



ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
на осенне-летний период 2023/2024 учебного года
для обучающихся общеобразовательных организаций Горьковского городского округа Стариловского района
в возрасте от 7 до 11 лет

ЗАВТРАК И ОБЕД



Прием пищи	Наименование блюда	Выход 7-11 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамин., мг						Минерал., мг				№ рецептуры
							В1	В2	РР	С	Ca	Mg	P	Fe			
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой рисовой	200/5	3,60	3,95	15,71	138,60	0,07	0,20	0,31	0,91	138,83	23,07	137,47	0,25	Дети прием 2005-121		
	Сыр «Российский»	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 прием 2005-15 проем.		
	Вяленка «Табуретка»	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 прием 2005-377		
	Чай с лимоном	1/150	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 прием 2005-338		
	Фрукты (яблоко, апельсин или банан)	642	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 прием 2005-338		
	Ничего																
	Овощи навариваемые соевые или свежее	60	0,48	0,12	1,92	10,80	0,17	0,32	1,19	123,85	375,35	65,11	283,91	1,76	Дети прием 2005-70/71		
	Шя из свежеск 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	Дети прием 2005-88		
	Комплеты или биточки рыбные	90	13,32	16,92	10,44	24,66	0,07	0,06	1,63	0,27	22,95	24,30	146,70	0,66	Дети прием 2005-234		
	Сыр сметанный	30	0,44	1,57	1,87	33,34	0,01	0,01	0,05	0,01	8,19	1,58	6,82	0,06	Дети прием 2005-333		
ОБЕД	Каши рассыпчатая ржаная	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	Дети прием 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	Дети прием 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	Дети прием А.В. 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	Дети прием А.В. 2012-124		
	Ничего	785	26,89	29,37	116,26	715,80	0,47	0,30	5,76	31,78	121,20	213,08	477,38	8,66	Дети прием А.В. 2012-124		
	Ничего	1427	39,52	38,30	199,97	1216,40	0,64	0,62	6,95	155,63	496,55	761,29	10,42				

Прием пищи	Наименование блюда	Выход 7-11 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамин., мг						Минерал., мг				№ рецептуры
							В1	В2	РР	С	Ca	Mg	P	Fe			
ЗАВТРАК	Овощи навариваемые соевые или свежее	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	Дети прием 2005-70/71		
	Каша из кукурузы, брокколи-чипсами 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	Дети прием 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	Дети прием 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	Дети прием 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	Дети прием А.В. 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	Дети прием А.В. 2012-124		
	Ничего	560	24,05	28,78	90,86	718,30	0,24	0,19	6,18	15,94	79,13	74,08	243,70	5,11	Дети прием 2005-101		
	Суп картофельный с крупой	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	Дети прием 2005-279		
	Термеси 2-ой категории	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	Дети прием 2005-311		
	Сыр сметанный с мяском	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	Дети прием 2005-302		
ОБЕД	Каша рассыпчатая пшеница	150	6,57	6,19	40,03	242,25	0,17	0,02	0,80	0,00	16,63	47,34	134,43	1,55	Дети прием 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 прием 2005-302		
	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	Дети прием А.В. 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	Дети прием А.В. 2012-124		
	Ничего	735	23,19	26,01	113,07	777,78	0,44	0,26	5,20	8,02	114,54	116,80	395,69	5,81	Дети прием А.В. 2012-124		
	Ничего	1295	47,24	54,79	203,93	1496,08	0,68	0,45	11,38	23,96	193,67	190,88	639,39	10,92			

Присм лица	Наименование блюда	Выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг							Минералы, мг					№ рецептуры
							В1	В2	РР	С	Са	Мг	Р	Fe	В1	В2	РР	С	
3 ДЕНЬ																			
ЗАВТРАК	Затяжка из молока со сгущенным молоком	150/15	31,50	12,60	49,50	435,00	0,08	0,39	0,78	0,36	220,95	33,30	315,45	1,04	Дети притт 2005-223				
	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	Дети притт 2005-382				
	Орехи (ядло, апельси или банан)	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	Дети притт 2005-338				
	Итого	515	36,06	15,80	101,44	689,80	0,22	0,64	1,35	121,95	411,17	80,63	486,01	2,12	Дети притт 2005-82				
	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	Дети притт 2005-295				
	Компота фруктовая из фруктов-цистит	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	Дети притт 2005-199				
	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	Зобинюв А.Н. — 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.В. 2012-122				
	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.В. 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				
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					

