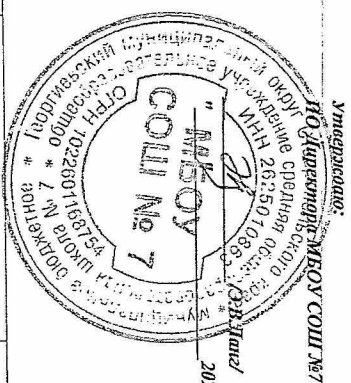


**ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ**  
на зимне-весенний период 2024 учебного года  
для детей участников СВО МБОУ СОШ №7  
в возрасте от 12 до 18 лет

**ЗАВТРАК И ОБЕД**



Присм пищи	Наименование блюда	Выход 12-18 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витаминизация, мг						Минерализация, мг					№ рецептуры
							В1	В2	РР	С	Са	Мг	Р	Fe				
ЗАВТРАК	Каша 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 притит 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 притит 2005-15			
	Булочка «Подружка»	1/50	2,75	0,55	26,50	139,00	0,01	0,01	0,42	0,00	2,30	8,30	21,00	0,40	прот.			
	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	Дети притит 2005-377			
	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	прот.			
	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				
	Шли 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	22,23	47,63	0,80	Дети притит 2005-88			
	Компоты или фруктов 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 притит 2005-234			
	Суп сметанный	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 притит 2005-333			
	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	Дети притит 2005-302			
	Кантон 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 притит 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	Переводное А.Я. 2012-122			
Хлеб ржанно-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	Переводное А.Я. 2012-124				
Итого	935	30,00	34,43	127,19	712,57	0,49	0,32	6,38	20,57	132,44	238,11	528,81	9,30					
Присм пищи	Итого день	1577	45,32	50,70	213,72	1355,90	2,59	0,42	7,90	23,45	289,29	276,78	701,12	11,03				
	Выход 12-18 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	В1	В2	РР	С	Са	Мг	Р	Fe	№ рецептуры				
<b>2 ДЕНЬ</b>																		
ЗАВТРАК	Овощи натуральные соленные или свежесие	100	0,8	0	3,4	16	0,02	0,02	0,18	2,7	12,4	13,3	40,02	0,32	Дети притит 2005-7071			
	Клеи из кура, 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	Дети притит 2005-301			
	Каша рассыпчатая пшеничная	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 притит 2005-302			
	Компот из смеси свежих фруктов	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 притит 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	Переводное А.Я. 2012-122			
	Хлеб ржанно-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	Переводное А.Я. 2012-124			
	Итого	640	24,31	30,90	78,84	689,12	0,34	0,31	7,47	25,49	124,46	90,78	343,36	5,10	Дети притит 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 притит 2005-290			
	Литица, 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 притит 2005-309			
	Макаронные изделия отварные	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 притит 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	Переводное 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	Переводное А.Я. 2012-124			
Хлеб ржанно-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	Переводное А.Я. 2012-124				
Итого	945	32,52	36,48	108,65	892,15	0,30	0,26	6,36	8,29	98,82	90,08	292,26	5,29					
Присм пищи	Итого день	1585	56,83	67,38	187,49	1581,27	0,64	0,57	13,83	33,78	223,28	180,86	655,62	10,39				

Пример пищи	Наименование блюда	Выход 12-18 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витаминизация, мг					Минералы, мг					№ рецептуры
							В1	В2	РР	С	Са	Мg	Р	Fe			
<b>3 ДЕНЬ</b>																	
ЗАВТРАК	Занежка из творога со сухими 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 приитм 2005-223		
	Какао с молоком	200	3,76	3,20	26,74	130,80	0,06	0,19	0,17	1,39	152,22	21,33	124,56	0,48	Дети приитм 2005-382		
	Фрукты (яблоко, апельсин или банан)	Шта	0,50	0,00	25,20	104,00	0,08	0,06	0,40	120,00	68,00	26,00	46,00	0,60	Дети приитм 2005-338		
	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	Дети приитм 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 приитм 2012-298		
	Голубцы капустные	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 приитм 2012-331		
	Салат свежий с помидором	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 приитм 2012-166		
	Каша рисовая 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	Здобное А.И. — 864		
	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	Пережитов 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	Пережитов А.Я. 2012-124		
ОБЕД	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			
	Итого	890	14,87	16,13	139,16	759,17	0,35	0,24	3,62	28,81	148,40	133,63	353,29	5,22			
	Итого день	1460	61,43	36,13	257,10	1593,97	0,60	1,01	5,23	150,88	663,22	225,36	944,45	7,69			

