



ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
на зимне-весенний период 2024/2025 учебного года
на зимне-весенний период 2024/2025 учебного года
на зимне-весенний период 2024/2025 учебного года
Синергического края в возрасте от 12 до 18 лет
ЗАВТРАК И ОБЕД

Принем пищи	Наименование блюд	Выход 12-18 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Выпечки, кг						Минералы, мг				№ рецептура
							В1	В2	PP	С	Ca	Mg	P	Fe			
ЗАВТРАК	Суп молочный с крутой 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	Мозлиный М.П.2005-№121		
	Сыр «Российский» 50% жирности	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	Мозлиный М.П.2005-№15		
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	71,00	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	Переватов А.Я. 2012-122		
	Чай с лимон	200/15/7	2,00	0,00	16,00	65,00	0,00	0,00	0,03	2,83	14,22	2,44	4,44	0,36	Дети принт 2005-377		
	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	Переватов А.Я. 2012-124		
	Много	502	13,93	10,39	54,81	361,00	0,16	0,29	0,99	3,85	322,75	50,11	274,61	2,02			
	Суп картофельный с боровыми (горохов)	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	Мозлиный М.П.2005-№102		
	Комплеты рыбные замороженные	100/5	13,32	16,92	10,44	24,66	0,07	0,06	1,63	0,37	22,95	24,30	146,70	0,66	Переватов А.Я. 2021-308		
	Каша рассычатая 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	Мозлиный М.П.2005-№302		
	Компот из свежих яблов	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	Мозлиный М.П.2005-№342		
ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	71,00	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	Переватов А.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	Переватов А.Я. 2012-№124		
	Много	790	31,37	30,35	135,01	737,43	0,57	0,32	6,40	7,80	123,19	248,49	591,49	10,14			
	Много	1292	45,30	40,74	189,82	1098,43	0,73	0,61	7,39	11,65	445,94	298,60	866,10	12,16			

Принем пищи	Наименование блюд	Выход 12-18 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Выпечки, кг						Минералы, мг				№ рецептура
							В1	В2	PP	С	Ca	Mg	P	Fe			
ЗАВТРАК	Каша из круп, 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	Мозлиный М.П.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	Мозлиный М.П.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	Мозлиный М.П.2005-№349		
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	71,00	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	Переватов А.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	Переватов А.Я. 2012-№124		
	Много	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			
	Суп картофельный с крутой 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	Мозлиный М.П.2005-№101		
	Тертени 2-ой вариант	100	11,88	17,26	17,68	372,92	0,11	0,16	3,55	1,10	57,66	26,64	157,70	2,08	Мозлиный М.П.2005-№279		
	Сыр сметанный с помидом	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	Мозлиный М.П.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	Мозлиный М.П.2005-№310		
ОБЕД	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	Мозлиный М.П.2005-№376		
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	71,00	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	Переватов А.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	Переватов А.Я. 2012-№124		
	Много	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			
	Много	1385	48,72	61,08	201,92	1638,07	0,69	0,49	12,75	11,05	204,29	197,14	673,88	11,48			

2 ДЕНЬ

Присм пищи	Наименование блюда	Выход	Б.	Ж.	У.	к-во	Ккал	Витамины, мг						Минералы, мг			№ рецептуры
								В1	В2	РР	С	Са	Мг	Р	Fe		
3 ДЕНЬ																	
ЗАВТРАК	Занекавка из творога со свежими 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	Мозговой М.П.2005-№223		
	Какао с молоком	200	3,76	3,20	26,74	130,80	0,06	0,19	0,17	1,59	152,22	21,33	124,56	0,48	Мозговой М.П.2005-№382		
	Фрукты (яблоко, апельсин или банан)	1/150	0,80	0,00	25,20	104,00	0,08	0,06	0,40	0,00	68,00	26,00	46,00	0,60	Мозговой М.П.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			
	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	Мозговой М.П.2005-№82		
ОБЕД	Комплет 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	Мозговой М.П.2005-№295		
	Пюре из картофеля 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	Мозговой М.П.2005-№199		
	Компот из лимона	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	Зобиное 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	Переяслов 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	Переяслов 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				

