



ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
на зимне-весенний 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 блюда | Выход 7-11 лет | Б. | Ж. | У. | к-во Ккал | Витамины, мг | | | | Минералы, мг | | | | № рецептуры |
|------------|---------------------------------------|-------------------|-------|-------|--------|-----------|--------------|------|------|-------|--------------|--------|--------|-------|--------------------------|
| | | | | | | | В1 | В2 | PP | C | Ca | Mg | P | Fe | |
| ЗАВТРАК | Суп молочный с крупной рисовой | 200/5 | 3,60 | 3,95 | 15,71 | 138,60 | 0,07 | 0,20 | 0,31 | 0,91 | 158,83 | 23,07 | 137,47 | 0,25 | Мозильный М.П. 2005-№121 |
| | Сыр «Российский» 50% (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 | 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 |
| | Итого | 502 | 13,93 | 10,39 | 54,81 | 387,00 | 0,16 | 0,29 | 0,99 | 3,85 | 322,75 | 50,11 | 274,61 | 2,02 | |
| | Икра овощная | 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 | Мозильный М.П. 2012-№55 |
| | 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 | Мозильный М.П. 2005-№102 |
| | Комплеты рыбные ливинельские | 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 | Перевалов А.Я. 2021-308 |
| | Каши рассыпчатая гречневая | 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 | Мозильный М.П. 2005-№302 |
| ОБЕД | 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 | 8,6 | 40,4 | 0,03 | 0,02 | 0,14 | 0 | 10,8 | 9,4 | 31,6 | 0,66 | Перевалов А.Я. 2012-№124 |
| | Итого | 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 | |
| | Итого день | 1262 | 42,76 | 38,41 | 176,96 | 1071,86 | 0,66 | 0,58 | 6,68 | 10,49 | 432,92 | 263,78 | 797,72 | 10,89 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход 7-11 лет | Б. | Ж. | У. | к-во Ккал | Витамины, мг | | | | Минералы, мг | | | | № рецептуры |
|------------|--------------------------------------|-------------------|-------|--------|---------|-----------|--------------|-------|------|--------|--------------|--------|--------|------|--------------------------|
| | | | | | | | В1 | В2 | PP | C | Ca | Mg | P | Fe | |
| ЗАВТРАК | Клеши из кур, 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 | Мозильный М.П. 2005-№301 |
| | Макронные 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 | 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 | 8,6 | 40,4 | 0,03 | 0,02 | 0,14 | 0 | 10,8 | 9,4 | 31,6 | 0,66 | Перевалов А.Я. 2012-№124 |
| | Итого | 500 | 23,57 | 28,66 | 88,94 | 707,50 | 0,20 | 0,17 | 5,94 | 0,94 | 70,73 | 63,41 | 223,97 | 4,57 | |
| | Суп картофельный с крупной пшеничной | 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 | Мозильный М.П. 2005-№101 |
| | Тертлети 2-ой вариат | 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 | Мозильный 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 | Мозильный М.П. 2005-№331 |
| | Картофель отварной | 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 | Мозильный М.П. 2005-№310 |
| 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 | 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 | 8,6 | 40,4 | 0,03 | 0,02 | 0,14 | 0 | 10,8 | 9,4 | 31,6 | 0,66 | Перевалов А.Я. 2012-№124 |
| | Итого | 735 | 19,62 | 24,72 | 94,54 | 677,53 | 0,44 | 0,26 | 5,20 | 8,02 | 114,54 | 116,80 | 395,69 | 5,81 | |
| Итого день | 1235 | 43,19 | 53,38 | 183,48 | 1385,03 | 0,64 | 0,43 | 11,14 | 8,96 | 185,27 | 180,21 | 619,66 | 10,38 | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход | | Б. | Ж. | У. | к-во Ккал | Витамины, мг | | | | Минералы, мг | | | | № рецептуры |
|------------|---|----------|--------|-------|--------|---------|-----------|--------------|------|--------|--------|--------------|--------|--------|---------------------------|---------------------------|
| | | 7-11 лет | 150/15 | | | | | В1 | В2 | PP | С | Са | Mg | P | Fe | |
| ЗАВТРАК | Запеканка из творога со сгущенным молоком | 150/15 | 49,50 | 12,60 | 6,72 | 18,57 | 138,60 | 0,08 | 0,39 | 0,78 | 0,36 | 220,95 | 33,30 | 315,45 | 1,04 | Москвацкий М.П. 2005-№223 |
| | Каша с молоком | 200 | 26,74 | 3,20 | 5,10 | 18,57 | 132,60 | 0,06 | 0,19 | 0,17 | 1,59 | 152,22 | 21,33 | 124,56 | 0,48 | Москвацкий М.П. 2005-№382 |
| | Фрукты (яблоко, апельсин или банан) | 1/150 | 0,80 | 0,00 | 25,20 | 29,00 | 133,60 | 0,08 | 0,06 | 0,40 | 120,00 | 68,00 | 26,00 | 46,00 | 0,60 | Москвацкий М.П. 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 | | |
| | Борщ с капустой и картофелем | 200/5 | 1,46 | 3,92 | 12,16 | 89,80 | 0,04 | 0,03 | 0,47 | 8,23 | 35,51 | 21,00 | 42,58 | 0,95 | Москвацкий М.П. 2005-№82 | |
| | Комплект рубленая из брокера-цветка | 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 | Москвацкий М.П. 2005-№295 | |
| ОБЕД | 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 | Москвацкий М.П. 2005-№199 | |
| | 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 | Зоботов 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 | Переяслов 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 | Переяслов А.Я. 2012-№124 | |
| | Итого | 705 | 32,11 | 32,39 | 118,71 | 893,90 | 0,74 | 0,31 | 6,76 | 39,95 | 100,43 | 95,55 | 318,82 | 8,83 | | |
| | Итого день | 1220 | 68,17 | 48,19 | 220,15 | 1583,70 | 0,96 | 0,95 | 8,11 | 161,90 | 541,60 | 176,18 | 804,83 | 10,95 | | |