Пример пищи	Наименование блюда	Выход 12-18 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витаминизация, мг					Минералы, мг					№ рецептуры
							В1	В2	РР	С	Са	Мg	Р	Fe			
<b>4 ДЕНЬ</b>																	
ЗАВТРАК	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 приитм 2005-131		
	Рыба, тушеная в томате с овощами	100/50	14,16	7,47	7,47	134,00	0,08	0,08	0,96	2,26	30,50	32,26	165,62	0,70	Дети приитм 2005-229		
	Пюре картофельное	180	3,74	6,12	22,28	139,12	0,17	0,13	1,63	21,79	44,37	33,30	103,91	1,21	Дети приитм 2005-312		
	Компот из свежих яблок	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 приитм 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	Пережитов А.Я. 2012-124		
	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			
	Итого	685	24,85	18,53	88,35	656,12	0,45	0,31	3,97	36,77	128,50	109,26	391,58	4,79	Дети приитм 2005-103		
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,63	2,78	24,23	132,50	0,11	0,06	1,18	8,25	24,60	27,00	66,65	1,08	Дети приитм 2005-291		
	Плов из пшеницы	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 приитм 2005-377		
	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	Пережитов А.Я. 2012-122		
Итого	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	Пережитов А.Я. 2012-124		
	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			
	Итого	952	35,59	34,87	107,94	880,10	0,27	0,26	7,24	12,42	116,65	112,08	394,52	5,62			
Итого день		1637	60,44	53,40	196,29	1516,22	0,72	0,57	11,21	49,19	245,15	221,34	786,10	10,41			

Дружеские лица	Наименование блюд	Выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ксил	Витамины, мг						Минералы, мг			№ рецептуры	
							В1	В2	РР	С	Са	Мг	Р	Fe			
		12-18 лет															
					5 ДЕНЬ												
	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 припит 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		Дети припит 2005-15	
	Булочка "Веселушка"	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		Дети припит 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		Дети припит 2005-338	
	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 припит 2005-338	
	Итого	595	10,38	7,43	83,60	443,00	0,13	0,13	0,81	120,14	209,11	38,24	151,38	1,38		Дети припит 2005-102	
	Сыр кармфельный 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 припит 2005-234	
	Компоты или напитки Рыбные	100/5	14,80	18,80	11,60	27,40	0,08	0,17	1,63	0,30	23,50	27,33	163,00	0,73		Дети припит 2005-125	
	Картофель отварной	180	3,74	6,12	22,28	159,12	0,17	0,13	0,1	1,72	14,47	3,6	4,4	0,94		Дети припит 2005-352	
	Кисель из яблок	200	0,12	0,00	30,12	121	0,01	0,01	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60		Переводов А.Я. 2012-122	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	71,00	0,05	0,02	0,14	0,00	10,80	9,40	31,60	0,66		Переводов А.Я. 2012-124	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	8,60	40,40	0,03	0,02	0,32	29,62	152,32	121,83	466,99	5,95			
	Итого	890	27,53	30,81	110,70	582,17	0,50	0,32	5,25	29,62	152,32	121,83	466,99	5,95			
	Итого дети	1485	37,91	38,24	194,30	1025,17	0,63	0,45	6,06	149,76	361,43	160,07	618,37	7,33			

Дружеские лица	Наименование блюд	Выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ксил	Витамины, мг						Минералы, мг			№ рецептуры	
							В1	В2	РР	С	Са	Мг	Р	Fe			
		12-18 лет			6 ДЕНЬ												
	Компота 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		Дети припит 2005-295	
	Резу из овощей с кашей	180	4,50	18,00	30,06	300,30	0,09	0,09	1,47	15,42	53,69	37,96	27,00	1,51		Дети припит 2005-144	
	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 припит 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		Переводов 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		Переводов А.Я. 2012-124	
	Итого	535	23,47	41,14	89,78	823,30	0,22	0,22	6,92	16,55	120,71	86,59	233,93	5,60		Дети припит 2005-108/109	
	Сыр кармфельный с клецками	250	5,23	6,28	29	193,5	0,08	0,05	0,78	5,75	18,22	18,13	47,35	0,68		Дети припит 2005-289	
	Резу из пшеницы	100/180	21,44	25,92	28,12	436,8	0,16	0,18	3,86	11,25	65,01	57,21	179,32	2,35		Дети припит 2005-377	
	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		Переводов 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		Переводов 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		Переводов А.Я. 2012-124	
	Итого	802	32,36	32,74	96,22	806,70	0,32	0,27	5,29	19,83	115,15	97,08	288,81	4,65			
	Итого дети	1337	55,83	73,88	186,00	1630,00	0,59	0,54	12,21	36,38	235,86	183,67	522,74	10,25			