Присм пищи	Наименование блюда	Выход	Б.	Ж.	У.	к-во	Ккал	Витамины, мг						Минералы, мг			№ рецептуры
								В1	В2	РР	С	Са	Мг	Р	Fe		
4 ДЕНЬ																	
ЗАВТРАК	Рыба, тушеная в масле с овощами	100/50	14,16	7,47	7,47	154,00	0,08	0,08	0,96	2,26	30,50	32,26	165,62	0,70	Мозговой М.П.2005-№229		
	Пюре картофеля	180	3,74	6,12	22,28	139,12	0,17	0,13	1,63	21,79	44,37	33,30	103,91	1,21	Мозговой М.П.2005-№312		
	Компот из свежих яблок	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	Мозговой М.П.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	Переяслов 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	Переяслов А.Я. 2012-№124		
Итого	580	21,75	14,13	81,85	558,12	0,34	0,26	3,30	25,77	107,05	88,46	331,63	4,11				
ОБЕД	Суп картофельный с макробиологическими продуктами	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	Мозговой М.П.2005-№103		
	Пшеница, тушеная в соусе сметанном 15% жирности	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	Мозговой М.П.2005-№290/330		
	Каши рассыпчатая пшеничная	180	7,90	6,07	49,55	284,40	0,15	0,06	0,84	0,00	28,63	41,06	190,76	3,23	Мозговой М.П.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	Мозговой М.П.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	Переяслов 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	Переяслов 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	1432	63,42	54,52	224,03	1649,17	0,89	0,62	10,79	42,67	293,83	235,56	913,79	13,36				

Присм пищи	Наименование блюда	Выход	Б.	Ж.	У.	к-во	Ккал	Витамины, мг						Минералы, мг			№ рецептуры
								В1	В2	РР	С	Са	Мг	Р	Fe		
5 ДЕНЬ																	
Присм пищи	Наименование блюда	12-18 лет	Б.	Ж.	У.	к-во	Ккал	В1	В2	РР	С	Са	Мг	Р	Fe	№ рецептуры	
		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	Мозговой М.П.2005-№183		

Примечания	Наименование блюда	Выход 12-18 лет	Б.	Ж.	У.	к-во	Ккал	Витаминиз., мг						Минералы, мг						№ рецептуры
								В1	В2	РР	С	Ca	Mg	P	Fe	В1	В2	РР	С	
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	71,00	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	Переватов А.Я. 2012-122					
	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	Мозильный М.П. 2005-№376					
	Йогурт 2,5% жирности	1/125	4,90	6,30	21,20	240,00	2,05	0,03	0,56	0,00	3,40	7,30	24,00	0,50	прм.					
	Много	575	10,40	17,40	71,50	578,00	2,08	0,04	1,06	0,03	9,44	24,07	74,65	1,13						
	Сум карбофеновый с бобовыми (фасол)	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	Мозильный М.П. 2005-№102					
ОБЕД	Каша из кукурузной-пшеницы 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	Мозильный М.П. 2005-№301					
	Макаронные изделия отварные с маслом	180/5	6,48	7,56	43,92	370,00	0,07	0,03	0,93	0,00	5,83	25,34	44,60	1,33	Мозильный М.П. 2005-№352					
	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	Мозильный М.П. 2012-№122					
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	71,00	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	Переватов А.Я. 2012-№124					
	Хлеб ржаной-пшеничный	20	1,32	0,24	8,60	40,40	0,03	0,02	0,14	0,00	10,80	9,40	31,60	0,66	Переватов А.Я. 2012-№124					
Много	790	34,12	40,47	153,21	1113,15	0,50	0,32	8,83	16,38	131,05	132,42	437,66	7,48							
Много	1365	44,52	57,87	224,71	1691,15	2,58	0,36	9,89	16,41	140,49	156,49	512,31	8,61							

