Согласовано:
Начальник ТО Управления Роспотребнадзор
по Ставропольскому краю в г.Георгиевске
и в Георгиевском районе
_____З.Л.Никулушкина
"____"_____2020г.

Утверждаю:
Директор МБОУ СОШ № 20
ст. Подгорной
_____Н.В.Поротова
"17" 08 2020г.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
десять вариантов дневного меню для обучающихся 7-11 лет
на осенне-зимне-весенний период 2020/2021 учебного года
ЗАВТРАК И ОБЕД

№ рец	Сборник рецептур	Наименование блюд	выход 7-11 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг.				Минерал.в-ва,мг			
								В1	А	Е	С	Са	Mg	P	Fe
ДЕНЬ 1															
ЗАВТРАК															
182	ДеЛи принт 2005 г.	Каша жидкая молочная рисовая	200/10	5,33	11,93	35,76	271,5	0,04	0,026	0,65	0	98,07	4	2,45	0,338
15	ДеЛи принт 2005 г.	Сыр твердый порциями	15	3,48	4,43	0	54	0,01	0,039	0,03	0,11	132	5,3	7,5	0,15
382	ДеЛи принт 2005 г.	Какао с молоком	200	3,8	3,9	24,8	148	сл	0,024	0,15	сл	122	18	1,2	0,6
пром.		Булка "Рябинушка"	50	2,75	0,55	26,8	139	0,01	0,01	0,42	0	2,3	8,3	2,1	0,4
		Итого	595	15,36	20,81	87,36	612,5	0,06	0,099	1,25	0,11	354,37	35,6	13,25	1,488
ОБЕД															
71/70	ДеЛи принт 2005 г.	Овощи натуральные соленые или свежие	60	0,32	0	1,36	9,6	0,02	0,01	0,35	5	11,5	7	2,1	0,3
102	ДеЛи принт 2005 г.	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	3,1	3,21	14,16	97,95	0,15	0	0,85	6,98	19,37	29,5	1,84	1,71
268	ДеЛи принт 2005 г.	Котлеты, биточки, шницели	80/5	8,93	6,74	8,97	132	0,05	0,001	1,23	0	10,6	8,5	7,3	0,89
321	ДеЛи принт 2005 г.	Капуста тушеная	150	3,13	5,56	14,38	120	0,05	0,06	1,05	24,9	85	31,8	6,43	1,22
342	ДеЛи принт 2005 г.	Компот из свежих плодов	200	0,1	0	29	116,6	0,013	0,009	0,06	сл	7,74	1	сл	0,62
пром.		Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	1,74	0,4
пром.		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	4,74	1,17
		Итого	745	19,14	16,07	87,59	575,35	0,375	0,116	4,07	36,88	149,31	98,5	24,15	6,31
		Итого день	1340	34,5	36,88	174,95	1187,85	0,435	0,215	5,32	36,99	503,68	134,1	37,4	7,798

