

Приложение № 1
к техническому заданию

Утверждаю:

Исполнитель



генеральный директор ОАО «Исток»

Сербич А.М./

«29» июля 2024 г.

Согласовано:



Директор МБОУ СОШ №18 им.А.П. Ляпина

станции Урухской

Кобылицкая Н.А./

«29» июля 2024 г.

Двухнедельное меню
на осенне-зимний период 2024/2025 учебного года
для обучающихся общеобразовательных организаций Георгиевского муниципального округа Ставропольского края
в возрасте от 7 до 11 лет

ЗАВТРАК И ОБЕД

Прием пищи	Наименование блюд	Выход 7-11 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг				Минералы, мг				№ рецептуры
							В1	В2	РР	С	Са	Mg	Р	Fe	
1 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой рисовой	200/5	3,60	3,95	15,71	138,60	0,07	0,20	0,31	0,91	158,8 3	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	132,0 0	5,30	75,00	0,15	Могильный М.П.2005- №15
	Булочка «Домашняя»	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	Могильный М.П.2005-№- 424
	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
	Итого	502	13,99	16,45	62,16	471,60	0,14	0,28	1,15	3,85	314,9 5	44,51	251,91	1,41	
ОБЕД	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	Могильный М.П.2005- №102

<i>Икра овощная</i>	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	<i>Могильный М.П.2012-№55</i>
<i>Котлеты или биточки рыбные</i>	90/5	13,32	16,92	10,44	24,66	0,07	0,06	1,63	0,27	22,95	24,30	146,70	0,66	<i>Могильный М.П.2005 №-234</i>
<i>Каши рассыпчатая гречневая</i>	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	<i>Могильный М.П.2005-№302</i>
<i>Компот из свежих плодов</i>	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	<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	8,6	40,4	0,03	0,02	0,14	0	10,8	9,4	31,6	0,66	<i>Перевалов А.Я. 2012-№124</i>
<i>Итого</i>	760	28,83	28,02	122,15	684,86	0,50	0,29	5,69	6,64	110,17	213,67	523,11	8,87	
<i>Итого день</i>	1262	42,82	44,47	184,31	1156,46	0,64	0,57	6,84	10,49	425,12	258,18	775,02	10,28	

Прием пищи	Наименование блюд	Выход 7-11 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг				Минералы, мг				№ рецептуры
							В1	В2	РР	С	Са	Mg	Р	Fe	
2 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК	<i>Кнели из кур, бройлер-цыплят с рисом</i>	90/5	16,00	24,24	8,24	315,00	0,07	0,11	4,91	0,60	18,17	18,88	126,33	1,06	<i>Могильный М.П.2005-№301</i>
	<i>Макаронные изделия отварные с маслом</i>	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	<i>Могильный М.П.2005-№203</i>
	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	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	<i>Могильный М.П.2005-№349</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	8,6	40,4	0,03	0,02	0,14	0	10,8	9,4	31,6	0,66	<i>Перевалов А.Я. 2012-№124</i>
	<i>Фрукты (яблоко, апельсин или банан)</i>	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	<i>Могильный М.П.2005-№338</i>
	<i>Итого</i>	660	25,17	31,08	89,76	739,00	0,21	0,18	6,43	1,00	72,55	65,30	236,60	4,68	

	<i>Икра свекольная</i>	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	<i>Могильный М.П.2012-№55</i>
ОБЕД	<i>Суп картофельный с крупной пшеничной</i>	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	<i>Могильный М.П.2005-№101</i>
	<i>Тефтели 2-ой вариант</i>	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	<i>Могильный М.П.2005-№279</i>
	<i>Соус сметанный с томатом</i>	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	<i>Могильный М.П.2005-№331</i>
	<i>Картофель отварной</i>	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	<i>Могильный М.П.2005-№310</i>
	<i>Чай с сахаром</i>	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	<i>Могильный М.П.2005-№376</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	8,6	40,4	0,03	0,02	0,14	0	10,8	9,4	31,6	0,66	<i>Перевалов А.Я. 2012-№124</i>
	<i>Итого</i>	795	19,62	24,72	94,54	677,53	0,44	0,26	5,20	8,02	114,54	116,80	395,69	5,81	
	<i>Итого день</i>	1455	44,79	55,80	184,30	1416,53	0,65	0,44	11,63	9,02	187,09	182,10	632,29	10,49	