Присм лица	Наименование блюда	Выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг							Минералы, мг					№ рецептуры
							В1	В2	РР	С	Са	Мг	Р	Fe	В1	В2	РР	С	
4 ДЕНЬ																			
ЗАВТРАК	Гречка с овощной отадной с маслом	60/5	1,86	2,64	3,9	46,8	0,06	0,03	0,4	6,6	12,87	12,48	35,97	0,41	Дети притт 2005-131				
	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	Дети притт 2005-229				
	Пюре картофельное	150	3,12	5,10	18,57	133,60	0,14	0,11	1,36	18,16	36,98	27,75	86,59	1,01	Дети притт 2005-312				
	Компот из свежих яблов	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 притт 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.В. 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.В. 2012-124				
	Итого	605	21,57	15,00	81,29	563,00	0,36	0,26	3,33	28,51	109,48	92,16	333,72	4,25	Дети притт 2005-70/71				
	Овощи натуральные соевые или соевые	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	Дети притт 2005-103				
	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	Дети притт 2005-290				
	Пшеница, тушеная в соусе	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	Дети притт 2005-302				
Каши рисовая-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	Дети притт 2005-377					
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	Дети 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	Переватов А.В. 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.В. 2012-124					
Итого	802	33,77	31,88	107,01	842,40	0,38	0,28	6,01	24,44	131,76	105,96	410,48	7,12	Итого					
		1407	55,34	46,88	188,30	1405,40	0,74	0,54	9,34	52,95	241,24	198,12	744,20	11,37					

