Утверждаю
Директор МБОУ СОШ № 20
_____ Поротова Н.В.
"____" _____ 2022

Утверждаю:
Индивидуальный предприниматель
_____ Д.М. Ходаков
"____" _____ 2022г.

ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
на зимне-весенний период 2021/2022 учебного года
для обучающихся образовательных организаций Георгиевского городского округа Ставропольского края
в возрасте от 7 до 11
ЗАВТРАК И ОБЕД

Прием пищи	Наименование блюд	Выход		Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг				Минералы, мг				№ рецептуры
		7-11 лет						B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe	
1 НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ																
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой рисовой	7-11 лет	150/5	4,81	5,08	16,83	132,40	0,11	0,48	0,27	0,77	137,63	19,97	170,23	0,20	Дели принт 2005 — 121
	Сыр «Российский»	7-11 лет	15	10,53	6,00	0,00	59,25	0,01	0,01	0,04	0,75	156,00	8,40	81,00	0,01	Дели принт 2005-15
	Булочка «Домашняя»	7-11 лет	50	2,80	6,26	20,00	105,00	0,01	0,01	0,42	0,00	2,30	8,30	21,00	0,40	Дели принт 2005-424
	Чай с лимоном	7-11 лет	180	0,09	0,00	13,50	54,36	0,00	0,01	0,00	0,09	4,86	0,00	0,00	0,72	Дели принт 2005-377
	Фрукты (яблоко,апельсин или банан)	7-11 лет	1 шт/150	0,30	0,00	23,60	40,00	0,08	0,06	0,40	120,00	68,00	26,00	46,00	0,60	Дели принт 2005-338
	Итого	7-11 лет	560	18,53	17,34	73,93	391,01	0,21	0,57	1,13	121,61	368,79	62,67	318,23	1,93	
	Щи из свежей капусты с картофелем	7-11 лет	200	1,36	3,92	6,64	68,00	0,05	0,05	0,80	16,88	40,00	18,40	74,40	0,68	Дели принт 2005-88
	Биточки рыбные	7-11 лет	80	7,90	7,90	9,23	140,60	0,10	0,08	0,43	0,11	36,00	32,60	192,40	1,61	Дели принт 2005-234
	Каша рассыпчатая гречневая	7-11 лет	150	6,70	10,70	20,00	221,00	0,14	0,08	1,71	0,00	32,00	38,00	140,00	3,20	Дели принт 2005-203
	Чай с сахаром	7-11 лет	180/10	0,10	0,00	15,00	60,40	0,00	0,00	0,06	0,00	1,00	1,00	0,00	0,20	Дели принт 2005-376
	Хлеб пшеничный	7-11 лет	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	Упр.общ.пит. №12-02/28
	Хлеб ржаной	7-11 лет	20	1,32	0,24	6,68	34,60	1,05	0,02	0,14	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78	Упр.общ.пит. №12-02/28
	Итого	7-11 лет	670,00	19,75	23,06	72,05	595,60	1,38	0,24	3,62	16,99	122,90	109,30	464,50	7,07	
	Итого день	7-11 лет	1230,00	38,28	40,40	145,98	986,61	1,59	0,81	4,75	138,60	491,69	171,97	782,73	9,00	

