



на осенне-летний период 2023/2024 учебного года  
 для обучающихся общеобразовательных организаций Г.О.Самарского городского округа Самарской области  
 в возрасте от 12 до 18 лет с ОБЗ

**ЗАВТРАК И ОБЕД**



Кодовое Д.М./  
 2023г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход		Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витаминный, мг							Минералы, мг					№ рецептуры
		12-18 лет	12-18 лет					В1	В2	РР	С	Са	Мг	Р	Fe	Мг	Р	Fe		
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой рисовой Сыр «Российский» Булочка «Ладунчик» Чай с лимоном Фрукты (яблоко, апельсин или банан) Нитрозо	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 притом 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 притом 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	прот.					
		200/157	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 притом 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 притом 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 притом 2005-70/71					
		230/5	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 притом 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 притом 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 притом 2005-333					
ОБЕД	Каша рисовая с фруктами Сыр сметанный Каша рисовая с фруктами Компот из свежих яблов Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничный Нитрозо	180	9,02	7,54	48,87	299,52	0,25	0,14	2,97	0,00	17,28	162,99	244,71	5,47	Дети притом 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 притом 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.В. 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.В. 2012-124					
		935	30,80	34,43	130,59	728,37	0,51	0,34	6,56	25,21	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							

Прием пищи	Наименование блюда	Выход		Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витаминный, мг							Минералы, мг					№ рецептуры
		12-18 лет	12-18 лет					В1	В2	РР	С	Са	Мг	Р	Fe	Мг	Р	Fe		
ЗАВТРАК	Овощи натуральные соевые или свежие Каша из круп, бройлер-цыпленок с рисом Макаронные изделия отварные с маслом Компот из смеси сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничный Нитрозо	100	0,8	0	3,4	16	0,02	0,02	0,18	2,7	12,4	13,3	40,02	0,32	Дети притом 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 притом 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 притом 2005-203					
		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 притом 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.В. 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.В. 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	6,22	38,23	29,63	60,78	1,77	Дети притом 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 притом 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 притом 2005-279					
ОБЕД	Суп сметанный с мякотом Каша рисовая с фруктами Чай с сахаром Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничный Нитрозо	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 притом 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 притом 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 притом 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.В. 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.В. 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	258,25	249,54	801,57	13,58						

Прием пищи	Наименование блюда	Выход 12-18 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витаминиз. мг						Минерализ. мг			№ рецептуры
							В1	В2	РР	С	Са	Мг	Р	Fe		
<b>3 ДЕНЬ</b>																
ЗАВТРАК	Занюски из творога со срезанным молоком	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 приит 2005-223
	Какао с молоком	200	3,76	3,20	26,74	130,80	0,06	0,19	0,17	1,59	152,22	21,33	124,56	0,48		Дети приит 2005-382
	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 приит 2005-338
	Ничего	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		
	Нера морковная	100	2,1	6,8	13,8	125	0,05	0,07	0,5	5,12	30,63	41,29	70	1,22		Дети приит 2005-75
	Борис с капусты и картофелем	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 приит 2005-82
	Комплетя 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 приит 2005-295
	Пере из боровых 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 приит 2005-199
	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		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		Переватов 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		Переватов А.В. 2012-124	
Ничего	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			
Ничего день	1460	85,30	63,93	263,58	1772,05	1,16	1,19	9,72	172,90	658,10	241,70	1021,32	15,91			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход 12-18 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витаминиз. мг						Минерализ. мг			№ рецептуры
							В1	В2	РР	С	Са	Мг	Р	Fe		
<b>4 ДЕНЬ</b>																
ЗАВТРАК	Горошек овощной отварной с маслом	100/5	3,1	4,4	6,5	78	0,11	0,05	0,67	11	21,45	20,8	59,95	0,68		Дети приит 2005-131
	Рыба, тушеная в масле с овощами	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 приит 2005-229
	Пиюр картофельное	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 приит 2005-312
	Компот из свежих яблов	200	0,16	0,00	29,00	133,60	0,01	0,09	1,72	14,48	3,60	4,40	0,94		Дети приит 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	8,60	40,40	0,03	0,02	0,14	0,00	10,80	9,40	31,60	0,66		Переватов А.В. 2012-124
	Ничего	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		
	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 приит 2005-70/71
	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 приит 2005-103
	Пицца, тушеная в соусе	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 приит 2005-290
Каши рассычатая 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 приит 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		Дети приит 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	8,60	40,40	0,03	0,02	0,14	0,00	10,80	9,40	31,60	0,66		Переватов А.В. 2012-124	
Ничего	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			
Ничего день	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			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход 12-18 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витаминиз., мг							Минералы, мг			№ рецептуры
							В1	В2	РР	С	Са	Мг	Р	Fe	Ca	Mg	
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 приют 2005-182		
	Булочка «Домашняя»	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 приют 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 приют 2005-376		
	Пюрем 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		
	Ничего	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			
	Ничего	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 приют 2012-55		
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	250	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 приют 2005-102		
	Кисели из кул., бродиль-чипизит 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 приют 2005-301		
	Мясоронные 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 приют 2005-203		
	Кисель из яблук	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 приют 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	Дети приют 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	Переватов А.В. 2012-124		
Ничего	870	35,42	44,59	160,37	1184,15	0,52	0,35	9,16	20,75	163,11	154,61	478,04	8,43				
Ничего день	1465	46,36	62,48	249,55	1825,48	2,66	0,42	11,09	20,78	182,45	192,38	587,69	10,21				