Прием пищи	Наименование блюд	Выход 7-11 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг				Минералы, мг				№ рецептуры
							В1	В2	РР	С	Ca	Mg	P	Fe	
3 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК	<i>Запеканка из творога со сгущенным молоком</i>	150/15	31,50	12,60	49,50	435,00	0,11	0,08	0,39	0,36	220,95	33,30	315,45	1,04	<i>Могильный М.П.2005-№223</i>
	<i>Сыр «Российский» 50% жирности</i>	15	4,64	5,90	0,00	72,00	0,01	0,05	0,03	0,11	132,00	5,30	75,00	0,15	<i>Могильный М.П.2005-№15</i>
	<i>Хлеб пшеничный</i>	20	1,52	0,16	10,00	47,00	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	<i>Перевалов А.Я. 2012-№122</i>
	<i>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>	1/150	0,80	0,00	25,20	104,00	0,08	0,06	0,40	120,00	68,00	26,00	46,00	0,60	<i>Могильный М.П.2005-№338</i>

	<i>Итого</i>	550	36,06	15,80	101,44	689,80	0,25	0,33	0,96	121,95	441,17	80,63	486,01	2,12	
ОБЕД	<i>Овощи натуральные соленые или свежие</i>	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	<i>Могильный М.П.2005-№70/71</i>
	<i>Борщ с капустой и картофелем</i>	200	1,46	3,92	12,16	89,80	0,04	0,03	0,47	8,23	35,51	21,00	42,58	0,95	<i>Могильный М.П.2005-№82</i>
	<i>Котлета рубленая из бройлер-цыплят</i>	90/5	17,85	4,40	10,60	168,00	0,09	0,12	4,23	0,66	15,75	21,00	120,45	1,42	<i>Могильный М.П.2005-№295</i>
	<i>Пюре из бобовых с маслом</i>	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	<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	8,6	40,4	0,03	0,02	0,14	0	10,8	9,4	31,6	0,66	<i>Перевалов А.Я. 2012-№124</i>
	<i>Итого</i>	765	36,28	16,45	115,99	770,30	0,74	0,31	6,76	39,95	100,43	95,55	318,82	8,83	
	<i>Итого день</i>	1315	72,34	32,25	217,43	1460,10	0,99	0,64	7,72	161,90	541,60	176,18	804,83	10,95	

<i>Прием пищи</i>	<i>Наименование блюд</i>	<i>Выход</i>	<i>Б.</i>	<i>Ж.</i>	<i>У.</i>	<i>к-во Ккал</i>	<i>Витамины, мг</i>				<i>Минералы, мг</i>				<i>№ рецептуры</i>
							<i>В1</i>	<i>В2</i>	<i>РР</i>	<i>С</i>	<i>Са</i>	<i>Mg</i>	<i>Р</i>	<i>Fe</i>	
4 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК	<i>Овощи натуральные соленые или свежие</i>	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	<i>Могильный М.П.2005-№70/71</i>
	<i>Рыба, тушеная в томате с овощами</i>	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	<i>Могильный М.П.2005-№229</i>
	<i>Пюре картофельное</i>	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	<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	8,6	40,4	0,03	0,02	0,14	0	10,8	9,4	31,6	0,66	<i>Перевалов А.Я. 2012-№124</i>

