

Составлено:
Директор МБОУ СОШ №15 им. А.З. Попова ст. Лисогорской



на осенне-зимний период 2023/2024 учебного года
для обучающихся общеобразовательных организаций Георгиевского городского округа Ставропольского края
в возрасте от 12 до 18 лет

ЗАВТРАК И ОБЕД



Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Выпечки, мг							Минералы, мг					№ рецептуры
		12-18 лет					В1	В2	РР	С	Са	Мг	Р	Fe	В1	В2	РР	С	
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой рисовой Сыр «Российский» Булочка «Табуретка» Чай с лимоном Фрукты (яблоко, апельсин или банан) Много	200/5	3,60	3,95	15,71	112,60	0,07	0,20	0,31	0,91	158,83	23,07	137,47	0,25	Дети प्रति 2005-121				
		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 प्रति 2005-15				
		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	проект				
		200/5/7	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 प्रति 2005-377				
		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 प्रति 2005-338				
		642	12,63	8,93	83,71	474,60	0,17	0,32	1,19	123,85	375,35	65,11	283,91	1,76					
		100	0,8	0	3,4	16	0,02	0,02	0,18	2,7	12,4	13,3	40,02	0,32	Дети प्रति 2005-70/71				
		250/5	1,60	4,93	11,50	96,75	0,06	0,05	0,81	18,47	43,33	22,25	47,63	0,80	Дети प्रति 2005-88				
		100	14,80	18,80	11,60	27,40	0,08	0,07	1,81	0,30	25,50	27,33	163,00	0,73	Дети प्रति 2005-234				
		50	0,73	2,62	3,12	38,90	0,01	0,01	0,08	0,02	13,65	2,64	11,37	0,10	Дети प्रति 2005-333				
ОБЕД	Овощи натуральные соевые или свежие Ща из свежей капусты с картофелем Комплеты или ваточки рыбные Сыр сметанный Каша рассыпчатая гречневая Компот из свежих яблов Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничный Много	180	9,02	7,54	48,87	299,52	0,25	0,14	2,97	0,00	17,78	162,99	244,71	5,47	Дети प्रति 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	Дети प्रति 2005-342				
		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				
		20	1,32	0,24	8,60	40,40	0,03	0,02	0,14	0,00	10,80	9,40	31,60	0,66	Переватов А.Я. 2012-124				
		935	30,80	34,43	130,59	728,57	0,51	0,34	6,56	23,21	144,84	251,41	568,83	9,62					
		1577	43,43	43,36	214,30	1203,17	0,68	0,66	7,75	147,06	520,19	316,52	852,74	11,38					
		Выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Выпечки, мг							Минералы, мг					№ рецептуры
		12-18 лет					В1	В2	РР	С	Са	Мг	Р	Fe					
		Прием пищи	Наименование блюда	2 ДЕНЬ															
				Овощи натуральные соевые или свежие Каша из круп, фрикадельки с рисом Макаронные изделия томатные с мясом Компот из смеси сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничный Много	100	0,8	0	3,4	16	0,02	0,02	0,18	2,7	12,4	13,3	40,02	0,32	Дети प्रति 2005-70/71	
100/5	16,00				24,24	8,24	315,00	0,07	0,11	4,91	0,60	18,17	18,88	126,33	1,06	Дети प्रति 2005-301			
180/5	6,48				7,56	43,92	270,00	0,07	0,03	0,93	0,00	5,83	25,34	44,60	1,33	Дети प्रति 2005-303			
200	0,08				0,00	21,82	87,60	0,00	0,01	0,13	0,40	31,82	6,00	13,40	1,25	Дети प्रति 2005-349			
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			
20	1,32				0,24	8,60	40,40	0,03	0,02	0,14	0,00	10,80	9,40	31,60	0,66	Переватов А.Я. 2012-124			
640	27,05				32,34	100,48	800,00	0,24	0,21	6,77	3,70	85,92	82,82	284,05	5,22				
100	2,3				6,8	15,4	132	0,03	0,03	0,3	6,72	38,23	29,63	60,78	1,77	Дети प्रति 2005-75			
250	2,00				2,73	20,93	116,25	0,10	0,06	1,06	8,25	23,05	25,00	62,55	0,88	Дети प्रति 2005-101			
100	11,88	17,26	17,68		272,92	0,11	0,16	3,55	1,10	57,66	26,64	157,70	2,08	Дети प्रति 2005-279					
ЗАВТРАК	Овощи натуральные соевые или свежие Каша из круп, фрикадельки с рисом Макаронные изделия томатные с мясом Компот из смеси сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничный Много	50	0,90	2,61	3,83	42,50	0,01	0,02	0,11	0,67	14,62	7,90	14,69	0,20	Дети प्रति 2005-331				
		180	7,88	7,43	48,04	290,70	0,21	0,03	0,96	0,00	19,96	56,81	161,32	1,86	Дети प्रति 2005-302				
		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 प्रति 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	Переватов А.Я. 2012-122				
		20	1,32	0,24	8,60	40,40	0,03	0,02	0,14	0,00	10,80	9,40	31,60	0,66	Переватов А.Я. 2012-124				
		945	28,75	37,37	143,98	1025,77	0,54	0,34	6,62	16,77	172,33	166,72	517,52	8,36					
		1585	55,80	69,71	244,46	1825,77	0,78	0,55	13,39	20,47	238,25	249,54	801,57	13,58					

