



ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
на осенне-летний период 2023/2024 учебного года
для обучающихся общеобразовательных организаций Свердловского городского округа Свердловского края
в возрасте от 12 до 18 лет

ЗАВТРАК И ОБЕД



Прием пищи	Наименование блюда	Выход 12-18 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Выпечка, мг						Минеральн. мг						№ рецептуры
							В1	В2	РР	С	Са	Мг	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 прием 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 прием 2005-15				
	Булочка «Табуретка»	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	14,72	2,44	4,44	0,36	Дети прием 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 прием 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 прием 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 прием 2005-88				
	Конфеты или батончики 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 прием 2005-234				
	Суп слизистый	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 прием 2005-333				
Каши рассыпчатая зречевая	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 прием 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 прием 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					
Итого	935	30,80	34,43	150,59	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 12-18 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Выпечка, мг						Минеральн. мг						№ рецептуры
							В1	В2	РР	С	Са	Мг	Р	Fe					
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 прием 2005-70/71				
	Кнели из кур, фрикадельки 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 прием 2005-301				
	Макрроны из теста 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 прием 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	1,25	Дети прием 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				
	Итого	640	27,05	32,34	100,48	800,00	0,24	0,21	6,77	3,70	85,92	82,82	284,05	5,22					
	Икра свекольная	100	2,3	6,8	15,4	132	0,03	0,03	0,3	6,72	38,23	29,63	60,78	1,77	Дети прием 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	35,00	62,55	0,88	Дети прием 2005-101				
	Тертые 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 прием 2005-379				
Суп слизистый с толокном	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 прием 2005-331					
Каши рассыпчатая перловая	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 прием 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 прием 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 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					
Итого	945	28,75	37,37	143,98	1025,77	0,54	0,34	6,62	16,77	172,33	166,72	517,52	8,36						
Итого день	1585	53,80	69,71	244,46	1825,77	0,78	0,55	13,39	20,47	258,25	249,54	801,57	13,58						

Присм пищи	Наименование блюда	Выход 12-18 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витаминиз, мг						Минералы, мг				№ рецептуры
							В1	В2	PP	С	Ca	Mg	P	Fe			
3 ДЕНЬ																	
ЗАВТРАК	Завтрак 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 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 2005-582		
	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 2005-538		
	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			
	Неражкованная	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	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 притт 2005-82		
	Комплеты рубленая из фрикадельки	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	136,00	0,61	0,13	1,63	21,79	9,54	33,30	103,91	5,95	Дети притт 2005-199		
	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	Забойнов А.И. — 864		
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	71,00	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,40	26,10	0,66	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	14,28	43,016	11,44	Переватов А.Я. 2012-124			
Итого	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				
Итого день	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 пищи	Наименование блюда	Выход 12-18 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витаминиз, мг						Минералы, мг				№ рецептуры
							В1	В2	PP	С	Ca	Mg	P	Fe			
4 ДЕНЬ																	
ЗАВТРАК	Горошек овсяной 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 помиде 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 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 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		
	Итого	685	24,85	18,53	88,35	636,12	0,45	0,31	3,97	36,77	128,50	109,26	391,58	4,79			
	Овощи напруганные 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		
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,65	2,78	24,23	132,50	0,11	0,06	1,18	8,23	24,60	27,00	66,65	1,08	Дети притт 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 притт 2005-290		
Каши расыпчатая 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 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			
Итого	952	42,47	40,39	145,58	1107,05	0,57	0,38	7,67	19,60	199,18	160,40	622,18	9,57				
Итого день	1637	67,32	58,92	233,93	1743,17	1,02	0,69	11,64	36,37	327,68	269,66	1013,76	14,36				

Присл. пицци	Наименование блюда	Выход 12-18 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамини, мг							Минеральн, мг					№ рецептуры
							В1	В2	РР	С	Са	Мг	Р	Fe	В1	В2	РР	С	
5 ДЕНЬ																			
ЗАВТРАК	Каша овсянка 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 «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 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				
	Йогурт 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.				
	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					
	Икра овощная	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 бобовыми (фасоль)	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				
	Кнедли из кур. фрикадельками 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				
	Макaronные 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 2005-352				
	Кисель из ябллок	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				
ОБЕД	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				
	Итого	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					
	Итого день	1465	46,36	62,48	249,55	1825,48	2,66	0,42	11,00	20,78	182,45	192,38	587,69	10,21					

