Согласовано: Начальник ТО Управления Роспотребнадзор По Ставропольскому краю в г. Реоргиевске и в Георгиевском рейоне З.П.Никулушкина 2020

Н.В.Поротова 2020г. OF WANNUM AND WARD WARD AND WA



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ десять вариантов дневного меню для обучающихся 12-18 лет на осенне-зимне-весенний период 2020/2021 учебного года ЗАВТРАК И ОБЕД

	Сборник		выход 12-				к-во		Витами	ны, мг.			Минера	эл.в-ва,м	Г
№ рец	рецептур	Наименование блюд	18 лет	Б.	Ж.	У.	Ккал	B1	А	E	С	Са	Mg	Р	Fe
			1 ,		ДЕНЬ 1										
					BABTPAK										
182	ДеЛи принт 2005 г.	Каша жидкая молочная рисовая	250/10	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	20	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
464	ДеЛи принт 2005 г.	Булка "Домашняя"	50	2,75	0,55	26,8	139	0,01	0,01	0,42	0	2,3	8,3	2,1	0,4
		Итого	530	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.	Сул картофельный с бобовыми (горох)	250	3,1	3,21	14,16	97,95	0,15	0	0,85	6,98	19,37	29,5	1,84	1,71
294		Котлеты рубленые из птицы	100	11,9	12,3	12,4	208,8	0,66	0,035	0,38	0,5	15,02	29	1,71	10,94
321	ДеЛи принт 2005 г.	Капуста тушеная	180	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	11	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	840	22,11	21,63	91,02	652,15	0,985	0,15	3,22	37,38	153,73	119	18,56	16,36
		Итого день	1370	37,47	42,44	178,38	1264,65	1,045	0,249	4,47	37,49	508,1	154,6	31,81	17,848

№ рец	Сборник		выход 12	-	216	\ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \	к-во		Витами	ны, мг.			Минерал.в-ва,мг				
ти≥ рец	рецептур	Наименование блюд	18 лет	Б.	Ж.	У.	Ккал	B1	А	E	С	Ca	Mg	Р	Fe		
					ДЕНЬ 2												
					3ABTPAK				,		.,						
279		Тефтели 2-ой вариант	100	11,4	12,7	12,5	193	0,08	0,026	6,7	5,5	18	36	1,8	1,2		
333		Соус сметанный с томатом и луком	50	0,65	2,58	3,17	38,4	0,02	0,82	1	0,75	113,6	10	2	0,18		
309		Макаронные изделия отварные	180	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		
лром.		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	580	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												
75	ДеЛи принт 2005 г.	Икра свекольная	100	0,57	1,04	1,25	16,72	0,02	0,01	2	2,2	4,29	12	2,2	0,14		
88		Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,29	3,89	9,2	77,4	0,054	0	0,7	24,5	33,61	38	1,01	0,62		
268		Котлеты, биточки, шницели	100	8,93	6,74	8,97	132	0,05	0,001	1,23	0	10,6	8,5	7,3	0,89		
302	ДеЛи принт 2005 г.	Каша рассыпчатая пшеничная	180	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	ದ	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	895	20,96	16,58	94,19	610,72	0,356	0,097	5,29	26,7	90	115,5	18,62	6,26		
		Итого день	1475	41,21	37,46	188,98	1221,02	0,628	1,019	15,34	36,55	251,6	253,2	31,21	10,8		
					ДЕНЬ 3					*							
				3	BABTPAK												
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	20	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		
464		Булка "Домашняя"	50	2,75	0,55	26,8	139	0,01	0,01	0,42	0	2,3	8,3	2,1	0,4		
		Итого	485	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 морковная	100	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		Суп картофельный с макаронными изделиями	250	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.		100/150	17,2	19,2	17,6	320,2	0,18	0,022	2,96	18,19	32,53	14	5,6	2,04		
349		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	750	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	1235	51,76	44,03	162,28	1274,75	0,487	0,426	5,73	33,1	495,63	140,91	33,05	7,61		

