	47,40	97,25	2,83	М.П.Моги́льный 2005-75
	Компот из лимонов	200	0,08	0,00	27,08	108,60	0,02	0,01	0,08	12,90	23,52	6,50	11,50	0,24	А.И.Здобнов — 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	пром.
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,60	1,05	0,02	0,14	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78	пром.
	Фрукты свежие (яблоко)	1/100	0,40	0,00	12,60	52,00	0,04	0,03	0,20	60,00	34,00	13,00	23,00	0,30	М.П.Моги́льный 2005-338
	Итого	545	11,63	15,78	79,12	505,8	0,186	0,286	1,32	83,65	147,54	81,6	234,65	4,97	
ОБЕД	Овощи свежие в нарезке (помидоры или огурцы)	60	0,48	0,00	2,04	9,60	0,01	0,01	0,11	1,62	7,44	7,98	24,01	0,19	М.П.Моги́льный 2005 - 71
	Суп картофельный с клецками	200	4,18	5,02	23,2	175,8	0,06	0,04	0,62	4,6	14,58	14,5	37,88	0,54	М.П.Моги́льный 2005-108/109
	Птица отварная	90/5	19,26	17,10	1,26	235,80	0,03	0,12	4,32	0,00	35,10	18,00	128,70	1,62	М.П.Моги́льный 2005-288
	Рагу из овощей	150	3,75	15,00	25,05	250,50	0,09	0,10	1,44	12,45	49,57	29,10	72,03	1,16	М.П.Моги́льный 2005-143
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	21,82	87,60	0,00	0,01	0,14	0,40	31,82	6,00	15,40	1,25	М.П.Моги́льный 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	пром.
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,60	1,05	0,02	0,14	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78	пром.
	Итого	755	31,44	37,66	94,55	864,9	1,286	0,314	7,25	19,07	152,41	94,88	335,72	6,14	
	Итого день	1300	43,07	53,44	173,67	1370,7	1,472	0,6	8,57	102,72	299,95	176,48	570,37	11,11	

Прием пищи	Наименование блюд	выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг.				Минерал.в-ва,мг				№ рецептуры
							В1	В2	РР	С	Ca	Mg	P	Fe	
11 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная рисовая	200/5	7,10	15,90	47,70	362,00	0,05	0,03	0,03	0,11	130,76	5,30	75,00	0,45	М.П.Могильный 2005 -15
	Кофейный напиток с молоком 2,5% жирности	200	3,58	2,68	28,34	151,80	0,04	0,15	0,11	1,31	125,73	14,00	90,00	0,13	М.П.Могильный 2005 -379
	Ватрушка с повидлом	1/60	3,82	2,55	37,82	190,29	13,37	14,91	0,93	0,07	22,29	24,86	61,14	1,54	А.И.Здобнов -1058
	Итого	465	14,5	21,13	113,86	704,09	13,46	15,093	1,07	1,49	278,78	44,16	226,14	2,118	
ОБЕД	Овощи свежие в нарезке (помидоры или огурцы)	60	0,72	0,12	2,76	15,60	0,04	0,02	0,24	15,00	8,40	10,67	19,73	0,54	М.П.Могильный 2005 - 71
	Суп картофельный с бобовыми (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	М.П.Могильный 2005 -102
	Кнели из кур, бройлер-цыплят с рисом	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	М.П.Могильный 2005 -301
	Каша рассыпчатая пшеничная	150/5	6,58	5,06	41,29	237,00	0,12	0,05	0,70	0,00	24,04	34,22	158,97	2,69	М.П.Могильный 2005 -302
	Сок фруктовый (яблочный)	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.
	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	пром.
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,60	1,05	0,02	0,14	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78	пром.
	Итого	760	30,53	31,82	115,93	873,9	1,476	0,294	7,05	24,191	116,91	119,82	474,48	9,81	
	Итого день	1225	45,03	52,95	229,79	1577,99	14,936	15,387	8,12	25,681	395,69	163,98	700,62	11,928	
Прием пищи	Наименование блюд	выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг.				Минерал.в-ва,мг				
							В1	В2	РР	С	Ca	Mg	P	Fe	
12 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	М.П.Могильный 2005-181
	Чай с сахаром	200/15	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,02	0,03	11,11	1,44	2,78	0,31	М.П.Могильный 2005-376
	Булочка "Ладушка" йодированная	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.
	Фрукты свежие (яблоко)	1/100	0,40	0,00	12,60	52,00	0,04	0,03	0,20	60,00	34,00	13,00	23,00	0,30	М.П.Могильный 2005-338
	Итого	720	8,85	3,55	85,2	424	0,05	0,03	0,8	0,03	21,41	15,24	51,38	1,03	
ОБЕД	Свекольник	205	1,34	2,90	10,25	72,73	0,08	0,07	0,00	10,33	33,60	0,00	0,00	1,20	М.П.Могильный 2012-145
	Тефтели из говядины 2-ой вариант с соусом сметанным 15% жирности с томатом и луком	90/50	10,69	15,53	15,91	245,63	0,10	0,14	2,84	0,99	51,89	23,98	141,93	1,87	М.П.Могильный 2005-279/333
	Каша рассыпчатая гречневая	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	М.П.Могильный 2005-302
	Кисель из яблок	200	0,12	0	30,12	121	0,01	0,01	0,1	1,72	14,48	3,6	4,4	0,94	М.П.Могильный 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	пром.
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,60	1,05	0,02	0,14	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78	пром.
	Итого	750	23,36	25,25	118,19	824,56	1,50	0,37	6,04	13,04	128,69	182,71	407,96	9,95	
	Итого день	1530	32,21	28,8	203,39	1248,56	1,546	0,404	6,84	13,07	150,1	197,95	459,34	10,98	

