

Согласовано:
Директор МБОУ СОШ № 20



ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
на осенне-зимний период 2023/2024 учебного года
для обучающихся общеобразовательных организаций Георгиевского городского округа Ставропольского края
в возрасте от 7 до 11 лет

ЗАВТРАК И ОБЕД

| Прием пищи | Наименование блюд | Выход | Б. | Ж. | У. | к-во Ккал | Витамины, мг | | | | Минералы, мг | | | | № рецептуры |
|-------------------|---------------------------------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-------------|-------------------------|
| | | 7-11 лет | | | | | В1 | В2 | РР | С | Са | Mg | Р | Fe | |
| 1 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Суп молочный с крупой 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 | 0,25 | Дели принт 2005-121 |
| | Сыр «Российский» | 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 | Дели принт 2005-15 |
| | 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 | Дели принт 2005-424 |
| | 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 принт 2005-377 |
| | Итого | 502 | 13,99 | 16,45 | 62,16 | 471,60 | 0,14 | 0,28 | 1,15 | 3,85 | 314,95 | 44,51 | 251,91 | 1,41 | |
| ОБЕД | Суп картофельный с бобовыми (горохом) | 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 | Дели принт 2005-102 |
| | Котлеты или биточки рыбные | 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 | Дели принт 2005-234 |
| | Каша рассыпчатая гречневая | 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 | Дели принт 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 | Дели 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.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 | 700 | 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 | 1202 | 42,82 | 44,47 | 184,31 | 1156,46 | 0,64 | 0,57 | 6,84 | 10,49 | 425,12 | 258,18 | 775,02 | 10,28 | | |
| 2 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | | | |
| ВТРАК | Кнели 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 | Дели принт 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 | Дели принт 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 | Дели принт 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 | 500 | 23,57 | 28,66 | 88,94 | 707,50 | 0,20 | 0,17 | 5,94 | 0,94 | 70,73 | 63,41 | 223,97 | 4,57 | |
| ОБЕД | Суп картофельный с крупой 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 | Дели принт 2005-101 |
| | Тефтели 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 | Дели принт 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 | Дели принт 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 | Дели принт 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 | Дели 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 | 0,60 | 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 | 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 | 43,19 | 53,38 | 183,48 | 1385,03 | 0,64 | 0,43 | 11,14 | 8,96 | 185,27 | 180,21 | 619,66 | 10,38 | | |

| Прием пищи | Наименование блюд | Выход | Б. | Ж. | У. | к-во Ккал | Витамины, мг | | | | Минералы, мг | | | | № рецептуры |
|---------------|---|----------|-------|-------|--------|-----------|--------------|------|------|--------|--------------|--------|--------|-------|-------------------------|
| | | 7-11 лет | | | | | В1 | В2 | РР | С | Са | Mg | Р | Fe | |
| 3 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Запеканка из творога 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 | Дели принт 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 | Дели принт 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 | Дели принт 2005-338 |
| | Итого | 515 | 36,06 | 15,80 | 101,44 | 689,80 | 0,22 | 0,64 | 1,35 | 121,95 | 441,17 | 80,63 | 486,01 | 2,12 | |
| ОБЕД | 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 | Дели принт 2005-82 |
| | 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 | Дели принт 2005-295 |
| | 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 | Дели принт 2005-199 |
| | Компот из лимонов | 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 | Здобнов 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 | 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 блюд | Выход | Б. | Ж. | У. | к-во Ккал | Витамины, мг | | | | Минералы, мг | | | | № рецептуры |
|---------------|--|----------|-------|--------|---------|-----------|--------------|------|-------|--------|--------------|--------|--------|------|-------------------------|
| | | 7-11 лет | | | | | В1 | В2 | РР | С | Са | Mg | Р | Fe | |
| 4 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Овощи натуральные соленые 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 | Дели принт 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 | Дели принт 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 | Дели принт 2005-312 |
| | 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 | Дели 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.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 | 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 | 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 | Дели принт 2005-103 |
| | Птица, 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 | Дели принт 2005-290 |
| | Каша рассыпчатая 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 | Дели принт 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 | Дели 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.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 | 742 | 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 | 1342 | 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 блюд | Выход | Б. | Ж. | У. | к-во Ккал | Витамины, мг | | | | Минералы, мг | | | | № рецептуры |
|---------------|---|----------|-------|-------|--------|-----------|--------------|------|------|------|--------------|--------|--------|------|-------------------------|
| | | 7-11 лет | | | | | В1 | В2 | PP | С | Ca | Mg | P | Fe | |
| 5 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша жидкая 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 | Дели принт 2005-183 |
| | 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 | Дели принт 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 | Дели принт 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 | 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 | |
| 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 | Дели принт 2005-102 |
| | Кнели 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 | Дели принт 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 | Дели 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 | Дели 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.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 | 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 | |
| | Итого день | 1295 | 41,90 | 56,94 | 218,07 | 1645,50 | 2,48 | 0,30 | 8,62 | 6,94 | 112,94 | 129,42 | 433,00 | 7,49 | |

