



ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
на зимне-весенний период 2024 учебного года
для обучающихся МБОУ СОШ №7
в возрасте от 7 до 11 лет

ЗАВТРАК И ОБЕД

Прислуживающие блюда	Выход 7-11 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витаминиз, мг					Минералы, мг					№ рецептуры
						В1	В2	РР	С	Са	Мг	Р	Fe			
ЗАВТРАК	Каши овсяная, 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 притим 2005-182	
	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	Дети притим 2005-115	
	Булочка «Ладушка»	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	пр.ок.	
	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 притим 2005-377	
	Нюхрт 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	пр.ок.	
	Итого	642	15,32	16,27	86,53	643,33	2,10	0,10	1,52	2,94	156,85	38,67	172,31	1,73		
	Овощи натуральные соевые или свежесие	60	0,48	0,12	1,92	10,80	0,04	0,02	0,24	15,00	8,40	10,67	19,73	0,54	Дети притим 2005-70/71	
	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	Дети притим 2005-88	
	Комплеты или буточки рыбные	90	13,32	16,92	10,44	24,66	0,07	0,06	1,63	0,27	22,95	24,30	146,70	0,66	Дети притим 2005-234	
	Сыр сметанный	30	0,44	1,57	1,87	33,34	0,01	0,01	0,05	0,01	8,19	1,58	6,82	0,66	Дети притим 2005-333	
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	Дети притим 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 притим 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 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	Перевалов А.Я. 2012-124		
Итого	785	26,89	29,37	116,26	715,80	0,47	0,30	5,76	31,78	121,20	213,08	477,38	8,66			
Итого день	1427	42,21	45,64	202,79	1359,13	2,57	0,40	7,28	34,72	278,05	251,75	649,69	10,39			

Прислуживающие блюда	Выход 7-11 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витаминиз, мг					Минералы, мг					№ рецептуры
						В1	В2	РР	С	Са	Мг	Р	Fe			
ЗАВТРАК	Овощи натуральные соевые или свежесие	60	0,48	0,12	1,92	10,80	0,04	0,02	0,24	15,00	8,40	10,67	19,73	0,54	Дети притим 2005-70/71	
	Каша из куку, 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	Дети притим 2005-301	
	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	Дети притим 2005-302	
	Компот из свежих сухофруктов	200	0,08	0,00	21,82	87,60	0,00	0,01	0,13	0,40	31,82	6,00	13,40	1,25	Дети притим 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 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	Перевалов А.Я. 2012-124	
	Итого	560	25,23	27,54	95,55	730,30	0,30	0,22	6,11	15,94	98,31	87,18	365,50	6,69		
	Сыр кармелитский с Gruyere (швейц)	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	Дети притим 2005-101	
	Пшеница, мушкетера в соусе	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	Дети притим 2005-290	
	Макророльные изделия открытые с мяском	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	Дети притим 2005-303	
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 притим 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 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	Перевалов А.Я. 2012-124		
Итого	735	29,69	32,96	96,76	801,60	0,27	0,23	5,74	6,64	89,83	79,59	264,01	4,79			
Итого день	1295	54,92	60,50	192,31	1531,90	0,57	0,45	11,85	22,58	188,14	166,77	629,51	11,48			

2 ДЕНЬ

Дружн пици	Наименование блюд	Выход		Б.	Ж	У.	К-во	Кал	Витамини, мг				Минерали, мг				№ рецептуры
		7-11 лет	7-11 лет						В1	В2	РР	С	Са	Мг	Р	Fe	
3 ДЕНЬ																	
ЗАВТРАК	Занежика из творога со свежим 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	Дети притт 2005-223	
	Какао с молококонсуэциенным	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 2005-383	
	Фрукты (яблоко, апельсин или банан)	Шт		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	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		
	Суп картофельный с кружкой(рис)	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	Дети притт 2005-101	
	Говядице 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	Дети притт 2012-298	
	Сове сметанный с мажонном	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	Дети притт 2012-166	
	Каши рассыпчатая с овонцами	150		3,5	3,74	34,69	242,57	0,03	0,03	0,81	0	11,4	30,5	81,7	0,62	Дети притт 2012-311	
	Компот из лимоние	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	Перваятое А.Б. 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	Зобитов А.И. — 864	
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	Перваятое А.Б. 2012-124		
Итого	705		13,01	13,22	124,23	722,57	0,31	0,20	3,13	26,19	130,08	115,54	307,68	4,65			
Итого день	1220		49,07	29,02	225,67	1412,37	0,53	0,84	4,48	148,14	571,25	196,17	793,69	6,77			

