

Согласовано:  
Директор МБОУ лицей № 4 г. Георгиевска

/Ю.П.Мартышко/  
2024г.



**ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ**  
на зимне-весенний период 2024/2025 учебного года

для детей участников специальной военной операции, обучающихся в общеобразовательных организациях Георгиевского муниципального округа Ставропольского края в возрасте от 12 до 18 лет

**ЗАВТРАК И ОБЕД**

Прием пищи	Наименование блюд	Выход 12-18 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг				Минералы, мг				№ рецептуры
							В1	В2	РР	С	Са	Mg	P	Fe	
<b>1 ДЕНЬ</b>															
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	Могильный М.П.2005-№121
	Сыр «Российский» 50% (порциями)	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	Могильный М.П.2005-№15
	Хлеб пшеничный	30	3,75	6,60	30,45	196,00	0,06	0,03	0,78	0,00	9,90	13,70	35,00	0,65	Перевалов А.Я. 2012-122
	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	Дели принт 2005-377
	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)	1/100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,08	0,06	0,40	120,00	16,00	9,00	46,00	2,20	Могильный М.П.2005-№338
	<b>Итого</b>	<b>602</b>	<b>14,39</b>	<b>16,85</b>	<b>71,96</b>	<b>489,60</b>	<b>0,22</b>	<b>0,34</b>	<b>1,55</b>	<b>123,85</b>	<b>330,95</b>	<b>53,51</b>	<b>297,91</b>	<b>3,61</b>	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	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	Могильный М.П.2005-№102
	Котлеты рыбные любительские	100/5	13,32	16,92	10,44	24,66	0,07	0,06	1,63	0,27	22,95	24,30	146,70	0,66	Перевалов А.Я. 2021-308
	Каша рассыпчатая гречневая	180/5	9,02	7,54	48,87	299,52	0,25	0,14	2,97	0,00	17,78	162,99	244,71	5,47	Могильный 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	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	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
	<b>Итого</b>	<b>790</b>	<b>31,37</b>	<b>30,35</b>	<b>135,01</b>	<b>737,43</b>	<b>0,57</b>	<b>0,32</b>	<b>6,40</b>	<b>7,80</b>	<b>123,19</b>	<b>248,49</b>	<b>591,49</b>	<b>10,14</b>	
<b>Итого день</b>	<b>1392</b>	<b>45,76</b>	<b>47,20</b>	<b>206,97</b>	<b>1227,03</b>	<b>0,79</b>	<b>0,66</b>	<b>7,95</b>	<b>131,65</b>	<b>454,14</b>	<b>302,00</b>	<b>889,40</b>	<b>13,75</b>		
<b>2 ДЕНЬ</b>															
ЗАВТРАК	Кнели из кур, бройлер-цыплят 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	Могильный М.П.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	Могильный 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	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	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	пром.
	<b>Итого</b>	<b>740</b>	<b>27,25</b>	<b>32,34</b>	<b>121,48</b>	<b>885,60</b>	<b>0,25</b>	<b>0,22</b>	<b>6,79</b>	<b>5,00</b>	<b>87,52</b>	<b>77,52</b>	<b>258,03</b>	<b>7,70</b>	
ОБЕД	Суп картофельный с крупой пшеничной	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	Могильный М.П.2005-№101
	Тефтели 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	Могильный М.П.2005-№279
	Соус сметанный 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	Могильный М.П.2005-№331
	Картофель отварной	180	3,90	5,60	24,30	251,00	0,17	0,02	0,80	0,00	16,63	47,34	134,43	1,55	Могильный 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	1,41	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	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
<b>Итого</b>	<b>845</b>	<b>22,47</b>	<b>28,74</b>	<b>104,84</b>	<b>854,07</b>	<b>0,47</b>	<b>0,30</b>	<b>6,16</b>	<b>10,05</b>	<b>130,77</b>	<b>127,62</b>	<b>429,85</b>	<b>6,28</b>		