№ рец	Сборник рецептур	Наименование блюд	выход 7-11 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг.				Минерал.в-ва,мг			
								B1	A	E	C	Ca	Mg	P	Fe
ДЕНЬ 2															
ЗАВТРАК															
279	ДеЛи принт 2005 г.	Тефтели 2-ой вариант	80	11,4	12,7	12,5	193	0,08	0,026	6,7	5,5	18	36	1,8	1,2
333	ДеЛи принт 2005 г.	Соус сметанный с томатом и луком	30	0,65	2,58	3,17	38,4	0,02	0,82	1	0,75	113,6	10	2	0,18
309	ДеЛи принт 2005 г.	Макаронные изделия отварные	150/5	4,32	5,04	26,6	150	0,07	0,02	1,71	0	8,7	38	1,4	0,74
349	ДеЛи принт 2005 г.	Компот из смеси сухофруктов	200	0,32	0	32,8	129,7	0,01	0,02	0,11	3,6	6,2	33	0,91	0,85
пром.		Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	1,74	0,4
пром.		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	4,74	1,17
		Итого	640	20,25	20,88	94,79	610,3	0,272	0,922	10,05	9,85	161,6	137,7	12,59	4,54
ОБЕД															
131	ДеЛи принт 2005 г.	Горох овощной отварной	60/5	0,57	1,04	1,25	16,72	0,02	0,01	2	2,2	4,29	12	2,2	0,14
88	ДеЛи принт 2005 г.	Щи из свежей капусты с картофелем	200/5	1,29	3,89	9,2	77,4	0,054	0	0,7	24,5	33,61	38	1,01	0,62
234	ДеЛи принт 2005 г.	Котлеты или биточки рыбные	80/5	12,06	12,64	8,09	197,9	0,09	0,11	0,38	1,28	35,5	29	1,71	0,98
302	ДеЛи принт 2005 г.	Каша рассыпчатая пшеничная	150	6,51	4,35	40,05	225	0,14	0,05	0,77	0	25,4	35,3	1,63	2,84
376	ДеЛи принт 2005 г.	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60,4	сл	сл	0,06	сл	1	1	сл	0,2
пром.		Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	1,74	0,4
пром.		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	4,74	1,17
		Итого	770	24,09	22,48	93,31	676,62	0,396	0,206	4,44	27,98	114,9	136	13,03	6,35
		Итого день	1410	44,34	43,36	188,1	1286,92	0,668	1,128	14,49	37,83	276,5	273,7	25,62	10,89
ДЕНЬ 3															
ЗАВТРАК															
223	ДеЛи принт 2005 г.	Запеканка из творога с молоком сгущенным	200/15	17,54	12,05	17,15	247	0,05	0,26	0,52	0,24	147,3	22,2	2,1	0,69
15	ДеЛи принт 2005 г.	Сыр твердый порциями	15	3,48	4,43	0	54	0,01	0,039	0,03	0,11	132	5,3	7,5	0,15
379	ДеЛи принт 2005 г.	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,34	151,8	0,03	0,019	0,06	1	121,4	1	сл	0,16
пром.		Булка "Рябинушка"	50	2,75	0,55	26,8	139	0,01	0,01	0,42	0	2,3	8,3	2,1	0,4
		Итого	600	27,35	19,71	72,29	591,8	0,1	0,328	1,03	1,35	403	36,8	11,7	1,4
ОБЕД															
75	ДеЛи принт 2005 г.	Икра свекольная или морковная	60	1,18	2,29	6,16	50,05	0,015	0,02	0,15	3,36	19,12	14,81	3,03	0,88
103	ДеЛи принт 2005 г.	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,8	0,09	0	0,95	6,6	19,68	21,6	5,33	0,87
289	ДеЛи принт 2005 г.	Рагу из птицы	80/150	17,2	19,2	17,6	320,2	0,18	0,022	2,96	18,19	32,53	14	5,6	2,04
349	ДеЛи принт 2005 г.	Компот из смеси сухофруктов	200	0,32	0	32,8	129,7	0,01	0,02	0,11	3,6	6,2	33	0,91	0,85
пром.		Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	1,74	0,4
пром.		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	4,74	1,17
		Итого	740	24,41	24,32	89,99	682,95	0,387	0,098	4,7	31,75	92,63	104,11	21,35	6,21
		Итого день	1340	51,76	44,03	162,28	1274,75	0,487	0,426	5,73	33,1	495,63	140,91	33,05	7,61