	<i>Итого</i>	<i>600</i>	<i>20,19</i>	<i>12,48</i>	<i>79,31</i>	<i>527,00</i>	<i>0,34</i>	<i>0,25</i>	<i>3,17</i>	<i>36,91</i>	<i>105,0</i> <i>1</i>	<i>90,35</i>	<i>317,48</i>	<i>4,38</i>	
<i>ОБЕД</i>	<i>Овощи отварные (морковь)</i>	<i>60</i>	<i>0,43</i>	<i>1,14</i>	<i>1,18</i>	<i>14,58</i>	<i>0,04</i>	<i>0,02</i>	<i>0,24</i>	<i>5,25</i>	<i>11,15</i>	<i>15,90</i>	<i>19,73</i>	<i>0,18</i>	<i>Здобнова А.И. 2005 №700</i>
	<i>Суп картофельный с макаронными изделиями</i>	<i>200</i>	<i>2,12</i>	<i>2,22</i>	<i>19,38</i>	<i>106,00</i>	<i>0,09</i>	<i>0,05</i>	<i>0,94</i>	<i>6,60</i>	<i>19,68</i>	<i>21,60</i>	<i>53,32</i>	<i>0,86</i>	<i>Могильный М.П.2005-№103</i>
	<i>Птица, тушенная в соусе сметанном с томатом</i>	<i>90/30</i>													<i>Могильный М.П.2005-№290/331</i>
	<i>Каши рассыпчатая пшеничная</i>	<i>150</i>	<i>6,58</i>	<i>5,06</i>	<i>41,29</i>	<i>237,00</i>	<i>0,12</i>	<i>0,05</i>	<i>0,70</i>	<i>0,00</i>	<i>24,04</i>	<i>34,22</i>	<i>158,97</i>	<i>2,69</i>	<i>Могильный М.П.2005-№-302</i>
	<i>Чай с лимоном</i>	<i>200/15/7</i>	<i>2,00</i>	<i>0,00</i>	<i>16,00</i>	<i>65,00</i>	<i>0,00</i>	<i>0,00</i>	<i>0,03</i>	<i>2,83</i>	<i>14,22</i>	<i>2,44</i>	<i>4,44</i>	<i>0,36</i>	<i>Могильный М.П.2005-№377</i>
	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>30</i>	<i>2,37</i>	<i>0,30</i>	<i>14,50</i>	<i>71,00</i>	<i>0,05</i>	<i>0,02</i>	<i>0,48</i>	<i>0,00</i>	<i>6,90</i>	<i>9,90</i>	<i>26,10</i>	<i>0,60</i>	<i>Перевалов А.Я. 2012-№122</i>
	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	<i>20</i>	<i>1,32</i>	<i>0,24</i>	<i>8,6</i>	<i>40,4</i>	<i>0,03</i>	<i>0,02</i>	<i>0,14</i>	<i>0</i>	<i>10,8</i>	<i>9,4</i>	<i>31,6</i>	<i>0,66</i>	<i>Перевалов А.Я. 2012-№124</i>
	<i>Итого</i>	<i>802</i>	<i>33,29</i>	<i>31,76</i>	<i>105,09</i>	<i>831,60</i>	<i>0,34</i>	<i>0,26</i>	<i>5,77</i>	<i>9,44</i>	<i>123,3</i> <i>6</i>	<i>95,29</i>	<i>390,75</i>	<i>6,58</i>	
	<i>Итого день</i>	<i>1402</i>	<i>53,48</i>	<i>44,24</i>	<i>184,40</i>	<i>1358,60</i>	<i>0,68</i>	<i>0,51</i>	<i>8,94</i>	<i>46,35</i>	<i>228,3</i> <i>7</i>	<i>185,64</i>	<i>708,23</i>	<i>10,96</i>	