	<i>Итого день</i>	1585	49,72	61,08	226,32	1739,67	0,72	0,52	12,95	15,05	218,29	205,14	687,88	13,98	
--	-------------------	------	-------	-------	--------	---------	------	------	-------	-------	--------	--------	--------	-------	--

Прием пищи	Наименование блюд	Выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг				Минералы, мг				№ рецептуры
		12-18 лет					В1	В2	PP	С	Ca	Mg	P	Fe	
<b>3 ДЕНЬ</b>															
ЗАВТРАК	<i>Запеканка из творога со сгущенным молоком</i>	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	<i>Могильный М.П.2005-№223</i>
	<i>Какао с молоком</i>	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	<i>Могильный М.П.2005-№382</i>
	<i>Фрукты (яблоко, апельсин или банан)</i>	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	<i>Могильный М.П.2005-№338</i>
	<i>Итого</i>	520	46,16	20,40	102,54	774,80	0,25	0,77	1,61	122,07	462,82	74,73	591,16	4,07	
ОБЕД	<i>Борщ с капустой и картофелем</i>	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	<i>Могильный М.П.2005-№82</i>
	<i>Котлета рубленая из бройлер-цыплят</i>	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	<i>Могильный М.П.2005-№295</i>
	<i>Пюре из бобовых с маслом</i>	180/5	15,84	9,00	51,66	156,00	0,61	0,13	1,63	21,79	9,54	33,30	103,91	5,95	<i>Могильный М.П.2005-№199</i>
	<i>Компот из лимонов</i>	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	<i>Здобнов А.И. — №864</i>
	<i>Хлеб пшеничный</i>	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	<i>Перевалов А.Я. 2012-№122</i>
	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	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	<i>Перевалов А.Я. 2012-№124</i>
	<i>Итого</i>	795	36,64	37,13	131,84	812,25	0,86	0,35	7,61	45,71	112,65	108,68	360,16	10,22	
	<i>Итого день</i>	1315	82,80	57,53	234,38	1587,05	1,11	1,12	9,22	167,78	575,47	183,41	951,32	14,29	

Прием пищи	Наименование блюд	Выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг				Минералы, мг				№ рецептуры
		12-18 лет					В1	В2	PP	С	Ca	Mg	P	Fe	
<b>4 ДЕНЬ</b>															
ЗАВТРАК	<i>Рыба, тушенная в томате с овощами</i>	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	<i>Могильный М.П.2005-№229</i>
	<i>Пюре картофельное</i>	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	<i>Могильный М.П.2005-№312</i>
	<i>Компот из свежих плодов</i>	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	<i>Могильный М.П.2005-№342</i>
	<i>Хлеб пшеничный</i>	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	<i>Перевалов А.Я. 2012-№122</i>
	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	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	<i>Перевалов А.Я. 2012-№124</i>
	<i>Итого</i>	580	21,75	14,13	81,85	558,12	0,34	0,26	3,30	25,77	107,05	88,46	331,63	4,11	
ОБЕД	<i>Суп картофельный с макаронными изделиями</i>	250	2,65	2,78	24,23	132,50	0,11	0,06	1,18	8,25	24,60	27,00	66,65	1,08	<i>Могильный М.П.2005-№103</i>
	<i>Птица, тушенная в соусе сметанном 15% жирности</i>	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	<i>Могильный М.П.2005-№290/330</i>
	<i>Каша рассыпчатая пшеничная</i>	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	<i>Могильный М.П.2005-№302</i>
	<i>Чай с лимоном</i>	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	<i>Могильный М.П.2005-№377</i>
	<i>Хлеб пшеничный</i>	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	<i>Перевалов А.Я. 2012-№122</i>
	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	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	<i>Перевалов А.Я. 2012-№124</i>
	<i>Итого</i>	852	41,67	40,39	142,18	1091,05	0,55	0,36	7,49	16,90	186,78	147,10	582,16	9,25	
	<i>Итого день</i>	1432	63,42	54,52	224,03	1649,17	0,89	0,62	10,79	42,67	293,83	235,56	913,79	13,36	