Дружественные блюда	Наименование блюда	Выход	Б.	Ж.	У.	к-во	Ккал	Выпечка, мг						Минералы, мг			№ рецептуры
								В1	В2	РР	С	Са	Мг	Р	Fe		
<b>7 ДЕНЬ</b>																	
ЗАВТРАК	Овоши натуральные соевые или свечные	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		
	Пшеница отсортир	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	Дети притт 2005-288		
	Каши рассыпчатая зрелая	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 притт 2005-302		
	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	Переватов А.Я. 2012-122		
	Хлеб ржанно-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	630	26,89	19,54	52,30	491,00	0,16	0,22	5,80	6,70	83,10	60,60	254,72	6,18	Дети притт 2005-96		
	Расолник Ленинградский	230/5	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 2012-306		
	Виточки рубленные из пшеницы	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 2005-302		
	Каши 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	Дети притт 2005-377		
Чай с лимонком	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	0,16	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. 2012-124			
Хлеб ржанно-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	905	33,54	15,38	117,98	737,05	0,40	0,20	9,45	10,37	99,05	113,20	454,68	7,20				
Итого день	1335	60,43	34,92	170,28	1228,05	0,56	0,42	15,25	17,07	182,15	173,80	709,40	13,38				

Дружественные блюда	Наименование блюда	Выход	Б.	Ж.	У.	к-во	Ккал	Выпечка, мг						Минералы, мг			№ рецептуры
								В1	В2	РР	С	Са	Мг	Р	Fe		
<b>8 ДЕНЬ</b>																	
ЗАВТРАК	Каши пшеница молочная эсдока	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		
	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 притт 2005-15		
	Вулочка «Лабукка»	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	200/15/7	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		
	Фрукты (яблоко, апельсин или банан)	Шп	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	620	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 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 2012-298		
	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 2012-331		
	Сыр сметанный с помидом	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 2012-166		
	Каши рассыпчатая с овсянкой	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 2005-349		
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 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. 2012-124			
Хлеб ржанно-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	930	14,87	16,04	133,90	738,17	0,33	0,24	3,67	16,31	156,70	133,13	357,19	6,33				
Итого день	1550	31,69	30,91	237,81	1367,06	0,62	0,54	5,16	140,70	517,95	208,10	598,03	8,95				

Присл пици	Наименование блюда	Выход 12-18 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг						Минералы, мг			№ рецептуры
							В1	В2	PP	С	Са	Мг	Р	Fe		
<b>9 ДЕНЬ</b>																
ЗАВТРАК	Тертые 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	Дети приит 2005-579	
	Соевые стейки 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	Дети приит 2005-531	
	Макрронитие 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 приит 2005-503	
	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 приит 2005-552	
	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	9,40	31,60	0,66	Переватов А.Я. 2012-124	
	Нитого	585	11,19	10,71	100,97	544,90	0,17	0,10	1,76	2,39	52,62	56,14	121,39	3,73	Дети приит 2005-102	
	Суп картофельный с бобовыми (сорок)	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 приит 2005-501	
	Кисель из ябл, 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	Дети приит 2005-125	
	Картофель отварной	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 приит 2005-576	
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 приит 2012-122		
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	9,40	31,60	0,66	Переватов А.Я. 2012-124		
Нитого	900	28,61	36,25	92,47	809,27	0,55	0,35	8,33	28,23	119,43	108,97	377,90	5,87			
Нитого день	1485	39,80	46,96	193,44	1354,17	0,72	0,45	10,09	30,62	172,05	165,11	499,29	9,60			

Присл пици	Наименование блюда	Выход 12-18 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг						Минералы, мг			№ рецептуры
							В1	В2	PP	С	Са	Мг	Р	Fe		
<b>10 ДЕНЬ</b>																
ЗАВТРАК	Дрожжи из творага (замоченный)	200/20	23	16,14	36,51	381,00	0,09	0,33	0,78	0,30	195,00	34,20	285,90	1,44	Дети приит 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 приит 2005-576	
	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 приит 2005-538	
ОБЕД	Нитого	582	0,90	0,00	40,20	164,00	0,08	0,06	0,42	120,03	69,11	27,44	48,78	0,91	Дети приит 2005-82	
	Борс с капустой и картофелем	250/5	1,83	4,90	15,20	112,23	0,05	0,04	0,38	10,29	44,39	26,35	53,72	1,19	Дети приит 2005-295	
	Компота рубленая из бройлер-цыплят	100/5	15,20	23,60	14,80	324,00	0,10	0,13	4,70	0,73	17,50	23,33	133,83	1,58	Дети приит 2005-321	
	Каршета пшеница	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	Здобнов А.И. — 864	
	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	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	9,40	26,10	0,66	Переватов А.Я. 2012-124	
	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	
	Нитого	885	24,53	32,94	104,30	810,87	0,30	0,29	7,20	53,39	203,55	110,84	328,97	5,62		
	Нитого день	1467	35,43	52,94	144,50	974,87	0,38	0,35	7,62	173,42	272,66	138,28	377,75	6,53		

