



для обучающихся общеобразовательных организаций Территориального управления Статистического управления Республики Беларусь
на зимне-весенний период 2024/2025 учебного года
в возрасте от 7 до 11 лет

ЗАВТРАК И ОБЕД



Примечания	Наименование блюда	Выход		Б.	Ж.	У.	к-во Кварт	Выпечка, мг							Минеральн., мг					№ рецептуры
		7-11 лет	7-11 лет					В1	В2	РР	С	Са	Мг	Р	Fe	Минеральн., мг	Мг	Р	Fe	
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой рисовой Сыр «Российский» 50% (нормализованный) Хлеб пшеничный Чай с лимоном Хлеб ржано-пшеничный Итого	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	Можиконный М.П. 2005-№121					
		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	Можиконный М.П. 2005-№15					
		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					
		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 приют 2005-377					
		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					
		502	13,93	10,39	54,81	387,00	0,16	0,29	0,99	3,85	322,75	50,11	274,61	2,02						
		60	0,78	2,48	4,29	42,60	0,01	0,02	0,20	2,62	19,24	13,31	24,23	0,57	Можиконный М.П. 2012-№55					
		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	Можиконный М.П. 2005-№102					
		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	Переватов А.Я. 2021-308					
		150/5	7,52	6,28	49,73	279,60	0,21	0,12	2,48	0,00	-14,82	145,83	203,93	4,56	Можиконный М.П. 2005-№302					
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми (гороховый) Колбаски рубленые любительские Каша рисовая с овощами и грибами Колбон из свиных ребрышек Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничный Итого	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	Можиконный М.П. 2005-№342					
		20	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					
		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					
		760	28,83	28,02	122,45	684,86	0,50	0,29	0,14	0	10,8	9,4	31,6	0,66	Переватов А.Я. 2012-№124					
	Итого день	1262	42,76	38,41	176,96	1071,86	0,66	0,58	6,68	10,49	432,92	263,78	797,72	10,89						

Примечания	Наименование блюда	Выход 7-11 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Кварт	Выпечка, мг							Минеральн., мг					№ рецептуры
							В1	В2	РР	С	Са	Мг	Р	Fe	Минеральн., мг	Мг	Р	Fe	
ЗАВТРАК	Каша из круп, бройлер-цыплят с рисом Макaronные изделия оладьиные с мясом Компот из смеси сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничный Итого	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	Можиконный М.П. 2005-№301				
		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	Можиконный М.П. 2005-№203				
		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	Можиконный М.П. 2005-№349				
		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				
		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				
		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					
		200	1,60	2,18	16,74	93,00	0,08	0,05	0,85	6,80	18,44	20,00	50,04	0,70	Можиконный М.П. 2005-№101				
		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	Можиконный М.П. 2005-№279				
		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	Можиконный М.П. 2005-№331				
		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	Можиконный М.П. 2005-№310				
ОБЕД	Суп картофельный с крупой пшеничной Терпегин 2-ой вариант Супе смешанный с мясом Картофель отварной Чай с сахаром Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничный Итого	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	Можиконный М.П. 2005-№376				
		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				
		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				
		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					

Применение	Наименование блюда	Выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Выпечка, мг						Минералы, мг				№ рецептуры
							В1	В2	РР	С	Са	Mg	P	Fe			
ЗАВТРАК	Занекалка из творога со сгущенным молоком Какое 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	Мозлиный М.П.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	Мозлиный М.П.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	Мозлиный М.П.2005-№338		
		5/15	36,06	15,80	101,44	689,80	0,22	0,64	1,35	121,95	441,17	80,63	486,01	2,12	Мозлиный М.П.2005-№82		
		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	Мозлиный М.П.2005-№295		
ОБЕД	Комплекс рыбачья из брокер-чизбургера Пюре из бобовых с маслом	150/5	13,68	20,34	13,32	291,60	0,09	0,12	4,23	0,66	15,75	21,00	120,45	1,42	Мозлиный М.П.2005-№199		
		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.В. — №864		
		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.В. 2012-№122		
		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	Переватов А.В. 2012-№124		
		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			