Присл. пицци	Наименование блюда	Выход 12-18 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамини, мг							Минеральн, мг					№ рецептуры
							В1	В2	РР	С	Са	Мг	Р	Fe	В1	В2	РР	С	
6 ДЕНЬ																			
ЗАВТРАК	Овощи натуральные соевые или свекле	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 2005-7071				
	Пюре из пшккы	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	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				
	Итого	630	32,74	32,09	95,51	800,20	0,21	0,25	6,41	8,94	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	11	21,45	20,8	59,95	0,68	Дети притт 2005-131				
	Расcольник 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				
	Биточки рыбленые из пшккы	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				
	Карася пршккы	180	3,73	4,81	24,12	154,62	0,05	0,07	1,22	29,47	100,44	33,46	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	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				
	Итого	905	30,67	18,52	113,05	740,27	0,41	0,26	10,51	48,07	180,09	128,84	397,71	6,26					
	Итого день	1335	63,41	50,61	208,56	1540,47	0,62	0,51	16,92	56,11	284,32	232,78	775,16	13,56					

Присл лица	Наименование блюда	Выход	В.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витаминиз, мг						Минералы, мг					№ рецептуры		
							B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe						
7 ДЕНЬ																				
ЗАВТРАК	Каши 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 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					
	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	прод.					
	Конфетный панишок с мажонком	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					
	Ничого	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	Дети притт 2005-75					
	Нкра 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 2005-101					
	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					
	Голубцы ленивые	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	Дети притт 2012-298					
	Соее сметанный с мажонком	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	Каша рассычатая 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					
	Каша рассычатая с мажонком	200	0,08	0,00	21,82	87,60	0,00	0,01	0,13	0,40	31,62	6,00	15,40	1,25	Дети притт 2005-349					
	Каша из смеси сухофруктов	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 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 2012-124					
	Хлеб ржанко-пшеничный	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	Дети притт 2012-124					
	Ничого	1550	38,66	38,85	295,29	1700,72	0,79	0,67	6,64	148,66	501,44	269,57	773,97	11,08						
	8 ДЕНЬ																			
	Присл лица	Наименование блюда	Выход	В.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витаминиз, мг						Минералы, мг					№ рецептуры	
								12-18 лет												
								B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe					
11,88								17,26	17,68	222,92	0,11	0,16	3,55	1,10	57,66	26,64	157,70	2,08		Дети притт 2005-279
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
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
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
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
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 2012-124
23,07								27,97	118,65	817,82	0,28	0,26	5,31	3,49	18,66	19,53	57,78	5,81		Дети притт 2005-133
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								
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								
14,80	18,80	11,60	27,40	0,08	0,07	1,81	0,30	23,50	27,33	163,00	0,73	Дети притт 2005-234								
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								
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								
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 2005-122								
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 2012-124								
0,80	0,00	25,20	104,00	0,08	0,06	0,40	0,00	68,00	26,00	46,00	0,60	Дети притт 2005-338								
40,30	41,43	202,35	1095,15	0,87	0,48	7,77	173,16	321,39	231,17	740,47	11,05									
1055	69,40	321,00	1912,97	1,15	0,74	13,08	176,65	431,67	313,95	1019,56	16,86									

Присл лица	Наименование блюда	Выход	В.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витаминиз, мг						Минералы, мг					№ рецептуры
							B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe				
8 ДЕНЬ																		
ЗАВТРАК	Тертмети 2-ой вариант	100	11,88	17,26	17,68	222,92	0,11	0,16	3,55	1,10	57,66	26,64	157,70	2,08	Дети притт 2005-279			
	Соее сметанный с мажонком	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 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			
	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	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 ржанко-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 2012-124			
	Ничого	585	23,07	27,97	118,65	817,82	0,28	0,26	5,31	3,49	18,66	19,53	57,78	5,81	Дети притт 2005-133			
	Ничого	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			
	Курчурза отварная с маслом	250	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			
	Суп картофельный с бульоном (сорох)	100/5	14,80	18,80	11,60	27,40	0,08	0,07	1,81	0,30	23,50	27,33	163,00	0,73	Дети притт 2005-234			
Конфеты или вафочки рыбные	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				
Каша рассычатая пшеничная	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				
Чай с сахаром	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 2005-122				
Хлеб 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 2012-124				
Хлеб ржанко-пшеничный	1/150	0,80	0,00	25,20	104,00	0,08	0,06	0,40	0,00	68,00	26,00	46,00	0,60	Дети притт 2005-338				
Фрукты (яблоко, апельсин или банан)	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					
Ничого	1640	63,37	69,40	321,00	1912,97	1,15	0,74	13,08	176,65	431,67	313,95	1019,56	16,86					