3 ДЕНЬ

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход | | Б. | Ж. | У. | к-во Ккал | Витамины, мг | | | | Минералы, мг | | | | № рецептуры |
|------------|---|----------|-------|-------|--------|---------|-----------|--------------|------|-------|--------|--------------|--------|--------|-------------------------------|---------------------------|
| | | 7-11 лет | 90/50 | | | | | В1 | В2 | PP | С | Са | Mg | P | Fe | |
| ЗАВТРАК | Рыба, тушеная в томате с овощами | 90/50 | 12,74 | 6,72 | 6,72 | 18,57 | 138,60 | 0,07 | 0,07 | 0,86 | 2,03 | 27,45 | 29,03 | 149,06 | 0,63 | Москвацкий М.П. 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 | Москвацкий М.П. 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 | Москвацкий 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 | Переяслов 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 | Переяслов А.Я. 2012-№124 | |
| | Итого | 540 | 19,71 | 12,36 | 77,39 | 516,20 | 0,30 | 0,23 | 2,93 | 21,91 | 96,61 | 79,68 | 297,75 | 3,84 | | |
| ОБЕД | Овощи отварные (морковь) | 60 | 0,43 | 1,14 | 1,18 | 14,58 | 0,04 | 0,02 | 0,24 | 5,25 | 11,15 | 15,90 | 19,73 | 0,18 | Зоботова А.И. 2005 №700 | |
| | Суп картофельный с макаронами и овощами | 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 | Москвацкий М.П. 2005-№103 | |
| | Птица, тушеная в соусе сметанном 15% жирности | 90/50 | 18,9 | 23,94 | 5,32 | 312,2 | 0,05 | 0,12 | 3,48 | 0,01 | 47,72 | 17,73 | 116,32 | 1,41 | Москвацкий М.П. 2005-№290/330 | |
| | Каша рассыпчатая пшеничная | 150 | 6,58 | 5,06 | 41,29 | 237,00 | 0,12 | 0,05 | 0,70 | 0,00 | 24,04 | 34,22 | 158,97 | 2,69 | Москвацкий 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 | Москвацкий 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 | Переяслов А.Я. 2012-№122 | |
| Итого | 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 | Переяслов А.Я. 2012-№124 | |
| | Итого | 802 | 33,29 | 31,76 | 105,09 | 831,60 | 0,34 | 0,26 | 5,77 | 9,44 | 123,36 | 95,29 | 390,75 | 6,58 | | |
| | Итого день | 1342 | 53,00 | 44,12 | 182,48 | 1347,80 | 0,64 | 0,49 | 8,70 | 31,35 | 219,97 | 174,97 | 688,50 | 10,42 | | |

