



ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
на зимне-весенний период 2024/2025 учебного года
для обучающихся общеобразовательных организаций Гродненского муниципального округа Станиспольского 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	
	2 ДЕНЬ														
	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	0,23	Мозильный М.П. 2005-№121
	Сыр «Российский» 50% (порция)	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
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	71,00	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	Перевалов А.Я. 2012-122
	Чай с 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 притит 2005-377
	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	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 говяжьими (сорохом)	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 любительские	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
	Каша рисоватая зрелая	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
	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
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 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	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	
	1 ДЕНЬ														
	Птица отварная	90/5	19,26	17,10	1,26	235,80	0,00	0,12	4,32	0,00	35,10	18,00	128,70	1,62	Дели притит 2005-288
	Мясные 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
ЗАВТРАК	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 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	500	28,43	23,94	82,78	659,80	0,14	0,19	5,84	0,40	89,48	64,42	238,97	5,24	
	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
	Тертельи 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	Мозильный М.П. 2005-№279
	Соус сметанный с томатом	30	0,54	1,57	2,29	25,50	0,01	0,01	0,07	0,00	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
	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
ОБЕД	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	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	48,05	48,66	177,32	1337,33	0,58	0,45	11,04	8,42	204,02	181,22	634,66	11,05	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход		Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг					Минералы, мг					№ рецептуры
		7-11 лет						В1	В2	PP	С	Са	Mg	P	Fe			
		150/15	200															
ЗАВТРАК	Запеканка из творога со свежим молоком	150/15	200	31,50	12,60	49,50	435,00	0,08	0,39	0,78	0,36	220,95	33,30	315,45	1,04	Могильный М.П. 2005-№223		
	Какао с молоком	1/150	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	Могильный М.П. 2005-№382		
	Фрукты (яблоко, апельсин или банан)	515	200/5	36,06	15,80	101,44	689,80	0,22	0,64	1,35	121,95	441,17	80,63	486,01	2,12	Могильный М.П. 2005-№338		
	Борщ с капустой и картофелем	90/5	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	Могильный М.П. 2005-№82		
	Комплет рубленая из фройлер-цыплят	150/5	200	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		
ОБЕД	Пюре из овощей с маслом	150/5	200	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 лимон	200	30	0,08	0,09	27,08	108,6	0,02	0,01	0,08	12,9	23,52	6,5	11,5	0,24	Здобнов А.И. — №864		
	Хлеб пшеничный	30	20	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	705	30	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	1220	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			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход		Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг					Минералы, мг					№ рецептуры
		7-11 лет						В1	В2	PP	С	Са	Mg	P	Fe			
		90/50	150															
ЗАВТРАК	Рыба, тушеная в томате с овощами	90/50	150	12,74	6,72	6,72	138,60	0,07	0,07	0,86	2,03	27,45	29,03	149,06	0,63	Могильный М.П. 2005-№229		
	Пюре картофельное	200	30	3,12	5,10	18,57	132,60	0,14	0,11	1,36	18,16	36,98	27,75	86,59	1,01	Могильный М.П. 2005-№312		
	Компот из свежих яблов	30	20	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	20	20	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	540	60	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		
ОБЕД	Овощи отварные (морковь)	60	200	0,43	1,14	1,18	14,58	0,04	0,02	0,24	5,25	11,15	15,90	19,73	0,18	Здобнова А.И. 2005 №700		
	Суп картофельный с макаронными изделиями	90/30	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	Могильный М.П. 2005-№103		
	Птица, тушеная в соусе сметанном 15% жирности	150	200/15/7	18,9	23,94	5,32	312,2	0,05	0,12	3,48	0,01	47,72	17,73	116,32	1,41	Могильный М.П. 2005-№290/330		
	Каша рисоватая пшеничная	30	20	2,37	0,30	14,50	71,00	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	Могильный М.П. 2005-№302		
	Чай с лимоном	802	1342	33,29	31,76	105,09	831,60	0,34	0,26	5,77	9,44	123,36	95,29	390,75	6,58	Могильный М.П. 2005-№377		
	Итого		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	Перевалов А.Я. 2012-№124		

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	
5 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК	Каши жидкая молочная из трещиновой крупы	200/5	5,40	11,20	35,30	278,00	0,03	0,01	0,48	0,00	4,93	15,33	47,87	0,32	Могильный М.П.2005-№183
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	71,00	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	Перевалов А.Я. 2012-122
	Чай с сахаром	200/15	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,02	0,03	1,11	1,44	2,78	0,31	Могильный М.П.2005-№-376
	Йогурт 2,5% жирности	1/125	4,90	6,30	21,20	240,00	2,05	0,03	0,56	0,00	3,40	7,30	24,00	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	4,65	40,22	30,64	110,38	1,45	Могильный М.П.2005-№-102
	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	Могильный 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	Могильный М.П.2005-№303
	Кисель из яблок	200	0,12	0,00	30,12	121	0,01	0,01	0,1	1,72	14,47	3,6	4,4	0,94	Могильный М.П.2005-№352
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	71,00	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	Перевалов А.Я. 2012-№122
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	8,6	40,4	0,03	0,02	0,14	0	10,8	9,4	31,6	0,66	Перевалов А.Я. 2012-№124	
Итого день	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	