Дружн пици	Наименование блюд	Выход		Б.	Ж	У.	К-во	Кал	Витамини, мг				Минерали, мг				№ рецептуры
		7-11 лет	7-11 лет						В1	В2	РР	С	Са	Мг	Р	Fe	
4 ДЕНЬ																	
ЗАВТРАК	Грошек овоцной отапрной с маслом	60/5		1,86	2,64	3,9	46,8	0,06	0,03	0,4	6,6	12,87	12,48	35,97	0,41	Дети притт 2005-131	
	Рыба, тушеная в помате с овоцками	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	Дети притт 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	Дети притт 2005-312	
	Компот из свежа срудрочного	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	Перваятое А.Б. 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	Перваятое А.Б. 2012-124	
	Итого	605		21,49	15,00	74,11	517,00	0,35	0,26	3,37	27,19	126,82	94,56	344,72	4,56		
	Суп картофельный с мажонными издешинами	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	Дети притт 2005-103	
	Плов из пици	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	Дети притт 2005-291	
	Чай с лимоние	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	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	Перваятое А.Б. 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	Перваятое А.Б. 2012-124		
Итого	802		74,15	59,80	244,94	1806,00	0,94	0,75	12,97	64,96	336,78	286,75	1032,67	14,10			
Итого день	1407		95,64	74,80	319,05	2323,00	1,29	1,01	16,34	92,15	483,60	381,31	1377,39	18,66			

Прочем пицци	Наименование блюда	Выход 7-11 лет	Б.	Ж.	У.	к-во	Ккал	Витамины, мг					Минералы, мг				№ рецептуры
								В1	В2	РР	С	Са	Мг	Р	Fe		
5 ДЕНЬ																	
	Кашия эсидка молочная из мажной круцы	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 «Росситский» 50% жирности	15	3,48	4,43	0,00	54,00	0,01	0,05	0,03	0,11	132,00	3,30	75,00	0,15	Дети притт 2005-15		
	Булочка «Веселуха»	150	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		
ЗАВТРАК	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		
	Фрукты (яблоко, апельсин или банан)	Штк	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	595	10,65	9,60	114,05	585,00	0,18	0,11	1,56	120,03	87,01	46,64	111,38	1,88			
	Сул картофельный с вареном (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	Дети притт 2005-102		
	Компоти или биточки рубные	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	Дети притт 2005-234		
	Кашия рассычатая пшеница	150	6,58	5,06	41,29	237	0,12	0,05	0,7	0	24,04	34,22	158,97	2,69	Дети притт 2005-352		
ОБЕД	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	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	700	27,85	26,80	123,83	846,60	0,41	0,22	3,92	6,64	119,38	112,06	478,15	7,00			
	Итого день	1295	38,50	36,40	237,88	1431,60	0,59	0,33	5,48	126,67	206,39	158,70	589,53	8,88			

Прочем пицци	Наименование блюда	Выход 7-11 лет	Б.	Ж.	У.	к-во	Ккал	Витамины, мг					Минералы, мг				№ рецептуры
								В1	В2	РР	С	Са	Мг	Р	Fe		
6 ДЕНЬ																	
	Овощи паровальные соевые или свекле	60	0,48	0,12	1,92	10,80	0,04	0,02	0,24	15,00	8,40	10,67	19,73	0,54	Дети притт 2005-70/71		
	Пшеница отпарная	90/5	19,26	17,1	1,26	235,8	0,03	0,12	4,32	0	35,1	18	128,7	1,62	Дети притт 2005-288		
	Кашия рассычатая 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	Дети притт 2005-302		
ЗАВТРАК	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	Переватов А.Я. 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.Я. 2012-124		
	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			
	Итого	550	24,43	17,76	50,68	459,60	0,18	0,21	5,38	19,00	75,20	55,97	220,13	6,22	Дети притт 2005-96		
	Рисовый Лениградский	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	Дети притт 2012-306		
	Биточки рубленные из пицци	90/5	16,06	3,29	7,95	193	0,06	0,04	6,19	0	10,65	22,05	116,85	1,24	Дети притт 2005-304		
	Рис отпарной	150/5	3,77	6,11	41,4	235,65	0,02	0,02	0,68	0	1,37	16,33	60,94	0,53	Дети притт 2005-376		
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 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.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	715	25,30	14,02	103,85	709,05	0,24	0,15	8,37	6,06	51,99	79,84	295,27	4,12			
	Итого день	1265	49,73	31,78	154,53	1168,65	0,42	0,36	13,75	25,06	127,19	135,81	515,40	10,34			

