

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ № 29



Утверждаю:

Организатор питания ОАО "ИСТОК"

/ Сербич А.М. /

2024г.

ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

на зимне-весенний период 2022/2023 учебного года

для детей участников СВО, обучающихся в общеобразовательных организациях Георгиевского городского округа Ставропольского края в возрасте от 12 до 18 лет

ЗАВТРАК И ОБЕД

| Прием пищи | Наименование блюд | Выход | Б. | Ж. | У. | к-во Ккал | Витамины, мг | | | | Минералы, мг | | | | № рецептуры | |
|---------------|---------------------------------------|-------------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-------------------------|--|
| | | 12-18 лет | | | | | В1 | В2 | PP | С | Ca | Mg | P | Fe | | |
| 1 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Суп молочный с крупой рисовой | 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 | 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 | |
| | 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 | 652 | 14,79 | 16,45 | 87,36 | 549,60 | 0,22 | 0,34 | 1,55 | 123,85 | 382,95 | 70,51 | 297,91 | 2,01 | | |
| ОБЕД | 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 | Дели принт 2005-70/71 | |
| | Суп картофельный с бобовыми (горохом) | 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 | Дели принт 2005-102 | |
| | Котлеты или биточки 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 | Дели принт 2005-234 | |
| | Каша рассыпчатая гречневая | 180/5 | 9,02 | 7,54 | 48,87 | 299,52 | 0,25 | 0,14 | 2,97 | 0,00 | 17,78 | 162,99 | 244,71 | 5,47 | 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 | 8,60 | 40,40 | 0,03 | 0,02 | 0,14 | 0,00 | 10,80 | 9,40 | 31,60 | 0,66 | Перевалов А.Я. 2012-124 | |
| | | Итого | 890 | 33,65 | 32,23 | 139,57 | 756,17 | 0,60 | 0,35 | 6,76 | 10,53 | 138,14 | 264,82 | 647,81 | 10,53 | |
| | | Итого день | 1542 | 48,44 | 48,68 | 226,93 | 1305,77 | 0,82 | 0,69 | 8,31 | 134,38 | 521,09 | 335,33 | 945,72 | 12,54 | |
| 2 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 | Дели принт 2005-70/71 | |
| | Кнели из кур, 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 | Дели принт 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 | 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 | 8,60 | 40,40 | 0,03 | 0,02 | 0,14 | 0,00 | 10,80 | 9,40 | 31,60 | 0,66 | Перевалов А.Я. 2012-124 | |
| | Сок фруктовый | 1/200 | 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. | |
| | | Итого | 840 | 28,05 | 32,34 | 124,88 | 901,60 | 0,27 | 0,24 | 6,97 | 7,70 | 99,92 | 90,82 | 298,05 | 8,02 | |
| ОБЕД | Икра свекольная | 100 | 2,3 | 6,8 | 15,4 | 132 | 0,03 | 0,03 | 0,3 | 6,72 | 38,23 | 29,63 | 60,78 | 1,77 | Дели принт 2005-75 | |
| | Суп картофельный с крупой пшеничной | 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 | Дели принт 2005-101 | |
| | Тефтели 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 | Дели принт 2005-279 | |
| | Соус сметанный с томатом | 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 | Дели принт 2005-331 | |
| | Картофель отварной | 180 | 3,90 | 5,60 | 24,30 | 251,00 | 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 | 8,60 | 40,40 | 0,03 | 0,02 | 0,14 | 0,00 | 10,80 | 9,40 | 31,60 | 0,66 | Перевалов А.Я. 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 | Дели принт 2005-338 | |
| | | Итого | 1095 | 25,57 | 35,54 | 145,44 | 1090,07 | 0,58 | 0,39 | 6,86 | 136,77 | 237,00 | 183,25 | 536,63 | 8,65 | |
| | Итого день | 1935 | 53,62 | 67,88 | 270,32 | 1991,67 | 0,85 | 0,63 | 13,83 | 144,47 | 336,92 | 274,07 | 834,68 | 16,67 | | |