4 ДЕНЬ

| Пример пищи | Наименование блюда | Выход 7-11 лет | Б. | Ж. | У. | к-во Ккал | Витамины, мг | | | | Минералы, мг | | | | № рецептуры |
|----------------------|---|-------------------|-------|--------|---------|-----------|--------------|------|------|--------|--------------|--------|--------|--------------------------|--------------------------|
| | | | | | | | В1 | В2 | РР | С | Са | Mg | Р | Fe | |
| ЗАВТРАК | Каши 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 | Мозильный 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 | Мозильный 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 | 3,30 | 24,00 | 40,00 | 0,50 | пром. |
| | Итого | 575 | 12,77 | 17,70 | 86,00 | 649,00 | 2,13 | 0,06 | 1,54 | 0,03 | 16,34 | 33,97 | 100,75 | 1,73 | |
| ОБЕД | Суп картофельный с бобовыми (фасоль) | 200 | 4,14 | 4,28 | 18,88 | 130,60 | 0,13 | 0,06 | 0,87 | 4,63 | 40,22 | 30,64 | 110,38 | 1,45 | Мозильный М.П.2005-№102 |
| | Кнели из кур. 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 | Мозильный М.П.2005-№301 |
| | 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 | Мозильный М.П.2005-№203 |
| | Кашель 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 | Мозильный 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 | 695 | 27,75 | 32,94 | 116,12 | 871,50 | 0,34 | 0,23 | 6,78 | 6,91 | 93,60 | 91,65 | 323,35 | 5,71 | | |
| Итого день | 1270 | 40,52 | 50,64 | 202,12 | 1520,50 | 2,47 | 0,29 | 8,32 | 6,94 | 109,94 | 125,62 | 424,10 | 7,44 | | |

| Пример пищи | Наименование блюда | Выход 7-11 лет | Б. | Ж. | У. | к-во Ккал | Витамины, мг | | | | Минералы, мг | | | | № рецептуры |
|----------------------|---|-------------------|-------|--------|---------|-----------|--------------|-------|--------|--------|--------------|--------|--------|--------------------------|--------------------------|
| | | | | | | | В1 | В2 | РР | С | Са | Mg | Р | Fe | |
| ЗАВТРАК | Фрукты (яблоко) | 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 | Мозильный М.П.2005-№338 |
| | Плов из птицы | 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 | Мозильный 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 | Мозильный 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 | 8,6 | 40,4 | 0,03 | 0,02 | 0,14 | 0 | 10,8 | 9,4 | 31,6 | 0,66 | Перевалов А.Я. 2012-№124 |
| Итого | 612 | 29,45 | 27,98 | 87,14 | 710,00 | 0,23 | 0,24 | 5,69 | 123,98 | 99,46 | 85,03 | 335,91 | 6,32 | | |
| ОБЕД | Рассольник Ленинградский (крупа перловая) | 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 | Мозильный М.П.2005-№96 |
| | Биточки рубленые из птицы | 90/5 | 16,06 | 3,29 | 7,95 | 193 | 0,06 | 0,04 | 6,19 | 0 | 10,65 | 22,05 | 116,85 | 1,24 | Мозильный М.П.2012-№306 |
| | Капуста 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 | Мозильный 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 | 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 | 8,6 | 40,4 | 0,03 | 0,02 | 0,14 | 0 | 10,8 | 9,4 | 31,6 | 0,66 | Перевалов А.Я. 2012-№124 | |
| Итого | 725 | 24,64 | 11,92 | 82,55 | 727,25 | 0,26 | 0,19 | 8,71 | 30,62 | 134,32 | 93,06 | 294,93 | 4,72 | | |
| Итого день | 1337 | 54,09 | 39,90 | 169,69 | 1437,25 | 0,49 | 0,43 | 14,40 | 154,60 | 233,78 | 178,09 | 630,84 | 11,04 | | |