№ рец	Наименование блюд	Выход		Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг				Минералы, мг				
		7-11 лет						B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe	
1 НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ																
ЗАВТРАК	Кнели из кур, бройлер-цыплят с рисом	7-11 лет	90	16,70	17,30	17,40	293,60	0,74	0,11	0,00	0,56	234,00	0,00	0,00	123,08	Дели принт 2005-301
	Макаронные изделия отварные	7-11 лет	150	5,52	6,67	26,95	198,37	0,05	0,03	3,35	2,63	18,15	22,64	37,16	1,28	А.Я.Перевалов 2012 -433
	Хлеб пшеничный	7-11 лет	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	Упр.общ.пит. №12-02/28
	Хлеб ржаной	7-11 лет	20	1,32	0,24	6,68	34,60	1,05	0,02	0,14	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78	Упр.общ.пит. №12-02/28
	Компот из смеси сухофруктов	7-11 лет	180	0,45	9,63	18,18	198,80	0,00	0,00	0,01	0,00	15,30	29,70	81,90	2,52	Перевалов 2012-522
	Итого	7-11 лет	470,00	26,36	34,14	83,71	796,37	1,89	0,17	3,98	3,19	281,35	71,64	176,76	128,26	
	Суп картофельный с крупой	7-11 лет	200	3,60	4,16	16,80	111,20	0,09	0,06	1,14	6,08	26,40	26,40	164,00	1,36	Дели принт 2005-101
	Тефтели 2-ой вариант	7-11 лет	80	10,13	15,60	11,80	210,40	0,09	0,16	3,60	0,00	20,25	29,25	146,25	1,35	Дели принт 2005-279
	Соус сметанный с томатом	7-11 лет	30	0,42	0,48	9,60	9,00	0,02	0,03	0,60	18,00	9,00	6,00	12,00	0,24	Дели принт 2005-301
	Каша рассыпчатая перловая	7-11 лет	150	6,70	10,70	20,20	221,00	0,14	0,08	1,71	0,00	32,00	38,00	140,00	3,20	Дели принт 2005-302
	Хлеб пшеничный	7-11 лет	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	Упр.общ.пит. №12-02/28
	Хлеб ржаной	7-11 лет	20	1,32	0,24	6,68	34,60	1,05	0,02	0,14	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78	Упр.общ.пит. №12-02/28
	Чай с сахаром	7-11 лет	180/10	0,10	0,00	15,00	60,40	0,00	0,00	0,06	0,00	1,00	1,00	0,00	0,20	Дели принт 2005-376
	Итого	7-11 лет	700	25	31	95	718	1	0	8	24	103	120	520	8	
	Итого день	7-11 лет	1170	51,00	65,62	178,29	1513,97	3,32	0,53	11,71	27,27	383,90	191,59	696,71	135,99	

№ рец	Наименование блюд	Выход		Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг				Минералы, мг				
		7-11 лет						B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe	
1 НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ																
ЗАВТРАК	Лапшевник с творогом	7-11 лет	150/10	13,31	11,66	31,20	283,00	0,09	0,17	1,02	0,13	99,90	28,30	162,20	1,28	Дели принт 2012-212
	Какао с молоком	7-11 лет	180	3,42	3,51	22,41	133,20	0,00	0,00	0,14	0,00	109,80	16,20	108,00	0,54	Дели принт 2012-397
	Фрукты (яблоко, апельсин или банан)	7-11 лет	1 шт/150	0,30	0,00	23,60	40,00	0,08	0,06	0,40	120,00	68,00	26,00	46,00	0,60	Дели принт 2005-338
	Итого	7-11 лет	490	17,03	15,17	77,21	456,20	0,17	0,23	1,56	120,13	277,70	70,50	316,20	2,42	
	Борщ с капустой и картофелем	7-11 лет	200	1,36	3,92	6,64	68,00	0,05	0,05	0,80	16,88	40,00	18,40	74,40	0,68	Дели принт 2005-82
	Шницель из птицы	7-11 лет	80	9,11	12,80	9,60	209,25	0,06	0,09	3,33	0,45	16,80	15,75	63,00	1,24	Дели принт 2005-294
	Каша рассыпчатая кукурузная	7-11 лет	150	6,70	10,70	20,20	221,00	0,14	0,08	1,71	0,00	32,00	38,00	140,00	3,20	Дели принт 2005-302
	Хлеб пшеничный	7-11 лет	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	Упр.общ.пит. №12-02/28
	Хлеб ржаной	7-11 лет	20	1,32	0,24	6,68	34,60	1,05	0,02	0,14	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78	Упр.общ.пит. №12-02/28
	Компот из лимонов	7-11 лет	180	0,09	0,00	26,10	104,96	0,55	0,05	0,70	7,74	69,66	16,20	27,90	2,80	Здобнов — 859
	Итого	7-11 лет	650,00	20,95	27,96	83,72	708,81	1,89	0,30	7,16	25,07	172,36	107,65	363,00	9,30	
	Итого день	7-11 лет	1140	37,98	43,13	160,93	1165,01	2,06	0,53	8,72	145,20	450,06	178,15	679,20	11,72	