№ рец	Сборник рецептур	Наименование блюд	выход 7-11 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг.				Минерал.в-ва,мг			
								B1	A	E	C	Ca	Mg	P	Fe
						ДЕНЬ 4									
						ЗАВТРАК									
229	ДеЛи принт 2005 г.	Рыба,тушенная в томате с овощами	80/50	10,9	5,8	5,8	118,8	0,1	0,1	0,95	6,82	48,9	33	0,89	0,99
312	ДеЛи принт 2005 г.	Пюре картофельное	150	3,06	6,4	20,44	137,3	0,14	0,11	1,36	18,16	36,98	27,75	0,86	1,01
883	"Лада" 2005 г.	Кисель из концентрата	200	0,02	0	32,1	126,3	0	0,03	0,06	0,06	0	1	сл	0
пром.		Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	1,74	0,4
пром.		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	4,74	1,17
		Итого	545	17,54	12,76	78,06	481,6	0,332	0,276	2,9	25,04	100,98	82,45	8,23	3,57
						ОБЕД									
133	ДеЛи принт 2005 г.	Кукуруза отварная	60/5	0,57	1,04	1,25	16,72	0,02	0,01	2	2,2	4,29	12	2,2	0,14
84	ДеЛи принт 2005 г.	Борщ с фасолью и картофелем	200/5	1,2	4,1	9,6	77,7	0,05	0	0,9	9,64	22,84	40	1,03	1,08
131	Сб.фирм.бл.1984 г.	Голубцы любительские	80	10,61	6,81	15,04	164	0,06	0,014	2,47	15,03	45,2	33	1,33	1,23
331	ДеЛи принт 2005 г.	Соус сметанный с томатом	30	0,65	2,58	3,17	38,4	0,02	0,82	1	0,75	113,6	10	2	0,18
302	ДеЛи принт 2005 г.	Каша рассыпчатая гречневая	150	6,51	4,35	40,05	225	0,14	0,05	0,77	0	25,4	35,3	1,63	2,84
377	ДеЛи принт 2005 г.	Чай с лимоном	200/7	0,1	0	15	60,4	сл	сл	0,06	сл	1	1	сл	0,2
пром.		Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	1,74	0,4
пром.		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	4,74	1,17
		Итого	780	23,2	19,44	103,83	681,42	0,382	0,93	7,73	27,62	227,43	152	14,67	7,24
		Итого день	1325	40,74	32,2	181,89	1163,02	0,714	1,206	10,63	52,66	328,41	234,45	22,9	10,81
						ДЕНЬ 5									
						ЗАВТРАК									
268	ДеЛи принт 2005 г.	Котлеты, биточки, шницели	80/5	8,93	6,74	8,97	132	0,05	0,001	1,23	0	10,6	8,5	7,3	0,89
321	ДеЛи принт 2005 г.	Капуста тушеная	150	3,13	5,56	14,38	120	0,05	0,06	1,05	24,9	85	31,8	6,43	1,22
376	ДеЛи принт 2005 г.	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60,4	сл	сл	0,06	сл	1	1	сл	0,2
пром.		Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	1,74	0,4
пром.		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	4,74	1,17
		Итого	605	15,72	12,86	58,07	411,6	0,192	0,097	2,87	24,9	111,7	62	20,21	3,88
						ОБЕД									
71/70	ДеЛи принт 2005 г.	Овощи натуральные соленые или свежие	60	0,32	0	1,36	9,6	0,02	0,01	0,35	5	11,5	7	2,1	0,3
101	ДеЛи принт 2005 г.	Суп картофельный с крупой	200	1,97	2,65	14,13	102,3	0,054	0	0,9	0,6	10	40	1,03	0,64
295	ДеЛи принт 2005 г.	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят	80/5	11,9	12,3	12,4	208,8	0,66	0,035	0,38	0,5	15,02	29	1,71	10,94
144	ДеЛи принт 2005 г.	Рагу из овощей с кашей	150	3,75	15	25,05	250,5	0,07	0,07	0,45	7,89	36,71	8	2,6	0,84
883	"Лада" 2005 г.	Кисель из концентрата	200	0,02	0	32,1	126,3	0	0,03	0,06	0,06	0	1	сл	0
пром.		Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	1,74	0,4
пром.		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	4,74	1,17
		Итого	752	21,52	30,51	104,76	796,7	0,896	0,181	2,67	14,05	88,33	105,7	13,92	14,29
		Итого день	1357	37,24	43,37	162,83	1208,3	1,088	0,278	5,54	38,95	200,03	167,7	34,13	18,17