| Пример пищи | Наименование блюда | Выход 7-11 лет | Б. | Ж. | У. | к-во Ккал | Витамины, мг | | | | Минералы, мг | | | | № рецептуры |
|-----------------------------|--------------------------------------|-------------------|-------|--------|---------|-----------|--------------|------|--------|--------|--------------|--------|--------|--------------------------|--------------------------|
| | | | | | | | В1 | В2 | РР | С | Са | Mg | Р | Fe | |
| ЗАВТРАК | 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 | Мозильный 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 | 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 |
| | 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 | Мозильный М.П.2005-№379 |
| | Фрукты (яблоко) | 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 | Мозильный М.П.2005-№338 |
| Итого | 550 | 15,83 | 10,81 | 96,04 | 545,80 | 0,22 | 0,30 | 1,38 | 121,42 | 288,63 | 43,70 | 264,70 | 3,40 | | |
| ОБЕД | 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 | Зюбкова А.Н. 2005-№700 |
| | Суп картофельный с крутой 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 | Мозильный М.П.2005-№101 |
| | Голубцы 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 | Мозильный М.П. 2012-№298 |
| | Соус сметанный с томатам | 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 | Мозильный 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 | Мозильный 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 | 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 | 8,6 | 40,4 | 0,03 | 0,02 | 0,14 | 0 | 10,8 | 9,4 | 31,6 | 0,66 | Перевалов А.Я. 2012-№124 | |
| Итого | 720 | 17,03 | 15,67 | 125,01 | 738,60 | 0,47 | 0,29 | 4,85 | 13,69 | 141,80 | 220,37 | 433,81 | 9,60 | | |
| Итого день | 1270 | 32,86 | 26,48 | 221,05 | 1284,40 | 0,69 | 0,59 | 6,23 | 135,11 | 430,43 | 264,07 | 698,51 | 13,00 | | |

| Пример пищи | Наименование блюда | Выход | Б. | Ж. | У. | к-во Ккал | Витамины, мг | | | | | Минералы, мг | | | | | № рецептуры |
|-----------------------|-------------------------------------|-------|-------|--------|---------|-----------|--------------|------|-------|--------|--------|--------------|--------|--------------------------|--------------------------|--|-------------|
| | | | | | | | 8 ДЕНЬ | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | B1 | B2 | PP | C | Ca | Mg | P | Fe | | | |
| ЗАВТРАК | Топленый 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 | Мосильный 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 | Мосильный М.П. 2012-№350 | | |
| | Мякромель изюмная отварная 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 | Мосильный М.П. 2005-№203 | | |
| | 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 | 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 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 | 525 | 21,18 | 23,96 | 104,45 | 712,86 | 0,27 | 0,22 | 4,38 | 13,90 | 106,16 | 72,48 | 237,11 | 4,54 | | | |
| | Шти 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 | Мосильный М.П. 2005-№88 | | |
| | Комплеты рыбные любительские | 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 | Перевалов А.Я. 2021-308 | | |
| | 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 | Мосильный 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 | Мосильный 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 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 | 715 | 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 | 1240 | 46,15 | 50,42 | 203,48 | 1485,26 | 0,59 | 0,41 | 8,00 | 28,98 | 206,62 | 169,54 | 661,36 | 10,10 | | | | |