Прием пищи	Наименование блюда	Выход 12-18 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витаминиз., мг							Минералы, мг			№ рецептуры
							В1	В2	РР	С	Са	Мг	Р	Fe	Ca	Mg	
ЗАВТРАК	Овощи натуральные соевые или свекле	100	0,8	0	3,4	16	0,02	0,02	0,18	2,7	12,4	13,3	40,02	0,32	Дети приют 2005-70/71		
	Плов 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 приют 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	проект		
	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	8,60	40,40	0,03	0,02	0,14	0,00	10,80	9,40	31,60	0,66	Переватов А.В. 2012-124		
	Ничего	630	32,74	32,09	95,51	800,20	0,21	0,25	6,41	8,04	104,23	105,94	377,45	7,30			
ОБЕД	Горошек овощной отварной с маслом	100/5	3,1	4,4	6,5	78	0,11	0,05	0,67	11	21,45	20,8	59,95	0,68	Дети приют 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 приют 2005-96		
	Виточки гублинные из пшеницы	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 приют 2012-306		
	Каша гречневая	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 приют 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 приют 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	Переватов А.В. 2012-122		
ОБЕД	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	Переватов А.В. 2012-124		
	Ничего	905	30,67	18,52	113,05	740,27	0,41	0,26	10,51	48,07	180,09	128,84	397,71	6,26			
	Ничего день	1535	63,41	50,61	208,56	1540,47	0,62	0,51	16,92	56,11	284,32	232,78	775,16	13,56			

Присев лица	Наименование блюда	Выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витаминиз, мг							Минералы, мг					№ рецептуры
							В1	В2	РР	С	Ca	Mg	P	Fe					
<b>7 ДЕНЬ</b>																			
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 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				
	Булочка с изюмом	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 притит 2005-379				
	Кофейная панировка 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 2005-338				
	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				
	Ничего	620	16,61	10,66	125,74	673,80	0,18	0,29	1,32	121,42	336,03	59,10	259,60	1,60	Дети притит 2005-75				
	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 2005-101				
	Сыр кармфельский 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				
	Лагудная лепешка	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				
	Сыр смешанный с толокном	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				
Каша рисовая 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 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	Дети притит 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 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	Переватов А.В. 2012-124					
Ничего	930	23,05	28,19	171,55	1026,92	0,61	0,38	5,42	27,24	225,41	210,47	514,37	9,48	Переватов А.В. 2012-124					
Ничего день	1550	38,66	38,85	295,29	1700,72	0,79	0,67	6,64	148,66	561,44	269,57	773,97	11,08						