Примечания	Наименование блюда	Выход 12-18 лет	Б.	Ж.	У.	к-во	Ккал	Витаминиз., мг						Минералы, мг						№ рецептуры
								В1	В2	РР	С	Ca	Mg	P	Fe	В1	В2	РР	С	
ЗАВТРАК	Фрукты (яблоко, апельсин или банан)	1/100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,08	0,06	0,40	120,00	16,00	9,00	46,00	2,20	Мозильный М.П. 2005-№338					
	Плов из пшеницы	100/180	27,25	31,55	44,61	571,20	0,08	0,16	5,41	1,34	60,13	63,34	265,73	2,92	Мозильный М.П. 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	Мозильный М.П. 2005-№377					
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	71,00	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	Переватов А.Я. 2012-№122					
	Хлеб ржаной-пшеничный	20	1,32	0,24	8,60	40,40	0,03	0,02	0,14	0,00	10,80	9,40	31,60	0,66	Переватов А.Я. 2012-№124					
Много	652	33,34	32,49	93,51	791,60	0,24	0,26	6,46	124,17	108,05	94,08	373,87	6,74							
ОБЕД	Расоляник Ленинградский (супра перловый)	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	Мозильный М.П. 2005-№96					
	Биточки рубленые 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	Мозильный М.П. 2012-№306					
	Купуша луничная	180	3,73	4,81	24,12	154,62	0,05	0,07	1,22	29,47	100,44	35,46	72,72	1,31	Мозильный М.П. 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	Мозильный М.П. 2005-№376					
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	71,00	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	Переватов А.Я. 2012-№122					
Хлеб ржаной-пшеничный	20	1,32	0,24	8,60	40,40	0,03	0,02	0,14	0,00	10,80	9,40	31,60	0,66	Переватов А.Я. 2012-№124						
Много	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							
Много	1457	60,94	46,61	200,06	1453,87	0,54	0,47	16,30	161,24	266,69	202,12	711,63	12,32							

Примечания	Наименование блюда	Выход 12-18 лет	Б.	Ж.	У.	к-во	Ккал	Витаминиз., мг						Минералы, мг						№ рецептуры
								В1	В2	РР	С	Ca	Mg	P	Fe	В1	В2	РР	С	
ЗАВТРАК	Каша овсяная 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	Мозильный М.П. 2005-№181					
	Сыр «Российский» 50% жирности	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	Мозильный М.П. 2005-№15					
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	71,00	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	Переватов А.Я. 2012-122					
	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	Мозильный М.П. 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	Мозильный М.П. 2005-№338					
Много	600	16,23	10,41	111,44	605,80	0,22	0,30	1,38	121,42	340,63	60,70	264,70	1,80							
ЗАВТРАК	Сум карбофеновый с крупной 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	Мозильный М.П. 2005-№101					
	Горбуца ленинградская	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	Мозильный М.П. 2012-№298					
	Сыр стелетный 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	Мозильный М.П. 2012-№331					

ОБЕД	Наименование блюда	Выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витаминиз, мг						Минералы, мг					№ рецептуры
							В1	В2	РР	С	Са	Mg	P	Fe				
ОБЕД	Кашиа русская с яблоками	180	9,02	7,34	48,87	299,32	0,25	0,14	2,97	0,00	17,78	162,99	244,71	5,47	Мозгиловый М.П. 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	Мозгиловый М.П. 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	Переяслов А.Я. 2012-№122			
ОБЕД	Хлеб ржанно-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	Переяслов А.Я. 2012-№124			
	Итого	830	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	1430	37,52	34,43	264,08	1517,04	0,82	0,69	7,86	156,20	544,76	342,47	816,19	13,56				

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витаминиз, мг						Минералы, мг					№ рецептуры
							В1	В2	РР	С	Са	Mg	P	Fe				
ЗАВТРАК	Тертые 2-ой вариации	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	Мозгиловый М.П. 2005-№279			
	Соус сметанный 15% жирности	30	1,32	1,50	1,76	22,33	0,01	0,01	0,07	0,01	8,19	1,58	8,81	0,06	Мозгиловый М.П. 2012-№310			
	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	23,34	44,60	1,33	Мозгиловый М.П. 2005-№203			
	Компот из яблок	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	Звобинов А.Я. — 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	Переяслов А.Я. 2012-122			
	Хлеб ржанно-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	Переяслов А.Я. 2012-124			
	Итого	585	23,45	26,95	113,54	785,15	0,29	0,25	5,25	14,01	112,90	79,36	280,31	4,97	Мозгиловый М.П. 2005-№102			
	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	Переяслов А.Я. 2012-308			
	Конфеты рыбные любимые	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	Мозгиловый М.П. 2005-№302			
	Кашиа русская 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	Мозгиловый М.П. 2005-№376			
ОБЕД	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	0,31	Мозгиловый М.П. 2012-№122				
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	71,00	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	Переяслов А.Я. 2012-№124			
	Хлеб ржанно-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	Переяслов А.Я. 2012-№124			
	Итого	805	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	1390	57,27	64,83	269,34	1635,97	0,81	0,60	11,63	70,53	352,88	251,20	877,45	13,53				

