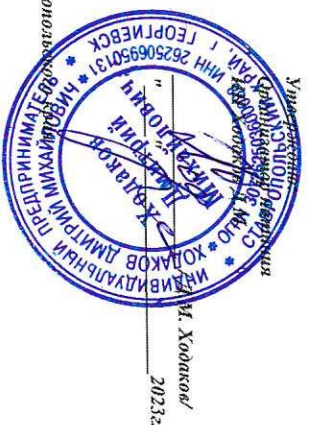




ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
на осенне-зимний период 2023/2024 учебного года
для обучающихся общеобразовательных организаций Тергизского городского округа Ставропольского края

ЗАВТРАК И ОБЕД



Прием пищи	Наименование блюда	Выход 7-11 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витаминный, мг							Минералы, мг				№ рецептуры
							В1	В2	РР	С	Са	Мг	Р	Fe				
ЗАВТРАК	Суп молочный с крутой рисовой	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 притт 2005-121			
	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 «Ладушка»	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.			
	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	25,20	104,00	0,08	0,06	0,40	120,00	68,00	26,00	46,00	0,60	Дети притт 2005-338			
	Итого	642	12,63	8,93	83,71	500,60	0,17	0,32	1,19	123,85	375,35	65,11	283,91	1,76				
	Овощи натуральные соленные или свежие	60	0,48	0,12	1,92	10,80	0,04	0,02	0,24	13,00	8,40	10,67	19,73	0,54	Дети притт 2005-70/71			
	Яйца из свежей категории с карнофенем	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 притт 2005-88			
	Компоты или напитки рыночные	90	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 притт 2005-234			
	Сыр сметанный	30	0,44	1,57	1,87	33,34	0,01	0,01	0,05	0,01	8,19	1,58	6,82	0,06	Дети притт 2005-333			
Каша рассыпчатая зрелая	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 притт 2005-302				
Компот из свежих ягод	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	10,8	9,90	26,10	0,60	Переватов 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	Переватов А.В. 2012-124				
Итого	785	26,89	29,37	116,26	715,80	0,47	0,30	5,76	31,78	121,20	213,08	477,38	8,66					
Итого день	1427	39,52	38,30	199,97	1216,40	0,64	0,62	6,95	155,63	496,55	278,19	761,29	10,42					

Прием пищи	Наименование блюда	Выход 7-11 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витаминный, мг							Минералы, мг				№ рецептуры
							В1	В2	РР	С	Са	Мг	Р	Fe				
ЗАВТРАК	Овощи натуральные соленные 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			
	Куски из кур, бройлер-циплят 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	Дети притт 2005-301			
	Макаронные изделия отварные 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 притт 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	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	8,6	40,4	0,03	0,02	0,14	0	10,8	9,4	31,6	0,66	Переватов А.В. 2012-124			
	Итого	560	24,05	28,78	90,86	718,30	0,24	0,19	6,18	15,94	79,13	74,08	243,70	5,11				
	Икры свекольная	60	1,38	4,08	9,24	79,2	0,02	0,02	0,18	4,03	22,94	17,78	36,47	1,06	Дети притт 2005-75			
	Суп картофельный с крутой	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 притт 2005-101			
	Терфенил 2-ой вариант	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 притт 2005-279			
Сыр сметанный с помидорами	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 притт 2005-331				
Каша рассыпчатая перловая	150	6,57	6,19	40,03	242,25	0,17	0,02	0,80	0,00	16,63	47,34	134,43	1,55	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	Переватов 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	Переватов А.В. 2012-124				
Итого	795	24,57	30,09	122,31	856,98	0,46	0,28	5,38	12,05	137,48	134,58	432,16	6,87					
Итого день	1355	48,62	58,87	213,17	1575,28	0,70	0,47	11,56	27,99	216,61	208,66	675,86	11,98					