Присл. пищи	Наименование блюда	Выход 12-18 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамин, мг						Минерал, мг			№ рецептуры
							В1	В2	РР	С	Са	Мг	Р	Fe		
ЗАВТРАК	Земляника из творога со свежим молоком Какао с молоком Фрукты (яблоко, апельсин или банан) Нитро Нера мороженая Борис с капустой и картофелем Компота фруктовая из фрезиер-чиплит Пюре из бобовых с маслом Компот из лимон Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничный Нитро Нитро день	200/20	42,00	16,80	66,00	580,00	0,11	0,52	1,04	0,48	294,60	44,40	420,60	1,39	Дети притит 2005-223	
		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 притит 2005-382	
		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 притит 2005-338	
		570	46,56	20,00	117,94	834,80	0,25	0,77	1,61	122,07	514,82	91,73	591,16	2,47		
		100	2,1	6,8	13,8	125	0,05	0,07	0,5	5,12	30,63	41,29	70	1,22	Дети притит 2005-75	
		250/5	1,83	4,90	15,20	112,25	0,05	0,04	0,58	10,29	44,39	26,25	53,22	1,19	Дети притит 2005-82	
		100/5	15,20	22,60	14,80	324,00	0,10	0,13	4,70	0,73	17,50	23,33	133,83	1,58	Дети притит 2005-295	
		180	15,84	9,00	51,66	156,00	0,61	0,13	1,63	21,79	9,54	33,30	103,91	5,95	Дети притит 2005-199	
		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	Зобинев А.И. — 864	
		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	
20	1,32	0,24	8,60	40,40	0,03	0,02	0,14	0,00	10,80	9,40	31,60	0,66	Переватов А.Я. 2012-124			
890	38,74	43,93	145,64	937,25	0,91	0,42	8,11	50,83	143,28	149,97	430,16	11,44				
1460	85,30	63,93	263,58	1772,05	1,16	1,19	9,72	172,90	658,10	241,70	1021,32	13,91				

