



Утверждаю:

Директор МОУ СОШ № 4 им П.В. Лобанова,

пос. Верхнестепной.

С. В. Кульчитская

Примерное 10- дневное меню для организации питания учащихся в МОУ СОШ №4 им. П. В. Лобанова, пос. Верхнестепной,  
Степновского муниципального округа Ставропольского края

2023-2024 учебного года. (11-17 лет)

2023 год.

**ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ**  
на учебный период 2023-2024 учебного года  
для обучающихся МОУ СОШ № 4 им. П.В. Лобанова, пос. Верхнестепной  
в возрасте от 11 до 17 лет

Прием пищи	Наименование блюд	выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг.				Минерал.в-ва,мг				№ рецептуры
							В1	В2	РР	С	Са	Mg	P	Fe	
<b>1 НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ ПОНЕДЕЛЬНИК</b>															
ЗАВТРАК	Котлеты из мяса говядины "Здоровье"	100	15,95	7,70	13,85	226,00	0,08	0,18	3,48	1,38	46,28	32,68	172,22	1,54	Москва 2003-163
	Макаронные изделия отварные с овощами	180	5,72	11,36	31,08	250,75	0,15	0,08	0,00	12,09	25,21	29,54	0,00	1,23	Перевалов А.Я. 2012-433
	Чай с сахаром	200/15	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	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	пром.
	Хлеб ржаной	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	пром.
	<b>Итого</b>	<b>545</b>	<b>25,46</b>	<b>19,60</b>	<b>81,11</b>	<b>642,75</b>	<b>1,33</b>	<b>0,29</b>	<b>4,16</b>	<b>13,47</b>	<b>86,39</b>	<b>82,52</b>	<b>229,92</b>	<b>4,35</b>	
ОБЕД	Овощи натуральные, свежие или солёные (огурец)	60	0,48	0,06	0,96	8	0	0	0,06	3	13,8	8,4	14,4	0,36	Москва, 2003-13
	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/10	4,40	5,20	20,10	139,00	0,11	0,07	1,42	7,60	33,00	33,00	205,00	1,70	Дели принт 2005-96
	Котлеты, биточки, шницели рубленые	100/5	17,27	12,83	17,44	25416,00	0,11	0,11	3,70	4,11	48,61	35,70	77,77	1,66	Дели принт 2005-268
	Каша рассыпчатая пшеничная	180/5	8,04	12,84	24,24	265,20	0,17	0,10	2,10	0,00	38,40	45,60	168,00	3,84	Дели принт 2005-302
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,07	0,00	19,64	78,84	0,00	0,01	0,13	0,36	28,64	5,40	13,86	1,13	Дели принт 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	пром.
	Хлеб ржаной	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	пром.
	Фрукты (банан) 1 шт.	1/200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,08	0,06	0,40	120,00	68,00	26,00	46,00	0,60	пром.
	<b>Итого</b>	<b>1060</b>	<b>34,75</b>	<b>32,27</b>	<b>123,16</b>	<b>26106,64</b>	<b>1,566</b>	<b>0,384</b>	<b>8,43</b>	<b>135,07</b>	<b>244,35</b>	<b>173,4</b>	<b>582,73</b>	<b>10,67</b>	
<b>Итого день</b>	<b>1605</b>	<b>60,21</b>	<b>51,87</b>	<b>204,27</b>	<b>26749,39</b>	<b>2,892</b>	<b>0,678</b>	<b>12,59</b>	<b>148,54</b>	<b>330,74</b>	<b>255,92</b>	<b>812,65</b>	<b>15,02</b>		
<b>1 НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ ВТОРНИК</b>															
№ рец	Наименование блюд	выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг.				Минерал.в-ва,мг				№ рецептуры
							В1	В2	РР	С	Са	Mg	P	Fe	
ЗАВТРАК	Каша молочная "Дружба"	250/10	7,50	14,00	41,45	431,25	0,01	0,04	0,81	0,19	37,50	5,00	30,63	0,06	Москва 2003-327
	Кофейный напиток с молоком	200	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 2005-379
	Булочка сдобная без повидла	50	2,75	0,55	26,80	139,00	0,01	0,01	0,42	0,00	2,30	8,30	21,00	0,40	пром.
	Сыр "Российский"	20	4,64	5,90	0,00	66,66	0,01	0,06	0,04	0,15	176,00	7,06	100,00	0,20	пром.
	<b>Итого</b>	<b>530</b>	<b>14,99</b>	<b>20,45</b>	<b>83,25</b>	<b>697,31</b>	<b>0,03</b>	<b>0,11</b>	<b>1,33</b>	<b>0,34</b>	<b>216,80</b>	<b>21,36</b>	<b>151,63</b>	<b>0,86</b>	
ОБЕД	Овощи натуральные, свежие или солёные (помидор)	60	0,70	0,10	2,20	14,00	0,00	0,00	0,42	15,00	8,40	12,00	15,60	0,60	Москва2003-14
	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	Дели принт 2005-108/109
	Гуляш из филе птицы	100	82,50	35,97	21,00	320,00	0,08	0,32	1,04	0,25	33,92	134,90	237,55	2,00	Москва2003-196
	Соус томатный	100	1,77	7,11	8,66	105,11	0,06	2,77	1,85	2,11	31,50	18,55	37,03	0,47	Дели принт 2005-234
	Рис с овощами	200	5,02	8,14	55,2	314,2	0,03	0,03	0,9	0	1,82	21,7	81,25	0,7	Дели принт 2005-304
	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	пром.
	Хлеб ржаной	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	пром.
	Чай с сахаром	200/15	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
	<b>Итого</b>	<b>760</b>	<b>99,01</b>	<b>58,14</b>	<b>152,24</b>	<b>1112,81</b>	<b>1,346</b>	<b>3,204</b>	<b>5,67</b>	<b>23,11</b>	<b>108,76</b>	<b>225,58</b>	<b>476,48</b>	<b>6,03</b>	
<b>Итого день</b>	<b>1290</b>	<b>114</b>	<b>78,59</b>	<b>235,49</b>	<b>1810,12</b>	<b>1,376</b>	<b>3,314</b>	<b>7</b>	<b>23,45</b>	<b>325,56</b>	<b>246,94</b>	<b>628,11</b>	<b>6,89</b>		