№ рец	Сборник рецептур	Наименование блюд	выход 7-11 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг.				Минерал.в-ва,мг			
								B1	A	E	C	Ca	Mg	P	Fe
ДЕНЬ 6															
ЗАВТРАК															
181	ДеЛи принт 2005 г.	Каша жидкая молочная из манной крупы	200/10	8,1	10,3	31,3	263,4	0,045	0,026	2,96	0	126,43	14	5,6	0,445
15	ДеЛи принт 2005 г.	Сыр твердый порциями	15	3,48	4,43	0	54	0,01	0,039	0,03	0,11	132	5,3	7,5	0,15
382	ДеЛи принт 2005 г.	Какао с молоком	200	3,8	3,1	24,9	148	сл	0,024	0,15	сл	122	18	1,2	0,6
пром.		Булка "Рябинушка"	50	3,8	3,1	28,2	156	0,01	0,01	0,42	0	2,3	8,3	2,1	0,4
		Итого	595	19,18	20,93	84,4	621,4	0,065	0,099	3,56	0,11	382,73	45,6	16,4	1,595
ОБЕД															
131	ДеЛи принт 2005 г.	Горох овощной отварной	60/5	0,57	1,04	1,25	16,72	0,02	0,01	2	2,2	4,29	12	2,2	0,14
218/1066	"Лада" 2005 г.	Суп лапша домашняя	200	1,77	4,05	9,54	81,8	0,04	0	0,85	0,4	15,76	29,5	1,84	0,47
288	ДеЛи принт 2005 г.	Птица отварная	80/5	11,7	11,4	0,5	153	0,05	0,032	2,23	10,2	8,5	18,5	0,96	0,87
309	ДеЛи принт 2005 г.	Макаронные изделия отварные	150/5	4,31	5,04	26,6	150	0,07	0,02	1,71	0	8,7	38	1,4	0,74
342	ДеЛи принт 2005 г.	Компот из свежих плодов	200	0,1	0	29	116,6	0,013	0,009	0,06	сл	7,74	1	сл	0,62
пром.		Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	1,74	0,4
пром.		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	4,74	1,17
		Итого	755	22,01	22,09	86,61	617,32	0,285	0,107	7,38	12,8	60,09	119,7	12,88	4,41
		Итого день	1350	41,19	43,02	171,01	1238,72	0,35	0,206	10,94	12,91	442,82	165,3	29,28	6,005
ДЕНЬ 7															
ЗАВТРАК															
131	Сб.фирм бл.1984 г.	Голубцы любительские	80	10,61	6,81	15,04	164	0,06	0,014	2,47	15,03	45,2	33	1,33	1,23
331	ДеЛи принт 2005 г.	Соус сметанный с томатом	30	0,65	2,58	3,17	38,4	0,02	0,82	1	0,75	113,6	10	2	0,18
302	ДеЛи принт 2005 г.	Каша рассыпчатая гречневая	150	6,51	4,35	40,05	225	0,14	0,05	0,77	0	25,4	35,3	1,63	2,84
349	ДеЛи принт 2005 г.	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	30,2	116	сл	сл	0,11	сл	17	33	0,91	2,8
пром.		Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	1,74	0,4
пром.		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	4,74	1,17
		Итого	635	21,83	14,3	108,18	642,6	0,312	0,92	4,88	15,78	216,3	132	12,35	8,62
ОБЕД															
71/70	ДеЛи принт 2005 г.	Овощи натуральные соленые или свежие	60	0,32	0	1,36	9,6	0,02	0,01	0,35	5	11,5	7	2,1	0,3
102	ДеЛи принт 2005 г.	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	200	3,1	3,21	14,16	97,95	0,15	0	0,85	6,98	19,37	29,5	1,84	1,71
229	ДеЛи принт 2005 г.	Рыба,тушенная в томате с овощами	80/50	10,9	5,8	5,8	118,8	0,1	0,1	0,95	6,82	48,9	33	0,89	0,99
312	ДеЛи принт 2005 г.	Пюре картофельное	150	3,06	6,4	20,44	137,3	0,14	0,11	1,36	18,16	36,98	27,75	0,86	1,01
377	ДеЛи принт 2005 г.	Чай с лимоном	200/7	0,1	0	15	60,4	сл	сл	0,06	сл	1	1	сл	0,2
пром.		Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	1,74	0,4
пром.		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	4,74	1,17
		Итого	805	21,04	15,97	76,48	523,25	0,502	0,256	4,1	36,96	132,85	118,95	12,17	5,78
		Итого день	1440	42,87	30,27	184,66	1165,85	0,814	1,176	8,98	52,74	349,15	250,95	24,52	14,4