№ рец	Наименование блюд	Выход		Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг				Минералы, мг				
		7-11 лет						B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe	
1 НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ																
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная рисовая	7-11 лет	150/5	4,50	8,40	41,25	258,75	0,01	0,02	0,50	1,11	22,50	3,00	18,40	0,04	Дели принт 2005-182
	Чай с сахаром	7-11 лет	180/10	0,09	0,00	21,24	36,00	0,00	0,00	0,05	0,00	0,90	0,90	0,00	0,18	Дели принт 2012-392
	Булочка «Домашняя»	7-11 лет	1/50	2,80	6,26	20,00	105,00	0,01	0,01	0,42	0,00	2,30	8,30	21,00	0,40	Дели принт 2005-424
	Йогурт 2,5% жирности	7-11 лет	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	7-11 лет	520	12,29	20,86	103,69	639,75	2,07	0,06	1,53	1,11	29,10	19,50	63,40	1,12	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	7-11 лет	200	3,52	4,16	14,56	105,60	0,08	0,17	7,20	2,58	49,12	38,40	192,00	3,52	Дели принт 2005-103
	Голубцы "Любительские"	7-11 лет	80	7,01	9,20	10,50	152,50	0,23	0,11	1,01	0,00	10,46	11,40	47,40	0,79	Дели принт 2012-298
	Соус сметанный с томатом	7-11 лет	30	0,45	0,30	10,50	10,50	0,03	0,04	0,75	22,50	11,25	7,50	15,00	0,30	Дели принт 2012-355
	Каша рассыпчатая пшеничная	7-11 лет	150	6,70	10,70	20,20	221,00	0,14	0,08	1,71	0,00	32,00	38,00	140,00	3,20	Дели принт 2005-302
	Чай с сахаром	7-11 лет	180/10	0,09	0,00	21,24	36,00	0,00	0,00	0,05	0,00	0,90	0,90	0,00	0,18	Дели принт 2012-392
	Хлеб пшеничный	7-11 лет	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	Упр.общ.пит. №12-02/28
	Хлеб ржаной	7-11 лет	20	1,32	0,24	6,68	34,60	1,05	0,02	0,14	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78	Упр.общ.пит. №12-02/28
	Итого	7-11 лет	700	21	25	98	631	2	0	11	25	118	116	452	9	
	Итого день	7-11 лет	1220	33,75	45,76	201,87	1270,95	3,64	0,49	12,88	26,19	146,73	135,00	515,50	10,49	

№ рец	Наименование блюд	Выход		Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг				Минералы, мг				
		7-11 лет						B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe	
1 НЕДЕЛЯ 5 ДЕНЬ																
ЗАВТРАК	Рыба, тушенная в томате с овощами	7-11 лет	90/50	8,70	12,30	8,83	200,40	0,06	0,09	3,33	0,45	16,87	15,75	63,00	1,24	Дели принт 2005-229
	Пюре картофельное	7-11 лет	150	6,70	10,70	20,20	221,00	0,14	0,08	1,71	0,00	32,00	38,00	140,00	3,20	Дели принт 2005-312
	Хлеб пшеничный	7-11 лет	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	Упр.общ.пит. №12-02/28
	Хлеб ржаной	7-11 лет	20	1,32	0,24	6,68	34,60	1,05	0,02	0,14	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78	Упр.общ.пит. №12-02/28
	Компот из смеси сухофруктов	7-11 лет	180	0.45	9,63	18.18	198.80	0.00	0.00	0.01	0.00	15.30	29.70	81.90	2.52	Дели принт 2012-376
	Итого	7-11 лет	520	19,54	33,17	68,39	725,80	1,30	0,20	5,67	0,45	78,07	102,75	342,60	8,34	
	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	7-11 лет	200	3,60	3,00	11,92	105,60	0,05	0,04	0,68	8,00	36,80	23,60	147,20	0,06	Дели принт 2005-102
	Кнели из кур, бройлер-цыплят с рисом	7-11 лет	80	16,70	17,30	17,40	293,60	0,74	0,11	0,00	0,56	234,00	0,00	0,00	123,08	Дели принт 2005-301
	Макаронные изделия отварные	7-11 лет	150	6,70	10,70	20,00	221,00	0,14	0,08	1,71	0,00	32,00	38,00	140,00	3,20	Дели принт 2005-203
	Чай с сахаром	7-11 лет	180/10	0,09	0,00	21,24	36,00	0,00	0,00	0,05	0,00	0,90	0,90	0,00	0,18	Дели принт 2012-392
	Хлеб пшеничный	7-11 лет	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	Упр.общ.пит. №12-02/28
	Хлеб ржаной	7-11 лет	20	1,32	0,24	6,68	34,60	1,05	0,02	0,14	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78	Упр.общ.пит. №12-02/28
	Итого	7-11 лет	670	30,78	31,54	91,74	761,80	2,03	0,26	3,06	8,56	317,60	81,80	344,90	127,90	
	Итого день	7-11 лет	1190	50,32	64,71	160,13	1487,60	3,32	0,47	8,73	9,01	395,67	184,55	687,50	136,24	

