



Составлено: 08.09.2024
 Директор: М.В.В. Овчинникова
 Заведующий: И.А. Николаева
 Станция № 13
 Станция № 13
 Незлобной
 Незлобной
 Незлобной

Для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья общеобразовательных организаций Геворкянского муниципального округа Ставропольского края
 на зимне-весенний период 2024/2025 учебного года
 в возрасте от 7 до 11 лет

ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
 ЗАВТРАК И ОБЕД

2024г



Прием пищи	Наименование блюда	Выход		Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг					Минералы, мг				№ рецептуры
		7-11 лет	7-11 лет					В1	В2	РР	С	Са	Мг	Р	Fe		
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупной 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	Мозгиный М.П.2005-№121	
	Сыр «Российский» 50% (поرقиван)	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	Мозгиный 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	Переватов А.Я. 2012-122	
	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	Дени притин 2005-377	
	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.Я. 2012-124	
	Итого	502		13,93	10,39	54,81	387,00	0,16	0,29	0,99	3,85	322,75	50,11	274,61	2,02		
	Игра овощей	60		0,78	2,48	4,29	42,60	0,01	0,02	0,20	2,62	19,24	13,31	24,23	0,57	Мозгиный М.П.2012-№55	
	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	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	Мозгиный М.П.2005-№102	
	Компоты рыбные ледяничские	90/5		13,32	16,92	10,44	246,60	0,07	0,06	1,63	0,27	22,95	24,30	146,70	0,66	Переватов А.Я. 2021-308	
	Каши 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	Мозгиный М.П.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	Мозгиный 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	Переватов А.Я. 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.Я. 2012-№124		
Итого	760		28,83	28,02	122,15	906,80	0,50	0,29	5,69	6,64	110,17	213,67	523,11	8,87			
Итого день	1262		42,76	38,41	176,96	1293,80	0,66	0,58	6,68	10,49	432,92	263,78	797,72	10,89			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход		Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг					Минералы, мг				№ рецептуры
		7-11 лет	7-11 лет					В1	В2	РР	С	Са	Мг	Р	Fe		
ЗАВТРАК	Клеши 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	Мозгиный М.П.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	Мозгиный М.П.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	Мозгиный 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	Переватов А.Я. 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.Я. 2012-№124	
	Итого	500		23,57	28,66	88,94	707,50	0,20	0,17	5,94	0,94	70,73	63,41	223,97	4,57		
	Суп картофельный с крупной пшеничной	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	Мозгиный М.П.2005-№101	
	Термеит 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	Мозгиный М.П.2005-№279	
	Сорс сметанный с томатом	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	Мозгиный М.П.2005-№331	
	Картофель отварной	150		3,00	4,90	21,50	142,00	0,17	0,02	0,80	0,00	16,63	47,34	134,43	1,55	Мозгиный М.П.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	Мозгиный 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	Переватов А.Я. 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.Я. 2012-№124		
Итого	735		19,62	24,72	94,54	677,53	0,44	0,26	5,20	8,02	114,54	116,80	395,69	5,81			
Итого день	1235		43,19	53,38	183,48	1385,03	0,64	0,43	11,14	8,96	185,27	180,21	619,66	10,38			

Присл. пища	Наименование блюда	Выход		Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамин, мг						Минералы, мг				№ рецептуры
		7-11 лет	Б.					В1	В2	PP	С	Ca	Mg	P	Fe			
ЗАВТРАК	Замеска 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	Мозлиный М.П.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	Мозлиный М.П.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	Мозлиный М.П.2005-№338			
	Итого	515	36,06	15,80	101,44	689,80	0,22	0,64	1,35	121,95	441,17	80,63	486,01	2,12				
	Борис с карусой 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	Мозлиный М.П.2005-№82			
	Пюре из бобовых с маслом	90/5	13,68	20,34	13,32	291,60	0,09	0,12	4,23	0,66	13,75	21,00	120,45	1,42	Мозлиный М.П.2005-№295			
	Компот из лимона	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	Мозлиный М.П.2005-№199			
ОБЕД	Хлеб пшеничный	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	Здобнова А.И. №864			
	Хлеб ржано-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	Перваков А.Я. 2012-№122			
	Итого	20	1,32	0,24	8,6	40,4	0,03	0,02	0,14	0	10,8	9,4	31,6	0,66	Перваков А.Я. 2012-№124			
	Итого день	705	32,11	32,39	118,71	893,90	0,74	0,31	6,76	39,95	100,43	95,55	318,82	8,83				
		1220	68,17	48,19	220,15	1583,70	0,96	0,95	8,11	161,90	541,60	176,18	804,83	10,95				