Присл. пищи	Наименование блюда	Выход 12-18 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамин, мг						Минерал, мг			№ рецептуры
							В1	В2	РР	С	Са	Мг	Р	Fe		
ЗАВТРАК	Горошек овощной отварной с маслом Рыба, тушеная в томате с овощами Пюре картофельное Компот из свежих плодов Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничный Нитро	100/5	3,1	4,4	6,5	78	0,11	0,05	0,67	1,1	21,45	20,8	59,93	0,68	Дети притит 2005-131	
		100/50	14,16	7,47	7,47	154,00	0,08	0,08	0,96	2,26	30,50	32,26	165,62	0,70	Дети притит 2005-229	
		180	3,74	6,12	22,28	159,12	0,17	0,13	1,63	21,79	44,37	33,30	103,91	1,21	Дети притит 2005-312	
		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 притит 2005-342	
		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	
		20	1,32	0,24	8,60	40,40	0,03	0,02	0,14	0,00	10,80	9,40	31,60	0,66	Переватов А.Я. 2012-124	
		685	24,85	18,53	88,35	636,12	0,45	0,31	3,97	36,77	128,50	109,26	391,58	4,79		
		100	0,8	0	3,4	16	0,02	0,02	0,18	2,7	12,4	13,3	40,02	0,32	Дети притит 2005-70/71	
		250	2,65	2,78	24,23	132,50	0,11	0,06	1,18	8,25	24,60	27,00	66,65	1,08	Дети притит 2005-103	
		100/50	20,25	25,65	5,70	334,50	0,05	0,13	3,73	0,01	51,13	19,00	124,63	1,51	Дети притит 2005-290	
ОБЕД	Обошца натуральные соленье или свежее Суп картофельный с макаронами и овощами Птица, тушеная в соусе Каши рассыпчатая пшеничная Чай с лимоном Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничный Нитро Нитро день	180	7,90	6,07	49,55	284,40	0,15	0,06	0,84	0,00	28,85	41,06	190,76	3,23	Дети притит 2005-302	
		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 притит 2005-177	
		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	
		20	1,32	0,24	8,60	40,40	0,03	0,02	0,14	0,00	10,80	9,40	31,60	0,66	Переватов А.Я. 2012-124	
		952	42,47	40,39	145,58	1107,05	0,57	0,38	7,67	19,60	199,18	160,40	622,18	9,57		
		1637	67,32	58,92	233,93	1743,17	1,02	0,69	11,64	56,37	327,68	269,66	1013,76	14,36		

4 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход 12-18 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг						Минералы, мг			№ рецептуры
							В1	В2	РР	С	Са	Мг	Р	Fe		
5 ДЕНЬ																
ЗАВТРАК	Каши жидкая молочная рисовая	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 припит 2005-182	
	Варочка «Домашний»	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 припит 2005-424	
	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 припит 2005-376	
	Йогурт 2,5% жирности	1/125	4,90	6,20	21,20	240,00	2,05	0,03	0,56	0,00	3,40	7,30	24,00	0,50	Дети припит 2005-376 прод.	
	Итого	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		
ОБЕД	Икра овионая	100	1,3	4,12	7,16	71	0,02	0,03	0,33	4,37	32,06	22,19	40,38	0,95	Дети припит 2012-55	
	Суп картофельный с говяжьими (фаршем)	230	5,18	5,35	23,60	163,25	0,16	0,07	1,09	5,81	50,28	38,30	137,98	1,81	Дети припит 2005-102	
	Кисели из кул, бройлер-цыплят с рисом	100/5	16,00	24,24	8,24	315,00	0,07	0,11	4,91	0,60	18,17	18,88	126,33	1,06	Дети припит 2005-301	
	Макаронные изделия отварные с маслом	180/5	6,48	7,56	43,92	270,00	0,07	0,03	0,93	0,00	5,83	25,34	44,60	1,33	Дети припит 2005-203	
	Итого	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 припит 2005-352	
ОБЕД	Хлеб ржаного-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 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	535	23,47	41,14	89,78	823,30	0,27	0,27	6,92	16,55	120,71	86,59	233,93	5,60		
	Суп картофельный с клецками	230	5,23	6,28	29	193,5	0,08	0,05	0,78	5,75	18,22	18,13	47,35	0,68	Дети припит 2005-108/109	
	Итого	100/180	21,44	25,92	28,12	436,8	0,16	0,18	3,86	11,25	65,01	57,21	179,32	2,35	Дети припит 2005-289	
ОБЕД	Чай с лимонном	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 припит 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 ржаного-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	32,36	32,74	96,22	806,70	0,32	0,27	5,29	19,83	115,15	97,08	288,81	4,65		
	Итого день	1337	55,83	73,88	186,00	1630,00	0,59	0,54	12,21	36,38	235,86	183,67	522,74	10,25		