	Сборник		выход 12			}	к-во		Витами	ны, мг.			Минера	ал.в-ва,мг	
№ рец	рецептур	Наименование блюд	18 лет	Б,	Ж.	У.	Ккал	B1	Α	Е	С	Ca	Mg	Р	Fe
	1	J			ДЕНЬ 4		1	1			· ·				
	-				ЗАВТРАК										
229	ДеЛи принт 2005 г.	Рыба, тушенная в томате с овощами	100/50	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	180	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	680	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	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	250	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	100	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	50	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	180	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	905	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	1585	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					 					
					3ABTPAK										
268	ДеЛи принт 2005 г.	Котлеты, биточки, шницели	100/5	8,93	6,74	8,97	132	0,05	0,001	1,23	0	10,6	8,5	7,3	0,89
321		Капуста тушеная	180	3,13	5,56	14,38	120	0,05	0,06	1,05	24,9	85	31,8	6,43	1,22
376		Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60,4	СЛ	СЛ	0,06	СП	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	500	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		Суп картофельный с крулой	250	1,97	2,65	14,13	102,3	0,054	0	0,9	0,6	10	40	1,03	0,64
234		Котлеты или биточки рыбные	100	12,06	12,64	8,09	197,9	0,09	0,11	0,38	1,28	35,5	29	1,71	0,98
144	ДеЛи принт 2005 г.	Рагу из овощей с кашей	180	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	840	21,68	30,85	100,45	785,8	0,326	0,256	2,67	14,83	108,81	105,7	13,92	4,33
		Итого день	1340	37,4	43,71	158,52	1197,4	0,518	0,353	5,54	39,73	220,51	167,7	34,13	8,21

	Сборник		выход 12-			Τ .,	к-во		Витами	ны, мг.	•		Минера	ал.в-ва,м	Г
№ рец	рецептур	Наименование блюд	18 лет	Б.	Ж.	У.	Ккал	B1	Α	E	С	Ca	Mg	Р	Fe
					ДЕНЬ 6					·					
					3ABTPAK						-		-		
181	ДеЛи принт 2005 г.	Каша жидкая молочная из манной крупы	250/10	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	20	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
464		Булка "Домашняя"	50	3,8	3,1	28,2	156	0,01	0,01	0,42	0	2,3	8,3	2,1	0,4
		Итого	530	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										
129	Пермь 2012 г.	Икра кабачковая (промышленная)	100	0,6	2,35	3,85	39	0,015	0,015	0,35	4,8	16	7	2,1	0,4
113/114	ДеЛи принт 2005 г.	Суп лапша домашняя	250	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	100	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	180	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	880	22,04	23,4	89,21	639,6	0,28	0,112	5,73	15,4	71,8	114,7	12,78	4,67
		Итого день	1410	41,22	44,33	173,61	1261	0,345	0,211	9,29	15,51	454,53	160,3	29,18	6,265
					ДЕНЬ 7										
				3	BABTPAK			_							
131	Сб.фирм.бл. 1984 г.	Голубцы любительские	100	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	50	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	180	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	cn	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	580	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)	250	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	100/50	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	180	3,06	6,4	20,44	137,3	0,14	0,11	1,36	18,16	36,98	27,75	0,86	1,01
376		Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60,4	СЛ	сл	0,06	сл	1	1	យា	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	855	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	1435	42,87	30,27	184,66	1165,85	0,814	1,176	8,98	52,74	349,15	250,95	24,52	14,4