| Прием пищи | Наименование блюд | Выход | Б. | Ж. | У. | к-во Ккал | Витамины, мг | | | | Минералы, мг | | | | № рецептуры |
|---------------|---|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|-------------------------|
| | | 12-18 лет | | | | | В1 | В2 | РР | С | Са | Mg | P | Fe | |
| 3 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Запеканка из творога со сгущенным 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 | 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 | 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 | |
| ОБЕД | Икра морковная | 100 | 2,1 | 6,8 | 13,8 | 125 | 0,05 | 0,07 | 0,5 | 5,12 | 30,63 | 41,29 | 70 | 1,22 | Дели принт 2005-75 |
| | Борщ с капустой 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 | Дели принт 2005-82 |
| | Котлета 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 | Дели принт 2005-295 |
| | Пюре из бобовых с маслом | 180/5 | 15,84 | 9,00 | 51,66 | 156,00 | 0,61 | 0,13 | 1,63 | 21,79 | 9,54 | 33,30 | 103,91 | 5,95 | 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 | 8,60 | 40,40 | 0,03 | 0,02 | 0,14 | 0,00 | 10,80 | 9,40 | 31,60 | 0,66 | Перевалов А.Я. 2012-124 |
| | Итого | 895 | 38,74 | 43,93 | 145,64 | 937,25 | 0,91 | 0,42 | 8,11 | 50,83 | 143,28 | 149,97 | 430,16 | 11,44 | |
| | Итого день | 1465 | 85,30 | 63,93 | 263,58 | 1772,05 | 1,16 | 1,19 | 9,72 | 172,90 | 658,10 | 241,70 | 1021,32 | 13,91 | |

| Прием пищи | Наименование блюд | Выход | Б. | Ж. | У. | к-во Ккал | Витамины, мг | | | | Минералы, мг | | | | № рецептуры |
|-------------------|--|--------------|--------------|---------------|----------------|----------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|----------------|---------------|-------------|-------------------------|
| | | 12-18 лет | | | | | В1 | В2 | РР | С | Са | Mg | P | Fe | |
| 4 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 | Дели принт 2005-70/71 |
| | Рыба, тушеная в томате 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 | Дели принт 2005-229 |
| | Пюре 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 | 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 | 8,60 | 40,40 | 0,03 | 0,02 | 0,14 | 0,00 | 10,80 | 9,40 | 31,60 | 0,66 | Перевалов А.Я. 2012-124 |
| | Сок фруктовый | 1/200 | 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. |
| Итого | 880 | 23,55 | 14,13 | 109,65 | 675,72 | 0,39 | 0,31 | 3,68 | 32,47 | 133,45 | 109,76 | 385,65 | 7,23 | | |
| ОБЕД | Суп картофельный с макаронными 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 | Дели принт 2005-103 |
| | Птица, 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 | Дели принт 2005-290 |
| | 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 | 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 | 8,60 | 40,40 | 0,03 | 0,02 | 0,14 | 0,00 | 10,80 | 9,40 | 31,60 | 0,66 | Перевалов А.Я. 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 | Дели принт 2005-338 |
| | Итого | 1102 | 42,47 | 40,39 | 167,38 | 1195,05 | 0,63 | 0,42 | 7,89 | 136,90 | 254,78 | 173,10 | 628,16 | 9,85 | |
| Итого день | 1982 | 66,02 | 54,52 | 277,03 | 1870,77 | 1,02 | 0,73 | 11,57 | 169,37 | 388,23 | 282,86 | 1013,81 | 17,08 | | |

| Прием пищи | Наименование блюд | Выход | Б. | Ж. | У. | к-во Ккал | Витамины, мг | | | | Минералы, мг | | | | № рецептуры | |
|---------------|---|-------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|----------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-------------------------|--|
| | | 12-18 лет | | | | | В1 | В2 | РР | С | Са | Mg | Р | 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. | |
| | 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 | 745 | 14,95 | 24,00 | 127,15 | 878,00 | 2,22 | 0,13 | 2,24 | 120,03 | 87,34 | 63,77 | 155,65 | 2,38 | | |
| ОБЕД | Икра овощная | 100 | 1,3 | 4,12 | 7,16 | 71 | 0,02 | 0,03 | 0,33 | 4,37 | 32,06 | 22,19 | 40,38 | 0,95 | Дели принт 2012-55 | |
| | 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 | Дели принт 2005-102 | |
| | Кнели из кур, 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 | Дели принт 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 | 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 | 8,60 | 40,40 | 0,03 | 0,02 | 0,14 | 0,00 | 10,80 | 9,40 | 31,60 | 0,66 | Перевалов А.Я. 2012-124 | |
| | | Итого | 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 | |
| | | Итого день | 1615 | 50,37 | 68,59 | 287,52 | 2062,15 | 2,74 | 0,48 | 11,40 | 140,78 | 250,45 | 218,38 | 633,69 | 10,81 | |