Присл пици	Наименование блюда	Выход 7-11 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг			Минералы, мг			№ рецептуры			
							В1	В2	РР	С	Са	Мг		Р	Fe	
ЗАВТРАК	Дрожжи из творога (замоченный)	150/15	23	16,14	36,51	381,00	0,09	0,33	0,78	0,30	195,00	34,20	285,90	1,44	Дети प्रति 2005-222	
		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 प्रति 2005-376
		Фрукты (яблоко, апельсин или банан)	Шт	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 प्रति 2005-338
	Итого		620	23,61	16,14	76,71	545,00	0,17	0,39	1,20	120,33	264,11	61,64	334,68	2,35	
		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	Дети प्रति 2005-108/109
		Комплеты блинчики инжиром из говядины	90/5	10,69	15,53	15,91	245,63	0,1	0,14	2,84	0,99	51,89	23,98	141,93	1,87	Дети प्रति 2005-568
ОБЕД	Каруси 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	Дети प्रति 2005-521	
		Котлет из мякнгов	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	Переватов А.Я. 2012-122
	Итого	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
			720	68,97	57,47	262,81	1985,28	0,64	1,07	7,58	283,71	719,61	217,11	978,97	9,74	
		Итого день	1340	92,58	73,61	339,52	2530,28	0,81	1,46	8,78	404,04	983,72	278,75	1313,65	12,09	

Присл пици	Наименование блюда	Выход 7-11 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг			Минералы, мг			№ рецептуры			
							В1	В2	РР	С	Са	Мг		Р	Fe	
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	Дети प्रति 2005-379	
		Сюж сметанный с маком	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	Дети प्रति 2012-331
		Макроронные изделия отпарные с маком	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	Дети प्रति 2005-503
	Итого	Кусель 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 प्रति 2005-552
		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
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200/5	20,44	23,94	108,02	728,53	0,26	0,22	4,40	3,11	97,69	72,74	250,01	5,30	Дети प्रति 2005-82	
		Птица тушеная в соусе	90/30	1,46	3,92	12,16	89,80	0,04	0,03	0,47	8,23	35,51	21,00	42,58	0,95	Дети प्रति 2005-290
		Картофель отварной	150/5	18,9	23,94	5,32	312,2	0,05	0,12	3,48	0,01	47,72	17,73	116,32	1,41	Дети प्रति 2005-105
	Итого	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 प्रति 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 день		710	27,27	33,50	74,15	706,00	0,31	0,30	5,95	26,43	139,02	87,22	305,97	4,94		
		1235	47,71	57,44	182,17	1434,53	0,57	0,52	10,35	29,54	236,71	159,96	555,98	10,24		

8 ДЕНЬ																
Присл пици	Наименование блюда	Выход 7-11 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг			Минералы, мг			№ рецептуры			
							В1	В2	РР	С	Са	Мг		Р	Fe	
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	Дети प्रति 2005-379	
		Сюж сметанный с маком	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	Дети प्रति 2012-331
		Макроронные изделия отпарные с маком	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	Дети प्रति 2005-503
	Итого	Кусель 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 प्रति 2005-552
		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
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200/5	20,44	23,94	108,02	728,53	0,26	0,22	4,40	3,11	97,69	72,74	250,01	5,30	Дети प्रति 2005-82	
		Птица тушеная в соусе	90/30	1,46	3,92	12,16	89,80	0,04	0,03	0,47	8,23	35,51	21,00	42,58	0,95	Дети प्रति 2005-290
		Картофель отварной	150/5	18,9	23,94	5,32	312,2	0,05	0,12	3,48	0,01	47,72	17,73	116,32	1,41	Дети प्रति 2005-105
	Итого	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 प्रति 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 день		710	27,27	33,50	74,15	706,00	0,31	0,30	5,95	26,43	139,02	87,22	305,97	4,94		
		1235	47,71	57,44	182,17	1434,53	0,57	0,52	10,35	29,54	236,71	159,96	555,98	10,24		