6 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход 12-18 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг						Минералы, мг			№ рецептуры
							В1	В2	РР	С	Са	Мг	Р	Fe		
ЗАВТРАК	Компота рубленая из бройлер-цыплят	100/5	15,20	22,60	14,80	324,00	0,10	0,13	4,70	0,73	17,50	23,33	135,83	1,58	Дети припит 2005-295	
	Рагу из овощей с кашей	180	4,50	18,00	30,06	300,30	0,09	0,09	1,47	13,42	53,69	37,96	27,00	1,51	Дети припит 2005-144	
	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 припит 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	Переватов А.В. 2012-122	
	Хлеб ржаного-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	
ОБЕД	Итого	535	23,47	41,14	89,78	823,30	0,27	0,27	6,92	16,55	120,71	86,59	233,93	5,60		
	Суп картофельный с клецками	230	5,23	6,28	29	193,5	0,08	0,05	0,78	5,75	18,22	18,13	47,35	0,68	Дети припит 2005-108/109	
	Рагу из птицы	100/180	21,44	25,92	28,12	436,8	0,16	0,18	3,86	11,25	65,01	57,21	179,32	2,35	Дети припит 2005-289	
	Чай с лимонном	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 припит 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	
ОБЕД	Хлеб ржаного-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	32,36	32,74	96,22	806,70	0,32	0,27	5,29	19,83	115,15	97,08	288,81	4,65		
	Итого день	1337	55,83	73,88	186,00	1630,00	0,59	0,54	12,21	36,38	235,86	183,67	522,74	10,25		

Пример пищи	Наименование блюда	Выход 12-18 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг						Минералы, мг				№ рецептуры
							В1	В2	РР	С	Ca	Mg	P	Fe			
7 ДЕНЬ																	
ЗАВТРАК	Овощи натуральные соленые или свежие	100	0,8	0	3,4	16	0,02	0,02	0,18	2,7	12,4	13,3	40,02	0,32	Дети притит 2005-70/71		
	Пшено из пшеницы	100/180	27,25	31,55	44,61	571,20	0,08	0,16	5,41	1,34	60,13	63,34	265,73	2,92	Дети притит 2005-291		
	Сок фруктовый	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.		
	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.В. 2012-122		
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	8,60	40,40	0,03	0,02	0,14	0,00	10,80	9,40	31,60	0,66	Перевалов А.В. 2012-124		
	Итого	630	32,74	32,09	95,51	800,20	0,21	0,25	6,41	8,04	104,23	103,94	377,45	7,30			
ОБЕД	Горошек овсяной отпарной с маслом	100/5	3,1	4,4	6,5	78	0,11	0,05	0,67	1,1	21,45	20,8	59,95	0,68	Дети притит 2005-131		
	Рассольник Ленинградский	250/5	2,10	5,10	20,50	136,25	0,10	0,06	1,08	7,54	26,45	25,90	71,95	0,97	Дети притит 2005-96		
	Выпечка рубленые из птицы	100/5	17,85	3,67	8,83	140,00	0,07	0,04	6,88	0,00	11,83	24,50	129,83	1,38	Дети притит 2012-306		
	Калюта тушечная	180	3,73	4,81	24,12	154,62	0,05	0,07	1,22	29,47	100,44	35,46	72,72	1,35	Дети притит 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	Дети притит 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.В. 2012-122		
Итого	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	8,60	40,40	0,03	0,02	0,14	0,00	10,80	9,40	31,60	0,66	Перевалов А.В. 2012-124		
	Итого	905	38,47	24,59	147,60	964,67	0,56	0,32	11,33	48,04	207,83	168,46	585,69	9,18			
	Итого день	1535	71,21	56,68	243,11	1764,87	0,77	0,57	17,74	56,08	312,06	272,40	963,14	16,48			