Присл. пища	Наименование блюда	Выход		Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамин, мг						Минералы, мг				№ рецептуры
		7-11 лет	Б.					В1	В2	PP	С	Ca	Mg	P	Fe			
ЗАВТРАК	Рыба, тушеная 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	Мозлиный М.П.2005-№229			
	Пюре картофельное	150	3,12	5,10	18,57	132,60	0,14	0,11	1,36	18,16	36,38	27,75	86,59	1,01	Мозлиный М.П.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	Мозлиный 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	Перваков А.Я. 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	Перваков А.Я. 2012-№124			
	Итого	540	19,71	12,36	77,39	516,20	0,30	0,23	2,93	21,91	96,61	79,68	297,75	3,84				
	Овощи отварные (морковь)	60	0,43	1,14	1,18	14,58	0,04	0,02	0,24	5,25	11,15	15,90	19,73	0,18	Здобнова А.И. 2005 №700			
	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	Мозлиный М.П.2005-№103			
	Пшеница, тушеная в соусе сметанным 15% жирности	90/30	18,9	23,94	5,32	312,2	0,05	0,12	3,48	0,01	47,72	17,73	116,32	1,41	Мозлиный М.П.2005-№290/330			
	Каши рассычатая пшеничная	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	Мозлиный М.П.2005-№302			
ОБЕД	Чай с лимоном	200/157	2,00	0,00	16,00	65,00	0,00	0,00	0,03	2,83	14,22	2,44	4,44	0,36	Мозлиный М.П.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	Перваков А.Я. 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	Перваков А.Я. 2012-№124			
	Итого	802	33,29	31,76	105,09	831,60	0,34	0,26	5,77	9,44	123,56	95,29	390,75	6,58				
	Итого день	1342	53,00	44,12	182,48	1347,80	0,64	0,49	8,70	31,35	219,97	174,97	688,50	10,42				

Присл. пища	Наименование блюда	Выход		Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамин, мг						Минералы, мг				№ рецептуры
		7-11 лет	Б.					В1	В2	PP	С	Ca	Mg	P	Fe			
ЗАВТРАК	Рыба, тушеная 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	Мозлиный М.П.2005-№229			
	Пюре картофельное	150	3,12	5,10	18,57	132,60	0,14	0,11	1,36	18,16	36,38	27,75	86,59	1,01	Мозлиный М.П.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	Мозлиный 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	Перваков А.Я. 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	Перваков А.Я. 2012-№124			
	Итого	540	19,71	12,36	77,39	516,20	0,30	0,23	2,93	21,91	96,61	79,68	297,75	3,84				
	Овощи отварные (морковь)	60	0,43	1,14	1,18	14,58	0,04	0,02	0,24	5,25	11,15	15,90	19,73	0,18	Здобнова А.И. 2005 №700			
	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	Мозлиный М.П.2005-№103			
	Пшеница, тушеная в соусе сметанным 15% жирности	90/30	18,9	23,94	5,32	312,2	0,05	0,12	3,48	0,01	47,72	17,73	116,32	1,41	Мозлиный М.П.2005-№290/330			
	Каши рассычатая пшеничная	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	Мозлиный М.П.2005-№302			
ОБЕД	Чай с лимоном	200/157	2,00	0,00	16,00	65,00	0,00	0,00	0,03	2,83	14,22	2,44	4,44	0,36	Мозлиный М.П.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	Перваков А.Я. 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	Перваков А.Я. 2012-№124			
	Итого	802	33,29	31,76	105,09	831,60	0,34	0,26	5,77	9,44	123,56	95,29	390,75	6,58				
	Итого день	1342	53,00	44,12	182,48	1347,80	0,64	0,49	8,70	31,35	219,97	174,97	688,50	10,42				

Пример пищи	Наименование блюда	Выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витаминный, мг						Минеральный, мг			№ рецептуры
		7-11 лет					В1	В2	РР	С	Ca	Mg	P	Fe		
ЗАВТРАК	Каши овсянка молочная из эрленевой 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	Мозилыный М.П.2005-№83	
	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	Перевитов А.В. 2012-№122	
	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	Мозилыный М.П.2005-№376	
	Ногурт 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	прое.	
	Итого	575	12,77	17,70	86,00	649,00	2,13	0,06	1,54	0,03	16,34	33,97	100,75	1,73		
	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	Мозилыный М.П.2005-№102	
ОБЕД	Куски 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	Мозилыный М.П.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	Мозилыный М.П.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	Мозилыный М.П.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	Перевитов А.В. 2012-№122	
	Хлеб ржанно-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	Перевитов А.В. 2012-№124	
	Итого день	695	27,75	32,94	116,12	871,50	0,34	0,23	6,78	6,91	93,60	91,65	323,35	5,71		
		1270	40,52	50,64	202,12	1520,50	2,47	0,29	8,32	6,94	109,94	125,62	424,10	7,44		

