

Утверждено:
 Директор МКОУ СОШ №28 пос. Балковского
 /Н.В.Дудкина/ _____ 2024г.



ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
 на осенне-зимний период 2024/2025 учебного года
 для обучающихся общеобразовательных организаций Георгиевского муниципального округа Тверской области
 в возрасте от 7 до 11 лет

ЗАВТРАК И ОБЕД

Прием пищи	Наименование блюда	Выход		Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг				Минералы, мг				№ рецептуры
		7-11 лет	200/15/7					В1	В2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe	
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупной рисовой «Российский» 50% жирности(порциями) Булочка витаминно-йодированная из пшеничной муки в/с 50гр. Чай с лимоном Итого	200/5	15,71	3,60	3,95	15,71	138,60	0,07	0,20	0,31	0,91	158,83	23,07	137,47	0,25	Мосильный М.П.2005-№121
		25	0,00	4,64	5,90	0,00	72,00	0,01	0,05	0,03	0,11	132,00	5,30	75,00	0,15	Мосильный М.П.2005-№15
		1/50	30,45	3,75	6,60	30,45	196,00	0,06	0,03	0,78	0,00	9,90	13,70	35,00	0,65	Мосильный М.П.2005-№424
		200/15/7	16,00	2,00	0,00	16,00	65,00	0,00	0,00	0,03	2,83	14,22	2,44	4,44	0,36	Мосильный М.П.2005-№377
		502	62,16	13,99	16,45	62,16	471,60	0,14	0,28	1,15	3,85	314,95	44,51	251,91	1,41	
		200	18,88	4,14	4,28	18,88	130,60	0,13	0,06	0,87	4,65	40,22	30,64	110,38	1,45	Мосильный М.П.2005-№102
		60	0,78	0,78	2,48	4,29	42,60	0,01	0,02	0,20	2,62	19,24	13,31	24,23	0,57	Мосильный М.П.2012-№55
		90/5	13,32	16,92	16,92	10,44	24,66	0,07	0,06	1,63	0,27	22,95	24,30	146,70	0,66	Мосильный М.П.2005-№234
		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	Мосильный М.П.2005-№302	
		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	Мосильный М.П.2005-№342	
ОБЕД	Компот из свежих плодов Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничный Итого	30	2,37	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
		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	
		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		
		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 блюда	Выход		Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг				Минералы, мг				№ рецептуры
		7-11 лет	90/5 <th>В1</th> <th>В2</th> <th>PP</th> <th>C</th> <th>Ca</th> <th>Mg</th> <th>P</th> <th>Fe</th>					В1	В2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe	
ЗАВТРАК	Птица отварная Макаронные изделия отварные с маслом Компот из смеси сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничный Фрукты свежие (яблоки) Итого	90/5	1,26	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 принт 2005-288
		150/5	36,60	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
		200	87,60	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
		30	14,50	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
		20	8,6	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
		1/150	25,20	0,80	0,00	25,20	104,00	0,08	0,06	0,40	120,00	68,00	26,00	46,00	0,60	Мосильный М.П.2005-№338
		660	82,78	28,43	23,94	82,78	659,80	0,14	0,19	5,84	0,40	89,48	64,42	238,97	5,24	
		60	4,29	0,78	2,48	4,29	42,60	0,01	0,02	0,20	2,62	19,24	13,31	24,23	0,57	Мосильный М.П.2012-№55
		200	16,74	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
		90	15,91	10,69	15,53	15,91	245,63	0,10	0,14	2,84	0,99	51,89	23,98	141,93	1,87	Мосильный М.П.2005-№279
ОБЕД	Суп сметанный с томаты Картофель отварной Чай с сахаром Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничный Итого	30	2,29	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.2005-№331
		150	21,50	3,00	4,90	21,50	142,00	0,17	0,02	0,80	0,00	16,63	47,34	134,43	1,55	Мосильный М.П.2005-№310
		200/15	14,50	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
		20	8,6	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
795	94,54	19,62	24,72	94,54	677,53	0,44	0,26	5,20	8,02	114,54	116,80	395,69	5,81			
1455	177,32	48,05	48,66	177,32	1337,33	0,58	0,45	11,04	8,42	204,02	181,22	634,66	11,05			

Присем 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	
4 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК	Запеканка из творога со сгущенным молоком	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	Могильный М.П.2005-№223
	Сыр «Российский» 50% жирности(порциями)	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	Могильный М.П.2005-№15
	Хлеб пшеничный	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	Переватов А.Я. 2012-№122
	Какао с молоком	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 свежие (яблоки)	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	Могильный М.П.2005-№338
	Итого	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	Могильный М.П.2005-№70/71
ОБЕД	Овощи натуральные соленные 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-№82
	Борщ с капустой и картофелем	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	Могильный М.П.2005-№295
	Котлета рубленая из бройлер-цыплят	90/5	17.83	4.40	10.60	168.00	0.09	0.12	4.23	0.66	15.75	21.00	120.45	1.42	Могильный М.П.2005-№199
	Пиюре 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	Зобнов А.И. — №864
	Компот из лимон	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	9.90	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	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	
	Итого день	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	