| Пример пищи | Наименование блюда | Выход | Б. | Ж. | У. | к-во Ккал | Витамины, мг | | | | | Минералы, мг | | | | | № рецептуры |
|-----------------------|--------------------------|----------|-------|--------|---------|-----------|--------------|------|--------|--------|--------|--------------|--------|--------------------------|--------------------------|--|-------------|
| | | | | | | | 9 ДЕНЬ | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | B1 | B2 | PP | C | Ca | Mg | P | Fe | | | |
| 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 | Мосильный 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 | 160 | 3,45 | 10,20 | 23,10 | 198,00 | 0,05 | 0,05 | 0,30 | 10,12 | 57,34 | 44,44 | 91,17 | 2,63 | Мосильный М.П. 2005-75 | | |
| | Фрукты (яблоко) | 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 | Мосильный М.П. 2005-№338 | | |
| | Итого | 552 | 9,87 | 5,30 | 40,60 | 243,00 | 0,32 | 0,26 | 1,52 | 124,28 | 59,12 | 54,27 | 170,94 | 4,16 | | | |
| | 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 | Здобное А.И.-218 №1066 | | |
| | Пшеница отварная | 90/5 | 19,26 | 17,1 | 1,26 | 235,8 | 0,03 | 0,12 | 4,32 | 0 | 35,1 | 18 | 128,7 | 1,62 | Мосильный М.П. 2005-№288 | | |
| | 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 | Мосильный М.П. 2005-№199 | | |
| | Компот из свежих яблоков | 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 | Мосильный 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 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 | 700 | 38,08 | 29,19 | 105,95 | 855,10 | 0,67 | 0,29 | 6,72 | 26,28 | 90,99 | 77,01 | 300,83 | 9,25 | | | | |
| Итого день | 1252 | 47,95 | 34,49 | 146,55 | 1098,10 | 0,99 | 0,55 | 8,24 | 144,56 | 150,11 | 131,28 | 471,77 | 13,41 | | | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход | | Б. | Ж. | У. | к-во Ккал | Витамины, мг | | | | | | | Минералы, мг | | | | № рецептуры |
|----------------|--|----------|---------|-------|--------|---------|-----------|--------------|------|-------|-------|--------|--------|--------|--------------|--------------------------|-------------------------|------|-------------------------|
| | | 7-11 лет | 10 ДЕНЬ | | | | | В1 | В2 | PP | С | Са | Mg | P | Fe | | | | |
| ЗАВТРАК | Капустный суп | 150 | 20,10 | 3,11 | 4,01 | 20,70 | 253,85 | 0,04 | 0,06 | 1,02 | 24,56 | 83,70 | 29,55 | 60,60 | 1,13 | Москва М.П.2005-№321 | | | |
| | Комплект рубленая из бройлер-цыплят | 90/50 | 13,32 | 13,68 | 20,34 | 13,32 | 291,60 | 0,09 | 0,12 | 4,23 | 0,66 | 15,75 | 21,00 | 120,45 | 1,42 | Москва М.П.2005-№295 | | | |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,08 | 0,00 | 21,82 | 87,60 | 0,00 | 0,01 | 0,13 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 6,90 | 9,90 | 26,10 | 0,60 | Москва М.П.2005-№349 | | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,50 | 71,00 | 0,00 | 0,02 | 0,48 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 8,75 | 0 | 31,6 | 0,97 | Перевалов А.Я. 2012-122 | | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,65 | 0,24 | 8,35 | 43,5 | 0,03 | 0,02 | 0,14 | 0 | 0 | 0 | 6,00 | 25,62 | 146,92 | 66,45 | 254,15 | 5,37 | Перевалов А.Я. 2012-124 |