Пример пищи	Наименование блюда	Выход 12-18 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг						Минералы, мг				№ рецептуры
							В1	В2	РР	С	Ca	Mg	P	Fe			
8 ДЕНЬ																	
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	Дети притит 2005-181		
	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 притит 2005-15		
	Вулочка с яблоком	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	Дети притит 2005-379		
	Фрукты (яблоко, апельсин 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 притит 2005-338		
	Итого	620	16,61	10,66	123,74	673,80	0,18	0,29	1,32	121,42	336,03	59,10	259,60	1,60			
	ОБЕД	Неражаренная	100	2,1	6,8	13,8	125	0,05	0,07	0,5	5,12	30,63	41,29	70	1,22	Дети притит 2005-75	
		Суп картофельный с крупой	250	2,00	2,73	20,93	116,25	0,10	0,06	1,06	8,25	23,05	25,00	62,55	0,88	Дети притит 2005-101	
		Голубцы капустные	100	4,00	5,67	22,59	157,22	0,10	0,07	0,78	6,99	55,83	38,33	108,81	1,90	Дети притит 2012-298	
		Суп сметанный с мясом	50	0,90	2,61	3,83	42,50	0,01	0,02	0,11	0,67	14,62	7,90	14,69	0,20	Дети притит 2012-331	
Каши рассыпчатая с овощами		180	4,20	4,49	41,63	223,20	0,04	0,04	0,97	0,00	13,68	36,60	98,04	0,74	Дети притит 2005-349		
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 притит 2012-166		
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.В. 2012-122		
Хлеб ржано-пшеничный		20	1,32	0,24	8,60	40,40	0,03	0,02	0,14	0,00	10,80	9,40	31,60	0,66	Перевалов А.В. 2012-124		
Итого		930	24,42	28,49	186,05	1097,92	0,66	0,40	5,80	27,24	232,31	220,37	540,47	10,08			
Итого день		1550	41,03	39,15	309,79	1771,72	0,84	0,69	7,12	148,66	568,34	279,47	800,07	11,68			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход 12-18 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг						Минералы, мг			№ рецептуры
							В1	В2	РР	С	Са	Мг	Р	Fe		
9 ДЕНЬ																
ЗАВТРАК	Тфтели 2-ой вариант	100	11,88	17,26	17,68	272,92	0,11	0,16	3,55	1,10	57,66	26,64	157,70	2,08	Дети принт 2005-279	
	Суп сметанный с маком	50	0,90	2,61	3,83	42,50	0,01	0,02	0,11	0,67	14,62	7,90	14,69	0,20	Дети принт 2005-331	
	Макаронные изделия отварные с маслом	180/5	6,48	7,56	43,92	270,00	0,07	0,03	0,93	0,00	5,83	25,34	44,60	1,33	Дети принт 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	Дети принт 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.В. 2012-122	
	Хлеб ржанно-пшеничный	20	1,32	0,24	8,60	40,40	0,03	0,02	0,14	0,00	10,80	9,40	31,60	0,66	Перевалов А.В. 2012-124	
ОБЕД	Итого	585	23,07	27,97	118,65	817,82	0,28	0,26	5,31	3,49	110,28	82,78	279,09	5,81		
	Кургузта отварная с маслом	100/5	2,2	3,13	9	73,33	0,1	0,05	0,65	9,3	18,66	19,53	57,78	0,66	Дети принт 2005-133	
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,08	5,35	23,85	163,75	0,23	0,07	1,15	5,81	38,08	36,05	87,18	2,03	Дети принт 2005-102	
	Копчености или выточки рыбные	100/5	14,80	18,80	11,60	27,40	0,08	0,07	1,81	0,30	25,50	27,33	163,00	0,73	Дети принт 2005-234	
	Каша рассыпчатая пшеничная	180	7,90	6,07	49,55	284,40	0,15	0,06	0,84	0,00	28,85	41,06	190,76	3,23	Дети принт 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	Дети принт 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	0,66	Перевалов А.В. 2012-122	
	Хлеб ржанно-пшеничный	20	1,32	0,24	8,60	40,40	0,03	0,02	0,14	0,00	10,80	9,40	31,60	0,66	Перевалов А.В. 2012-124	
	Фрукты (яблоко, апельсин или банан)	1/150	0,80	0,00	25,20	104,00	0,08	0,06	0,40	0,00	68,00	26,00	46,00	0,60	Дети принт 2005-338	
	Итого день	1485	59,21	62,16	265,25	1609,10	0,97	0,57	10,88	18,93	247,08	237,39	864,39	14,63		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход 12-18 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг						Минералы, мг			№ рецептуры
							В1	В2	РР	С	Са	Мг	Р	Fe		
10 ДЕНЬ																
ЗАВТРАК	Каша пшеница молочная жидкая	200/5	7,79	9,89	35,91	266,89	0,19	0,18	0,61	1,45	144,73	32,93	94,40	1,21	Перевалов А.В. 2012-282	
	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 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.В. 2012-122	
	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	17,06	16,39	87,61	642,89	2,29	0,23	1,68	4,28	169,25	52,57	148,94	2,67		
	Овощи нарезанные соленые или свежие	100	0,8	0	3,4	16	0,02	0,02	0,18	2,7	12,4	13,3	40,02	0,32	Дети принт 2005-70/71	
Суп-пюре домашняя	250	2,21	5,06	11,93	102,30	0,03	0,02	0,42	0,50	19,70	10,45	29,30	0,39	Зобиню А.И.-218/1066		
ОБЕД	Пюре из бобовых с маслом	100/5	21,40	19,00	1,40	262,00	0,03	0,13	4,80	0,00	39,00	20,00	143,00	1,80	Дети принт 2005-288	
	Пюре из бобовых с маслом	180	15,84	9,00	51,66	156,00	0,61	0,13	1,63	21,79	9,54	33,30	103,91	5,95	Дети принт 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	Дети принт 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.В. 2012-122	
	Хлеб ржанно-пшеничный	20	1,32	0,24	8,60	40,40	0,03	0,02	0,14	0,00	10,80	9,40	31,60	0,66	Перевалов А.В. 2012-124	
	Итого	885	44,10	33,60	120,49	781,30	0,80	0,35	7,74	26,71	112,82	99,95	378,33	10,86		
Итого день	1467	61,16	49,99	208,10	1424,19	3,09	0,58	9,42	30,99	282,07	152,52	527,27	13,53			

