

Приложение № 1

к техническому заданию

Утверждаю:

Исполнитель ОАО «Исток»

_____ / Сербич А.М./

«24» 07 2023 г.

Согласовано:

_____ МБОУ СОШ № 16 ст. Георгиевской

_____ / Богданова Л.Н./

«24» 07 2023 г.

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 блюда	Выход 7-11 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг				Минералы, мг				№ рецептуры
							В1	В2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe	
1 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупной 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 притт 2005-121
	Сыр «Российский»	15	3,48	4,43	0,00	54,00	0,01	0,05	0,03	0,11	132,00	5,30	75,00	0,15	Дели притт 2005-15
	Булочка «Ладушка»	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.
	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 притт 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 притт 2005-338

Итого	642	12,63	8,93	83,71	500,60	0,17	0,32	1,19	123,85	375,35	65,11	283,91	1,76	
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	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
Соус сметанный	30	0,44	1,57	1,87	33,34	0,01	0,01	0,05	0,01	8,19	1,58	6,82	0,06	Дели принт 2005-333
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 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	785	26,89	29,37	116,26	715,80	0,47	0,30	5,76	31,78	121,20	213,08	477,38	8,66	
Итого день	1427	39,52	38,30	199,97	1216,40	0,64	0,62	6,95	155,63	496,55	278,19	761,29	10,42	

ОБЕД

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Б.	Ж.	У.	к-60 Ккал	Витамины, мг				Минералы, мг				№ рецептуры
							В1	В2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe	
2 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК	Овощи натуральные соленые или свежие	60	0,48	0,12	1,92	10,80	0,02	0,02	0,24	15,00	8,40	10,67	19,73	0,54	Дели принт 2005-70/71
	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	560	24,05	28,78	90,86	718,30	0,24	0,19	6,18	15,94	79,13	74,08	243,70	5,11	
Суп картофельный с крупой	200	1,60	2,18	16,74	93,00	0,08	0,05	0,85	6,60	18,44	20,00	50,04	0,70	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
Каша рассыпчатая перловая	150	6,57	6,19	40,03	242,25	0,17	0,02	0,80	0,00	16,63	47,34	134,43	1,55	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	735	23,19	26,01	113,07	777,78	0,44	0,26	5,20	8,02	114,54	116,80	395,69	5,81	
Итого день	1295	47,24	54,79	203,93	1496,08	0,68	0,45	11,38	23,96	193,67	190,88	639,39	10,92	

ОБЕД

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Б.	Ж.	У.	К-60 Ккал	Витамины, мг				Минералы, мг			№ рецептуры	
							В1	В2	PP	C	Ca	Mg	P		Fe
3 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК	Запеканка из творога со сгущенным молоком Какао с 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
		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
		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
Колбаса 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
Пюре из бобовых с маслом	150/5												
Компот из лимонов	200	13,20	7,50	43,05	292,50	0,51	0,11	1,36	18,16	7,95	27,75	86,59	4,96
Хлеб пшеничный	30	0,08	0,09	27,08	108,6	0,02	0,01	0,08	12,9	23,52	6,5	11,5	0,24
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	8,6	40,4	0,03	0,02	0,14	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60
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

ОБЕД

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг			Минералы, мг			№ рецептуры		
							В1	В2	PP	C	Ca	Mg		P	Fe
ЗАВТРАК	Горошек овощной отварной с маслом	60/5	1,86	2,64	3,9	46,8	0,06	0,03	0,4	6,6	12,87	12,48	35,97	0,41	
	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	
	Пюре картофельное	150	3,12	5,10	18,57	132,60	0,14	0,11	1,36	18,16	35,98	27,75	86,59	1,01	
	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	
	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	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	8,6	40,4	0,03	0,02	0,14	0,00	10,8	9,4	31,6	0,66	
Итого	605	21,57	15,00	81,29	563,00	0,36	0,26	3,33	28,51	105,48	92,16	333,72	4,25		

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
Птица, тушенная 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	802	33,77	31,88	107,01	842,40	0,38	0,28	6,01	24,44	131,76	105,96	410,48	7,12	
Итого день	1407	55,34	46,88	188,30	1405,40	0,74	0,54	9,34	52,95	241,24	198,12	744,20	11,37	

ОБЕД

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг				Минералы, мг				№ рецептуры
							В1	В2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe	
5 ДЕНЬ															
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	Дели принт 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	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	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	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	200	4,14	4,28	18,88	130,60	0,13	0,06	0,87	4,65	40,22	110,38	1,45	Дели принт 2005-102	
	Кнели из кур, бройлер-цыплят с	90/5	14,40	21,82	7,42	283,50	0,06	0,10	4,42	0,54	16,35	113,70	0,95	Дели принт 2005-301	

рисом	Выход	Б.	Ж.	У.	К-60 Кккал	В1
Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,40	6,30	36,60	225,00	0,06
Кисель из яблок	200	0,12	0,00	30,12	121	0,01
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	71,00	0,05
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	8,6	40,4	0,03
Итого	700	27,75	32,94	116,12	871,50	0,34
Итого день	1295	38,69	50,83	205,30	1512,83	2,48