Присем 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	
3 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК	Овощи натуральные соленные (огурцы)	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
	Рыба, тушеная в томате с овощами	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	Могильный М.П.2005-№229
	Пиюре 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	Могильный М.П.2005-№312
	Компот из свежих плодов яблок	200	0.16	0.00	29.00	135.60	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	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	600	20.19	12.48	79.31	527.00	0.34	0.25	3.17	36.91	105.01	90.35	317.48	4.38	
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	Зобнова А.И. 2005 №700
	Суп картофельный с макаронными изделиями	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 с томатом	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	Могильный М.П.2005-№290/331
	Каша рассыпчатая пшеничная	150	6.38	5.06	41.29	237.00	0.12	0.05	0.70	0.00	24.04	34.22	158.97	2.69	Могильный 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	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	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	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	1402	53.48	44.24	184.40	1358.60	0.68	0.51	8.94	46.35	228.37	185.64	708.23	10.96	

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	Каша овсяная 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	Мозилыный М.П.2005-№183	
	Булочка содовая из пшеничной муки	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	пром.	
	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	Мозилыный М.П.2005-№-376	
	Йогурт фруктовый 2,5% жирности	1/125	4.90	6.20	21.20	240.00	2.05	0.07	0.56	0.00	3.40	7.30	24.00	0.50	пром.	
	Итого	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	Овощи натуральные соевые 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	Мозилыный М.П.2005-№70/71	
	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	Мозилыный М.П.2005-№-102	
	Клеши из кур. бройлер-цыплят с рисом	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	Мозилыный 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	Мозилыный М.П.2005-№203	
	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	Мозилыный М.П.2005-№352	
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	
	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	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		
	Итого день	1365	43.50	59.36	218.89	1677.00	2.49	0.31	9.11	7.00	114.76	131.31	445.63	7.49		

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	Овощи натуральные соевые (ошурцы)	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	Мозилыный М.П.2005-№70/71	
	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	Мозилыный 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	Мозилыный 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	
ОБЕД	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		
	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	Мозилыный М.П.2005-№-96	
	Биточки рубленные из птицы	90/5	18.75	3.67	8.83	140	0.06	0.04	6.19	0	10.65	22.05	116.85	1.24	Мозилыный М.П. 2012-№306	
	Капустя 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	Мозилыный 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	Мозилыный 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	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 блюда	Выход 7-11 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг				Минералы, мг				№ рецептуры					
							В1	В2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe						
							9 ДЕНЬ													
ЗАВТРАК	Каша яевдкая 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 «Росийский» 50% жирности(порциями)	25	5.80	7.38	0.00	90.00	0.37	0.08	0.05	0.18	220.00	8.83	125.00	0.25	Мосильный М.П. 2005.-№15					
	Булочка витаминно-йодированная из пшеничной муки в/с 50гр.	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	пром.					
	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 свежие (яблоки)	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	Мосильный М.П. 2005.-№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	Зобнова А.И. 2005.-№700					
	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	Мосильный 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	Мосильный 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	Мосильный М.П. 2012.-№331					
ОБЕД	Каша 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	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	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 блюда	Выход 7-11 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг				Минералы, мг				№ рецептуры					
							В1	В2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe						
							7 ДЕНЬ													
ЗАВТРАК	Тертеля 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	Мосильный 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	Мосильный 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	Мосильный М.П. 2005.-№203					
	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	Мосильный 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 соленные 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	Мосильный М.П. 2005.-№70/71					
	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					
	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	Мосильный М.П. 2005.-№234					
ОБЕД	Каша рассычатая 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 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 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	Каши молочная пшеница	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	Мосильный М.П.2005-№377		
	Йогурт фруктовый 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	Здобнов А.И.-218-№1066		
	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	Мосильный М.П.2005-№288		
	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	Мосильный М.П.2005-№199		
	Пюре из вареных 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	Мосильный М.П.2005-№342		
	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	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		
ОБЕД	Итого	20	1.32	0.24	8.6	40.4	0.03	0.02	0.14	0	10.8	9.4	31.6	0.66			
		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 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	Овощи натуральные соленные (озурцы)	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	Мосильный 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	Мосильный М.П.2005-№295		
	Каши рассыпчатая перловая с овощами	150/5	3.5	3.74	34.69	186	0.03	0.03	0.81	0	11.4	30.5	81.7	0.62	Мосильный М.П.2012-№166		
	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	560	20.95	24.62	92.93	676.60	0.20	0.20	5.79	1.06	76.67	76.80	275.25	4.55			
	Среднее значение за 10 дней завтрак	579	21.54	19.62	89.57	641.91	0.64	0.22	3.11	31.17	178.64	65.10	264.78	3.29			
	Овощи натуральные соленные 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	Мосильный М.П.2005-№70/71		
	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	Мосильный 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	27.45	29.03	149.06	0.63	Мосильный 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	Мосильный 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	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 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			
ОБЕД	Итого	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			
	Итого день	1565	44.78	42.00	179.52	1395.00	0.55	0.46	9.27	25.88	174.49	168.82	609.26	8.30			
	Среднее значение за 10 дней обед	848	30.08	26.36	115.44	834.98	0.47	0.28	6.41	17.87	120.27	128.27	404.01	7.38			
Среднее значение за 10 дней		1370	49.52	43.52	193.72	1409.23	1.09	0.48	8.94	48.93	291.24	185.69	641.26	10.22			

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

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

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

Ведущий инженер-технолог МКУ "Ресурсный центр"

И.Ю.Паришта

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"РЕСУРСНЫЙ ЦЕНТР СИСТЕМЫ ОБРАЗОВАНИЯ
ГЕОРГИЕВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА"
ОГРН 1172651026239, ИНН 2625086662
г. Георгиевск, ул. Ленина, 110