

Согласовано:  
Директор МБОУ СОШ № 9 г. Георгиевска



/Казанина А.Н./

2024г.

Утверждаю:  
Организатор питания

\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_  
2024г.

### ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

на зимне-весенний период 2024/2025 учебного года

для обучающихся общеобразовательных организаций детей — инвалидов, детей из малоимущих семей и детей с ограниченными возможностями здоровья Георгиевского муниципального округа Ставропольского края в возрасте от 12 до 18 лет

#### ЗАВТРАК И ОБЕД

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>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	Мозильный М.П.2005-№121
	Сыр «Российский» 50% жирности	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	Мозильный 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
	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	8,6	40,4	0,03	0,02	0,14	0	10,8	9,4	31,6	0,66	Перевалов А.Я. 2012-124
	<b>Итого</b>	<b>502</b>	<b>13,93</b>	<b>10,39</b>	<b>54,81</b>	<b>361,00</b>	<b>0,16</b>	<b>0,29</b>	<b>0,99</b>	<b>3,85</b>	<b>322,75</b>	<b>50,11</b>	<b>274,61</b>	<b>2,02</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	Мозильный 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 зрчневая	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	Мозильный 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	Мозильный 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>1292</b>	<b>45,30</b>	<b>40,74</b>	<b>189,82</b>	<b>1098,43</b>	<b>0,73</b>	<b>0,61</b>	<b>7,39</b>	<b>11,65</b>	<b>445,94</b>	<b>298,60</b>	<b>866,10</b>	<b>12,16</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	P	Fe	
<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	Мозильный 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	Мозильный 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	Мозильный 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>540</b>	<b>26,25</b>	<b>32,34</b>	<b>97,08</b>	<b>784,00</b>	<b>0,22</b>	<b>0,19</b>	<b>6,59</b>	<b>1,00</b>	<b>73,52</b>	<b>69,52</b>	<b>244,03</b>	<b>4,90</b>	
ОБЕД	Суп картофельный с крупной 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	Мозильный 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	Мозильный 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	Мозильный 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	Мозильный 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	Мозильный 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>	
	<b>Итого день</b>	<b>1385</b>	<b>48,72</b>	<b>61,08</b>	<b>201,92</b>	<b>1638,07</b>	<b>0,69</b>	<b>0,49</b>	<b>12,75</b>	<b>11,05</b>	<b>204,29</b>	<b>197,14</b>	<b>673,88</b>	<b>11,18</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>3 ДЕНЬ</b>															
ЗАВТРАК	Запеканка 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	Могильный 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	124,36	0,48	Могильный 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	Могильный М.П. 2005-№338
	<b>Итого</b>	<b>570</b>	<b>46,56</b>	<b>20,00</b>	<b>117,94</b>	<b>834,80</b>	<b>0,25</b>	<b>0,77</b>	<b>1,61</b>	<b>122,07</b>	<b>514,82</b>	<b>91,73</b>	<b>591,16</b>	<b>2,47</b>	
ОБЕД	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	Могильный М.П. 2005-№82
	Комплет 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-№295
	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 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	Здобнов А.В. — №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.А. 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.А. 2012-№124
	<b>Итого</b>	<b>795</b>	<b>36,64</b>	<b>37,13</b>	<b>131,84</b>	<b>812,25</b>	<b>0,86</b>	<b>0,35</b>	<b>7,61</b>	<b>45,71</b>	<b>112,65</b>	<b>108,68</b>	<b>360,16</b>	<b>10,22</b>	
	<b>Итого день</b>	<b>1365</b>	<b>83,20</b>	<b>57,13</b>	<b>249,78</b>	<b>1647,05</b>	<b>1,11</b>	<b>1,12</b>	<b>9,22</b>	<b>167,78</b>	<b>627,47</b>	<b>200,41</b>	<b>951,32</b>	<b>12,69</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>4 ДЕНЬ</b>															
ЗАВТРАК	Рыба, тушеная 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
	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.А. 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.А. 2012-№124
	<b>Итого</b>	<b>580</b>	<b>21,75</b>	<b>14,13</b>	<b>81,85</b>	<b>558,12</b>	<b>0,34</b>	<b>0,26</b>	<b>3,30</b>	<b>25,77</b>	<b>107,05</b>	<b>88,46</b>	<b>331,63</b>	<b>4,11</b>	
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	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	Могильный М.П. 2005-№103
	Птица, тушеная в соусе сметанном 15% жирности	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	Могильный М.П. 2005-№290/330
	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 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.А. 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.А. 2012-№124
	<b>Итого</b>	<b>852</b>	<b>41,67</b>	<b>40,39</b>	<b>142,18</b>	<b>1091,05</b>	<b>0,55</b>	<b>0,36</b>	<b>7,49</b>	<b>16,90</b>	<b>186,78</b>	<b>147,10</b>	<b>582,16</b>	<b>9,25</b>	
	<b>Итого день</b>	<b>1432</b>	<b>63,42</b>	<b>54,52</b>	<b>224,03</b>	<b>1649,17</b>	<b>0,89</b>	<b>0,62</b>	<b>10,79</b>	<b>42,67</b>	<b>293,83</b>	<b>235,56</b>	<b>913,79</b>	<b>13,36</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>5 ДЕНЬ</b>															
	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