Пример пищи	Наименование блюда	Выход 12-18 порт	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витаминный, мг						Минералы, мг						№ рецептуры
							В1	В2	РР	С	Ca	Mg	P	Fe					
ЗАВТРАК	Каша пшеница молочная жидкая Чай с лимоном Хлеб пшеничный Ногот 2,5% заправочный Итого	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 Дети приит 2005-377 Переватов А.Я. 2012-122 прот.				
		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					
		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					
		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					
		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					
		100	0,8	0	3,4	16	0,02	0,02	0,18	2,7	12,4	13,3	40,02	0,32					
ОБЕД	Овощи консервированные соевые или свежие Суп-пюре овощной Пшеница отварная Пюре из овощей с маслом Каша из свежих злаков Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничный Итого	250	2,21	5,06	17,93	102,30	0,03	0,02	0,42	0,30	19,70	10,45	29,30	0,59	Дети приит 2005-70/71 Зобинев А.И.-28/10/66 Дети приит 2005-288 Дети приит 2005-199 Дети приит 2005-342 Переватов А.Я. 2012-122 Переватов А.Я. 2012-124				
		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					
		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					
		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					
		30	2,37	0,30	14,50	71,00	0,03	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60					
		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					
1462	44,10	33,60	120,49	781,30	0,80	0,35	7,74	26,71	112,82	99,95	378,33	10,86							
Итого	880	44,10	49,99	208,10	1424,19	3,09	0,58	9,42	30,99	282,07	152,52	527,27	13,53						

Пример пищи	Наименование блюда	Выход 12-18 порт	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витаминный, мг						Минералы, мг						№ рецептуры
							В1	В2	РР	С	Ca	Mg	P	Fe					
ЗАВТРАК	Курчиза отварная с маслом Компота рубленая из яблок-дымчатых Рис отварной Каша из смеси сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничный Итого	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 приит 2005-133 Дети приит 2005-295 Дети приит 2005-304 Дети приит 2005-349 Переватов А.Я. 2012-122 Переватов А.Я. 2012-124				
		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					
		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					
		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					
		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					
		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					
		640	25,69	33,60	118,40	879,11	0,31	0,25	6,91	10,43	87,32	87,76	337,84	5,38					
		619	23,72	21,84	102,36	720,07	0,65	0,30	3,70	43,41	193,10	77,28	306,33	3,88					
		100	0,8	0	3,4	16	0,02	0,02	0,18	2,7	12,4	13,3	40,02	0,32					
		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					
ОБЕД	Суп картофельный с клецками Рыба, тушеная в томате с овощами Пюре картофельное Чай с сахаром Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничный Фрукты (яблоко, апельсин или банан) Итого	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 приит 2005-108/109 Дети приит 2005-229 Дети приит 2005-312 Дети приит 2005-376 Переватов А.Я. 2012-122 Переватов А.Я. 2012-124				
		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					
		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					
		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					
		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					
		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					
		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					
		1740	53,41	54,01	218,65	1573,13	0,74	0,57	11,10	42,96	211,62	205,49	755,22	9,86					
		946	34,10	34,29	143,39	932,05	0,62	0,36	7,37	43,89	178,68	167,13	506,50	8,96					
		1565	57,82	56,13	245,74	1652,11	1,27	0,66	11,07	87,30	371,78	244,41	812,83	12,83					

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников Дети приит Москва 2005 г. М.П.Мозаилов
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей Дети приит Москва 2012 г. М.П.Мозаилов
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ДОО и деп. оздоровительных учреждений Пермь 2012 г. А.Я.Переватов
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий. Москва "Гада" 2005 г. А.Н.Зобинев
Соотношение белков, жиров, углеводов 1:1:4

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"РЕСУРСНЫЙ ЦЕНТР СИСТЕМЫ ОБРАЗОВАНИЯ
ГЕОРГИЕВСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА"
ОГРН 11726651026239, ИНН 26250688662
г. Георгиевск, ул. Ленина, 110

Сборник

И.А. Чакин

Ведущий инженер-технолог МКУ "Ресурсный центр"