



для детей участников СВО, обучающихся в общеобразовательных организациях городского округа

ЗАВТРАК И ОБЕД



Прием пищи	Наименование блюда	Выход 12-18 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Выход, мг							№ рецептуры	
							В1	В2	РР	С	Са	Мg	Р		Fe
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»	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
	Булочки «Лавашки»	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	474,60	0,17	0,32	1,19	123,85	375,35	65,11	283,91	1,76	
	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 притт 2005-70/71
	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 притт 2005-88
	Компоты или варенье рыбные	100	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
	Суп с макаронными изделиями	50	0,73	2,62	3,12	38,90	0,01	0,01	0,08	0,02	13,65	2,64	11,37	0,10	Дети притт 2005-333
Каши рассыпчатая 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	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	Перевозное А.Я. 2012-122	
Хлеб ржанно-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	Перевозное А.Я. 2012-124	
Итого	935	30,80	34,43	130,59	728,57	0,51	0,34	6,56	23,21	144,84	251,41	568,83	9,62		
Итого день	1577	43,43	43,36	214,30	1203,17	0,68	0,66	7,75	147,06	520,19	316,52	852,74	11,38		
Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Выход, мг							№ рецептуры	
		12-18 лет					В1	В2	РР	С	Са	Мg	Р		Fe
2 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 притт 2005-70/71
	Каша из кукурузной крупы 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
	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 притт 2005-249
	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 2005-303
	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	Перевозное А.Я. 2012-122
	Хлеб ржанно-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	Перевозное 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	840	28,05	32,34	124,88	901,60	0,27	0,24	6,97	7,70	99,92	90,82	298,95	8,02	
	Крупа овсяная	100	2,3	6,8	15,4	132	0,03	0,03	0,03	6,72	38,23	29,63	62,55	1,77	Дети притт 2005-75
	Суп картофельный с крупой	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 2005-331	
Суп сметанный с макаронами	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 2005-302	
Каша рассыпчатая пшеничная	180	7,88	7,43	48,04	290,70	0,21	0,03	0,96	0,00	19,96	56,81	161,32	1,86	Дети притт 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	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	Перевозное А.Я. 2012-122	
Хлеб ржанно-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	Перевозное 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 притт 2005-338	
Итого	1095	29,55	37,37	169,18	1129,77	0,62	0,40	7,02	156,77	240,33	192,72	563,52	8,96		

		1935	57,60	69,71	294,06	2031,37	0,89	0,64	13,99	144,47	340,25	283,54	861,57	16,98			
		Много дней															
Присм лица	Наименование блюд	Выход	Б.	Ж.	У.	к-во	Ккал	Витаминь, мг						Минеральн, мг			№ рецептуры
		12-18 лет						В1	В2	РР	С	Са	Мг	Р	Fe		
3 ДЕНЬ																	
ЗАВТРАК	Запеканка из творога со сухим 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 притт 2005-223		
	Какао с молоком	200	3,76	3,20	26,74	130,80	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		
	Много	570	46,56	26,00	117,94	834,80	0,25	0,77	1,61	122,07	514,82	91,73	501,16	2,47			
	Икра морковная	100	2,1	6,8	13,8	125	0,05	0,07	0,5	5,12	30,63	41,29	70	1,22	Дети притт 2005-75		
	Борщ с капустой и картофелем	230/5	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 притт 2005-82		
ОБЕД	Комплетт 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	Дети притт 2005-295		
	Пюре из картофеля с маслом	180	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 притт 2005-199		
	Компот из лимон	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	Зобнов А.Н. — 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	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		
	Много	890	38,74	43,93	145,64	937,25	0,91	0,42	8,11	50,83	143,28	149,97	430,16	11,44			
Много дней	1460	85,30	63,93	263,58	1772,05	1,16	1,19	9,72	172,90	658,10	241,70	1021,32	13,91				

Присм лица	Наименование блюд	Выход 12-18 лет	Б.	Ж.	У.	к-во	Ккал	Витаминь, мг						Минеральн, мг				№ рецептуры
								В1	В2	РР	С	Са	Мг	Р	Fe			
4 ДЕНЬ																		
ЗАВТРАК	Торощек 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	Дети притт 2005-131			
	Рыба, тушеная в масле 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 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	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.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			
ОБЕД	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.			
	Много	885	25,85	18,53	112,75	737,72	0,48	0,34	4,17	40,77	142,50	117,26	405,58	7,59				
	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			
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,65	2,78	24,23	132,50	0,11	0,06	1,18	8,35	24,60	27,00	66,65	1,08	Дети притт 2005-103			
	Пицца, 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 притт 2005-302			
	Каши рисовая 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 притт 2005-302			
ОБЕД	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	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	23,20	104,00	0,08	0,06	0,40	120,00	68,00	26,00	46,00	0,60	Дети притт 2005-338			
	Много	1102	43,27	40,39	170,78	1211,05	0,65	0,44	8,07	139,60	267,18	186,40	668,18	10,17				
	Много дней	1987	69,12	58,92	283,53	1948,77	1,13	0,78	12,24	180,37	409,68	303,66	1073,76	17,76				