Единица	Наименование блюда	Выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Выпечка, мг						Минералы, мг				№ рецептуры
							В1	В2	РР	С	Са	Mg	P	Fe			
ЗАВТРАК	Пюре карлифеное Компон из свежих плодов	90/5/0	12,74	6,72	6,72	138,60	0,07	0,07	0,86	2,03	27,45	29,03	149,06	0,42	Мозлиный М.П.2005-№229		
		250	3,12	5,10	18,57	132,60	0,14	0,11	1,36	18,16	36,98	27,75	86,59	1,01	Мозлиный М.П.2005-№312		
		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	Мозлиный М.П.2005-№342		
		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.В. 2012-№122		
		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.В. 2012-№124		
ОБЕД	Овощи отварные (пюре) Суп картофельный с макранными изделиями Пшеница, мушкетера в соусе сметанном 15% жирности	5/0	19,71	12,36	77,39	516,20	0,30	0,23	2,93	21,91	96,61	79,68	297,75	3,84	Здобнова А.В. 2005-№700		
		60	0,43	1,14	1,18	14,58	0,04	0,02	0,24	5,25	11,15	15,90	19,73	0,18	Мозлиный М.П.2005-№103		
		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	Мозлиный М.П.2005-№290/330		
		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	Мозлиный М.П.2005-№302		
		150	6,58	5,06	41,29	237,00	0,12	0,05	0,70	0,00	34,04	34,22	158,97	2,69	Мозлиный М.П.2005-№377		
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничный Итого	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	Переватов А.В. 2012-№122		
		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.В. 2012-№124		
		20	1,32	0,24	8,6	40,4	0,03	0,02	0,14	0	10,8	9,4	31,6	0,66			
		802	33,29	31,76	105,09	831,60	0,34	0,26	5,77	9,44	123,36	95,29	390,75	6,58			
		1342	53,00	44,12	182,48	1347,80	0,64	0,49	8,70	31,35	219,97	174,97	688,50	10,42			

Применение	Наименование блюда	Выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Выпечки, мг							Минералы, мг					№ рецептуры
							В1	В2	РР	С	Са	Мг	Р	Fe	В1	В2	РР	С	
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из ржаной крупы	Хлеб пшеничный	200/5	5,40	11,20	33,30	278,00	0,03	0,01	0,48	0,00	4,93	15,33	47,87	0,32	Мозлиный М.П.2005-№183			
		Чай с сахаром	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.В. 2012-№122			
		Молот 2,5% жирности	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			
		Итого	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	Итого			
		Сыр кармозельный с боровыми (фасоль)	575	4,90	6,20	21,20	240,00	2,05	0,03	0,56	0,00	3,40	7,30	24,00	0,50	Итого			
		Кисели из суп. бройлер-чипов с рисом	200	12,77	17,70	86,00	649,00	2,13	0,06	1,54	0,03	16,34	33,97	100,75	1,73	Мозлиный М.П.2005-№102			
		Микрочистые изделия овальные с маслом	90/5	4,14	4,28	18,88	130,60	0,13	0,06	0,87	4,65	40,22	30,64	110,38	1,45	Мозлиный М.П.2005-№301			
		Кисели из яблок	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	Мозлиный М.П.2005-№203			
		Хлеб пшеничный	200	0,12	0,00	30,12	121	0,01	0,01	0,1	1,72	14,47	3,6	4,4	0,94	Мозлиный М.П.2005-№352			
		Хлеб ржано-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.В. 2012-№122			
ОБЕД	Итого	695	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.В. 2012-№124				
		1270	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				
		40,52	50,64	202,12	1520,50	2,47	0,29	8,32	6,94	109,94	125,62	424,10	7,44	Итого					