№ рец	Сборник рецептур	Наименование блюд	выход 7-11 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг.				Минерал.в-ва,мг			
								В1	А	Е	С	Са	Mg	Р	Fe
ДЕНЬ 8															
ЗАВТРАК															
295	ДеЛи принт 2005 г.	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят	80/5	11,9	12,3	12,4	208,8	0,66	0,035	0,38	0,5	15,02	29	1,71	10,94
144	ДеЛи принт 2005 г.	Рагу из овощей с кашей	150	3,75	15	25,05	250,5	0,07	0,07	0,45	7,89	36,71	8	2,6	0,84
377	ДеЛи принт 2005 г.	Чай с лимоном	200/7	0,1	0	15	60,4	сл	сл	0,06	сл	1	1	сл	0,2
пром.		Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	1,74	0,4
пром.		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	4,74	1,17
		Итого	612	19,31	27,86	72,17	618,9	0,822	0,141	1,42	8,39	67,83	58,7	10,79	13,55
ОБЕД															
75	ДеЛи принт 2005 г.	Икра свекольная или морковная	60	1,18	2,29	6,16	50,05	0,015	0,02	0,15	3,36	19,12	14,81	3,03	0,88
82	ДеЛи принт 2005 г.	Борщ с капустой и картофелем	200/5	1,4	3,7	9	75,5	0,33	0	0,9	11,71	23,94	40	1,03	1,08
279	ДеЛи принт 2005 г.	Тефтели 2-ой вариант	80	11,4	12,7	12,5	193	0,08	0,026	6,7	5,5	18	36	1,8	1,2
333	ДеЛи принт 2005 г.	Соус сметанный с томатом и луком	30	0,65	2,58	3,17	38,4	0,02	0,82	1	0,75	113,6	10	2	0,18
302	ДеЛи принт 2005 г.	Каша рассыпчатая пшеничная	150	6,51	4,35	40,05	225	0,14	0,05	0,77	0	25,4	35,3	1,63	2,84
883	"Лада" 2005 г.	Кисель из концентрата	200	0,02	0	32,1	126,3	0	0,03	0,06	0,06	0	1	сл	0
пром.		Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	1,74	0,4
пром.		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	4,74	1,17
		Итого	775	24,72	26,18	122,7	807,45	0,677	0,982	10,11	21,38	215,16	157,81	15,97	7,75
		Итого день	1387	44,03	54,04	194,87	1426,35	1,499	1,123	11,53	29,77	282,99	216,51	26,76	21,3
ДЕНЬ 9															
ЗАВТРАК															
71/70	ДеЛи принт 2005 г.	Овощи натуральные соленые или свежие	60	0,32	0	1,36	9,6	0,02	0,01	0,35	5	11,5	7	2,1	0,3
234	ДеЛи принт 2005 г.	Котлеты или биточки рыбные	80/5	12,06	12,64	8,09	197,9	0,09	0,11	0,38	1,28	35,5	29	1,71	0,98
309	ДеЛи принт 2005 г.	Макаронные изделия отварные	150/5	4,31	5,04	26,6	150	0,07	0,02	1,71	0	8,7	38	1,4	0,74
883	"Лада" 2005 г.	Кисель из концентрата	200	0,02	0	32,1	126,3	0	0,03	0,06	0,06	0	1	сл	0
пром.		Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	1,74	0,4
пром.		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	4,74	1,17
		Итого	545	20,27	18,24	87,87	583	0,272	0,206	3,03	6,34	70,8	95,7	11,69	3,59
ОБЕД															
133	ДеЛи принт 2005 г.	Кукуруза отварная	60/5	0,57	1,04	1,25	16,72	0,02	0,01	2	2,2	4,29	12	2,2	0,14
108/109	ДеЛи принт 2005 г.	Суп картофельный с клецками	200	3,1	3,8	17,4	116,1	0,07	0,003	2,24	7,9	13,41	33	1,7	0,74
259	ДеЛи принт 2005 г.	Жаркое по-домашнему	80/150	9,8	10,13	5,7	153	0,7	0,024	0,95	0,09	2,36	33	0,89	18,17
376	ДеЛи принт 2005 г.	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60,4	сл	сл	0,06	сл	1	1	сл	0
пром.		Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	1,7	0,4
пром.		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	4,74	1,17
		Итого	760	17,13	15,53	59,07	445,42	0,882	0,073	5,78	10,19	36,16	99,7	11,23	20,62
		Итого день	1305	37,4	33,77	146,94	1028,42	1,154	0,279	8,81	16,53	106,96	195,4	22,92	24,21