0,02	0,77	0,00	4,86	21,12	37,17	1,11	Дели принт 2005-203
0,01	0,1	1,72	14,47	3,6	4,4	0,94	Дели принт 2005-352
0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	Перевалов А.Я. 2012-122
0,02	0,14	0	10,8	9,4	31,6	0,66	Перевалов А.Я. 2012-124
0,23	6,78	6,91	93,60	91,65	323,35	5,71	
0,30	8,62	6,94	112,94	129,42	433,00	7,49	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Б.	Ж.	У.	К-60 Кккал	В1	Витамины, мг					Минералы, мг					№ рецептуры
								В2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe				
6 ДЕНЬ																		
ЗАВТРАК	Овощи натуральные соленые или свежие	60	0,48	0,12	1,92	10,80	0,04									Дели принт 2005-70/71		
	Плов из птицы	90/150	23,36	27,04	38,24	489,60	0,07									Дели принт 2005-291		
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	24,40	101,60	0,03									пром.		
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	71,00	0,05									Перевалов А.Я. 2012-122		
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	8,6	40,4	0,03									Перевалов А.Я. 2012-124		
	Итого	550	28,53	27,70	87,66	713,40	0,22											
ОБЕД	Рассольник Ленинградский	200/5	1,68	4,08	16,40	109,00	0,08									Дели принт 2005-96		
	Биточки рубленые из птицы	90/5	16,06	3,29	7,95	193	0,06									Дели принт 2012-306		
	Капуста тушеная	150	3,11	4,01	20,10	253,85	0,04									Дели принт 2005-321		
	Чай с сахаром	200/15	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00									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	1265	53,17	39,62	170,21	1440,65	0,48	0,42	14,41	50,77	225,96	185,32	614,13	11,82	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг				Минералы, мг				№ рецептуры
							В1	В2	PP	C	Ca	Mg	P	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	
	Суп картофельный с крупой	200	1,60	2,18	16,74	93,00	0,08	0,05	0,85	6,60	18,44	20,00	50,04	0,70	Дели принт 2005-101
ОБЕД	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 с овощами	150	3,5	3,74	34,69	242,57	0,03	0,03	0,81	0	11,4	30,5	81,7	0,62	Дели принт 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	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

Препарат	Выход	Ca	Mg	P	Fe	Витамин, мг	
Слаб феррито-цинковый	20	1,32	0,24	8,6	40,4	1,12	0,02
Итого	720	13,01	13,13	118,97	701,57	0,29	0,20
Слабо кальциевый	1340	19,62	23,79	242,71	1375,37	0,47	1,45
Итого	2060	32,63	36,92	361,68	2076,94	0,76	1,65
Термом 2-ой вариант	90	2,69	5,53	15,97	145,49	0,12	0,13
Супер-стематиде	30	0,50	0,77	1,29	10,37	0,04	0,05
Итого	120	3,19	6,30	17,26	155,86	0,16	0,18
Микроэлементы	150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого с микро	270	3,19	6,30	17,26	155,86	0,16	0,18
Слабо кальциевый	200	0,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого	30	2,87	6,30	17,26	155,86	0,16	0,18
Слаб феррито-цинковый	20	1,32	0,24	8,6	40,4	1,12	0,02
Итого	525	20,44	23,94	118,02	728,53	0,26	0,22
Супер-кальциевый с боровыми горюх	200	4,06	4,28	14,08	131	0,18	0,06
Итого	90/5	3,32	3,92	12,74	245,66	0,07	0,06
Слабо кальциевый	150	6,58	5,06	40,29	237	0,12	0,05
Итого с микро	200/5	10,94	9,04	54,37	482,66	0,19	0,11
Слабо кальциевый	30	2,37	4,30	14,50	100,00	0,12	0,13
Итого	20	0,82	1,62	5,77	42,44	0,04	0,05

	0	10,8	9,4	31,6	А.Я. 2012-122
	13,69	138,38	115,04	311,56	Перевалов А.Я. 2012-124
	135,11	474,41	174,14	571,18	7,26