<i>Прием пищи</i>	<i>Наименование блюд</i>	<i>Выход</i> <i>7-11 лет</i>	<i>Б.</i>	<i>Ж.</i>	<i>У.</i>	<i>к-во</i> <i>Ккал</i>	<i>Витамины, мг</i>				<i>Минералы, мг</i>				<i>№ рецептуры</i>
							<i>В1</i>	<i>В2</i>	<i>PP</i>	<i>С</i>	<i>Ca</i>	<i>Mg</i>	<i>P</i>	<i>Fe</i>	
<i>5 ДЕНЬ</i>															
<i>ЗАВТРАК</i>	<i>Каши жидкая молочная из гречневой крупы</i>	<i>200/5</i>	<i>5,40</i>	<i>11,20</i>	<i>35,30</i>	<i>278,00</i>	<i>0,03</i>	<i>0,01</i>	<i>0,48</i>	<i>0,00</i>	<i>4,93</i>	<i>15,33</i>	<i>47,87</i>	<i>0,32</i>	<i>Могильный М.П.2005-№183</i>
	<i>Булочка «Домашняя»</i>	<i>1/50</i>	<i>3,75</i>	<i>6,60</i>	<i>30,45</i>	<i>196,00</i>	<i>0,06</i>	<i>0,03</i>	<i>0,78</i>	<i>0,00</i>	<i>9,90</i>	<i>13,70</i>	<i>35,00</i>	<i>0,65</i>	<i>Могильный М.П.2005-№424</i>
	<i>Чай с сахаром</i>	<i>200/15</i>	<i>0,10</i>	<i>0,00</i>	<i>15,00</i>	<i>60,00</i>	<i>0,00</i>	<i>0,00</i>	<i>0,02</i>	<i>0,03</i>	<i>1,11</i>	<i>1,44</i>	<i>2,78</i>	<i>0,31</i>	<i>Могильный М.П.2005-№-376</i>
	<i>Йогурт 2,5%</i>	<i>1/125</i>	<i>4,90</i>	<i>6,20</i>	<i>21,20</i>	<i>240,00</i>	<i>2,05</i>	<i>0,03</i>	<i>0,56</i>	<i>0,00</i>	<i>3,40</i>	<i>7,30</i>	<i>24,00</i>	<i>0,50</i>	<i>пром.</i>

		<i>жирности</i>													
<i>Итого</i>		595	14,15	24,00	101,95	774,00	2,14	0,07	1,84	0,03	19,34	37,77	109,65	1,78	
ЗАВТРАК	<i>Овощи натуральные соленые или свежие</i>	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	<i>Могильный М.П.2005-№70/71</i>
	<i>Суп картофельный с бобовыми (фасоль)</i>	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	<i>Могильный М.П.2005-№-102</i>
	<i>Кнели из кур, бройлер-цыплят с рисом</i>	90/5	16,00	24,24	8,24	315,00	0,07	0,11	4,91	0,60	18,17	18,88	126,33	0,95	<i>Могильный М.П.2005-№301</i>
	<i>Макаронные изделия отварные с маслом</i>	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	<i>Могильный М.П.2005-№203</i>
	<i>Кисель из яблок</i>	200	0,12	0,00	30,12	121	0,01	0,01	0,1	1,72	14,47	3,6	4,4	0,94	<i>Могильный М.П.2005-№352</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	8,6	40,4	0,03	0,02	0,14	0	10,8	9,4	31,6	0,66	<i>Перевалов А.Я. 2012-№124</i>
	<i>Итого</i>	770	29,35	35,36	116,94	903,00	0,35	0,24	7,27	6,97	95,42	93,54	335,98	5,71	
	<i>Итого день</i>	1365	43,50	59,36	218,89	1677,00	2,49	0,31	9,11	7,00	114,7 6	131,31	445,63	7,49	