Прием пищи	Наименование блюда	Выход 7-11 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамин, мг						Минералы, мг			№ рецептуры
							В1	В2	РР	С	Са	Мg	Р	Fe		
3 ДЕНЬ																
ЗАВТРАК	Замесинка из творога со сгущенным молоком	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	
	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 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	
	Ничего	515	36,06	15,80	101,44	689,80	0,22	0,64	1,35	121,95	441,17	88,63	488,01	2,12		
	Икра морковная	60	1,26	4,08	8,28	75	0,03	0,04	0,49	3,07	18,38	24,77	42	0,73	Дети притт 2005-75	
	Борщ с капустой и картофелем	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	Дети притт 2005-82	
ОБЕД	Компот рубленая из бройлер-цыплят	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 2005-295	
	Пюре из вареных 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 притт 2005-199	
	Компот из яблок	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	Здобитов 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	Перевалов 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	Перевалов А.В. 2012-124	
	Ничего	765	33,37	36,47	126,99	968,90	0,77	0,35	7,25	43,02	118,81	120,32	360,82	9,56		
Итого день	1280	69,43	52,27	228,43	1658,70	0,99	0,99	8,60	164,97	559,88	200,95	846,83	11,68			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход 7-11 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамин, мг						Минералы, мг			№ рецептуры
							В1	В2	РР	С	Са	Мg	Р	Fe		
4 ДЕНЬ																
ЗАВТРАК	Горошек овощной отварной с маслом	60/5	1,86	2,64	3,9	46,8	0,06	0,03	0,4	6,6	12,87	12,48	35,97	0,41	Дети притт 2005-131	
	Рыба, тушеная в масле с овощами	90/5/0	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 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 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	Перевалов 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	Перевалов А.В. 2012-124	
ОБЕД	Овощи отварные соленые или свежие	60	0,48	0,12	1,92	53,00	0,04	0,02	0,24	15,00	8,40	10,67	19,73	0,54	Дети притт 2005-70/71	
	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	90/3/0	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 рисовая с мясными изделиями	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	14,22	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	Перевалов А.В. 2012-122	
Итого	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.В. 2012-124	
	Ничего	605	21,57	15,00	81,29	533,00	0,36	0,26	3,33	28,51	109,48	92,16	333,72	4,25		
Итого день																
		1407	53,34	46,88	188,30	1405,40	0,74	0,54	9,34	52,95	241,24	198,12	744,20	11,37		

Присм пици	Наименование блюда	Выход		Б.	Ж.	У.	к-во	Ккал	Витамин, мг						Минерал, мг			№ рецептуры
		7-11 лет	7-11 лет						В1	В2	РР	С	Са	Мг	Р	Fe		
5 ДЕНЬ																		
ЗАВТРАК	Каша овсяная 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	Деся притит 2005-182			
	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	Деся 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	Деся притит 2005-376			
	Насрут 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	пром.			
	Итого	595	10,94	17,89	89,18	641,33	2,14	0,07	1,84	0,03	19,34	37,77	109,65	1,78	Деся притит 2012-55			
	Итого	60	0,78	2,48	4,29	42,6	0,01	0,02	0,2	2,62	19,24	13,31	24,23	0,57	Деся притит 2005-102			
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	200/5	4,14	4,28	18,88	130,60	0,13	0,06	0,87	4,65	40,22	30,64	110,38	1,45	Деся притит 2005-301			
	Каша из кукурузы 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	Деся притит 2005-203			
	Макaronные изделия отварные 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	Деся притит 2005-352			
	Кашель 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	Деся 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	Деся притит 2012-122			
	Хлеб ржано-пшеничный	760	28,53	35,42	8,6	40,4	0,03	0,02	0,14	0	10,8	9,4	31,6	0,66	Деся притит 2012-124			
Итого	1355	39,47	53,31	209,59	1555,43	2,49	0,32	8,82	9,56	132,18	142,73	457,23	8,06					

Присм пици	Наименование блюда	Выход		Б.	Ж.	У.	к-во	Ккал	Витамин, мг						Минерал, мг			№ рецептуры
		7-11 лет	7-11 лет						В1	В2	РР	С	Са	Мг	Р	Fe		
6 ДЕНЬ																		
ЗАВТРАК	Овощи натуральные соленные 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	Деся притит 2005-70/71			
	Яйца из птицы	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	Деся притит 2005-391			
	Сок фруктовый	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	Деся притит 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	Деся притит 2012-124			
	Итого	550	28,53	27,70	87,66	713,40	0,22	0,23	5,70	20,15	91,64	92,26	319,20	7,10	Деся притит 2005-131			
ОБЕД	Горошек овощной отварной с маслом	60/5	1,86	2,64	3,9	46,8	0,06	0,03	0,4	6,6	12,87	12,48	35,97	0,41	Деся притит 2005-96			
	Рассольник 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	Деся притит 2012-306			
	Булочка ржаные из птицы	90/5	16,06	3,29	7,95	173	0,06	0,04	6,19	0	10,65	22,05	116,85	1,24	Деся притит 2005-376			
	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	Деся притит 2005-331			
	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	Деся 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	Деся притит 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	Деся притит 2012-124				
Итого	775	26,50	14,56	86,45	754,05	0,32	0,22	9,11	37,22	147,19	105,54	330,90	5,13					
Итого день	1325	55,03	42,26	174,11	1467,45	0,54	0,45	14,81	57,37	238,83	197,80	650,10	12,23					