Присев пицци	Наименование блюда	Выход 7-11 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витаминиз, мг						Минеральн, мг				№ рецептуры
							В1	В2	РР	С	Са	Мг	Р	Fe			
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная заправка	200/5	7,79	9,89	35,91	266,89	0,19	0,18	0,61	1,45	144,73	32,93	94,4	1,21	Перевалов А.Я. 2012-282		
	Сыр «Российский» 50% жирности	15	3,48	4,43	0,00	54,00	0,01	0,05	0,03	0,11	133,00	5,30	75,00	0,15	Дети приют 2005-15		
	Булочка «Лавашик»	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 лимонком	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	Дети приют 2005-377		
	Фрукты (яблоко, апельсин или банан)	Шт	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		
	Овощи пароварильные соевые или свекле	582	16,82	14,87	103,91	628,89	0,29	0,30	1,49	124,39	361,25	74,97	240,84	2,72	Дети приют 2005-70/71		
	Суп-пюре из овощей	60	0,48	0,12	1,92	10,80	0,04	0,02	0,24	15,00	8,40	10,67	19,73	0,34	Здобков А.И.-218/1066		
	Пюре из бобовых с маслом	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	Дети приют 2005-288		
	Пюре из бобовых с маслом	90/5	19,26	17,1	1,26	235,8	0,03	0,12	4,32	0	35,1	18	128,7	1,62	Дети приют 2005-199		
	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	Дети приют 2005-342		
ОБЕД	Каша из свежих яблоков	200	0,16	0,00	29,00	133,60	0,01	0,01	0,09	0,00	14,48	3,60	26,10	0,94	Перевалов А.Я. 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	31,6	0,66	Перевалов А.Я. 2012-124		
	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			
	Итого день	760	38,56	29,31	107,87	865,90	0,71	0,31	6,96	35,28	99,39	87,68	320,56	9,79			
	Итого день	1342	55,38	44,18	214,78	1494,79	1,00	0,61	8,45	159,67	460,64	162,65	561,40	12,51			

Присев пицци	Наименование блюда	Выход 7-11 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витаминиз, мг						Минеральн, мг				№ рецептуры
							В1	В2	РР	С	Са	Мг	Р	Fe			
ЗАВТРАК	Овощи пароварильные соевые или свекле	60	0,48	0,12	1,92	10,80	0,04	0,02	0,24	15,00	8,40	10,67	19,73	0,54	Дети приют 2005-70/71		
	Каша пшеничная 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	Дети приют 2005-295		
	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	Дети приют 2005-312		
	Каша 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	Перевалов 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	Перевалов А.Я. 2012-124		
	Итого	565	21,05	26,10	78,73	634,00	0,35	0,30	6,58	34,22	110,65	84,72	299,87	5,48			
	Среднее значение за 10 дней завтрак	576	21,51	18,30	88,97	616,15	0,44	0,28	3,30	58,91	181,91	69,77	282,55	3,91	Дети приют 2005-102		
	Суп картофельный с бобовыми (свароз)	200	4,06	4,28	19,08	131	0,18	0,06	0,92	4,65	30,46	28,84	69,74	1,62	Дети приют 2005-229		
	Рыба, тушеная в томате 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	Дети приют 2005-302		
Каша ржано-пшеничная	150	6,57	6,19	40,03	242,25	0,17	0,02	0,80	0,00	16,63	47,34	134,43	1,55	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	Перевалов А.Я. 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	Перевалов А.Я. 2012-124			
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				
Итого	815	48,67	36,03	192,90	1399,40	0,94	0,47	6,52	65,62	275,26	195,72	696,26	9,28				
Среднее значение за 10 дней обед	1380	69,72	62,13	271,63	2033,40	1,29	0,77	13,10	99,84	385,91	280,44	996,13	14,76				
Итого день	801	40,14	35,86	152,63	1119,22	0,56	0,43	7,35	58,75	221,32	155,93	545,68	8,25				
Среднее значение за 10 дней	1321	59,35	51,55	233,73	1671,96	0,96	0,67	9,99	114,24	392,16	217,23	798,24	11,61				

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников Дети приют Москва 2005 г. М.П.Мозильный

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей Дети приют Москва 2012 г. М.П.Мозильный

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

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий. Москва "Тандем" 2005 г. А.Н.Здобков

Соотношение белков, жиров, углеводов 1:1:4

ИНВЕНТАРЬ КАЖЕДНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
 РЕГУРСКИЙ ЦЕНТР СИСТЕМЫ ОБРАЗОВАНИЯ
 ГЕОРГИЕВСКОГО ГОРЬКОГО ОКРУГА
 ОГРН 1172651026239, ИНН 2625068662
 г. Георгиевск, ул. Ленина, 110

Ведущий инженер-технолог МКУ "Ресурсный центр"

С.А.Савельев

И.А.Чопов