Применение	Наименование блюда	Выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Выпечки, мг							Минералы, мг					№ рецептуры
							В1	В2	РР	С	Са	Мг	Р	Fe	В1	В2	РР	С	
ЗАВТРАК	Фруктовый (яблоко, апельсин или банан)	Плов из пшеницы	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	Мозлиный М.П.2005-№338			
		Чай с лимоном	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	Мозлиный М.П.2005-№291			
		Хлеб пшеничный	200/157	2,00	0,00	16,00	65,00	0,00	0,00	0,03	2,83	14,22	2,44	4,44	0,36	Мозлиный М.П.2005-№377			
		Хлеб ржано-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.В. 2012-№122			
		Итого	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.В. 2012-№124			
		Расольник Ленинградский (супра перловая)	612	29,45	27,98	87,14	710,00	0,23	0,24	5,69	123,98	99,46	85,03	335,91	6,32	Мозлиный М.П.2005-№96			
		Выпечки ржаные из пшеницы	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	Мозлиный М.П.2012-№306			
		Каша пшеница	90/5	16,06	3,29	7,95	193	0,06	0,04	6,19	0	10,65	22,05	116,85	1,24	Мозлиный М.П.2005-№321			
		Чай с сахаром	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	Мозлиный М.П.2005-№376			
		Хлеб пшеничный	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-№122			
ОБЕД	Итого	20	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.В. 2012-№122				
		725	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.В. 2012-№124				
		1337	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				
		54,09	39,90	169,69	1437,25	0,49	0,43	14,40	154,60	233,78	178,09	630,84	11,04	Итого					

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Выпечка, мг							Минералы, мг					№ рецептуры
							В1	В2	РР	С	Са	Мg	Р	Fe					
ЗАВТРАК	Каши овсянка 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	Перевазов 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)	1/100	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				
	Итого	550	15,83	10,81	96,04	545,80	0,22	0,30	1,38	121,42	288,63	43,70	264,70	3,40					
	Овощи отварные (Свекла)	60	0,72	1,91	1,97	24,31	0,03	0,02	0,14	8,75	18,59	26,50	31,60	0,31	Здобнова А.Я. 2005-№700				
	Суп картофельный с крутой 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	Мозильный М.П. 2005-№101				
	Голубцы капустные	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	Мозильный М.П. 2012-№298				
	Салат сменитель с мясом	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	Мозильный М.П. 2012-№331				
Каши рисовая молочная	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	Мозильный 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	Мозильный 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	Перевазов 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	Перевазов А.Я. 2012-№124					
Итого	720	17,03	15,67	145,01	738,60	0,47	0,29	4,85	13,69	141,80	220,37	433,81	9,60						
Итого-дети	1270	32,86	26,48	231,05	1284,40	0,69	0,59	6,23	135,11	430,42	364,07	698,51	13,00						

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Выпечка, мг							Минералы, мг					№ рецептуры
							В1	В2	РР	С	Са	Мg	Р	Fe					
ЗАВТРАК	Тертые 2-ой вариант	90	10,69	15,53	15,97	245,63	0,1	0,14	2,84	0,99	51,89	23,98	141,93	1,87	Мозильный М.П. 2005-№279				
	Салат сменитель 15% жирности	30	1,32	1,50	1,76	22,23	0,01	0,01	0,07	0,01	8,19	1,58	8,81	0,06	Мозильный М.П. 2012-№330				
	Макророльные 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	Мозильный М.П. 2005-№203				
	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	Здобнова 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	Перевазов 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	Перевазов А.Я. 2012-124				
	Итого	525	21,18	23,96	104,45	712,86	0,27	0,22	4,38	13,90	106,16	72,48	257,11	4,54					
	Пиш 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	0,66	Перевазов А.Я. 2012-122				
	Кованеты рубленые любительские	90/5	13,32	16,92	10,44	246,60	0,07	0,06	1,63	0,27	22,95	24,30	146,70	0,64	Перевазов А.Я. 2012-122				
	Каши рисовая молочная	150	6,58	5,06	41,29	237	0,12	0,05	0,7	0	24,04	34,22	158,97	2,09	Мозильный М.П. 2005-№302				
Чай с сахаром	200/15	0,10	0,00	15,00	60,00	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	Мозильный М.П. 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	Перевазов 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 дети	1240	46,15	50,42	203,48	1485,26	0,59	0,41	8,00	28,98	206,62	169,54	661,36	10,10						