№ рец	Наименование блюд	Выход		Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг				Минералы, мг				
		7-11 лет						B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe	
2 НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ																
ЗАВТРАК	Плов из птицы	7-11 лет	90/150	23,64	27,34	38,60	495,30	0,10	0,21	9,00	3,23	61,40	48,00	240,00	4,40	Дели принт 2012-304
	Сок фруктовый	7-11 лет	180	0,45	0,00	27,18	104,40	0,00	0,00	0,10	0,00	15,30	8,10	10,80	1,80	пром.
	Хлеб пшеничный	7-11 лет	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	Упр.общ.пит. №12-02/28
	Хлеб ржаной	7-11 лет	20	1.32	0.24	6.68	34.60	1,05	0,02	0,14	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78	Упр.общ.пит. №12-02/28
	Итого	7-11 лет	470	27,78	27,88	86,96	705,30	1,20	0,24	9,72	3,23	90,60	75,40	308,50	7,58	
	Рассольник Ленинградский	7-11 лет	200	2,82	3,33	12,86	88,96	0,07	0,04	0,91	4,86	21,12	21,12	131,20	1,09	Дели принт 2005-96
	Котлеты из бройлер цыплят	7-11 лет	80	9,11	12,80	9,60	209,25	0,06	0,09	3,33	0,45	16,80	15,75	63,00	1,24	Дели принт 2005-295
	Каша рассыпчатая кукурузная	7-11 лет	150	6,70	10,70	20,20	221,00	0,14	0,08	1,71	0,00	32,00	38,00	140,00	3,20	Дели принт 2005-302
	Чай с сахаром	7-11 лет	180/10	0.09	0.00	21.24	36.00	0.00	0.00	0.05	0.00	0.90	0.90	0.00	0.18	Дели принт 2012-392
	Хлеб пшеничный	7-11 лет	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	Упр.общ.пит. №12-02/28
	Хлеб ржаной	7-11 лет	20	1,32	0,24	6,68	34,60	1,05	0,02	0,14	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78	Упр.общ.пит. №12-02/28
	Итого	7-11 лет	670,00	22,41	27,37	85,08	660,81	1,36	0,24	6,62	5,31	84,72	95,07	391,90	7,09	
	Итого день	7-11 лет	1140	50,19	55,25	172,04	1366,11	2,56	0,49	16,34	8,54	175,32	170,47	700,40	14,67	

№ рец	Наименование блюд	Выход		Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг				Минералы, мг				
		7-11 лет						B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe	
2 НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ																
ЗАВТРАК	Сыр «Российский»	7-11 лет	15	10,53	6,00	0,00	59,25	0,01	0,01	0,04	0,75	156,00	8,40	81,00	0,01	Дели принт 2005-15
	Каша жидкая молочная манная	7-11 лет	150/5	6,40	8,24	25,04	210,72	0,04	0,02	0,88	0,73	101,14	9,60	10,00	0,36	Дели принт 2005-181
	Булочка «Веснушка»	7-11 лет	1/50	4,60	3,70	33,80	187,20	0,02	0,02	0,00	0,00	11,00	0,00	0,00	1,11	Дели принт 2005-429
	Чай с сахаром	7-11 лет	180/10	0,09	0,00	21,24	36,00	0,00	0,00	0,05	0,00	0,90	0,90	0,00	0,18	Дели принт 2012-392
	Фрукты (яблоко, апельсин или банан)	7-11 лет	1 шт/150	0,30	0,00	23,60	40,00	0,08	0,06	0,40	120,00	68,00	26,00	46,00	0,60	Дели принт 2005-338
	Итого	7-11 лет	560	21,92	17,94	103,68	533,17	0,15	0,11	1,37	121,48	337,04	44,90	137,00	2,26	
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	7-11 лет	200	3,60	5,36	12,00	105,60	0,05	0,04	0,68	8,00	36,80	23,60	147,20	0,06	Дели принт 2005-102
	Биточки рубленные из птицы	7-11 лет	80	9,11	12,80	9,60	209,25	0,06	0,09	3,33	0,45	16,80	15,75	63,00	1,24	Дели принт 2012-306
	Каша рассыпчатая с овощами	7-11 лет	150	3,50	3,74	34,69	186,00	0,03	0,03	0,81	0,60	11,40	30,50	81,70	0,62	Дели принт 2012-166
	Компот из смеси сухофруктов	7-11 лет	180	0,45	9,63	18,18	198,80	0,00	0,00	0,01	0,00	15,30	29,70	81,90	2,52	Дели принт 2012-376
	Хлеб пшеничный	7-11 лет	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	Упр.общ.пит. №12-02/28
	Хлеб ржаной	7-11 лет	20	1,32	0,24	6,68	34,60	1,05	0,02	0,14	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78	Упр.общ.пит. №12-02/28
	Итого	7-11 лет	650,00	20,35	32,07	95,65	805,25	1,23	0,19	5,45	9,05	94,20	118,85	431,50	5,82	
	Итого день	7-11 лет	1210	42,27	50,01	199,33	1338,42	1,38	0,30	6,82	130,53	431,24	163,75	568,50	8,08	