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг						Минералы, мг				№ рецептуры
							В1	В2	РР	С	Са	Мг	Р	Fe			
ЗАВТРАК	Каша овсяная молочная из манной крупы Сыр «Российский» Брюлочки с изюмом Кофейный напиток с молоком Фрукты (яблоко, апельсин или банан) Итого	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 прилп 2005-181		
		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 прилп 2005-15		
		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	прое.		
		200	3,58	2,68	28,34	151,8	0,04	0,15	0,11	1,31	125,73	14	90	0,13	Дети прилп 2005-379		
		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 прилп 2005-338		
		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			
		60	1,26	4,08	8,28	75	0,03	0,04	0,49	3,07	18,38	24,77	42	0,73	Дети прилп 2005-75		
		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 прилп 2005-101		
		90	3,60	5,10	20,33	141,50	0,09	0,06	0,70	6,29	30,25	34,50	97,93	1,71	Дети прилп 2012-298		
		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 прилп 2012-331		
ОБЕД	Каша рассыпчатая с овсянкой Компот из смеси сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничный Итого	150	3,5	3,74	34,69	186	0,03	0,03	0,81	0	11,4	30,5	81,7	0,62	Дети прилп 2012-166		
		200	0,08	0,00	21,83	87,60	0,00	0,01	0,13	0,40	31,82	6,00	15,40	1,25	Дети прилп 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	Пережатое А.Я. 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	Пережатое А.Я. 2012-124		
		780	14,37	17,21	127,25	720,00	0,32	0,24	3,67	16,76	156,76	139,81	353,58	6,39			
		1400	30,88	27,87	230,99	1393,80	0,50	0,53	4,99	138,18	492,79	198,91	613,18	7,99			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг						Минералы, мг				№ рецептуры
							В1	В2	РР	С	Са	Мг	Р	Fe			
ЗАВТРАК	Терфлеши 2-ой версии Соус сметанный с томатом Макаронные изделия овсяные с мясом Кисель из яблок Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничный Итого	90	10,69	15,53	15,91	245,63	0,1	0,14	2,84	0,99	51,89	23,98	141,93	1,87	Дети прилп 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 прилп 2012-331		
		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 прилп 2005-203		
		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 прилп 2005-352		
		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	Пережатое А.Я. 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	Пережатое А.Я. 2012-124		
		525	20,44	23,94	108,02	728,53	0,26	0,22	4,40	3,11	97,69	72,74	230,01	5,30			
		60/5	1,32	1,88	5,4	43,99	0,06	0,03	0,39	5,58	11,19	11,72	34,67	0,39	Дети прилп 2005-133		
		200	4,06	4,28	19,08	131	0,18	0,06	0,92	4,65	30,46	28,84	69,74	1,62	Дети прилп 2005-102		
		90/5	13,32	16,92	10,44	124,66	0,07	0,06	1,63	0,27	22,95	24,30	146,70	0,66	Дети прилп 2005-234		
ОБЕД	Каша рассыпчатая пшеничная Чай с сахаром Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничный Фрукты (яблоко, апельсин или банан) Итого	150	6,58	5,06	41,29	237	0,12	0,05	0,7	0	24,04	34,22	138,97	2,69	Дети прилп 2005-302		
		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 прилп 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	Пережатое А.Я. 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	Пережатое А.Я. 2012-124		
		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 прилп 2005-338		
		925	29,87	28,68	139,51	812,05	0,59	0,30	4,68	130,53	175,45	145,82	516,56	7,53			
1450	50,31	52,62	247,53	1540,58	0,85	0,52	9,08	133,64	273,14	218,56	766,57	12,83					

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг						Минералы, мг				№ рецептуры
							В1	В2	РР	С	Са	Мг	Р	Fe			
ЗАВТРАК	Терфлеши 2-ой версии Соус сметанный с томатом Макаронные изделия овсяные с мясом Кисель из яблок Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничный Итого	90	10,69	15,53	15,91	245,63	0,1	0,14	2,84	0,99	51,89	23,98	141,93	1,87	Дети прилп 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 прилп 2012-331		
		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 прилп 2005-203		
		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 прилп 2005-352		
		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	Пережатое А.Я. 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	Пережатое А.Я. 2012-124		
		525	20,44	23,94	108,02	728,53	0,26	0,22	4,40	3,11	97,69	72,74	230,01	5,30			
		60/5	1,32	1,88	5,4	43,99	0,06	0,03	0,39	5,58	11,19	11,72	34,67	0,39	Дети прилп 2005-133		
		200	4,06	4,28	19,08	131	0,18	0,06	0,92	4,65	30,46	28,84	69,74	1,62	Дети прилп 2005-102		
		90/5	13,32	16,92	10,44	124,66	0,07	0,06	1,63	0,27	22,95	24,30	146,70	0,66	Дети прилп 2005-234		
ОБЕД	Каша рассыпчатая пшеничная Чай с сахаром Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничный Фрукты (яблоко, апельсин или банан) Итого	150	6,58	5,06	41,29	237	0,12	0,05	0,7	0	24,04	34,22	138,97	2,69	Дети прилп 2005-302		
		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 прилп 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	Пережатое А.Я. 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	Пережатое А.Я. 2012-124		
		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 прилп 2005-338		
		925	29,87	28,68	139,51	812,05	0,59	0,30	4,68	130,53	175,45	145,82	516,56	7,53			
1450	50,31	52,62	247,53	1540,58	0,85	0,52	9,08	133,64	273,14	218,56	766,57	12,83					