Прием пищи	Наименование блюд	Выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг				Минералы, мг				№ рецептуры
		12-18 лет					В1	В2	РР	С	Са	Mg	P	Fe	
<b>5 ДЕНЬ</b>															
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из гречневой 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	Могильный М.П.2005-№183
	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
	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	Могильный М.П.2005-№-376
	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	пром.
	<b>Итого</b>	<b>575</b>	<b>12,77</b>	<b>17,70</b>	<b>86,00</b>	<b>649,00</b>	<b>2,13</b>	<b>0,06</b>	<b>1,54</b>	<b>0,03</b>	<b>16,34</b>	<b>33,97</b>	<b>100,75</b>	<b>1,73</b>	
ОБЕД	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	Дели принт 2005-102
	Кнели из кур, бройлер-цыплят 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	Дели принт 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	Дели принт 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	Дели принт 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
	<b>Итого</b>	<b>790</b>	<b>34,12</b>	<b>40,47</b>	<b>153,21</b>	<b>1113,15</b>	<b>0,50</b>	<b>0,32</b>	<b>8,83</b>	<b>16,38</b>	<b>131,05</b>	<b>132,42</b>	<b>437,66</b>	<b>7,48</b>	
	<b>Итого день</b>	<b>1365</b>	<b>46,89</b>	<b>58,17</b>	<b>239,21</b>	<b>1762,15</b>	<b>2,63</b>	<b>0,38</b>	<b>10,37</b>	<b>16,41</b>	<b>147,39</b>	<b>166,39</b>	<b>538,41</b>	<b>9,21</b>	

Прием пищи	Наименование блюд	Выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг				Минералы, мг				№ рецептуры
		12-18 лет					В1	В2	РР	С	Са	Mg	P	Fe	
<b>6 ДЕНЬ</b>															
ЗАВТРАК	Фрукты (яблоко, апельсин или банан)	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	Могильный М.П.2005-№338
	Плов из птицы	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	Могильный М.П.2005-№-291
	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	Могильный 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	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
	<b>Итого</b>	<b>652</b>	<b>33,34</b>	<b>32,49</b>	<b>93,51</b>	<b>791,60</b>	<b>0,24</b>	<b>0,26</b>	<b>6,46</b>	<b>124,17</b>	<b>108,05</b>	<b>94,08</b>	<b>373,87</b>	<b>6,74</b>	
ОБЕД	Рассольник Ленинградский (крупя перловая)	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	Могильный М.П.2005-№-96
	Биточки рубленые из птицы	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	Могильный М.П. 2012-№306
	Капуста 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	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	1,11	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	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
	<b>Итого</b>	<b>805</b>	<b>27,57</b>	<b>14,12</b>	<b>106,55</b>	<b>662,27</b>	<b>0,30</b>	<b>0,21</b>	<b>9,84</b>	<b>37,07</b>	<b>158,64</b>	<b>108,04</b>	<b>337,76</b>	<b>5,58</b>	
	<b>Итого день</b>	<b>1457</b>	<b>60,91</b>	<b>46,61</b>	<b>200,06</b>	<b>1453,87</b>	<b>0,54</b>	<b>0,47</b>	<b>16,30</b>	<b>161,24</b>	<b>266,69</b>	<b>202,12</b>	<b>711,63</b>	<b>12,32</b>	