№ рец	Наименование блюд	Выход		Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг				Минералы, мг				
		7-11 лет						B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe	
2 НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ																
	Тефтели 2-ой вариант	7-11 лет	90	10,13	15,60	11,80	210,40	0,09	0,16	3,60	0,00	20,25	29,25	146,25	1,35	Дели принт 2005-279
ЗАВТРАК	Соус сметанный с томатом	7-11 лет	30	0,42	0,48	9,60	9,00	0,02	0,03	0,60	18,00	9,00	6,00	12,00	0,24	Дели принт 2005-301
	Макаронные изделия отварные	7-11 лет	150	6,70	10,70	20,00	221,00	0,14	0,08	1,71	0,00	32,00	38,00	140,00	3,20	Дели принт 2005-203
	Компот из смеси сухофруктов	7-11 лет	180	0,45	9,63	18,18	198,80	0,00	0,00	0,01	0,00	15,30	29,70	81,90	2,52	Дели принт 2012-376
	Хлеб пшеничный	7-11 лет	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	Упр.общ.пит. №12-02/28
	Хлеб ржаной	7-11 лет	20	1,32	0,24	6,68	34,60	1,05	0,02	0,14	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78	Упр.общ.пит. №12-02/28
	Итого	7-11 лет	500,00	21,39	36,95	80,76	744,80	1,35	0,30	6,54	18,00	90,45	122,25	437,85	8,69	
	Суп картофельный с клецками	7-11 лет	200	4,88	4,00	21,20	120,80	0,24	0,72	1,80	8,40	34,40	26,40	136,00	1,44	Дели принт 2005-108/109
	Котлеты или биточки рыбные	7-11 лет	80	7,90	7,90	9,23	140,60	0,10	0,08	0,43	0,11	36,00	32,60	192,40	1,61	Дели принт 2005-234
	Каша рассыпчатая пшеничная	7-11 лет	150	6,70	10,70	20,20	221,00	0,14	0,08	1,71	0,00	32,00	38,00	140,00	3,20	Дели принт 2005-302
	Чай с сахаром	7-11 лет	180/10	0,09	0,00	21,24	36,00	0,00	0,00	0,05	0,00	0,90	0,90	0,00	0,18	Дели принт 2012-392
	Хлеб пшеничный	7-11 лет	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	Упр.общ.пит. №12-02/28
	Хлеб ржаной	7-11 лет	20	1,32	0,24	6,68	34,60	1,05	0,02	0,14	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78	Упр.общ.пит. №12-02/28
	Итого	7-11 лет	660,00	23,26	23,14	93,05	624,00	1,58	0,91	4,61	8,51	117,20	117,20	526,10	7,81	
	Итого день	7-11 лет	1160	44,65	60,09	173,81	1368,80	2,93	1,22	11,15	26,51	207,65	239,45	963,95	16,50	