Присм пищи	Наименование блюда	Выход 12-18 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг						Минералы, мг				№ рецептуры
							В1	В2	РР	С	Са	Мг	Р	Fe			
ЗАВТРАК	Кукуруза отварная с маслом	100/5	2,2	3,13	9	73,33	0,1	0,05	0,65	9,3	18,66	19,53	57,78	0,66	Дети प्रति 2005-133		
	Компота рубленая из бройлер-цыплят	100/5	15,20	22,60	14,80	324,00	0,10	0,13	4,70	0,73	17,50	23,33	133,83	1,58	Дети प्रति 2005-295		
	Рис отварной	180	4,52	7,33	49,68	282,78	0,03	0,02	0,81	0,00	1,64	19,60	73,13	0,63	Дети प्रति 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	Дети प्रति 2005-309		
	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	Переказов А.В. 2012-122		
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	8,60	40,40	0,03	0,02	0,14	0,00	10,80	9,40	31,60	0,66	Переказов А.В. 2012-124		
	Нитрозо день	640	25,69	33,60	118,40	879,11	0,31	0,25	6,91	10,43	87,32	87,76	337,84	5,38	Дети प्रति 2005-70/71		
	Овощи натуральные соевые или свежие	100	0,8	0	3,4	16	0,02	0,02	0,18	2,7	12,4	13,3	40,02	0,32	Дети प्रति 2005-108/109		
	Суп картофельный с клецками	250	5,23	6,28	29,00	193,50	0,08	0,05	0,78	5,75	18,22	18,13	47,35	0,68	Дети प्रति 2005-229		
	Рыба, тушеная в томате с овощами	100/50	14,16	7,47	7,47	134,00	0,08	0,08	0,96	2,26	30,50	32,26	165,62	0,70	Дети प्रति 2005-312		
ОБЕД	Пюре картофельное	180	3,74	6,12	22,28	139,12	0,17	0,13	1,63	21,79	44,37	33,30	103,91	1,21	Дети प्रति 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	Дети प्रति 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	Переказов А.В. 2012-122		
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	8,60	40,40	0,03	0,02	0,14	0,00	10,80	9,40	31,60	0,66	Переказов А.В. 2012-124		
	Фрукты (яблоко, апельсин 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 प्रति 2005-338		
	Нитрозо	945	44,33	31,07	223,99	1367,82	0,61	0,61	5,51	153,95	460,33	176,83	676,98	6,08			
Нитрозо день	1585	45,65	31,31	232,59	1408,22	0,64	0,63	5,65	153,95	471,13	186,23	708,58	6,74				