Присен пици	Наименование блюда	Выход		Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамини, мг						Минерали, мг						№ рецептуры
		7-11 лет	7-11 лет					В1	В2	РР	С	Са	Мg	Р	Fe					
ЗАВТРАК	Каша пшеница 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	Перевагов А.В. 2012-282					
		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	Перевагов А.В. 2012-122					
		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	16,89	87,61	642,89	2,29	0,23	1,68	4,28	169,25	52,57	148,94	2,67	Дети приют 2005-70/71					
		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	Здобнов А.И.-218/10866					
	Овошки непорезанные соевые или свекле	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	Дети приют 2005-288				
		Пюре из овощей с маслом	90/5	19,26	17,1	1,26	235,8	0,05	0,12	4,32	0	35,1	18	128,7	1,62	Дети приют 2005-199				
	ОБЕД	Каша из свежих плодов	200	0,16	0,00	43,05	292,50	0,51	0,11	1,36	18,16	7,95	27,75	86,59	4,96	Дети приют 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	Перевагов А.В. 2012-122				
Хлеб ржанко-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	Перевагов А.В. 2012-124						
	760	38,56	29,31	107,87	865,90	0,71	0,31	6,66	35,28	99,39	87,68	320,56	9,79							
Итого день	1342	55,62	45,70	195,48	1508,79	3,00	0,54	8,64	39,56	268,64	140,25	469,50	12,46							

Присен пици	Наименование блюда	Выход		Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамини, мг						Минерали, мг						№ рецептуры
		7-11 лет	7-11 лет					В1	В2	РР	С	Са	Мg	Р	Fe					
ЗАВТРАК	Кухняра овсяная с маслом	60/5	1,32	1,88	5,4	43,99	0,06	0,03	0,39	5,58	11,19	11,72	34,67	0,39	Дети приют 2005-133					
		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 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					
		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	Перевагов 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	Перевагов А.В. 2012-124					
	Итого	565	22,54	28,87	105,04	770,24	0,25	0,22	6,05	6,64	77,83	74,35	289,16	4,85						
		576	22,75	21,04	104,62	728,48	0,86	0,29	3,47	45,02	196,62	75,33	287,38	3,92						
	ОБЕД	Овошки непорезанные соевые или свекле	60	0,48	0,12	1,92	10,80	0,04	0,02	0,24	13,00	8,40	10,67	19,73	0,54	Дети приют 2005-70/71				
			200	4,18	5,02	23,2	154,8	0,06	0,04	0,62	4,6	14,58	14,5	37,88	0,54	Дети приют 2005-108/109				
Рыба, тушеная в масле 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 приют 2005-229					
		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 приют 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 приют 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	Перевагов А.В. 2012-122					
Хлеб 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	Перевагов А.В. 2012-124					
		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 приют 2005-338					
Итого		965	25,11	17,50	113,71	712,20	0,47	0,34	4,12	159,82	174,22	128,69	399,74	4,89						
		1530	47,65	46,37	218,75	1482,44	0,72	0,56	10,17	166,46	252,05	203,04	688,90	9,74						
Среднее значение за 10 дней обед	811	30,40	29,94	127,28	893,66	0,51	0,31	6,60	50,71	145,29	136,08	423,89	7,71							
	1387	49,19	46,45	212,63	1480,43	1,12	0,55	9,30	94,63	317,20	198,72	667,37	10,88							

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников Дети приют Москва 2005 г. М.П.Могилевый
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей Дети приют Москва 2012 г. М.П.Могилевый
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ДОО и деп. оздоровительных учреждений Пермь 2012 г. А.И.Дерезяков
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий Москва "Тайга" 2005 г. А.И.Здобнов
Соотношение белков,жиров,углеводов 1:1:4

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"РЕСУРСНЫЙ ЦЕНТР СИСТЕМЫ ОБРАЗОВАНИЯ
ГЕОРГИЕВСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА"
ОГРН 1172651026239, ИНН 26250068662
г. Георгиевск, ул. Ленина, 110

Стефан

И.А. Чаган