Пример пищи	Наименование блюда	Выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витаминный, мг						Минеральный, мг			№ рецептуры
		7-11 лет					В1	В2	РР	С	Ca	Mg	P	Fe		
ЗАВТРАК	Фрукты (яблоко)	1/100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,08	0,06	0,40	120,00	16,00	9,00	46,00	2,20	Мозилыный М.П.2005-№338	
	Плов из пшеницы	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	Мозилыный М.П.2005-№291	
	Чай с лимоном	200/157	2,00	0,00	16,00	65,00	0,00	0,00	0,03	2,83	14,22	2,44	4,44	0,36	Мозилыный М.П.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	Перевитов А.В. 2012-№122	
	Хлеб ржанно-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	Перевитов А.В. 2012-№124	
	Итого	612	29,45	27,98	87,14	710,00	0,23	0,24	5,69	123,98	99,46	85,03	335,91	6,32		
ОБЕД	Рассолник Ленинградский (крупа перловая)	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	Мозилыный М.П.2005-№96	
	Биточка рыбленые из пшеницы	90/5	16,06	3,29	7,95	193	0,06	0,04	6,19	0	10,65	22,05	116,85	1,24	Мозилыный М.П. 2012-№306	
	Карушка 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	Мозилыный 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	1,11	1,44	2,78	0,31	Мозилыный 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	Перевитов А.В. 2012-№122	
	Хлеб ржанно-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	Перевитов А.В. 2012-№124	
	Итого	725	24,64	11,92	82,55	727,25	0,26	0,19	8,71	30,62	134,32	93,06	294,93	4,72		
	Итого день	1337	54,09	39,90	169,69	1437,25	0,49	0,43	14,40	154,60	233,78	178,09	630,84	11,04		

6 ДЕНЬ

Пример пищи	Наименование блюда	Выход 7-11 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витаминиз, мг						Минералы, мг				№ рецептуры
							В1	В2	РР	С	Са	Мг	Р	Fe	Ca	Мг	
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	Мозгиный М.П.2005-№81		
	Сыр «Российский» 50% жирности	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	Мозгиный 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	Переватов А.Я. 2012-№122		
	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	Мозгиный М.П.2005-№379		
	Фрукты (яблоко)	1/100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,08	0,06	0,40	120,00	16,00	9,00	46,00	2,20	Мозгиный М.П.2005-№338		
	Итого	550	15,83	10,81	96,04	545,80	0,22	0,30	1,38	121,42	288,63	43,70	264,70	3,40			
	Овощи отварные (Свекла)	60	0,72	1,91	1,97	24,31	0,03	0,02	0,14	8,75	18,59	26,50	31,60	0,31	Здобнова А.И. 2005-№700		
	Суп картофельный с крупой рисовой	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	Мозгиный М.П.2005-№101		
	Голубцы ленивые	90	3,60	5,10	20,33	141,50	0,09	0,06	0,70	6,29	50,25	34,50	97,93	1,71	Мозгиный М.П. 2012-№298		
	Сорс сметанный с мякотом	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	Мозгиный М.П. 2012-№331		
Каши 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	Мозгиный М.П.2005-№302			
Комлот из смеси сусхофруктов	200	0,08	0,00	21,82	87,60	0,00	0,02	0,48	0,00	31,82	6,00	15,40	1,25	Мозгиный М.П.2005-№349			
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 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.Я. 2012-№124			
Итого день	780	17,03	15,67	125,01	738,60	0,47	0,29	4,85	13,69	141,80	220,37	433,81	9,60				
	1330	32,86	26,48	221,05	1284,40	0,69	0,59	6,23	135,11	430,43	264,07	698,51	13,00				

Пример пищи	Наименование блюда	Выход 7-11 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витаминиз, мг						Минералы, мг				№ рецептуры
							В1	В2	РР	С	Ca	Мг	Р	Fe	Ca	Мг	
ЗАВТРАК	Тертмети 2-ой вариант	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	Мозгиный М.П.2005-№279		
	Сорс сметанный 15% жирности	30	1,32	1,50	1,76	22,23	0,01	0,01	0,07	0,01	8,19	1,58	8,81	0,06	Мозгиный М.П.2012-№330		
	Макрронные 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	Мозгиный М.П.2005-№203		
	Комлот 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	Здобнова 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	Переватов А.Я. 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.Я. 2012-№124		
	Итого	525	21,18	23,96	104,45	712,86	0,27	0,22	4,38	13,90	106,16	72,48	257,11	4,54			
	Щи из свежей капусты с картофелем	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	Мозгиный М.П.2005-№88		
	Комлоты рыбные любительские	90/5	13,32	16,92	10,44	246,60	0,07	0,06	1,63	0,27	22,95	24,30	146,70	0,66	Переватов А.Я. 2021-308		
	Каши рассыпчатая пшеничная	150	6,58	5,06	41,29	237	0,12	0,05	0,7	0	24,04	34,22	158,97	2,69	Мозгиный М.П.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	Мозгиный 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	Переватов А.Я. 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.Я. 2012-№124			
Итого день	715	24,97	26,46	99,03	772,40	0,32	0,19	3,62	15,08	100,46	97,06	404,25	5,56				
	1240	46,15	50,42	203,48	1485,26	0,59	0,41	8,00	28,98	206,62	169,54	661,36	10,10				