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витаминный, мг						Минералы, мг			№ рецептуры
		7-11 лет					В1	В2	РР	С	Са	Мг	Р	Fe		
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная рисовая Булочка «Домашняя» Чай с сахаром Молоко 2,5% жирности Итого	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 прилн 2005-182	
		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 прилн 2005-124	
		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 прилн 2005-376	
		1/125	4,90	6,20	24,00	240,00	2,03	0,03	0,56	0,00	3,40	7,30	24,00	0,50	Пром.	
		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 прилн 2005-102	
		200	1,14	4,28	18,88	130,60	0,13	0,06	0,87	4,65	40,22	30,64	110,38	1,45	Дети прилн 2005-301	
		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	Дети прилн 2005-203	
ОБЕД	Кисели из кур, фройлер-чизлам с рисом Макаронные изделия отварные с маслом Кисель из яблок Хлеб пшеничный Хлеб ржанно-пшеничный Итого	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	Дети прилн 2005-352	
		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 прилн 2005-352	
		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	
		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	
		700	27,75	32,94	116,12	871,50	0,34	0,23	6,78	6,91	93,60	91,65	323,35	5,71		
		200	2,75	32,94	116,12	40,4	0,03	0,02	0,14	0	10,8	9,4	31,6	0,66		
		1295	38,69	50,83	205,30	1512,83	2,48	0,30	8,62	6,94	112,94	129,42	433,00	7,49		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витаминный, мг						Минералы, мг			№ рецептуры
		7-11 лет					В1	В2	РР	С	Са	Мг	Р	Fe		
ЗАВТРАК	Овощи наварильные соевые или свежие Плов из пшеницы Сок фруктовый Хлеб пшеничный Хлеб ржанно-пшеничный Итого	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	Дети прилн 2005-70/71	
		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	Дети прилн 2005-291	
		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	Пром.	
		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	
		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	
		550	28,53	27,70	87,66	713,40	0,22	0,23	5,70	20,15	91,64	92,26	319,20	7,10		
		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	Дети прилн 2005-96	
ОБЕД	Рисотник Лезгарский Ключки рибенные из пшеницы Каша пшеничная Чай с сахаром Хлеб пшеничный Хлеб ржанно-пшеничный Итого	90/5	16,06	3,29	7,95	193	0,06	0,04	6,19	0	10,65	22,05	116,85	1,24	Дети прилн 2012-306	
		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	Дети прилн 2005-321	
		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 прилн 2005-376	
		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	
		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	
		715	24,64	11,92	82,55	727,25	0,26	0,19	8,71	30,62	134,32	93,06	294,93	4,72		
		1265	53,17	39,62	170,21	1440,65	0,48	0,42	14,41	50,77	225,96	185,32	614,13	11,82		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход 7-11 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг						Минералы, мг				№ рецептуры
							В1	В2	РР	С	Са	Мг	Р	Fe			
ЗАВТРАК	Каша 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 прилгт 2005-181		
		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 прилгт 2005-15		
	Сыр «Российский»	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.		
		200	3,58	2,68	28,34	151,8	0,04	0,15	0,11	1,31	123,73	14	90	0,13	Дети прилгт 2005-379		
	Корфейный напиток с молоком	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	Дети прилгт 2005-338		
		620	16,61	10,66	123,74	673,80	0,18	0,29	1,32	121,42	336,03	59,10	250,60	1,60			
	Нитрог	Суп картофельный с крупой	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	Дети прилгт 2005-101	
		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	Дети прилгт 2012-298		
	Голубцы ленивые	Суп 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	Дети прилгт 2012-331	
		150	3,5	3,74	34,69	242,57	0,03	0,03	0,81	0	11,4	30,5	81,7	0,62	Дети прилгт 2005-349		
Каша рассыпчатая с овощами	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 прилгт 2012-122		
	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.В. 2012-122			
Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной-пшеничный	20	1,32	0,34	8,6	40,4	0,03	0,02	0,14	0	10,8	9,4	31,6	0,66	Переватов А.В. 2012-124		
	720	13,01	13,13	118,97	701,57	0,29	0,20	3,18	13,69	138,38	115,04	311,58	5,66				
Нитрог	Нитрог овся	1340	29,62	23,79	242,71	1375,37	0,47	0,49	4,50	135,11	474,41	174,14	571,18	7,26			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход 7-11 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг						Минералы, мг				№ рецептуры
							В1	В2	РР	С	Са	Мг	Р	Fe			
ЗАВТРАК	Тертелья 2-ой варшавит	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	Дети прилгт 2005-279		
		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	Дети прилгт 2012-331		
	Суп сметанный с мякотом	150/5	5,40	6,30	36,60	223,00	0,06	0,02	0,77	0,00	4,86	21,12	37,17	1,11	Дети прилгт 2005-203		
		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 прилгт 2005-352		
	Кисель из яблок	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.В. 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	Переватов А.В. 2012-124		
	Хлеб ржаной-пшеничный	Нитрог	525	20,44	23,94	108,02	728,53	0,26	0,22	4,40	3,11	97,69	72,74	250,01	5,30	Дети прилгт 2005-102	
		200	4,06	4,28	19,08	131	0,18	0,06	0,92	4,65	30,46	28,84	69,74	1,62	Дети прилгт 2005-234		
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	Компеты 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	Дети прилгт 2005-302	
		150	6,58	5,06	41,29	237	0,12	0,05	0,7	0	24,04	34,22	158,97	2,69	Дети прилгт 2005-376		
Каша рассыпчатая пшеничная	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 прилгт 2012-122		
	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.В. 2012-122			
Хлеб пшеничный	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.В. 2012-124		
	710	27,75	26,80	108,91	786,00	0,45	0,21	3,89	4,95	96,26	108,10	435,89	6,54				
Нитрог	Нитрог овся	1235	48,19	50,74	216,93	1514,53	0,71	0,43	8,29	8,06	193,95	180,84	685,90	11,84			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход		Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витаминный, мг						Минералы, мг						№ рецептуры
		7-11 лет	10 ДЕНЬ					В1	В2	РР	С	Са	Мg	Р	Fe					
ЗАВТРАК	Каши пшеничная молочная с жидкая	200/5	7,79	9,89	33,91	266,89	0,19	0,18	0,61	1,45	144,73	32,93	94,4	1,21	Переватов А.Я. 2012-282					
		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 приют 2005-377					
	Чай с лимоном	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					
		1/1,25	4,90	6,20	240,00	2,05	0,03	0,56	0,00	3,40	7,30	24,00	0,50	проект						
	Нюсетт 2,5% эфирносы	582	17,06	16,39	87,61	642,89	2,29	0,23	1,68	4,28	169,25	52,57	148,94	2,67	Дети приют 2005-70/71					
		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	Зоботов А.Н.-218/1066					
	Овощи натуральные соевые или свежие	Суп-пюре с брокколи	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	Дети приют 2005-288				
		Пюре из брокколи с маслом	90/5	19,26	17,1	1,26	235,8	0,03	0,12	4,32	0	33,1	18	128,7	1,62	Дети приют 2005-199				
	Пюре из брокколи с маслом	Компот из свежих плодов	150/5	13,20	7,50	43,05	292,50	0,51	0,11	1,36	18,16	7,95	27,75	3,60	4,40	4,96				
		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	Дети приют 2005-342				
Хлеб ржано-пшеничный	Итого	760	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. 2012-122					
	Итого день	1342	38,56	29,31	107,87	865,90	0,71	0,51	6,96	35,28	99,39	87,68	320,56	9,79	Переватов А.Я. 2012-124					
Итого день	Итого	1342	55,62	45,70	195,48	1508,79	3,00	0,54	8,64	39,56	268,64	140,25	469,50	12,46						