Пример пищи	Наименование блюда	Выход 12-18 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витаминиз, мг						Минерализ, мг				№ рецептуры
							В1	В2	PP	С	Ca	Mg	P	Fe			
5 ДЕНЬ																	
ЗАВТРАК	Каши 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	Дети притт 2005-182		
	Булочка «Томашово»	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 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		
	Нюхри 2,5% жирности	1/25	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 притт 2005-338		
	Много	745	11,74	17,89	114,38	745,33	2,22	0,13	2,24	120,03	87,34	63,77	155,65	2,38			
	Нюхри овсяные	100	1,3	4,12	7,16	71	0,02	0,03	0,33	4,37	32,06	22,19	40,38	0,95	Дети притт 2012-55		
	Суп картофельный с борщевик (фасолю)	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		
	Каша из кукурузы-пшеницы 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		
	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 притт 2005-203		
ОБЕД	Кашеель из яблочек	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 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	Дети притт 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	Дети притт А.Я. 2012-124		
	Много	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			
	Много день	1615	47,16	62,48	274,75	1929,48	2,74	0,48	11,40	140,78	250,45	218,38	633,69	10,81			

Пример пищи	Наименование блюда	Выход 12-18 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витаминиз, мг						Минерализ, мг				№ рецептуры
							В1	В2	PP	С	Ca	Mg	P	Fe			
6 ДЕНЬ																	
ЗАВТРАК	Овощи нарезанные 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	Дети притт 2005-70/71		
	Пюре из пшеницы	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 притт 2005-291		
	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	прот.		
	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	Дети притт 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	Дети притт А.Я. 2012-124		
	Много	630	32,74	32,09	95,51	800,20	0,21	0,25	6,41	8,04	104,23	103,94	377,45	7,30			
	Горошек овощной отварной с маслом	100/5	3,1	4,4	6,5	78	0,11	0,05	0,67	1,1	21,45	20,8	59,95	0,68	Дети притт 2005-131		
	Расолюнок 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 притт 2005-96		
	Выпечка рубленые из пшеницы	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 притт 2012-306		
	Картошка 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 притт 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	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	Дети притт 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	Дети притт 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 притт 2005-338		
	Много	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			
Много день	1685	64,21	50,61	233,76	1644,47	0,70	0,57	17,32	176,11	352,32	258,78	821,16	14,16				

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			
7 ДЕНЬ																	
ЗАВТРАК	Каша овсяная молочная из минной 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 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	Дети притт 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	ном.		
	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 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	Дети притт 2005-338		
	Изюмо	620	16,61	14,66	123,74	673,80	0,18	0,29	1,32	121,42	336,03	59,10	259,60	1,60			
	Ирга мороженая	100	2,1	6,8	13,8	125	0,05	0,07	0,5	5,12	30,63	41,29	70	1,22	Дети притт 2005-75		
	Сыр каршофельный с крупой	250	2,00	2,73	20,93	116,25	0,10	0,06	1,06	8,25	33,05	25,00	62,55	0,88	Дети притт 2005-101		
	Голубцы капустные	100	4,00	5,67	22,59	137,22	0,10	0,07	0,78	6,99	55,83	38,33	108,81	1,90	Дети притт 2012-298		
	Сыр сметанный с мякотом	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 2012-331		
ОБЕД	Каши рассыпчатая с овощами	180	4,20	4,49	41,63	223,20	0,04	0,04	0,97	0,00	13,68	36,60	98,04	0,74	Дети притт 2012-166		
	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	Дети притт 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	Перевалов А.Я. 2012-124		
	Изюмо	930	22,05	28,19	171,55	1026,92	0,61	0,38	5,32	27,24	225,41	210,47	514,37	9,48	Перевалов А.Я. 2012-124		
Изюмо дробь	1550	38,66	38,85	295,29	1700,72	0,79	0,67	6,64	148,66	561,44	269,57	773,97	11,08				