№ рец	Наименование блюд	Выход		Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг				Минералы, мг				
		7-11 лет						B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe	
2 НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ																
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная рисовая	7-11 лет	150/5	6,00	11,20	55,00	345,00	0,01	0,03	0,65	0,15	30,00	4,00	24,50	0,05	Дели принт 2005-182
	Чай с лимоном	7-11 лет	180/10/7	0,09	0,00	13,50	54,36	0,00	0,01	0,00	0,09	4,86	0,00	0,00	0,72	Дели принт 2012-393
	Хлеб пшеничный	7-11 лет	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	Упр.общ.пит. №12-02/28
	Йогурт 2,5% жирности	7-11 лет	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	7-11 лет	507	13,36	17,70	104,20	710,36	2,11	0,09	1,69	0,24	45,16	21,20	74,60	1,87	
	Суп Лапша домашняя	7-11 лет	200	1,77	4,05	9,54	81,80	0,04	0,01	0,33	0,40	15,76	8,36	23,44	0,47	Галунова -170
	Птица отварная	7-11 лет	80	13,20	13,20	0,60	172,13	0,18	1,07	2,51	33,75	20,80	20,80	108,00	1,00	Дели принт 2005-288
	Пюре из бобовых	7-11 лет	150	5,40	4,80	39,00	208,00	0,06	0,39	0,48	2,20	18,00	15,00	31,00	0,38	Дели принт 2005-210
	Компот из смеси сухофруктов	7-11 лет	180	0,45	9,63	18,18	198,80	0,00	0,00	0,01	0,00	15,30	29,70	81,90	2,52	Дели принт 2012-376
	Хлеб пшеничный	7-11 лет	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	Упр.общ.пит. №12-02/28
	Хлеб ржаной	7-11 лет	20	1,32	0,24	6,68	34,60	1,05	0,02	0,14	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78	Упр.общ.пит. №12-02/28
	Итого	7-11 лет	650,00	24,51	32,22	88,50	766,33	1,38	1,50	3,95	36,35	83,76	93,16	302,04	5,75	
	Итого день	7-11 лет	1157	37,87	49,92	192,70	1476,69	3,48	1,59	5,64	36,59	128,92	114,36	376,64	7,62	

№ рец	Наименование блюд	Выход		Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг				Минералы, мг				
		7-11 лет						B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe	
2 НЕДЕЛЯ 5 ДЕНЬ																
ЗАВТРАК	Котлета рубленная из птицы	7-11 лет	90	9,11	12,80	9,60	209,25	0,06	0,09	3,33	0,45	16,80	15,75	63,00	1,24	Дели принт 2005-294
	Рис отварной	7-11 лет	150	3,50	3,74	34,69	186,00	0,03	0,03	0,81	0,60	11,40	30,50	81,70	0,62	Дели принт 2005-304
	Компот из свежих плодов	7-11 лет	180	0,09	0,00	26,10	104,94	0,01	0,01	0,00	4,90	10,08	0,00	0,00	0,23	Дели принт 2012-372
	Хлеб пшеничный	7-11 лет	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	Упр.общ.пит. №12-02/28
	Хлеб ржаной	7-11 лет	20	1,32	0,24	6,68	34,60	1,05	0,02	0,14	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78	Упр.общ.пит. №12-02/28
	Итого	7-11 лет	475	16,39	17,08	91,57	605,79	1,19	0,16	4,76	5,95	52,18	65,55	202,40	3,47	
	Суп картофельный с крупой	7-11 лет	200	3,60	4,16	16,80	111,20	0,09	0,06	1,14	6,08	26,40	26,40	164,00	1,36	Дели принт 2005-101
	Рыба запеченная с картофелем по-русски	7-11 лет	80/150	16,50	9,10	25,70	250,65	0,20	0,14	3,00	11,54	31,54	1,16	296,80	1,20	Перевалов 2012-250
	Чай с сахаром	7-11 лет	180/10	0,09	0,00	21,24	36,00	0,00	0,00	0,05	0,00	0,90	0,90	0,00	0,18	Дели принт 2012-392
	Хлеб пшеничный	7-11 лет	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	Упр.общ.пит. №12-02/28
	Хлеб ржаной	7-11 лет	20	1,32	0,24	6,68	34,60	1,05	0,02	0,14	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78	Упр.общ.пит. №12-02/28
	Итого	7-11 лет	670	23,88	13,80	84,92	503,45	1,38	0,23	4,81	17,62	72,74	47,76	518,50	4,12	
	Итого день	7-11 лет	1145	40,27	30,88	176,49	1109,24	2,58	0,39	9,57	23,57	124,92	113,31	720,90	7,59	
	Среднее значение за 10 дней	7-11 лет	1176	42,66	50,58	176,16	1308,34	2,69	0,68	9,63	57,20	293,61	166,26	669,20	35,79	

Сборник рецепту блюд и кулинарных изделий для питания школьников Дели принт Москва 2005 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

Сборник фирменных блюд 1984 г.

Соотношение белков,жиров,углеводов 1:1:4

Ведущий инженер-технолог МКУ "Ресурсный центр" *Е.В.Михайлова*