| ОБЕД | Итого | 500 | 20,89 | 20,89 | 24,89 | 78,09 | 747,55 | 0,21 | 0,23 | 6,00 | 25,62 | 146,92 | 66,45 | 254,15 | 5,37 | Москва М.П.2005-№108/109 | | | |
| | Среднее значение за 10 дней завтрак | 537 | 20,33 | 20,33 | 17,79 | 81,49 | 590,87 | 0,43 | 0,26 | 3,17 | 55,79 | 164,79 | 62,97 | 266,59 | 3,81 | Москва М.П.2005-№108/109 | | | |
| | Суп картофельный с клецками | 200 | 4,18 | 5,02 | 23,2 | 175,8 | 0,06 | 0,04 | 0,62 | 4,6 | 0,62 | 4,6 | 14,5 | 37,88 | 0,54 | Москва М.П.2005-№108/109 | | | |
| | Рыба, тушеная в томате с овощами | 90/50 | 12,74 | 6,72 | 6,72 | 238,60 | 0,07 | 0,07 | 0,86 | 2,03 | 0,86 | 2,03 | 27,45 | 29,03 | 149,06 | 0,63 | Москва М.П.2005-№-229 | | |
| | Пюре картофельное | 150 | 3,12 | 5,10 | 18,57 | 132,60 | 0,14 | 0,11 | 1,36 | 18,16 | 1,36 | 18,16 | 36,98 | 27,75 | 86,59 | 1,01 | Москва М.П.2005-№312 | | |
| ОБЕД | Чай с сахаром | 200/15 | 0,10 | 0,00 | 15,00 | 60,00 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 0,02 | 0,03 | 1,11 | 1,44 | 2,78 | 0,31 | Москва М.П.2005-№376 | | | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,50 | 71,00 | 0,00 | 0,02 | 0,48 | 0,00 | 0,00 | 6,90 | 9,90 | 26,10 | 0,60 | Перевалов А.Я. 2012-№122 | | | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,22 | 0,24 | 8,6 | 40,4 | 0,03 | 0,02 | 0,14 | 0 | 0 | 10,8 | 9,4 | 31,6 | 0,66 | Перевалов А.Я. 2012-№124 | | | |
| | Итого | 755 | 23,83 | 17,38 | 86,59 | 718,40 | 0,35 | 0,26 | 3,48 | 24,82 | 3,48 | 24,82 | 92,02 | 334,01 | 3,75 | Москва М.П.2005-№312 | | | |
| | Среднее значение за 10 дней обед | 1255 | 44,72 | 42,27 | 164,68 | 1465,95 | 0,56 | 0,49 | 9,48 | 50,44 | 9,48 | 50,44 | 244,74 | 158,47 | 588,16 | 9,12 | Москва М.П.2005-№312 | | |
| ОБЕД | Среднее значение за 10 дней | 781 | 29,10 | 27,53 | 113,38 | 851,87 | 0,46 | 0,28 | 6,36 | 20,11 | 6,36 | 20,11 | 125,44 | 125,89 | 397,37 | 7,41 | Москва М.П.2005-№312 | | |
| | Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников Деги принт Москва 2005 г. М.П.Москва | 1317 | 49,35 | 45,32 | 194,92 | 1443,07 | 0,87 | 0,52 | 8,93 | 73,33 | 8,93 | 73,33 | 275,54 | 182,22 | 638,55 | 10,68 | Москва М.П.2005-№312 | | |

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей Деги принт Москва 2005 г. М.П.Москва

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей Деги принт Москва 2012 г. М.П.Москва

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ДОУ и дет. оздоровительных учреждений Пермь 2012 г. А.Я.Перевалов

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий. Москва "Лада" 2005 г. А.И.Забойнов

Соотношение белков, жиров, углеводов 1:1:4

Ведущий инженер-технолог МКУ "Ресурсы центр"

ИЗДАНИЕ КАЗЕННОЕ УТВЕРЖДЕНО

ЦЕНТР СИСТЕМЫ ОБРАЗОВАНИЯ

МОСКОВСКОГО РАЙОНА ГОРОДА МОСКВЫ

№ 1172651026239, ИНН 2625088662

Генеральный директор, ул. Ленина, 110