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витаминиз, мг						Минералы, мг					№ рецептуры
							В1	В2	РР	С	Са	Mg	P	Fe				
ЗАВТРАК	Яйцо вареное	1/40	5,1	4,6	0,3	63	0,19	0,18	0,61	1,45	22	32,93	94,4	1	Мозгиловый М.П. 2005-209			
	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	Денис 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	Переяслов А.Я. 2012-122			
	Яйра свекольная	180	3,45	10,20	23,10	198,00	0,05	0,05	0,30	10,12	57,34	44,44	91,17	2,65	Мозгиловый М.П. 2005-75			
	Фрукты (яблоко, апельсин или банан)	1/100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,08	0,06	0,40	120,00	16,00	9,00	46,00	2,20	Мозгиловый М.П. 2005-№338			
	Итого	572	11,32	15,50	47,70	376,00	0,37	0,31	1,79	131,57	102,24	96,27	257,67	6,45				
	Суп-пюре картофельный	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	Звобинов А.Я. — 218 №1066			
	Линия 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	Мозгиловый М.П. 2005-№288			
	Пюре из овощей 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	Мозгиловый М.П. 2005-№199			
	Компот из свежих яблок	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	Мозгиловый М.П. 2005-№342			
ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	71,00	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	Переяслов А.Я. 2012-№122			
	Хлеб ржанно-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	Переяслов А.Я. 2012-№124			

	Виноград	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 вино	1362	54,62	49,10	164,79	1141,30	1,15	0,64	9,35	155,58	202,66	182,92	595,98	16,99

Пример пищи	Наименование блюда	Выход 12-18 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг						Минеральн., мг				№ рецептуры
							В1	В2	РР	С	Са	Мг	Р	Fe	Ca	Мг	
	10 ДЕНЬ																
	Канюта 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	Мозгиловый М.П.2005-№321		
	Компота 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	Мозгиловый М.П.2005-№295		
	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	Мозгиловый М.П.2005-№349		
ЗАВТРАК	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	535	22,70	27,95	83,84	677,62	0,23	0,25	6,67	30,60	167,46	84,09	279,65	5,44			
	Среднее значение за 10 дней завтрак	571	22,59	20,76	87,32	635,21	0,44	0,29	3,51	57,45	185,89	73,84	297,23	4,00	Мозгиловый М.П.2005-		
	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	№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	Мозгиловый М.П.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	Мозгиловый М.П.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	Мозгиловый М.П.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	1380	49,62	48,36	180,69	1355,64	0,64	0,55	10,68	60,43	279,36	188,52	657,01	9,60			
	Среднее значение за 10 дней обед	815	31,92	30,71	129,60	847,56	0,56	0,32	7,08	27,91	149,95	151,70	460,34	8,40			
	Среднее значение за 10 дней	1386	54,51	51,47	216,92	1482,77	1,00	0,61	10,59	85,35	335,84	225,54	757,57	12,40			

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников. Десяти притом Москва 2005 г. М.П.Мозгиловый
 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей. Десяти притом Москва 2012 г. М.П.Мозгиловый
 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для ДПО "Где-то", оздоровительных учреждений Пермь 2012 г. А.Я.Перевалов
 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий. Москва "Жада" 2005 г. А.И.Заболнов
 Соотношение белков, жиров, углеводов 1:1:4
 Ведущий инженер-технолог МКУ "Рецептурный центр"

И.Ю.Паршина