| Прием пищи | Наименование блюд | Выход | Б. | Ж. | У. | к-во Ккал | Витамины, мг | | | | Минералы, мг | | | | № рецептуры |
|---------------|--------------------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-------------------------|
| | | 12-18 лет | | | | | В1 | В2 | РР | С | Са | Mg | Р | Fe | |
| 6 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 | Дели принт 2005-70/71 |
| | Плов из птицы | 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 | 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 | 8,60 | 40,40 | 0,03 | 0,02 | 0,14 | 0,00 | 10,80 | 9,40 | 31,60 | 0,66 | Перевалов А.Я. 2012-124 |
| | Итого | 652 | 33,74 | 32,09 | 87,11 | 763,60 | 0,18 | 0,22 | 6,24 | 6,87 | 104,45 | 98,38 | 367,89 | 4,86 | |
| 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 | Дели принт 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 | Дели принт 2005-96 |
| | Биточки рубленные 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 | Дели принт 2012-306 |
| | Капуста тушеная | 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 | 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 | 8,60 | 40,40 | 0,03 | 0,02 | 0,14 | 0,00 | 10,80 | 9,40 | 31,60 | 0,66 | Перевалов А.Я. 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 | Дели принт 2005-338 |
| | | Итого | 1055 | 31,47 | 18,52 | 138,25 | 844,27 | 0,49 | 0,32 | 10,91 | 168,07 | 248,09 | 154,84 | 443,71 | 6,86 |
| | Итого день | 1707 | 65,21 | 50,61 | 225,36 | 1607,87 | 0,67 | 0,54 | 17,15 | 174,94 | 352,54 | 253,22 | 811,60 | 11,72 | |

| Прием пищи | Наименование блюд | Выход | Б. | Ж. | У. | к-во Ккал | Витамины, мг | | | | Минералы, мг | | | | № рецептуры |
|---------------|--------------------------------------|-----------|-------|-------|--------|-----------|--------------|------|------|--------|--------------|--------|--------|-------|------------------------|
| | | 12-18 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 | Икра морковная | 100 | 2,1 | 6,8 | 13,8 | 125 | 0,05 | 0,07 | 0,5 | 5,12 | 30,63 | 41,29 | 70 | 1,22 | Дели принт 2005-75 |
| | Суп картофельный с крупой рисовой | 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 | Дели принт 2005-101 |
| | Голубцы ленивые | 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 | Дели принт 2012-298 |
| | Соус сметанный с томатом | 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 | Дели принт 2012-331 |
| | Каша рассыпчатая гречневая | 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 | 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 | Первалов А.Я. 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 | Первалов А.Я. 2012-124 |
| | Итого | 930 | 23,39 | 30,82 | 166,44 | 1036,24 | 0,65 | 0,46 | 6,98 | 39,90 | 234,76 | 323,06 | 621,49 | 12,98 | |
| | Итого день | 1550 | 40,00 | 41,48 | 290,18 | 1710,04 | 0,83 | 0,75 | 8,30 | 161,32 | 570,79 | 382,16 | 881,09 | 14,58 | |

| Прием пищи | Наименование блюд | Выход | Б. | Ж. | У. | к-во Ккал | Витамины, мг | | | | Минералы, мг | | | | № рецептуры |
|---------------|--------------------------------------|-----------|-------|--------|---------|-----------|--------------|-------|--------|--------|--------------|--------|--------|------|------------------------|
| | | 12-18 лет | | | | | В1 | В2 | РР | С | Са | Mg | Р | Fe | |
| 8 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Тефтели 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 | Дели принт 2005-279 |
| | Соус сметанный с томатом | 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 | Дели 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 | 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 | Первалов А.Я. 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 | Первалов А.Я. 2012-124 |
| | Сок фруктовый | 1/200 | 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. |
| Итого | 785 | 24,07 | 27,97 | 143,05 | 919,42 | 0,31 | 0,29 | 5,51 | 7,49 | 124,28 | 90,78 | 293,09 | 8,61 | | |
| ОБЕД | 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 | Дели принт 2005-133 |
| | Щи из свежей капусты с картофелем | 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 | Дели принт 2005-88 |
| | Котлеты или биточки 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 | Дели 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 | 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 | Первалов А.Я. 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 | Первалов А.Я. 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 | Дели принт 2005-338 |
| | Итого | 1060 | 36,82 | 41,01 | 190,00 | 1028,15 | 0,70 | 0,46 | 7,43 | 185,82 | 326,64 | 217,37 | 700,92 | 9,82 | |
| Итого день | 1845 | 60,89 | 68,98 | 333,05 | 1947,57 | 1,01 | 0,75 | 12,94 | 193,31 | 450,92 | 308,15 | 994,01 | 18,43 | | |