Присев пищи	Наименование блюда	Выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витаминиз, мг						Минералы, мг				№ рецептуры
		7-11 лет					В1	В2	PP	С	Ca	Mg	P	Fe			
9 ДЕНЬ																	
ЗАВТРАК	Яйцо варёное	1/40	5,1	4,6	0,3	63	0,19	0,18	0,61	1,45	22	32,93	94,4	1	Мозилыный М.П. 2005-209		
	Чай с лимонном	200/157	2,00	0,00	16,00	65,00	0,00	0,00	0,03	2,83	14,22	2,44	4,44	0,36	Мозилыный М.П. 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		
	Кисл свекольный	160	3,45	10,20	23,10	198,00	0,05	0,05	0,30	10,12	57,34	44,44	91,17	2,65	Мозилыный М.П. 2005-75		
	Фрукты (яблоко)	1/100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,08	0,06	0,40	120,00	16,00	9,00	46,00	2,20	Мозилыный М.П. 2005-№338		
ОБЕД	Итого	552	9,87	5,30	40,60	243,00	0,32	0,26	1,52	124,28	59,12	54,27	170,94	4,16			
	Суп-паста домашняя	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	Здобное А.И.-218-№1066		
	Пшеница отварная	90/5	19,26	17,1	1,26	235,8	0,03	0,12	4,32	0	33,1	18	128,7	1,62	Мозилыный М.П. 2005-№288		
	Пюре из бобовых 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	Мозилыный М.П. 2005-№319		
	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	Мозилыный 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	Переватов А.Я. 2012-№122		
	Хлеб ржанно-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.Я. 2012-№124		
	Итого	700	38,08	29,19	105,95	855,10	0,67	0,29	6,72	20,28	90,99	77,01	300,83	9,25			
	Среднее значение за 10 дней	1252	47,95	34,49	146,55	1098,10	0,99	0,55	8,24	144,56	150,11	131,28	471,77	13,41			

Присев пищи	Наименование блюда	Выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витаминиз, мг						Минералы, мг				№ рецептуры
		7-11 лет					В1	В2	PP	С	Ca	Mg	P	Fe			
10 ДЕНЬ																	
ЗАВТРАК	Капустя мушкетера	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	Мозилыный М.П. 2005-№321		
	Комплетя 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	Мозилыный М.П. 2005-№295		
	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	Мозилыный 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	Переватов А.Я. 2012-122		
	Хлеб ржанно-пшеничный	25	1,65	0,24	8,35	43,5	0,03	0,02	0,14	0	8,75	0	31,6	0,97	Переватов А.Я. 2012-124		
ОБЕД	Итого	500	20,89	24,89	78,09	747,55	0,21	0,23	6,00	25,62	146,92	66,45	254,15	5,37			
	Среднее значение за 10 дней завтрак	537	20,33	17,79	81,49	590,87	0,43	0,26	3,17	55,79	164,79	62,97	266,59	3,81			
	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	Мозилыный М.П. 2005-№108/109		
	Рыба, тушеная в масле 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	Мозилыный 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	Мозилыный М.П. 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	Мозилыный 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	Переватов А.Я. 2012-№122		
	Хлеб ржанно-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.Я. 2012-№124		
	Итого	755	23,83	17,38	86,59	718,40	0,35	0,26	3,48	24,82	97,82	92,02	334,01	3,75			
	Среднее значение за 10 дней обед	1255	44,72	42,27	144,68	1465,95	0,56	0,49	9,48	50,44	244,74	158,47	588,16	9,12			
Среднее значение за 10 дней обед	787	29,10	27,53	113,38	874,06	0,46	0,28	6,36	20,11	125,44	125,89	397,37	7,41				
Среднее значение за 10 дней	1317	49,35	45,32	194,92	1443,07	0,87	0,52	8,93	73,33	275,54	182,22	638,55	10,68				

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников. Дети приют Москва 2005 г. М.П.Мозилыный
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей. Дети приют Москва 2012 г. М.П.Мозилыный
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для ДОО и дет. оздоровительных учреждений Пермь 2012 г. А.Я.Переватов
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий. Москва "Табла" 2005 г. А.И.Здобное
Соотношение белков, жиров, углеводов 1:1:4

Ведущий диетолог-технолог МКУ "Рекреативный центр"

И.Ю.Ларкина