	Сборник		выход 12				к-во		Витами	ны, мг.			Минер	1инерал.в-ва,мг			
№ рец	рецептур	Наименование блюд	18 лет	Б.	Ж.	У.	Ккал	B1	Α	Е	С	Са	Mg	Р	Fe		
					ДЕНЬ 8												
				:	ЗАВТРАК												
294		Котлеты рубленые из птицы	100/5	11,9	12,3	12,4	208,8	0,66	0,035	0,38	0,5	15,02	29	1,71	10,94		
144		Рагу из овощей с кашей	180	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	cn	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	542	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	100	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	250	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	100	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	50	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	180	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 r.	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	900	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	1442	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												
				:	3ABTPAK												
234	ДеЛи принт 2005 г.	Котлеты или биточки рыбные	100/5	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	180	4,31	5,04	26,6	150	0,07	0,02	1,71	0	8,7	38	1,4	0,74		
883		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	535	19,95	18,24	86,51	573,4	0,252	0,196	2,68	1,34	59,3	88,7	9,59	3,29		
			1		ОБЕД												
133	ДеЛи принт 2005 г.	Кукуруза отварная	60	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	250	3,1	3,8	17,4	116,1	0,07	0,003	2,24	7,9	13,41	33	1,7	0,74		
289	ДеЛи принт 2005 г.	Рагу из птицы	100/150	17,2	19,2	17,6	320,2	0,18	0,022	2,96	18,19	32,53	14	5,6	2,04		
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	825	24,53	24,6	70,97	612,62	0,362	0,071	7,79	28,29	66,33	80,7	15,94	4,49		
		Итого день	1360	44,48	42,84	157,48	1186,02	0,614	0,267	10,47	29,63	125,63	169,4	25,53	7,78		

	Сборник		выход 12-				K-BO		Витами	ны, мг.		Минерал.в-ва,мг				
№ рец	рецептур	Наименование блюд	18 лет	Б.	Ж.	У.	Ккал	B1	А	E	С	Са	Mg	Р	Fe	
					ДЕНЬ 10		·····			·						
				:	BABTPAK											
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		Сыр твердый порциями	20	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	
464		Булка "Домашняя"	50	3,75	3,1	28,2	156	0,01	0,01	0,42	0	2,3	8,3	2,1	0,4	
		Итого .	485	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"	250	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	100/150	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	810	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	1295	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:		441,93	426,71	1754,54	12570,1	6,966	6,452	92,14	345,21	3606,6	1920,4	277,71	117,153	
		Среднее значение за весь период		36,83	35,56	146,21	1047,51	0,58	0,54	7,68	28,77	300,55	160,04	23,14	9,76	
		% выполнения от калорийности		80,06	75,66	72,74										

Сборник рецептур и кулинарных изделий для питания школьников (Дели Принт) Москва 2005 год

Ведущий инженер-технолог МКУ "Ресурсный центр"

И.А.Чалая

Lougane

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

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

4-x		4		1	_		_	7	8	9	10		door		%
раз	Наименование прод.	1	2	3	4	5	6	'	0	9	10	итого	факт	норма	70
150	хлеб пшеничный	88	58	70	40	58	70	40	56	58	70	608	60,8	90	67,6
80	хлеб ржаной	30	60	30	60	60	30	60	60	60	30	480	48	48	100,0
15	мука пшеничная	2	10	2	4	20	18	4	14	20		94	9,4	9	104,4
50	крупы,бобовые	43	66	6	84	8	31	88	120		45	491	49,1	30	163,7
20	макаронные изделия		63	10			63			63		199	19,9	12	165,8
187	картофель	46	28	156	167	46		190	73	131	75	912	91,2	112,2	81,3
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
78	мясо говядины	74	64		31	74		31	64	158		496	49,6	46,8	106,0
53	тушка ЦБ 1 сорт			136		70	134		70		136	546	54,6	31,8	171,7
77	рыба свежеморож. минтай		66		124			124		66		380	38	46,2	82,3
300	молоко с м.д.ж. 2,5%	239	26	153	28		225	28	24	57	153	933	93,3	180	51,8
60	творог с м.д.ж. 5%			184							184	368	36,8	36	102,2
12	сыр твердый с м.д.ж. 45-50%	20		20			20				20	80	8	7,2	111,1
10	сметана с м.д.ж. 15%		11	8	12	11		12	14		8	76	7,6	6	126,7
35	масло сливочное с м.д.ж. 72,5%	21	20	8	16	21	25	11	16	17	8	163	16,3	21	77,6
18	масло растительное	9	20	16	17	14	5	17	20	18	13	149	14,9	10,8	138,0
40	яйцо			8	5	5	6	5		5	88	42	4,2	24	17,5
45	сахар	51,5	35	57	28	30	51	37	28	25	56	398,5	39,85	27	147,6
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
	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"

Gargland

И.А.Чалая