| Прием пищи | Наименование блюд | Выход | Б. | Ж. | У. | к-во Ккал | Витамины, мг | | | | Минералы, мг | | | | № рецептуры |
|---------------|--------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|-------------------------|
| | | 12-18 лет | | | | | В1 | В2 | РР | С | Са | 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 | 94,40 | 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. |
| | 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 | 735 | 17,86 | 16,39 | 112,81 | 746,89 | 2,37 | 0,29 | 2,08 | 124,28 | 237,25 | 78,57 | 194,94 | 3,27 | |
| ОБЕД | 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 | Дели принт 2005-70/71 |
| | Суп-лапша домашняя | 250 | 2,21 | 5,06 | 11,93 | 102,30 | 0,05 | 0,02 | 0,42 | 0,50 | 19,70 | 10,45 | 29,30 | 0,59 | Здобнов А.И.-218/1066 |
| | Птица 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 | Дели принт 2005-288 |
| | Пюре из бобовых с маслом | 180/5 | 15,84 | 9,00 | 51,66 | 156,00 | 0,61 | 0,13 | 1,63 | 21,79 | 9,54 | 33,30 | 103,91 | 5,95 | 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 | 8,60 | 40,40 | 0,03 | 0,02 | 0,14 | 0,00 | 10,80 | 9,40 | 31,60 | 0,66 | Перевалов А.Я. 2012-124 |
| | Итого | 890 | 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 | 1625 | 61,96 | 49,99 | 233,30 | 1528,19 | 3,17 | 0,64 | 9,82 | 150,99 | 350,07 | 178,52 | 573,27 | 14,13 | |

| Прием пищи | Наименование блюд | Выход | Б. | Ж. | У. | к-во Ккал | Витамины, мг | | | | Минералы, мг | | | | № рецептуры |
|------------------------------------|--|--------------|--------------|---------------|----------------|----------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|-------------------------|
| | | 12-18 лет | | | | | В1 | В2 | РР | С | Са | Mg | P | Fe | |
| 10 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 | Дели принт 2005-70/71 |
| | Котлета 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 | Дели принт 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 | 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 | 8,60 | 40,40 | 0,03 | 0,02 | 0,14 | 0,00 | 10,80 | 9,40 | 31,60 | 0,66 | Перевалов А.Я. 2012-124 |
| | Сок фруктовый | 1/200 | 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. |
| | Итого | 835 | 25,29 | 30,47 | 137,20 | 923,38 | 0,26 | 0,25 | 6,64 | 7,83 | 95,06 | 89,53 | 334,08 | 7,84 | |
| | Среднее значение за 10 дней завтрак | 731 | 24,55 | 22,45 | 117,09 | 786,68 | 0,66 | 0,31 | 3,78 | 67,40 | 211,56 | 84,30 | 317,80 | 4,83 | |
| ОБЕД | 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 | Дели принт 2005-108/109 |
| | Рыба, тушеная в томате 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 | Дели принт 2005-229 |
| | Пюре 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 | 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 | 8,60 | 40,40 | 0,03 | 0,02 | 0,14 | 0,00 | 10,80 | 9,40 | 31,60 | 0,66 | Перевалов А.Я. 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 | Дели принт 2005-338 |
| | Итого | 1100 | 26,92 | 20,41 | 96,85 | 678,02 | 0,41 | 0,30 | 4,01 | 29,83 | 111,90 | 104,43 | 377,36 | 4,16 | |
| | Итого день | 1935 | 52,21 | 50,88 | 234,05 | 1601,40 | 0,67 | 0,55 | 10,65 | 37,66 | 206,96 | 193,96 | 711,44 | 12,00 | |
| | Среднее значение за 10 дней обед | 989 | 33,86 | 34,10 | 147,04 | 953,07 | 0,63 | 0,38 | 7,59 | 80,61 | 197,05 | 182,54 | 524,26 | 9,36 | |
| Среднее значение за 10 дней | 1720 | 58,40 | 56,55 | 264,13 | 1739,75 | 1,29 | 0,70 | 11,37 | 148,01 | 408,61 | 266,84 | 842,06 | 14,19 | | |

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

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

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