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	
6 ДЕНЬ															
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	Могильный 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	Могильный М.П.2005-№-291
	Чай с лимоном	200/15/7	2,60	0,00	16,00	65,00	0,00	0,00	0,03	2,83	14,22	2,44	4,44	0,36	Могильный М.П.2005-№377
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	71,00	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	Перевалов А.Я. 2012-№122
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	8,6	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. Ленивградский (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	Могильный 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	Могильный М.П.2012-№306
	Копушта 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	Могильный М.П.2005-№321
	Чай с сахаром	200/15	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,02	0,03	1,11	1,44	2,78	0,31	Могильный М.П.2005-№376
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	71,00	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	Перевалов А.Я. 2012-№122
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	8,6	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		

Прием пищи	Наименование блюда		Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг				Минералы, мг				№ рецептуры	
	Выход	7-11 лет					В1	В2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe		
ЗАВТРАК	9 ДЕНЬ															
		Каши яловая 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	Мосильный 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	Мосильный 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	Мосильный 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	Мосильный 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	
		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	Зобнова А.И. 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	Мосильный 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	Мосильный М.П. 2012-№298
ОБЕД		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	Мосильный 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	Мосильный 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	Мосильный 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	

Прием пищи	Наименование блюда		Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг				Минералы, мг				№ рецептуры	
	Выход	7-11 лет					В1	В2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe		
ЗАВТРАК	7 ДЕНЬ															
		Тертель 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-№330
		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	Мосильный М.П. 2005-№203
		Компот из лимонное	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	Зобнова А.И. — 864
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	71,00	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	Перевалов А.Я. 2012-122
		Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	8,6	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	
		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	Мосильный М.П. 2005-№88
		Котлеты 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
ОБЕД		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-№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	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		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход		У.	Ж.	Б.	К.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг					Минералы, мг					№ рецептуры	
		7-11 лет									В1	В2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe				
		1/40	200/15/7																			
10 ДЕНЬ																						
ЗАВТРАК	Яйцо вареное	1/40	5.1	4.6	0.3	63	0.19	0.18	0.61	1.45	22	32.93	94.4	1	Мозильный 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 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	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	2.65	Мозильный 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	Мозильный 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								
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	90/5	19.26	17.1	1.26	235.8	0.03	0.12	4.32	0	35.1	18	128.7	1.62	Мозильный 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	Мозильный 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	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							
Итого		700	38.08	29.19	105.95	855.10	0.67	0.29	6.72	20.28	90.99	77.01	300.83	9.25	Перевалов А.Я. 2012-№124							
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		У.	Ж.	Б.	К.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг					Минералы, мг					№ рецептуры	
		7-11 лет									В1	В2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe				
		150	90/5																			
8 ДЕНЬ																						
ЗАВТРАК	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							
	Компота рубленая из бройлер-цыплят	90/5	13.68	0.30	13.32	291.60	0.09	0.12	4.23	0.66	15.75	21.00	120.45	1.42	Мозильный 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	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	25	1.65	0.24	8.35	43.5	0.03	0.02	0.14	0	8.75	0	31.6	0.97	Перевалов А.Я. 2012-124							
Итого		500	20.89	24.89	78.09	747.55	0.21	0.23	6.00	25.62	146.92	66.45	254.15	5.37								
Среднее значение за 10 дней завтрака		537	20.81	17.31	80.87	586.10	0.42	0.27	3.16	55.73	166.66	63.07	268.09	3.87								
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	Мозильный М.П. 2005-№108/109							
ОБЕД	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	Мозильный 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	Мозильный М.П. 2005-№312							
	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		755	23.83	17.38	86.59	718.40	0.35	0.26	3.48	24.82	97.82	92.02	334.01	3.75								
Итого день		1255	44.72	42.27	164.68	1465.95	0.56	0.49	9.48	50.44	244.74	158.47	588.16	9.12								
Среднее значение за 10 дней обеда		781	29.10	27.53	113.38	851.87	0.46	0.38	6.36	20.11	125.44	125.89	397.37	7.41								
Среднее значение за 10 дней		1317	49.35	45.52	194.92	1443.07	0.86	0.52	8.92	73.28	277.41	182.32	640.05	10.74								

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

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

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 "Ладья" 2005 г. А.И. Здобнов

Соотношение белков, жиров, углеводов 1:1:4

Ведущий инженер-технолог МКУ "Ресурсный центр"

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"РЕСУРСНЫЙ ЦЕНТР СИСТЕМЫ ОБРАЗОВАНИЯ"
ГЕОРГИЕВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА
ОГРН 1172651026239
г. Георгиевск, ул. Ленина, 110