Дружен пици	Наименование блюда	Выход 12-18 лет	Б.	Ж.	У.	к-во	Ккал	Витаминч, мг						Минералч, мг						№ рецептуры
								В1	В2	РР	С	Са	Мг	Р	Fe					
<b>11 ДЕНЬ</b>																				
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 प्रति 2005-70/71					
	Компота 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	Дети प्रति 2005-295					
	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 प्रति 2005-312					
	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 प्रति 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.Л. 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.Л. 2012-124					
	Итого	640	23,51	29,26	83,40	698,12	0,37	0,33	7,26	25,62	123,79	95,33	350,86	5,62	Дети प्रति 2005-108/109					
	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	Дети प्रति 2005-229					
	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	Дети प्रति 2005-312					
	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 प्रति 2005-376					
Чай с сахаром	200/15	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,48	0,03	1,11	1,44	2,78	0,31	Дети प्रति 2005-122						
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.Л. 2012-124						
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.Л. 2012-124						
Итого	945	26,92	20,41	96,85	678,02	0,41	0,30	4,01	29,83	111,90	104,43	377,36	4,16							
Итого дети	1585	28,24	20,65	105,45	718,42	0,44	0,32	4,15	29,83	122,70	113,83	408,96	4,82							

Дружен пици	Наименование блюда	Выход 12-18 лет	Б.	Ж.	У.	к-во	Ккал	Витаминч, мг						Минералч, мг						№ рецептуры
								В1	В2	РР	С	Са	Мг	Р	Fe					
<b>12 ДЕНЬ</b>																				
ЗАВТРАК	Каша 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 प्रति 2005-182					
	Булочка «Дамашка»	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 प्रति 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 प्रति 2005-376					
	Июгурт 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	прон.					
	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	Дети प्रति 2005-103					
	Среднее значение за 12 дней завтрак	557	19,60	18,88	84,75	603,16	0,56	0,25	3,41	50,26	163,64	67,29	250,83	3,50	Дети प्रति 2005-291					
	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	Дети प्रति 2005-291					
	Плов из пиццы	100/180	27,25	31,55	44,61	571,20	0,08	0,16	5,41	1,34	23,52	6,5	11,5	0,24	Зобное А.И. — 864					
	Компот из лимонное	200	0,08	0,09	27,08	108,6	0,02	0,01	0,08	12,9	23,52	9,90	26,10	0,60	Переватов А.Л. 2012-122					
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	71,00	0,03	0,02	0,14	0,00	10,8	9,4	31,6	0,66	Переватов А.Л. 2012-124					
Хлеб ржаной-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.Л. 2012-124						
Итого	780	33,79	34,96	149,14	1044,70	0,30	0,28	7,39	24,21	140,42	119,74	405,98	6,44							
Среднее значение за 12 дней обед	1375	44,73	52,85	238,32	1686,03	2,44	0,35	9,23	24,24	159,76	157,51	515,63	8,22							
Итого	820	26,45	27,10	112,92	785,01	0,52	0,26	5,82	21,78	124,38	107,68	353,27	5,39							
Среднее значение за 12 дней	1453	44,40	43,56	186,51	1282,32	0,74	0,49	8,87	71,37	274,05	180,50	595,43	8,91							

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников Дети प्रति Москва 2005 г. М.П.Моздильный  
 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей Дети प्रति Москва 2012 г. М.П.Моздильный  
 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ДОО и дет. оздоровительных учреждений Пермь 2012 г. А.А.Переватов  
 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий. Москва "Талда" 2005 г. А.И.Зобное  
 Соотношение белков, жиров, углеводов 1:1:4

*Сборник*

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
 «РЕСУРСНЫЙ ЦЕНТР СИСТЕМЫ ОБРАЗОВАНИЯ  
 ГОРОДА ПЕРМЬ» ГОБУДКО «ОКРУГА  
 ОГРН 1172651026239, ИНН 2625066662  
 г. Пермь, ул. Ленина, 110

И.А. Чакин

Будущий инженер-технолог ИКУ "Ресурсный центр"