Прием пищи	Наименование блюд	Выход 12-18 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг				Минералы, мг				№ рецептуры
							В1	В2	РР	С	Ca	Mg	P	Fe	
ЗАВТРАК	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>10,40</b>	<b>17,40</b>	<b>71,50</b>	<b>578,00</b>	<b>2,08</b>	<b>0,04</b>	<b>1,06</b>	<b>0,03</b>	<b>9,44</b>	<b>24,07</b>	<b>74,65</b>	<b>1,13</b>	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми (фасола)	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
	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
	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	Могильный 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	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>44,52</b>	<b>57,87</b>	<b>224,71</b>	<b>1691,15</b>	<b>2,58</b>	<b>0,36</b>	<b>9,89</b>	<b>16,41</b>	<b>140,49</b>	<b>156,49</b>	<b>512,31</b>	<b>8,61</b>	

Прием пищи	Наименование блюд	Выход 12-18 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг				Минералы, мг				№ рецептуры
							В1	В2	РР	С	Ca	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 (крупа перловая)	250/5	2,10	5,10	20,50	136,25	0,10	0,06	1,08	7,34	26,45	25,90	71,95	0,97	Могильный М.П. 2005-№96
	Виточки 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 12-18 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг				Минералы, мг				№ рецептуры
							В1	В2	РР	С	Ca	Mg	P	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)	1/150	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>600</b>	<b>16,23</b>	<b>10,41</b>	<b>111,44</b>	<b>605,80</b>	<b>0,22</b>	<b>0,30</b>	<b>1,38</b>	<b>121,42</b>	<b>340,63</b>	<b>60,70</b>	<b>264,70</b>	<b>1,80</b>		
	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	3,67	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



Прием пищи	Наименование блюд	Выход 12-18 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг				Минералы, мг				№ рецептуры
							В1	В2	РР	С	Ca	Mg	P	Fe	
ОБЕД	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
	Итого	830	21,29	24,02	152,64	911,24	0,60	0,39	6,48	34,78	204,13	281,77	551,49	11,76	
	Итого день	1430	37,52	34,43	264,08	1517,04	0,82	0,69	7,86	156,20	544,76	342,47	816,19	13,56	

Прием пищи	Наименование блюд	Выход 12-18 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг				Минералы, мг				№ рецептуры
							В1	В2	РР	С	Ca	Mg	P	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	Здобнов 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
Итого	585	23,45	26,95	113,54	785,15	0,29	0,25	5,25	14,01	112,90	79,36	280,31	4,97		
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-№102
	Котлеты рыбные любительские	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	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
	Итого	805	33,82	37,88	155,80	850,82	0,52	0,35	6,38	56,52	239,98	171,84	597,14	8,56	
Итого день	1390	57,27	64,83	269,34	1635,97	0,81	0,60	11,63	70,53	352,88	251,20	877,45	13,53		

Прием пищи	Наименование блюд	Выход 12-18 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг				Минералы, мг				№ рецептуры
							В1	В2	РР	С	Ca	Mg	P	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	3,45	10,20	23,10	198,00	0,05	0,05	0,30	10,12	57,34	44,44	91,17	2,65	Могильный М.П. 2005-75
	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
Итого	572	11,32	15,50	47,70	376,00	0,37	0,31	1,79	131,57	102,24	96,27	257,67	6,45		
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	