| Прием пищи | Наименование блюд | Выход | Б. | Ж. | У. | к-во Ккал | Витамины, мг | | | | Минералы, мг | | | | № рецептуры |
|---------------|---------------------------|----------|-------|-------|--------|-----------|--------------|------|-------|-------|--------------|--------|--------|------|-------------------------|
| | | 7-11 лет | | | | | В1 | В2 | PP | С | Ca | Mg | P | Fe | |
| 6 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | 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 | Дели принт 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 | Дели 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.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 | 512 | 29,05 | 27,58 | 77,34 | 666,00 | 0,15 | 0,18 | 5,29 | 3,98 | 83,46 | 76,03 | 289,91 | 4,12 | |
| ОБЕД | Рассольник Ленинградский | 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 | Дели принт 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 | Дели принт 2012-306 |
| | 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 | Дели принт 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 | Дели 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 | 0,60 | 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 | 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 | |
| | Итого день | 1227 | 53,69 | 39,50 | 159,89 | 1393,25 | 0,41 | 0,37 | 14,00 | 34,60 | 217,78 | 169,09 | 584,84 | 8,84 | |

| Прием пищи | Наименование блюд | Выход | Б. | Ж. | У. | к-во Ккал | Витамины, мг | | | | Минералы, мг | | | | № рецептуры |
|---------------|--------------------------------------|----------|-------|-------|--------|-----------|--------------|------|------|--------|--------------|--------|--------|-------|-------------------------|
| | | 7-11 лет | | | | | В1 | В2 | РР | С | Са | Mg | Р | Fe | |
| 7 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | Дели принт 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 | Дели принт 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 | 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 | Дели принт 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 | Дели принт 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 | 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 | Дели принт 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 | Дели принт 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 | Дели принт 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 | Дели принт 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 | Дели принт 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 | 1340 | 33,64 | 26,33 | 248,75 | 1412,40 | 0,65 | 0,58 | 6,17 | 135,11 | 477,83 | 279,47 | 693,41 | 11,20 | |

| Прием пищи | Наименование блюд | Выход | Б. | Ж. | У. | к-во Ккал | Витамины, мг | | | | Минералы, мг | | | | № рецептуры |
|---------------|--------------------------------------|----------|-------|-------|--------|-----------|--------------|------|------|-------|--------------|--------|--------|-------|-------------------------|
| | | 7-11 лет | | | | | В1 | В2 | РР | С | Са | Mg | Р | Fe | |
| 8 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Тефтели 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 | Дели принт 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 | Дели принт 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 | Дели 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 | Дели 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.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 | 20,44 | 23,94 | 108,02 | 728,53 | 0,26 | 0,22 | 4,40 | 3,11 | 97,69 | 72,74 | 250,01 | 5,30 | |
| ОБЕД | 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 | Дели принт 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 | Дели принт 2005-234 |
| | 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 | Дели 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 | Дели 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 | 0,60 | 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 | 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 | 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 блюд | Выход | Б. | Ж. | У. | к-во Ккал | Витамины, мг | | | | Минералы, мг | | | | № рецептуры |
|---------------|--------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|-------------------------|
| | | 7-11 лет | | | | | В1 | В2 | РР | С | Ca | Mg | P | Fe | |
| 9 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша 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 | 94,4 | 1,21 | Перевалов А.Я. 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 | Дели 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.Я. 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 | |
| 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 | Дели принт 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 | Дели 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 | Дели 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.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 | 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 | |
| | Итого день | 1282 | 55,14 | 45,58 | 193,56 | 1497,99 | 2,96 | 0,52 | 8,40 | 24,56 | 260,24 | 129,58 | 449,77 | 11,92 | |

| Прием пищи | Наименование блюд | Выход | Б. | Ж. | У. | к-во Ккал | Витамины, мг | | | | Минералы, мг | | | | № рецептуры |
|--|--------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|-------------------------|
| | | 7-11 лет | | | | | В1 | В2 | РР | С | Ca | Mg | P | Fe | |
| 10 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Овощи натуральные соленые 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 | Дели принт 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 | Дели принт 2005-295 |
| | Рис отварной | 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 | Дели принт 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 | Дели принт 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 | 21,70 | 27,11 | 101,56 | 737,05 | 0,23 | 0,21 | 5,90 | 16,06 | 75,04 | 73,30 | 274,22 | 5,00 | |
| Среднее значение за 10 дней завтрак | | 551 | 21,28 | 20,31 | 93,21 | 661,82 | 0,61 | 0,25 | 3,20 | 31,25 | 171,27 | 65,04 | 261,17 | 3,30 | |
| ОБЕД | 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 | Дели принт 2005-108/109 |
| | Рыба, тушенная 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 | Дели принт 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 | Дели принт 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 | Дели 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 | 0,60 | 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 | 1315 | 45,53 | 44,49 | 188,15 | 1455,45 | 0,58 | 0,47 | 9,38 | 40,88 | 172,86 | 165,32 | 608,23 | 8,75 | |
| Среднее значение за 10 дней обед | | 775 | 29,19 | 27,76 | 115,73 | 850,82 | 0,47 | 0,28 | 6,35 | 19,15 | 118,25 | 126,58 | 399,38 | 7,37 | |
| Среднее значение за 10 дней | | 1270 | 48,30 | 45,35 | 198,78 | 1438,93 | 1,06 | 0,51 | 8,96 | 48,80 | 282,02 | 184,29 | 633,13 | 10,16 | |

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

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

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.А.Чалая