Прием пищи	Наименование блюд	выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг.				Минерал.в-ва,мг				№ рецептуры
							B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe	
13 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК	Овощи свежие в нарезке (помидоры или огурцы)	60	0,72	0,12	2,76	15,60	0,04	0,02	0,24	15,00	8,40	10,67	19,73	0,54	М.П.Могильный 2005 - 71
	Котлета рубленая из бройлер-цыплят с маслом сливочным 72,5% жирности	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	М.П.Могильный 2005-295
	Капуста тушеная	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	М.П.Могильный 2005-321
	Компот из лимонов	200	0,08	0,00	27,08	108,60	0,02	0,01	0,08	12,90	23,52	6,50	11,50	0,24	А.И.Здобнов — 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	пром.
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,60	1,05	0,02	0,14	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78	пром.
	Итого	555	20,56	24,89	81,68	759,65	1,246	0,224	5,95	38,12	136,87	76,35	250,25	4,17	
ОБЕД	Суп картофельный с крупой (ячневой)	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	М.П.Могильный 2005-101
	Рыба, тушеная (минтай) в томате с овощами	90/50	12,74	6,72	6,72	238,60	0,07	0,07	0,86	2,03	27,45	29,03	149,06	0,63	М.П.Могильный 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	М.П.Могильный 2005-312
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,00	29,00	116,60	0,01	0,01	0,10	1,72	14,48	3,60	4,40	0,94	Могильный М.П.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	пром.
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,60	1,05	0,02	0,14	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78	пром.
	Итого	740	21,31	14,54	92,21	686,4	1,396	0,274	3,79	28,51	111,25	99,68	347,79	4,66	
Итого день		1295	41,87	39,43	173,89	1446,05	2,642	0,498	9,74	66,63	248,12	176,03	598,04	8,83	
Прием пищи	Наименование блюд	выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг.				Минерал.в-ва,мг				№ рецептуры
							B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe	
14 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК	Овощи свежие в нарезке (помидоры или огурцы)	60	0,48	0,00	2,04	9,60	0,01	0,01	0,11	1,62	7,44	7,98	24,01	0,19	М.П.Могильный 2005 - 71
	Котлеты или биточки рыбные (минтай) с маслом сливочным 72,5% жирности	90/5	13,32	16,92	10,44	224,66	0,07	0,06	1,63	0,27	22,95	24,30	146,70	0,66	М.П.Могильный 2005-234
	Каша рассыпчатая рисовая с овощами	150	3,5	3,74	34,69	186	0,03	0,03	0,81	0	11,4	30,5	81,7	0,62	М.П. Могильный 2012-166
	Чай с сахаром	200/15	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,02	0,03	11,11	1,44	2,78	0,31	М.П.Могильный 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	пром.
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,60	1,05	0,02	0,14	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78	пром.
	Итого	570	21,09	21,2	83,35	585,86	1,206	0,134	3,19	1,92	66,8	83,52	312,89	3,16	
ОБЕД	Икра морковная	60	1,26	4,08	8,28	75,00	0,03	0,04	0,49	3,07	18,38	24,77	42,00	0,73	М.П.Могильный 2005-75
	Суп картофельный с крупой (пшениной)	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	М.П.Могильный 2005-102
	Рагу из птицы	90/150	18,38	22,22	25,10	374,40	0,14	0,15	3,31	9,64	55,72	49,04	153,70	2,01	М.П.Могильный 2005.-289
	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	пром.
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,60	1,05	0,02	0,14	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78	пром.
	Сок фруктовый (яблочный)	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	750	28,47	31,12	97,84	787,2	1,426	0,314	5,49	21,36	142,22	131,75	377,78	8,37	
Итого день		1320	49,56	52,32	181,19	1373,06	2,63	0,45	8,68	23,28	209,02	215,27	690,67	11,53	