Присм пищи	Наименование блюда	Выход 12-18 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг						Минералы, мг				№ рецептуры
							В1	В2	РР	С	Са	Мг	Р	Fe			
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная рисовая	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 प्रति 2005-182		
	Булочка «Комплимент»	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 प्रति 2005-424		
	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 प्रति 2005-376		
	Нитрозо 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	проект.		
	Нитрозо	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			
	Среднее значение за 12 дней завтрак	557	22,63	23,12	100,21	722,11	0,74	0,28	3,81	37,56	172,59	74,77	283,90	3,85	Дети प्रति 2005-103		
	Суп картофельный с макроронными изделиями	250	2,65	2,78	24,23	132,50	0,11	0,06	1,18	8,25	24,60	27,00	66,65	1,08	Дети प्रति 2005-291		
	Пюре из пшеницы	100/180	27,25	31,55	44,61	571,20	0,08	0,16	5,41	1,34	60,13	63,34	265,73	2,92	Зобнов А.Н. — 864		
	Компот из лимонной	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	Переказов А.В. 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	Переказов А.В. 2012-124		
ОБЕД	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			
	Нитрозо	780	33,79	34,96	149,14	1044,70	0,30	0,28	7,39	24,41	140,42	119,74	405,98	6,44			
	Нитрозо день	1375	44,73	52,85	238,32	1686,03	2,44	0,35	9,23	24,24	159,76	157,51	515,63	8,22			
	Среднее значение за 12 дней обед	830	34,27	33,67	146,95	982,53	0,72	0,34	6,85	35,28	176,14	142,99	470,89	8,03			
Среднее значение за 12 дней	1453	55,37	54,62	233,77	1599,10	1,29	0,59	10,38	63,58	320,64	222,82	741,25	11,93				

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников Дети प्रति Москва 2005 г. М.П. Мозылькин
 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей Дети प्रति Москва 2012 г. М.П. Мозылькин
 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для ДОО и дет. оздоровительных учреждений Петербург 2012 г. А.В. Переказов
 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий. Москва "Табла" 2005 г. А.Н. Зобнов
 Соотношение белков, жиров, углеводов 1:1:4

Переказов

НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
 "РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР СИСТЕМЫ ОБРАЗОВАНИЯ"
 ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
 ОУПН 1172851026238, ИНН 26250688662
 г. Георгиевск, ул. Ленина, 110

И.А. Чакин