Пример пищи	Наименование блюда	Выход		Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг										Минералы, мг				№ рецептуры
		7-11 лет	Б.					В1	В2	РР	С	Са	Мг	Р	Fe	В1	В2	РР	С	Ca	Мг	
ЗАВТРАК	Яично варёное	1/40	5,1	4,6	0,3	63	0,19	0,18	0,61	1,45	22	32,93	94,4	1	Мозговой 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	Леди принц 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							
	Июль свекольный	160	3,45	10,20	23,10	198,00	0,08	0,05	0,30	10,12	57,34	44,44	91,17	2,65	Мозговой 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	Мозговой М.П. 2005-№338							
	Итого	552	9,87	5,30	40,60	243,00	0,32	0,26	1,52	124,28	59,12	54,27	170,94	4,16								
ОБЕД	Сыр-панна доматная	200	1,77	4,05	9,34	81,8	0,04	0,01	0,33	0,4	15,76	8,36	23,44	0,47	Здобное А.Н.-218 №1066							
	Пшеница острая	90/5	19,26	17,1	1,36	235,8	0,03	0,12	4,32	0	35,1	18	128,7	1,62	Мозговой М.П. 2005-№288							
	Пюре из горохов 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	Мозговой М.П. 2005-№199							
	Хлеб пшеничный	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 ржано-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							
	Итого	20	1,32	0,24	8,6	40,4	0,03	0,02	0,14	0	10,8	9,4	31,6	0,66	Переяслов А.Я. 2012-№124							
Среднее значение за 10 дней	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									
		1252	47,95	34,49	146,55	1098,10	0,99	0,55	8,24	144,56	150,11	131,28	471,77	13,41								

Пример пищи	Наименование блюда	Выход		Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг										Минералы, мг				№ рецептуры
		7-11 лет	Б.					В1	В2	РР	С	Ca	Мг	Р	Fe	В1	В2	РР	С	Ca	Мг	
ЗАВТРАК	Компота мушкетера	150	3,11	4,01	20,10	233,85	0,04	0,06	1,02	24,56	83,70	29,55	60,60	1,13	Мозговой М.П. 2005-№321							
	Компот из смеси сухофруктов	90/5	13,68	20,34	13,32	291,60	0,08	0,12	4,23	0,66	15,75	21,00	120,45	1,42	Мозговой М.П. 2005-№295							
	Хлеб пшеничный	200	0,08	0,00	21,82	87,60	0,01	0,01	0,13	0,40	31,82	6,00	15,40	1,22	Мозговой М.П. 2005-№349							
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	71,00	0,02	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	Переяслов А.Я. 2012-122							
	Итого	25	1,65	0,24	8,35	43,5	0,03	0,02	0,14	0	8,75	0	31,6	0,97	Переяслов А.Я. 2012-124							
	Среднее значение за 10 дней завтрак	500	20,89	24,89	78,09	747,55	0,21	0,23	6,00	25,62	146,92	66,45	234,15	5,37								
ОБЕД	Сыр картофельный с клецками	200	20,33	17,79	81,49	590,87	0,43	0,26	3,17	55,79	164,79	62,97	266,59	2,84								
	Раба, мушкетера в томате с овощами	90/50	4,18	5,02	23,2	175,8	0,06	0,04	0,62	4,6	14,58	14,5	37,88	0,54	Мозговой М.П. 2005-№108/109							
	Пюре картофельное	150	12,74	6,72	6,72	238,60	0,07	0,07	0,86	2,03	27,45	29,03	149,06	0,63	Мозговой М.П. 2005-№229							
	Чай с сахаром	200/15	3,12	5,10	18,57	133,60	0,14	0,11	1,36	18,16	36,98	27,75	86,59	1,01	Мозговой М.П. 2005-№312							
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,02	0,03	1,11	1,44	2,78	0,31	Мозговой М.П. 2005-№376							
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	8,6	40,4	0,03	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	Переяслов А.Я. 2012-№122							
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									
Среднее значение за 10 дней обед	1255	44,72	42,27	164,68	1465,95	0,56	0,49	9,48	50,44	244,74	158,47	588,16	9,12									
Среднее значение за 10 дней	781	29,10	27,53	113,38	851,87	0,46	0,28	6,36	20,11	125,44	125,89	397,37	7,41									
		1317	49,35	45,32	194,92	1443,07	0,87	0,52	8,93	73,33	275,54	182,22	638,55	10,68								

Бюролик рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей Дети прилм Москва 2012 г. М.П.Мозговой
 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для ДОО и дет. оздоровительных учреждений Термь 2012 г. А.Я.Переяслов
 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий. Москва "Табл" 2005 г. А.И.Здобное
 Ведущий инженер-технолог: МКУ "Ресурсный центр"