№ рец	Сборник рецептур	Наименование блюд	выход 7-11 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг.				Минерал.в-ва,мг			
								B1	A	E	C	Ca	Mg	P	Fe
ДЕНЬ 10															
ЗАВТРАК															
223	ДеЛи принт 2005 г.	Запеканка из творога с молоком сгущенным	200/15	17,54	12,05	17,15	247	0,05	0,26	0,52	0,24	147,3	22,2	2,1	0,69
15	ДеЛи принт 2005 г.	Сыр твердый порциями	15	7,9	8	0	79	0,01	0,039	0,05	1	208	11,2	1,08	0,01
379	ДеЛи принт 2005 г.	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,34	151,8	0,03	0,019	0,06	1	121,4	1	сл	0,16
пром.		Булка "Рябинушка"	50	3,75	3,1	28,2	156	0,01	0,01	0,42	0	2,3	8,3	2,1	0,4
		Итого	600	32,77	25,83	73,69	633,8	0,1	0,328	1,05	2,24	479	42,7	5,28	1,26
ОБЕД															
71/70	ДеЛи принт 2005 г.	Овощи натуральные соленые или свежие	60	0,32	0	1,36	9,6	0,02	0,01	0,35	5	11,5	7	2,1	0,3
96	ДеЛи принт 2005 г.	Рассольник "Ленинградский"	200/5	1,2	3,1	12,3	82,2	0,05	0	1,42	10,1	17,8	33	2,05	0,6
291	ДеЛи принт 2005 г.	Плов из птицы	80/150	22,4	25,9	36,6	469,2	0,04	0,048	6,7	0,69	49,6	36	1,8	5,6
349	ДеЛи принт 2005 г.	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	30,2	116	сл	сл	0,11	сл	17	33	0,91	2,8
пром.		Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	1,74	0,4
пром.		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	4,74	1,17
		Итого	745	27,98	29,56	100,18	776,2	0,202	0,094	9,11	15,79	111	129,7	13,34	10,87
		Итого день	1345	60,75	55,39	173,87	1410	0,302	0,422	10,16	18,03	590	172,4	18,62	12,13
		Итого за весь период:		434,82	416,33	1741,4	12390,2	7,511	6,459	92,13	329,51	3576,2	1951,42	275,2	133,323
		Среднее значение за весь период		43,48	41,63	174,14	1239,02	0,75	0,65	9,21	32,95	357,62	195,14	27,52	13,33
		% выполнения от калорийности		94,53	88,58	86,64									

Сборник рецептур и кулинарных изделий для питания школьников (Дели Принт) Москва 2005 год
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания Москва "Лада" 2005 год
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для до и доу Пермь 2012 год
Сборник фирменных блюд 1984 г.
Соотношение белков,жиров,углеводов 1:1:4

Ведущий инженер-технолог МКУ "Ресурсный центр" И.А.Чалая

Натуральные нормы питания школьников 2020-2021 г.
Завтрак-обед на одного человека

4-х раз	Наименование прод.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	итого	факт	норма	%
150	хлеб пшеничный	84	40	70	40	54	83	40	40	54	70	575	57,5	90	63,9
80	хлеб ржаной	30	60	30	60	60	30	60	60	60	30	480	48	48	100,0
15	мука пшеничная	2	11	2	2	20		2	10	16		65	6,5	9	72,2
45	крупы,бобовые	43	66	6	84	8	31	88	120		45	491	49,1	27	181,9
15	макаронные изделия		52	8			52			52		164	16,4	9	182,2
187	картофель	40	24	156	144		34	168	20	147	60	793	79,3	112,2	70,7
280	овощи свежие	354	118	103	184	266	88	144	133	76	72	1536,7	153,7	168	91,5
185	фрукты свежие	40					40					80	8	111	7,2
15	фрукты сухие		20	20				20			20	80	8	9	88,9
70	мясо говядины	59	51		25	59		25	51	126		396,4	39,64	42	94,4
35	тушка ЦБ 1 сорт			109		107	56		114		109	495	49,5	21	235,7
58	рыба свежеморож. минтай		53		99			99		53		304	30,4	34,8	87,4
300	молоко с м.д.ж. 2,5%	211	200	144	24		220	224		46	144	1212,3	121,2	180	67,4
50	творог с м.д.ж. 5%			141							141	282	28,2	30	94,0
10	сыр твердый с м.д.ж. 45-50%	15		15			15				15	60	6	6	100,0
10	сметана с м.д.ж. 15%		13	3	12	11	5	7	18		8	77	7,7	6	128,3
30	масло сливочное с м.д.ж. 72,5%	25	10	6	15	20	25	10	12	17	6	146	14,6	18	81,1
15	масло растительное	13	11	16	15	13	13	14	15	15	16	141	14,1	9	156,7
40	яйцо			6	4	5		4		4	6	29	2,9	24	12,1
30	сахар	46	35	52	28	25	50	27	27	35	48	373	37,3	18	207,2
0,4	чай		0,5		0,5	0,5		0,5	0,5	0,5		3	0,3	0,24	125,0
1,2	какао	4					4					8	0,8	0,72	111,1
2	кофейный напиток			5							5	10	1	1,2	83,3
3	соль	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	18	1,8	1,8	100,0

Ведущий инженер-технолог МКУ "Ресурсный центр" И.А.Чалая