С	Минералы, мг			№ рецептуры
	Ca	Mg	P	
0,99	51,89	23,98	141,93	Дели притт 2005-279
0,40	8,77	4,74	8,81	Дели притт 2012-331
0,00	4,86	21,12	37,17	Дели притт 2005-203
0,72	14,47	3,6	4,4	Дели притт 2005-352
0,00	6,90	9,90	26,10	Перевалов А.Я. 2012-122
0	10,8	9,4	31,6	Перевалов А.Я. 2012-124
11	97,69	72,74	250,01	
65	30,46	28,84	69,74	Дели притт 2005-102
27	22,95	24,30	146,70	Дели притт 2005-234
0	24,04	34,22	158,97	Дели притт 2005-302
03	1,11	1,44	2,78	Дели притт 2005-376
00	6,90	9,90	26,10	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	27,75	26,80	108,91										
Итого день	1235	48,19	50,74	216,93	1514,53	0,71	0,43	8,29	8,06	193,95	180,84	685,90	11,84	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	У.	Ж.	Б.	У.	Витамины, мг						Минералы, мг				№ рецептуры
							к-во Ккал	В1	В2	PP	С	Са	Mg	P	Fe		
9 ДЕНЬ																	
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	200/5			7,79	9,89	35,91	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	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	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	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	Овощи натуральные соленые или свежие	60			0,48	0,12	1,92	0,04	0,02	0,24	15,00	8,40	10,67	19,73	0,54	Дели принт 2005-70/71	
	Суп-лапша домашняя	200			1,77	4,05	9,54	0,04	0,01	0,33	0,4	15,76	8,36	23,44	0,47	Здобное А.И.-218/1066	
	Птица отварная	90/5			19,26	17,1	1,26	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	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	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	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	0,03	0,02	0,14	0	10,8	9,4	31,6	0,66	Перевалов А.Я. 2012-124	
Итого	760			38,56	29,31	107,87	965,90	0,71	0,31	6,96	35,28	99,39	87,68	320,56	9,79		

Итого день		1342	55,62	45,70	195,48	1508,79	3,00	0,54	8,64	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход 7-11 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг			№ рецептуры
							В1	В2	РР	
10 ДЕНЬ										
ЗАВТРАК	Кукуруза отварная с маслом	60/5	1,32	1,88	5,4	43,99	0,06	0,03	0,39	
	Компота рубленая из бройлер-цыплят	90/5	13,68	20,34	13,32	291,60	0,09	0,12	4,23	
	Рис отварной	150/5	3,77	6,11	41,4	235,65	0,02	0,02	0,68	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	21,82	87,60	0,00	0,01	0,13	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	71,00	0,05	0,02	0,48	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	8,6	40,4	0,03	0,02	0,14	
	Итого	565	22,54	28,87	105,04	770,24	0,25	0,22	6,05	
	Среднее значение за 10 дней завтрака	576	21,04	19,40	95,86	664,19	0,63	0,27	3,30	
	Овощи натуральные соленные или свежие	60	0,48	0,12	1,92	10,80	0,04	0,02	0,24	
	Суп картофельный с клецками	200	4,18	5,02	23,2	175,8	0,06	0,04	0,62	
ОБЕД	Рыба, тушенная в томате с овощами	90/50	12,74	6,72	6,72	238,60	0,07	0,07	0,86	
	Пюре картофельное	150	3,12	5,10	18,57	132,60	0,14	0,11	1,36	
	Чай с сахаром	200/15	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,02	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	71,00	0,05	0,02	0,48	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	8,6	40,4	0,03	0,02	0,14	
	Итого	565	22,54	28,87	105,04	770,24	0,25	0,22	6,05	
	Среднее значение за 10 дней завтрака	576	21,04	19,40	95,86	664,19	0,63	0,27	3,30	

C	Ca	Минералы, мг			№ рецептуры
		Mg	p	Fe	
39,56	268,54	140,25	46,9,50	12,46	
5,58	11,15	11,72	34,67	0,39	Дели принт 2005-133
0,66	15,75	21,00	120,45	1,42	Дели принт 2005-295
0	1,37	16,33	60,94	0,53	Дели принт 2005-304
2,40	31,82	6,00	15,40	1,25	Дели принт 2005-349
2,00	6,90	9,90	26,10	0,60	Перевалов А.Я. 2012-122
0	10,8	9,4	31,6	0,66	Перевалов А.Я. 2012-124
1,64	77,83	74,35	289,16	4,85	
4,59	179,69	70,08	272,39	3,65	
2,00	8,40	10,67	19,73	0,54	Дели принт 2005-70/71
1,6	14,58	14,5	37,88	0,54	Дели принт 2005-108/109
0,03	27,45	29,03	149,05	0,63	Дели принт 2005-229
1,16	36,98	27,75	86,59	1,01	Дели принт 2005-312
0,03	1,11	1,44	2,78	0,31	Дели принт 2005-376
0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	Перевалов А.Я. 2012-122
0	10,8	9,4	31,6	0,66	Перевалов А.Я. 2012-124

Итого	815	24,31	17,50	88,51	729,20	0,39	0,28	3,72	39,82	106,22	102,69	353,74	4,29
Итого день	1380	46,85	46,37	193,55	1499,44	0,64	0,50	9,77	46,46	184,05	177,04	642,90	9,14
Среднее значение за 10 дней обед	801	29,45	28,01	118,30	868,15	0,47	0,28	6,30	24,21	121,39	120,40	393,16	7,20
Среднее значение за 10 дней	1321	48,24	44,52	203,65	1455,32	1,08	0,52	9,00	68,13	293,30	183,04	636,63	10,37

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

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

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.Здобное
Соотношение белков, жиров, углеводов 1:1:4