Прием пищи	Наименование блюд	выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг.				Минерал.в-ва,мг				№ рецептуры
							В1	В2	РР	С	Ca	Mg	P	Fe	
15 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК	Яйцо вареное	1/40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,18	0,08	0,00	22,00	4,80	76,80	1,00	М.П.Могильный 2005-209
	Икра кабачковая	100	1,40	4,80	8,50	83,00	0,02	0,02	0,47	5,52	18,16	13,19	22,79	0,61	М.П.Могильный 2005-73
	Чай с сахаром	200/15	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,02	0,03	11,11	1,44	2,78	0,31	М.П.Могильный 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	пром.
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,60	1,05	0,02	0,14	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78	пром.
	Фрукты свежие (яблоко)	1/100	0,40	0,00	12,60	52,00	0,04	0,03	0,20	60,00	34,00	13,00	23,00	0,30	М.П.Могильный 2005-338
	Итого	730	10,29	9,94	44,98	311,6	1,146	0,234	1,19	5,55	65,17	38,73	160,07	3,3	
ОБЕД	Овощи свежие в нарезке (помидоры или огурцы)	60	0,72	0,12	2,76	15,60	0,04	0,02	0,24	15,00	8,40	10,67	19,73	0,54	М.П.Могильный 2005 - 71
	Борщ с фасолью и картофелем со сметанной 15% жирности	200/5	1,46	3,92	12,16	89,80	0,04	0,03	0,47	8,23	35,51	21,00	42,58	0,95	М.П.Могильный 2005-84
	Голубцы "Любительские" из мяса говядины	90	7,97	7,97	5,84	126,70	0,07	0,13	2,89	17,53	52,50	38,59	154,96	1,43	Могильный М.П. 2012-№298
	Соус сметанный 15% жирности 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	М.П.Могильный 2005-331
	Макаронные изделия отварные	150	5,40	6,30	36,60	225,00	0,06	0,02	0,77	0,00	4,86	21,12	37,17	1,11	М.П.Могильный 2005-202
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	21,82	87,60	0,00	0,01	0,14	0,40	31,82	6,00	15,40	1,25	М.П.Могильный 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	пром.
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,60	1,05	0,02	0,14	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78	пром.
	Итого	1005	20,22	21,46	104,19	692,8	1,316	0,264	5,24	41,83	161,61	124,58	342,23	6,86	
	Итого день	1735	30,51	31,4	149,17	1004,4	2,462	0,498	6,43	47,38	226,78	163,31	502,3	10,16	
	Итого за 15 дней	1392	47,06	46,40	189,80	1433,00	37063,40	2470,00	9,20	33,60	0,34	198,93	215,26	7,40	

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников Дели принт Москва 2005 г. М.П.Могильный

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в ДО Дели принт Москва 2012 г. М.П.Могильный

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий. Москва "Лада" 2005 г. А.И.Здобнов

Соотношение белков,жиров,углеводов 1:1:4

Ведущий инженер-технолог МКУ "Ресурсный центр"


И.Ю.Паршина
 АДМИНИСТРАЦИЯ КАЗЕННОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
 РЕСУРСНЫЙ ЦЕНТР СИСТЕМЫ ОБРАЗОВАНИЯ
 ГОРЬКОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА
 ОГРН 1172651026239, ИНН 2625068662
 г. Георгиевск, ул. Ленина, 110