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			
8 ДЕНЬ																	
ЗАВТРАК	Тертлет 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	Дети притт 2005-279		
	Сыр сметанный с мякотом	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		
	Макаронные изделия овсяные с мясом	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 2005-203		
	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 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	Перевалов 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	Перевалов 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	ном.		
	Изюмо	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			
	Кургуза отварная с мясом	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 притт 2005-133		
	Сыр каршофельный с яблоками (сорок)	230	5,08	5,35	23,85	163,75	0,23	0,07	1,15	5,81	38,08	36,05	87,18	2,03	Дети притт 2005-102		
ОБЕД	Копчености или бычочки 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 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 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	Перевалов 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	Перевалов 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 притт 2005-338		
	Изюмо	1055	40,30	41,43	202,35	1095,15	0,87	0,48	7,77	173,16	321,39	231,17	740,47	11,05			
	Изюмо дробь	1840	64,37	69,40	345,40	2014,57	1,18	0,77	13,28	180,65	445,67	321,95	1033,56	19,66			

Присл пици	Наименование блюда	Выход		Б.	Ж.	У.	к-во	Ккал	Витаминиз, мг						Минералы, мг				№ рецептуры
		12-18 лет	18-25 лет						B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe			
ЗАВТРАК	Кашиа пшеничная молочно-ягодная десертная	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.В. 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.В. 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	проект			
	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 приют 2005-338			
	Йогурт	735		17,86	16,39	112,81	746,89	2,37	0,29	2,08	124,28	232,25	78,57	194,94	3,27	Дети приют 2005-7071			
	Овощи натуральные соевые или свеклые	100		0,8	0	3,4	16	0,02	0,02	0,18	2,7	12,4	13,3	40,02	0,32	Дети приют 2005-295			
ОБЕД	Сыр-лапша домашняя	250		2,21	0,06	11,93	102,30	0,05	0,02	0,42	0,50	19,70	10,45	29,30	0,39	Забойнов А.И.-218/1066			
	Пшеница олеандра	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 приют 2005-288			
	Пюре из варенов с маслом	180		15,84	9,00	51,66	136,00	0,61	0,13	1,63	21,79	9,54	33,30	103,91	5,95	Дети приют 2005-199			
	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	Дети приют 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 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.В. 2012-124			
	Йогурт	885		44,10	33,60	120,49	781,30	0,80	0,35	7,74	26,71	112,82	99,95	378,33	10,86	Переватов А.В. 2012-124			
Итого день	1620		61,96	49,99	233,30	1528,19	3,17	0,64	9,82	150,99	350,07	178,52	573,27	14,13					

Присл пици	Наименование блюда	Выход		Б.	Ж.	У.	к-во	Ккал	Витаминиз, мг						Минералы, мг				№ рецептуры
		12-18 лет	18-25 лет						B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe			
ЗАВТРАК	Кусуруза 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 приют 2005-133			
	Компота 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	Дети приют 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 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.В. 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.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	проект			
	Итого	840		26,69	33,60	142,80	980,71	0,34	0,28	7,11	14,43	101,32	95,76	351,84	8,18				
	Среднее значение за 10 дней завтрак	729		24,28	21,84	117,16	781,51	0,68	0,32	3,86	69,01	212,30	85,68	321,13	5,12	Дети приют 2005-7071			
	Овощи натуральные соевые или свеклые	100		0,8	0	3,4	16	0,02	0,02	0,18	2,7	12,4	13,3	40,02	0,32	Дети приют 2005-108/109			
Сул 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 приют 2005-229				
Рыба, тушенная 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	163,62	0,70	Дети приют 2005-312				
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 приют 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	Переватов А.В. 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.В. 2012-124				
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.В. 2005-338				
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 приют 2005-338				
Итого	1100		27,72	20,41	100,25	694,02	0,43	0,32	4,19	32,53	124,30	117,73	417,38	4,48					
Среднее значение за 10 дней обед	1940		54,41	54,01	243,05	1674,73	0,77	0,60	11,30	46,96	225,62	213,49	769,22	12,66					
Среднее значение за 10 дней	992		34,34	34,29	150,95	963,25	0,64	0,38	7,49	79,89	199,08	174,93	520,30	9,14					
Среднее значение за 10 дней	1721		58,62	56,13	268,10	1744,75	1,32	0,70	11,35	148,90	411,38	260,61	841,43	14,25					

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников Дети приют Москва 2005 г. М.П.Московский
 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей Дети приют Москва 2012 г. М.П.Московский
 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ДОО и деп. оздоровительных учреждений Перель 2012 г. А.Я.Переватов
 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий. Москва "Тайм" 2005 г. А.И.Забойнов
 Соотношение белков,жиров,углеводов 1:1:4

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
 "РЕГУЛЯЦИОННЫЙ ЦЕНТР СИСТЕМЫ ОБРАЗОВАНИЯ
 ГЕОРГИЕВСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА"
 ОГРН 1172651026239, ИНН 2625068662
 г. Георгиевск, ул. Ленина, 110

Handwritten signature

И.А. Чагла