



И.В. Карчевникова



ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
 на зимне-весенний 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 блюд | Выход 12-18 лет | Б. | Ж. | У. | к-во Ккал | Витамины, мг | | | | Минералы, мг | | | | № рецептуры |
|---------------|---------------------------------------|--------------------|--------------|---------------|---------------|----------------|--------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|-------------------------|
| | | | | | | | 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 |
| | Итого | 502 | 13,99 | 16,45 | 62,16 | 445,60 | 0,14 | 0,28 | 1,15 | 3,85 | 314,95 | 44,51 | 251,91 | 1,41 | |
| ОБЕД | 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 | 790 | 32,85 | 32,23 | 136,17 | 740,17 | 0,58 | 0,33 | 6,58 | 7,83 | 125,74 | 251,52 | 607,79 | 10,21 | |
| | Итого день | 1292 | 46,84 | 48,68 | 198,33 | 1185,77 | 0,72 | 0,61 | 7,73 | 11,68 | 440,69 | 296,03 | 859,70 | 11,62 | |
| 2 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | 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 |
| | Итого | 540 | 26,25 | 32,34 | 97,08 | 784,00 | 0,22 | 0,19 | 6,59 | 1,00 | 73,52 | 69,52 | 244,03 | 4,90 | |
| ОБЕД | 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 |
| Итого | 845 | 22,47 | 28,74 | 104,84 | 854,07 | 0,47 | 0,30 | 6,16 | 10,05 | 130,77 | 127,62 | 429,85 | 6,28 | | |
| | Итого день | 1385 | 48,72 | 61,08 | 201,92 | 1638,07 | 0,69 | 0,49 | 12,75 | 11,05 | 204,29 | 197,14 | 673,88 | 11,18 | |

| Прием пищи | Наименование блюд | к | 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 | 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 |
| | Комлета 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 | | 795 | 36,64 | 37,13 | 131,84 | 812,25 | 0,86 | 0,35 | 7,61 | 45,71 | 112,65 | 108,68 | 360,16 | 10,22 | |
| | Итого день | | 1365 | 83,20 | 57,13 | 249,78 | 1647,05 | 1,11 | 1,12 | 9,22 | 167,78 | 627,47 | 200,41 | 951,32 | 12,69 | |

| Прием пищи | Наименование блюд | к | 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 |
| Итого | | 680 | 22,55 | 14,13 | 85,25 | 574,12 | 0,36 | 0,28 | 3,48 | 28,47 | 119,45 | 101,76 | 371,65 | 4,43 | | |
| 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 |
| | Итого | | 852 | 41,67 | 40,39 | 142,18 | 1091,05 | 0,55 | 0,36 | 7,49 | 16,90 | 186,78 | 147,10 | 582,16 | 9,25 | |
| Итого день | | 1532 | 64,22 | 54,52 | 227,43 | 1665,17 | 0,91 | 0,64 | 10,97 | 45,37 | 306,23 | 248,86 | 953,81 | 13,68 | | |

| 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. |
| | 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) | 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 | 34,12 | 40,47 | 153,21 | 1113,15 | 0,50 | 0,32 | 8,83 | 16,38 | 131,05 | 132,42 | 437,66 | 7,48 | |
| | Итого день | 1465 | 48,27 | 64,47 | 255,16 | 1887,15 | 2,64 | 0,39 | 10,67 | 16,41 | 150,39 | 170,19 | 547,31 | 9,26 | |

| 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 | 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 | 552 | 32,94 | 32,09 | 83,71 | 747,60 | 0,16 | 0,20 | 6,06 | 4,17 | 92,05 | 85,08 | 327,87 | 4,54 | |
| ОБЕД | 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 |
| | Итого | 805 | 27,57 | 14,12 | 106,55 | 662,27 | 0,30 | 0,21 | 9,84 | 37,07 | 158,64 | 108,04 | 337,76 | 5,58 | |
| | Итого день | 1357 | 60,51 | 46,21 | 190,26 | 1409,87 | 0,46 | 0,41 | 15,90 | 41,24 | 250,69 | 193,12 | 665,63 | 10,12 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход | Б. | Ж. | У. | к-во Ккал | Витамины, мг | | | | Минералы, мг | | | | № рецептуры |
|---------------|--------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|-------------------------|
| | | 12-18 лет | | | | | В1 | В2 | PP | С | 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 | |
| ОБЕД | 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 | 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 | 930 | 21,29 | 24,02 | 152,64 | 911,24 | 0,60 | 0,39 | 6,48 | 34,78 | 204,13 | 281,77 | 551,49 | 11,76 | |
| | Итого день | 1550 | 37,90 | 34,68 | 276,38 | 1585,04 | 0,78 | 0,68 | 7,80 | 156,20 | 540,16 | 340,87 | 811,09 | 13,36 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход | Б. | Ж. | У. | к-во Ккал | Витамины, мг | | | | Минералы, мг | | | | № рецептуры |
|---------------|--------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|-------------------------|
| | | 12-18 лет | | | | | В1 | В2 | PP | С | Ca | Mg | P | 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 | 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 | 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 | |
| ОБЕД | 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 | 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 | 1055 | 33,82 | 37,88 | 155,80 | 850,82 | 0,52 | 0,35 | 6,38 | 56,52 | 239,98 | 171,84 | 597,14 | 8,56 | |
| | Итого день | 1640 | 56,89 | 65,85 | 274,45 | 1668,64 | 0,80 | 0,61 | 11,69 | 60,01 | 350,26 | 254,62 | 876,23 | 14,37 | |

| 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 | |
| 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. |
| | 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 | 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 | 790 | 43,30 | 33,60 | 117,09 | 765,30 | 0,78 | 0,33 | 7,56 | 24,01 | 100,42 | 86,65 | 338,31 | 10,54 | |
| | Итого день | 1372 | 60,36 | 49,99 | 204,70 | 1408,19 | 3,07 | 0,56 | 9,24 | 28,29 | 269,67 | 139,22 | 487,25 | 13,21 | |

| 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 | |
| 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 | 180/5 | 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 |
| | Итого | 640 | 24,29 | 30,47 | 112,80 | 821,78 | 0,23 | 0,22 | 6,44 | 3,83 | 81,06 | 81,53 | 320,08 | 5,04 | |
| Среднее значение за 10 дней завтрак | 587 | 23,75 | 22,45 | 99,09 | 711,64 | 0,62 | 0,28 | 3,55 | 29,26 | 183,08 | 70,64 | 290,40 | 3,47 | | |
| 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 |
| | Итого | 845 | 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 | 1485 | 51,21 | 50,88 | 209,65 | 1499,80 | 0,64 | 0,52 | 10,45 | 33,66 | 192,96 | 185,96 | 697,44 | 9,20 | |
| Среднее значение за 10 дней обед | 858 | 32,07 | 30,90 | 129,72 | 847,83 | 0,56 | 0,32 | 7,09 | 27,91 | 150,21 | 152,01 | 461,97 | 8,40 | | |
| Среднее значение за 10 дней | 1444 | 55,81 | 53,35 | 228,81 | 1559,48 | 1,18 | 0,60 | 10,64 | 57,17 | 333,28 | 222,64 | 752,37 | 11,87 | | |

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