Прием пищи	Наименование блюд	Выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг				Минералы, мг				№ рецептуры
		12-18 лет					В1	В2	РР	С	Са	Mg	Р	Fe	
<b>7 ДЕНЬ</b>															
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	Могильный М.П.2005-№181
	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	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	Перевалов 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	Могильный М.П.2005-№379
	Фрукты (яблоко, апельсин или банан)	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	Могильный М.П.2005-№338
	<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>15,83</b>	<b>10,81</b>	<b>96,04</b>	<b>545,80</b>	<b>0,22</b>	<b>0,30</b>	<b>1,38</b>	<b>121,42</b>	<b>288,63</b>	<b>43,70</b>	<b>264,70</b>	<b>3,40</b>	
ОБЕД	Суп картофельный с крупой рисовой	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	Могильный М.П.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	Могильный М.П. 2012-№298
	Соус сметанный 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	Могильный М.П. 2012-№331
	Каша 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	Могильный М.П.2005-№302
	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	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	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
	<b>Итого</b>	<b>830</b>	<b>21,29</b>	<b>24,02</b>	<b>152,64</b>	<b>911,24</b>	<b>0,60</b>	<b>0,39</b>	<b>6,48</b>	<b>34,78</b>	<b>204,13</b>	<b>281,77</b>	<b>551,49</b>	<b>11,76</b>	
	<b>Итого день</b>	<b>1380</b>	<b>37,12</b>	<b>34,83</b>	<b>248,68</b>	<b>1457,04</b>	<b>0,82</b>	<b>0,69</b>	<b>7,86</b>	<b>156,20</b>	<b>492,76</b>	<b>325,47</b>	<b>816,19</b>	<b>15,16</b>	

Прием пищи	Наименование блюд	Выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг				Минералы, мг				№ рецептуры
		12-18 лет					В1	В2	РР	С	Са	Mg	Р	Fe	
<b>8 ДЕНЬ</b>															
ЗАВТРАК	Тфтели 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	Могильный М.П.2005-№279
	Соус 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	Могильный М.П.2012-№330
	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	Могильный М.П.2005-№203
	Компот из лимонов	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	Здобное 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.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
<b>Итого</b>	<b>585</b>	<b>23,45</b>	<b>26,95</b>	<b>113,54</b>	<b>785,15</b>	<b>0,29</b>	<b>0,25</b>	<b>5,25</b>	<b>14,01</b>	<b>112,90</b>	<b>79,36</b>	<b>280,31</b>	<b>4,97</b>		
ОБЕД	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	Могильный М.П.2005-№88
	Котлеты рыбные лобительские	100/5	13,32	16,92	10,44	24,66	0,07	0,06	1,63	0,27	22,95	24,30	146,70	0,66	Перевалов А.Я. 2021-308
	Каша 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	Могильный 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	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	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
	<b>Итого</b>	<b>805</b>	<b>32,34</b>	<b>36,00</b>	<b>154,64</b>	<b>848,08</b>	<b>0,51</b>	<b>0,34</b>	<b>6,20</b>	<b>56,49</b>	<b>237,43</b>	<b>168,81</b>	<b>580,84</b>	<b>8,49</b>	
<b>Итого день</b>	<b>1390</b>	<b>55,79</b>	<b>62,95</b>	<b>268,18</b>	<b>1633,23</b>	<b>0,80</b>	<b>0,59</b>	<b>11,45</b>	<b>70,50</b>	<b>350,33</b>	<b>248,17</b>	<b>861,15</b>	<b>13,46</b>		