Прием пищи	Наименование блюда	Выход		Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витаминный, мг						Минералы, мг						№ рецептуры
		7-11 лет	10 ДЕНЬ					В1	В2	РР	С	Са	Мg	Р	Fe					
ЗАВТРАК	Кувурда отварная с маслом	60/5	1,32	1,88	5,4	43,99	0,06	0,03	0,39	5,58	11,19	11,72	34,67	0,39	Дети приют 2005-133					
		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	Дети приют 2005-295					
	Компота рубленая из бройлер-цыплятам	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	Дети приют 2005-304					
		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 приют 2005-349					
	Компот из смеси сухофруктов	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	Итого	565	22,54	28,87	105,04	770,24	0,25	0,22	6,05	6,64	77,83	74,35	289,16	4,85					
		Среднее значение за 10 дней завтрак	576	21,04	19,40	95,86	664,19	0,63	0,27	3,30	44,59	179,69	70,08	272,39	3,65	Дети приют 2005-70/71				
	Овощи натуральные соевые или свежие	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	Дети приют 2005-108/109				
		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	Дети приют 2005-229				
Рыба, тушеная в молоке 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	Дети приют 2005-312						
	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	Дети приют 2005-376						
Пюре картофельное	Чай с сахаром	200/15	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,02	0,03	0,30	9,90	26,10	0,60	Дети приют 2005-122					
	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	0,66	Переватов А.Я. 2012-124					
Хлеб ржано-пшеничный	Итого	815	24,31	17,50	88,51	729,20	0,39	0,28	3,72	39,82	106,22	102,69	353,74	4,29						
	Итого день	1380	46,85	46,37	193,55	1499,44	0,64	0,50	9,77	46,46	184,05	177,04	642,90	9,14						
Среднее значение за 10 дней обед	Итого	801	29,45	28,01	118,30	868,15	0,47	0,28	6,30	24,21	121,39	129,40	393,16	7,20						
	Среднее значение за 10 дней	1321	48,24	44,52	203,65	1455,32	1,08	0,52	9,00	68,13	293,30	183,04	636,63	10,37						

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников. Дети приют Москва 2005 г. М.П.Москитовый
 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей. Дети приют Москва 2012 г. М.П.Москитовый
 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ДОО и дет. оздоровительных учреждений Пермь 2012 г. А.В.Переватов
 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий. Москва "Лабда" 2005 г. А.И.Зобинин
 Сопоставление белков, жиров, углеводов 1:1:4

Ведущий инженер-технолог МКУ "Ресурсыный центр"

Своилов

И.А. Чапан

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
 "РЕСУРСНЫЙ ЦЕНТР СИСТЕМЫ ОБРАЗОВАНИЯ
 ГОРНОБАВСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА"
 ОГРН 1172651026239, ИНН 2625068662
 г. Горнобавск, ул. Ленина, 110