<i>Итого</i>	<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>	
<i>Итого день</i>	<b>1362</b>	<b>54,62</b>	<b>49,10</b>	<b>164,79</b>	<b>1141,30</b>	<b>1,15</b>	<b>0,64</b>	<b>9,35</b>	<b>155,58</b>	<b>202,66</b>	<b>182,92</b>	<b>595,98</b>	<b>16,99</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>10 ДЕНЬ</b>															
ЗАВТРАК	<i>Капуста тушеная</i>	<b>180</b>	<b>3,73</b>	<b>4,81</b>	<b>24,12</b>	<b>154,62</b>	<b>0,05</b>	<b>0,07</b>	<b>1,22</b>	<b>29,47</b>	<b>100,44</b>	<b>35,46</b>	<b>72,72</b>	<b>1,35</b>	<i>Могильный М.П.2005-№321</i>
	<i>Котлета рубленая из бройлер-цыплят</i>	<b>100/5</b>	<b>15,20</b>	<b>22,60</b>	<b>14,80</b>	<b>324,00</b>	<b>0,10</b>	<b>0,13</b>	<b>4,70</b>	<b>0,73</b>	<b>17,50</b>	<b>23,33</b>	<b>133,83</b>	<b>1,58</b>	<i>Могильный М.П.2005-№295</i>
	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	<b>200</b>	<b>0,08</b>	<b>0,00</b>	<b>21,82</b>	<b>87,60</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>	<b>0,13</b>	<b>0,40</b>	<b>31,82</b>	<b>6,00</b>	<b>15,40</b>	<b>1,25</b>	<i>Могильный М.П.2005-№349</i>
	<i>Хлеб пшеничный</i>	<b>30</b>	<b>2,37</b>	<b>0,30</b>	<b>14,50</b>	<b>71,00</b>	<b>0,05</b>	<b>0,02</b>	<b>0,48</b>	<b>0,00</b>	<b>6,90</b>	<b>9,90</b>	<b>26,10</b>	<b>0,60</b>	<i>Перевалов А.Я. 2012-122</i>
	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	<b>20</b>	<b>1,32</b>	<b>0,24</b>	<b>8,60</b>	<b>40,40</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>0,14</b>	<b>0,00</b>	<b>10,80</b>	<b>9,40</b>	<b>31,60</b>	<b>0,66</b>	<i>Перевалов А.Я. 2012-124</i>
	<i>Итого</i>	<b>535</b>	<b>22,70</b>	<b>27,95</b>	<b>83,84</b>	<b>677,62</b>	<b>0,23</b>	<b>0,25</b>	<b>6,67</b>	<b>30,60</b>	<b>167,46</b>	<b>84,09</b>	<b>279,65</b>	<b>5,44</b>	
	<i>Среднее значение за 10 дней завтрак</i>	<b>571</b>	<b>22,59</b>	<b>20,76</b>	<b>87,32</b>	<b>635,21</b>	<b>0,44</b>	<b>0,29</b>	<b>3,51</b>	<b>57,45</b>	<b>185,89</b>	<b>73,84</b>	<b>297,23</b>	<b>4,00</b>	
ОБЕД	<i>Суп картофельный с клецками</i>	<b>250</b>													<i>Могильный М.П.2005-№108/109</i>
			<b>5,23</b>	<b>6,28</b>	<b>29,00</b>	<b>193,50</b>	<b>0,08</b>	<b>0,05</b>	<b>0,78</b>	<b>5,75</b>	<b>18,22</b>	<b>18,13</b>	<b>47,35</b>	<b>0,68</b>	
	<i>Рыба, тушеная в томате с овощами</i>	<b>100/50</b>	<b>14,16</b>	<b>7,47</b>	<b>7,47</b>	<b>154,00</b>	<b>0,08</b>	<b>0,08</b>	<b>0,96</b>	<b>2,26</b>	<b>30,50</b>	<b>32,26</b>	<b>165,62</b>	<b>0,70</b>	<i>Могильный М.П.2005-№-229</i>
	<i>Пюре картофельное</i>	<b>180</b>	<b>3,74</b>	<b>6,12</b>	<b>22,28</b>	<b>159,12</b>	<b>0,17</b>	<b>0,13</b>	<b>1,63</b>	<b>21,79</b>	<b>44,37</b>	<b>33,30</b>	<b>103,91</b>	<b>1,21</b>	<i>Могильный М.П.2005-№312</i>
	<i>Чай с сахаром</i>	<b>200/15</b>	<b>0,10</b>	<b>0,00</b>	<b>15,00</b>	<b>60,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>	<b>0,03</b>	<b>1,11</b>	<b>1,44</b>	<b>2,78</b>	<b>0,31</b>	<i>Могильный М.П.2005-№376</i>
	<i>Хлеб пшеничный</i>	<b>30</b>	<b>2,37</b>	<b>0,30</b>	<b>14,50</b>	<b>71,00</b>	<b>0,05</b>	<b>0,02</b>	<b>0,48</b>	<b>0,00</b>	<b>6,90</b>	<b>9,90</b>	<b>26,10</b>	<b>0,60</b>	<i>Перевалов А.Я. 2012-№122</i>
	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	<b>20</b>	<b>1,32</b>	<b>0,24</b>	<b>8,60</b>	<b>40,40</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>0,14</b>	<b>0,00</b>	<b>10,80</b>	<b>9,40</b>	<b>31,60</b>	<b>0,66</b>	<i>Перевалов А.Я. 2012-№124</i>
	<i>Итого</i>	<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>	
	<i>Итого день</i>	<b>1380</b>	<b>49,62</b>	<b>48,36</b>	<b>180,69</b>	<b>1355,64</b>	<b>0,64</b>	<b>0,55</b>	<b>10,68</b>	<b>60,43</b>	<b>279,36</b>	<b>188,52</b>	<b>657,01</b>	<b>9,60</b>	
<i>Среднее значение за 10 дней обед</i>	<b>815</b>	<b>31,92</b>	<b>30,71</b>	<b>129,60</b>	<b>847,56</b>	<b>0,56</b>	<b>0,32</b>	<b>7,08</b>	<b>27,91</b>	<b>149,95</b>	<b>151,70</b>	<b>460,34</b>	<b>8,40</b>		
<i>Среднее значение за 10 дней</i>	<b>1386</b>	<b>54,51</b>	<b>51,47</b>	<b>216,92</b>	<b>1482,77</b>	<b>1,00</b>	<b>0,61</b>	<b>10,59</b>	<b>85,35</b>	<b>335,84</b>	<b>225,54</b>	<b>757,57</b>	<b>12,40</b>		

*Сборник рецепту блюд и кулинарных изделий для питания школьников Дели принт Москва 2005 г. М.П.Могильный*

*Сборник рецепту 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.Парицина*