<i>Прием пищи</i>	<i>Наименование блюд</i>	<i>Выход</i>	<i>Б.</i>	<i>Ж.</i>	<i>У.</i>	<i>к-во Ккал</i>	<i>Витамины, мг</i>				<i>Минералы, мг</i>				<i>№ рецептуры</i>
							<i>В1</i>	<i>В2</i>	<i>PP</i>	<i>С</i>	<i>Ca</i>	<i>Mg</i>	<i>P</i>	<i>Fe</i>	
6 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК	<i>Овощи натуральные соленые или свежие</i>	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	<i>Могильный М.П.2005-№70/71</i>
	<i>Плов из птицы</i>	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	<i>Могильный М.П.2005-№-291</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-</i>	20	1,32	0,24	8,6	40,4	0,03	0,02	0,14	0	10,8	9,4	31,6	0,66	<i>Перевалов А.Я. 2012-№124</i>

	<i>пшеничный</i>														
	Итого	572	29,53	27,70	79,26	676,80	0,19	0,20	5,53	18,98	91,86	86,70	309,64	4,66	
ОБЕД	<i>Рассольник Ленинградский (крупя перловая)</i>	<i>200/5</i>	<i>1,68</i>	<i>4,08</i>	<i>16,40</i>	<i>109,00</i>	<i>0,08</i>	<i>0,05</i>	<i>0,86</i>	<i>6,03</i>	<i>21,16</i>	<i>20,72</i>	<i>57,00</i>	<i>0,78</i>	<i>Могильный М.П.2005-№-96</i>
	<i>Биточки рубленые из птицы</i>	<i>90/5</i>	<i>18,75</i>	<i>3,67</i>	<i>8,83</i>	<i>140</i>	<i>0,06</i>	<i>0,04</i>	<i>6,19</i>	<i>0</i>	<i>10,65</i>	<i>22,05</i>	<i>116,85</i>	<i>1,24</i>	<i>Могильный М.П. 2012-№306</i>
	<i>Капуста тушеная</i>	<i>150</i>	<i>3,11</i>	<i>4,01</i>	<i>20,10</i>	<i>253,85</i>	<i>0,04</i>	<i>0,06</i>	<i>1,02</i>	<i>24,56</i>	<i>83,70</i>	<i>29,55</i>	<i>60,60</i>	<i>1,13</i>	<i>Могильный М.П.2005-№321</i>
	<i>Чай с сахаром</i>	<i>200/15</i>	<i>0,10</i>	<i>0,00</i>	<i>15,00</i>	<i>60,00</i>	<i>0,00</i>	<i>0,00</i>	<i>0,02</i>	<i>0,03</i>	<i>1,11</i>	<i>1,44</i>	<i>2,78</i>	<i>0,31</i>	<i>Могильный М.П.2005-№376</i>
	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>30</i>	<i>2,37</i>	<i>0,30</i>	<i>14,50</i>	<i>71,00</i>	<i>0,05</i>	<i>0,02</i>	<i>0,48</i>	<i>0,00</i>	<i>6,90</i>	<i>9,90</i>	<i>26,10</i>	<i>0,60</i>	<i>Перевалов А.Я. 2012-№122</i>
	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	<i>20</i>	<i>1,32</i>	<i>0,24</i>	<i>8,6</i>	<i>40,4</i>	<i>0,03</i>	<i>0,02</i>	<i>0,14</i>	<i>0</i>	<i>10,8</i>	<i>9,4</i>	<i>31,6</i>	<i>0,66</i>	<i>Перевалов А.Я. 2012-№124</i>
	Итого	725	27,33	12,30	83,43	674,25	0,26	0,19	8,71	30,62	134,32	93,06	294,93	4,72	
	Итого день	1297	56,86	40,00	162,69	1351,05	0,45	0,39	14,24	49,60	226,18	179,76	604,57	9,38	