Прием пищи	Наименование блюд	Выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг				Минералы, мг				№ рецептуры
		12-18 лет					В1	В2	РР	С	Са	Mg	Р	Fe	
<b>9 ДЕНЬ</b>															
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	Могильный М.П. 2005-209
	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	Дели принт 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.Я. 2012-122
	Икра свекольная	180	4,90	6,20	21,20	240,00	2,05	0,03	0,56	0,00	3,40	7,30	24,00	0,50	Могильный М.П. 2005-75
	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	Могильный М.П.2005-№338
<b>Итого</b>	<b>787</b>	<b>15,17</b>	<b>11,10</b>	<b>77,20</b>	<b>543,00</b>	<b>2,37</b>	<b>0,29</b>	<b>2,08</b>	<b>124,28</b>	<b>114,52</b>	<b>78,57</b>	<b>194,94</b>	<b>3,06</b>		
ОБЕД	Суп-лапша домашняя	250	2,21	5,06	11,93	102,30	0,05	0,02	0,42	0,50	19,70	10,45	29,30	0,59	Здобнов А.И.-218 №1066
	Птица отварная	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	Могильный М.П.2005-№288
	Пюре из бобовых с маслом	180/5	15,84	9,00	51,66	156,00	0,61	0,13	1,63	21,79	9,54	33,30	103,91	5,95	Могильный М.П.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	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	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
	<b>Итого</b>	<b>790</b>	<b>43,30</b>	<b>33,60</b>	<b>117,09</b>	<b>765,30</b>	<b>0,78</b>	<b>0,33</b>	<b>7,56</b>	<b>24,01</b>	<b>100,42</b>	<b>86,65</b>	<b>338,31</b>	<b>10,54</b>	
<b>Итого день</b>	<b>1577</b>	<b>58,47</b>	<b>44,70</b>	<b>194,29</b>	<b>1308,30</b>	<b>3,15</b>	<b>0,62</b>	<b>9,64</b>	<b>148,29</b>	<b>214,94</b>	<b>165,22</b>	<b>533,25</b>	<b>13,60</b>		

Прием пищи	Наименование блюд	Выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг				Минералы, мг				№ рецептуры
		12-18 лет					В1	В2	РР	С	Са	Mg	Р	Fe	
<b>10 ДЕНЬ</b>															
ЗАВТРАК	Капуста 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	Могильный М.П.2005-№321
	Котлета 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	Могильный М.П.2005-№321
	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	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	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	Пром.
<b>Итого</b>	<b>555</b>	<b>28,22</b>	<b>35,28</b>	<b>157,92</b>	<b>1062,00</b>	<b>0,29</b>	<b>0,30</b>	<b>7,68</b>	<b>34,60</b>	<b>183,10</b>	<b>111,69</b>	<b>366,78</b>	<b>8,87</b>		
<b>Среднее значение за 10 дней завтрак</b>	<b>615</b>	<b>23,83</b>	<b>21,81</b>	<b>100,20</b>	<b>708,47</b>	<b>0,66</b>	<b>0,31</b>	<b>3,76</b>	<b>69,52</b>	<b>181,19</b>	<b>73,56</b>	<b>306,01</b>	<b>4,83</b>		
ОБЕД	Суп 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	Могильный М.П.2005-№108/109
	Рыба, тушенная в томате 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	Могильный М.П.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	Могильный 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	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	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
	<b>Итого</b>	<b>845</b>	<b>26,92</b>	<b>20,41</b>	<b>96,85</b>	<b>678,02</b>	<b>0,41</b>	<b>0,30</b>	<b>4,01</b>	<b>29,83</b>	<b>111,90</b>	<b>104,43</b>	<b>377,36</b>	<b>4,16</b>	
	<b>Итого день</b>	<b>1458</b>	<b>55,14</b>	<b>55,69</b>	<b>254,77</b>	<b>1740,02</b>	<b>0,70</b>	<b>0,60</b>	<b>11,69</b>	<b>64,43</b>	<b>295,00</b>	<b>216,12</b>	<b>744,14</b>	<b>13,03</b>	
<b>Среднее значение за 10 дней обед</b>	<b>815</b>	<b>31,77</b>	<b>30,52</b>	<b>129,49</b>	<b>847,29</b>	<b>0,56</b>	<b>0,32</b>	<b>7,06</b>	<b>27,90</b>	<b>149,70</b>	<b>151,40</b>	<b>458,71</b>	<b>8,39</b>		
<b>Среднее значение за 10 дней</b>	<b>1435</b>	<b>55,60</b>	<b>52,33</b>	<b>227,17</b>	<b>1555,75</b>	<b>1,21</b>	<b>0,63</b>	<b>10,82</b>	<b>97,42</b>	<b>330,88</b>	<b>224,96</b>	<b>764,72</b>	<b>13,22</b>		

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

*Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для ДОО и дет. оздоровительных учреждений Пермь 2012 г. А.Я.Перевалов*

*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*