Присев лица	Наименование блюда	Выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витаминиз, мг							Минералы, мг					№ рецептуры
							В1	В2	РР	С	Ca	Mg	P	Fe					
<b>8 ДЕНЬ</b>																			
ЗАВТРАК	Тертые 2-ой вариат	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 притит 2005-279				
	Сыр смешанный с толокном	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 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 притит 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 притит 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	Переватов 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	Переватов А.В. 2012-124				
	Ничего	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	Дети притит 2005-133				
	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 притит 2005-102				
	Сыр кармфельский с бобовыми (сорок)	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 притит 2005-234				
	Комплеты или валячки рыбные	100/5	14,80	18,80	11,60	28,40	0,08	0,07	1,81	0,30	25,50	27,33	163,00	0,73	Дети притит 2005-302				
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 притит 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	Переватов 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	Переватов А.В. 2012-124					
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	Переватов 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 притит 2005-338					
Ничего	1055	40,30	41,43	202,35	1095,15	0,87	0,48	7,77	173,16	321,39	231,17	740,47	11,05						
Ничего день	1640	63,37	69,40	321,00	1912,97	1,15	0,74	13,08	176,65	431,67	313,95	1019,56	16,86						

Присл. пища	Наименование блюда	Выход 12-18 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамин., мг			Минералы, мг					№ рецептуры
							В1	В2	РР	С	Ca	Mg	P	Fe	
ЗАВТРАК	Каши пшеничная, 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	Переватов 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 приит 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
	Нюсет 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.
	Нюсо	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 приит 2005-70/71
	Овощи напращивание солёные 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	Забойков А.В. -218/1066
	Суп-паша домашняя	250	2,21	3,06	11,93	102,30	0,03	0,02	0,42	0,50	19,70	10,45	29,30	0,59	Дети приит 2005-288
	Пшеница отварная	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 приит 2005-199
	Пюре из овощей 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 приит 2005-342
	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 приит 2005-122
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	Переватов 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	Переватов А.В. 2012-124
	Нюсо	880	44,10	33,60	120,49	781,30	0,80	0,35	7,74	26,71	112,82	99,95	376,33	10,86	
	Нюсо день	1462	61,16	49,99	208,10	1424,19	3,09	0,58	9,42	30,99	282,07	152,52	527,27	13,53	

Присл. пища	Наименование блюда	Выход 12-18 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамин., мг			Минералы, мг					№ рецептуры
							В1	В2	РР	С	Ca	Mg	P	Fe	
ЗАВТРАК	Курсуля 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 приит 2005-133
	Компота рубленая из бройлер-цыплят	100/5	15,20	22,60	14,80	334,00	0,10	0,13	4,70	0,75	17,50	23,33	133,83	1,58	Дети приит 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 приит 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 приит 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 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	Переватов А.В. 2012-124
	Нюсо	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	
	Среднее значение за 10 дней завтрак	619	23,72	21,84	102,36	730,07	0,65	0,30	3,70	43,41	193,10	77,28	306,33	3,88	Дети приит 2005-70/71
	Овощи напращивание солёные 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 приит 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 приит 2005-229
Рыба, тушенная в масле 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 приит 2005-312	
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 приит 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	Переватов А.В. 2012-122	
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	Переватов А.В. 2012-124
	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	Переватов 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 приит 2005-338
	Нюсо	1740	27,72	20,41	100,25	694,02	0,43	0,32	4,19	32,53	124,30	117,73	417,38	4,48	
	Среднее значение за 10 дней обед	946	34,10	34,29	143,39	932,05	0,62	0,36	7,37	43,89	178,68	167,13	506,50	8,96	
	Среднее значение за 10 дней	1565	57,82	56,13	245,74	1652,11	1,27	0,66	11,07	87,30	371,78	244,41	812,83	12,83	

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников. Дети приит Москва 2005 г. М.П. Мозильный  
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей. Дети приит Москва 2012 г. М.П. Мозильный  
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 "Lada" 2005 г. А.И. Завойнов  
Соотношение белков, жиров, углеводов 1:1:4

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
"РЕСУРСНЫЙ ЦЕНТР СИСТЕМЫ ОБРАЗОВАНИЯ  
ГЕОРГИЕВСКОГО ГОРНОДСКОГО ОКРУГА"  
ОГРН 1172651026239. ИНН 2625068662  
г. Георгиевск, ул. Ленина, 110

*Сборная*

И.А. Чакая

Ведущий инженер-технолог МКУ "Ресурсный центр"