Прием пищи	Наименование блюд	Выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг				Минералы, мг				№ рецептуры
							В1	В2	РР	С	Са	Mg	Р	Fe	
7 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК	<i>Каша жидкая молочная из манной крупы</i>	<i>200/5</i>	<i>6,00</i>	<i>3,00</i>	<i>43,40</i>	<i>225,00</i>	<i>0,04</i>	<i>0,02</i>	<i>0,36</i>	<i>0,00</i>	<i>8,00</i>	<i>5,50</i>	<i>27,60</i>	<i>0,32</i>	<i>Могильный М.П.2005-№181</i>
	<i>Сыр «Российский» 50% жирности</i>	<i>25</i>	<i>5,80</i>	<i>7,38</i>	<i>0,00</i>	<i>90,00</i>	<i>0,37</i>	<i>0,08</i>	<i>0,05</i>	<i>0,18</i>	<i>220,00</i>	<i>8,83</i>	<i>125,00</i>	<i>0,25</i>	<i>Могильный М.П.2005-№15</i>
	<i>Булочка с изюмом</i>	<i>1/50</i>	<i>2,75</i>	<i>0,55</i>	<i>26,80</i>	<i>139,00</i>	<i>0,01</i>	<i>0,01</i>	<i>0,42</i>	<i>0,00</i>	<i>2,30</i>	<i>8,30</i>	<i>21,00</i>	<i>0,40</i>	<i>пром.</i>
	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	<i>200</i>	<i>3,58</i>	<i>2,68</i>	<i>28,34</i>	<i>151,8</i>	<i>0,04</i>	<i>0,15</i>	<i>0,11</i>	<i>1,31</i>	<i>125,73</i>	<i>14</i>	<i>90</i>	<i>0,13</i>	<i>Могильный М.П.2005-№379</i>
	<i>Фрукты (яблоко,</i>	<i>1/150</i>	<i>0,80</i>	<i>0,00</i>	<i>25,20</i>	<i>104,00</i>	<i>0,08</i>	<i>0,06</i>	<i>0,40</i>	<i>120,00</i>	<i>68,00</i>	<i>26,00</i>	<i>46,00</i>	<i>0,60</i>	<i>Могильный М.П.2005-</i>

	апельсин или банан)														№338
	Итого	630	18,93	13,61	123,74	709,80	0,54	0,32	1,34	121,49	424,03	62,63	309,60	1,70	
	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
ОБЕД	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	Могильный М.П.2005-№101
	Голубцы ленивые	90/5	4,80	6,80	27,11	188,66	0,12	0,08	0,94	8,39	66,97	45,99	130,57	2,28	Могильный М.П. 2012-№298
	Соус 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	Могильный М.П. 2012-№331
	Каша 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	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	8,6	40,4	0,03	0,02	0,14	0	10,8	9,4	31,6	0,66	Перевалов А.Я. 2012-№124
	Итого	815	18,23	17,37	131,79	785,76	0,50	0,31	5,09	15,79	158,52	231,86	466,45	10,17	
	Итого день	1445	37,16	30,98	255,53	1495,56	1,04	0,63	6,43	137,28	582,55	294,49	776,05	11,87	

Прием пищи	Наименование блюд	Выход 7-11 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг				Минералы, мг				№ рецептуры
							В1	В2	РР	С	Са	Mg	Р	Fe	
8 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК	Тефтели 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	Могильный М.П.2005-№279
	Соус 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	Могильный М.П 2012-№331
	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	Могильный М.П.2005-№203
	Кисель из ябллок	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	8,6	40,4	0,03	0,02	0,14	0	10,8	9,4	31,6	0,66	Перевалов А.Я. 2012-№124
	Итого	535	20,44	23,94	108,02	728,53	0,26	0,22	4,40	3,11	97,69	72,74	250,01	5,30	
	Овощи натуральные соленые или свежие	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	Могильный М.П.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	Могильный М.П.2005-№88
	Котлеты или биточки рыбные	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	Могильный М.П.2005-№234
	Каша 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	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
ОБЕД	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	775	24,97	26,46	99,03	772,40	0,32	0,19	3,62	15,08	100,46	97,06	404,25	5,56	
	Итого день	1310	45,41	50,40	207,05	1500,93	0,58	0,41	8,02	18,19	198,15	169,80	654,26	10,86	

Прием пищи	Наименование блюд	Выход 7-11 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг				Минералы, мг				№ рецептуры
							В1	В2	РР	С	Са	Mg	Р	Fe	
9 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК	Каша молочная пшеничная	200/5	5,85	7,42	26,93	200,17	0,14	0,14	0,46	1,09	108,54	24,70	70,80	0,91	Перевалов А.Я. 2012-№282
	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	Могильный М.П.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	пром.
	Итого	582	12,75	13,62	64,13	505,17	2,19	0,17	1,05	3,92	126,16	34,44	99,24	1,77	
ОБЕД	Суп-лапша 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	Здобнов А.И.-218 №1066
	Птица отварная	100/5	19,26	17,1	1,26	235,8	0,03	0,12	4,32	0	35,1	18	128,7	1,62	Могильный М.П.2005-№288
	Пюре из бобовых с маслом	150	13,20	7,50	43,05	292,50	0,51	0,11	1,36	18,16	7,95	27,75	86,59	4,96	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	8,6	40,4	0,03	0,02	0,14	0	10,8	9,4	31,6	0,66	Перевалов А.Я. 2012-№124
	Итого	705	38,08	29,19	105,95	855,10	0,67	0,29	6,72	20,28	90,99	77,01	300,83	9,25	
	Итого день	1287	50,83	42,81	170,08	1360,27	2,86	0,46	7,77	24,20	217,15	111,45	400,07	11,02	

Прием пищи	Наименование блюд	Выход 7-11 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг				Минералы, мг				№ рецептуры
							В1	В2	РР	С	Ca	Mg	P	Fe	
10 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК	Овощи натуральные соленые или свежие	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	Могильный М.П.2005-№70/71
	Котлета 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	Могильный М.П.2005-№295
	Рис отварной	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	Могильный М.П.2005-№304
	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	8,6	40,4	0,03	0,02	0,14	0	10,8	9,4	31,6	0,66	Перевалов А.Я. 2012-№124

	<i>Итого</i>	560	21,22	26,99	99,64	726,25	0,19	0,19	5,66	1,06	66,64	62,63	254,49	4,46	
	<i>Среднее значение за 10 дней завтрак</i>	579	21,24	20,57	90,94	654,80	0,64	0,22	3,15	31,23	175,94	63,77	262,46	3,23	
ОБЕД	<i>Овощи натуральные соленые или свежие</i>	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	<i>Могильный М.П.2005-№70/71</i>
	<i>Суп картофельный с клецками</i>	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	<i>Могильный М.П.2005-№108/109</i>
	<i>Рыба, тушеная в томате с овощами</i>	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	<i>Могильный М.П.2005-№229</i>
	<i>Пюре картофельное</i>	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	<i>Могильный М.П.2005-№312</i>
	<i>Чай с сахаром</i>	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	<i>Могильный М.П.2005-№376</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	8,6	40,4	0,03	0,02	0,14	0	10,8	9,4	31,6	0,66	<i>Перевалов А.Я. 2012-№124</i>
	<i>Итого</i>	965	23,83	17,38	86,59	718,40	0,35	0,26	3,48	24,82	97,82	92,02	334,01	3,75	
	<i>Итого день</i>	1565	45,05	44,37	186,23	1444,65	0,54	0,45	9,14	25,88	164,46	154,65	588,50	8,21	
		<i>Среднее значение за 10 дней обед</i>	848	30,10	26,60	116,11	839,95	0,47	0,28	6,40	17,87	119,27	126,85	401,93	7,37
	<i>Среднее значение за 10 дней</i>	1370	49,22	44,47	197,09	1422,12	1,09	0,48	8,98	48,99	288,54	184,36	638,95	10,15	

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

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
РЕСУРСНЫЙ ЦЕНТР СИСТЕМЫ ОБРАЗОВАНИЯ
ГЕОРГИЕВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА
ОГРН 1172651026239, ИНН 2625068662
г. Георгиевск, ул. Ленина, 110