№ рец	Наименование блюд	выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг.				Минерал.в-ва,мг				№ рецептуры
							B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe	
<b>1 НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ СРЕДА</b>															
ЗАВТРАК	Запеканка из творога с молоком сгущенным	150/15	17,54	12,05	17,15	247,00	0,08	0,40	0,77	0,45	226,40	34,50	210,00	1,30	Дели принт 2005-223
	Какао с молоком	200	3,80	3,90	24,90	148,00	0,00	0,00	0,15	0,00	122,00	18,00	120,00	0,60	Дели принт 2005-382
	Фрукты (банан) 1 шт.	1/200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,08	0,06	0,40	120,00	68,00	26,00	46,00	0,60	пром.
	<b>Итого</b>	<b>565</b>	<b>22,14</b>	<b>16,75</b>	<b>61,65</b>	<b>489,00</b>	<b>0,16</b>	<b>0,46</b>	<b>1,32</b>	<b>120,45</b>	<b>416,40</b>	<b>78,50</b>	<b>376,00</b>	<b>2,50</b>	
ОБЕД	Овощи натуральные, свежие или солёные (огурец)	60	0,48	0,06	0,96	8	0	0	0,06	3	13,8	8,4	14,4	0,36	Москва, 2003-13
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,62	8,38	18,75	165,00	0,07	0,06	1,06	12,50	57,50	36,87	230,00	0,10	Дели принт 2005-102
	Рагу из птицы	100/180	24,78	26,88	24,64	448,26	0,00	0,14	1,50	4,63	30,60	50,48	136,14	0,98	Дели принт 2005 г.-289
	Компот из с/м ягод	200	0,52	0,02	33,00	170,00	0,06	0,01	0,23	8,28	21,60	8,88	5,28	0,41	Дели принт 2005-360
	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	пром.
	Хлеб ржаной	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	пром.
	Фрукты (яблоко) 1 шт.	1/150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,06	0,05	0,30	90,00	51,00	19,50	34,50	0,45	пром.
	<b>Итого</b>	<b>990</b>	<b>35,69</b>	<b>36,47</b>	<b>113,23</b>	<b>967,36</b>	<b>1,286</b>	<b>0,289</b>	<b>3,77</b>	<b>118,41</b>	<b>188,4</b>	<b>143,43</b>	<b>478,02</b>	<b>3,68</b>	
<b>Итого день</b>	<b>1555</b>	<b>57,83</b>	<b>53,22</b>	<b>174,88</b>	<b>1456,36</b>	<b>1,441</b>	<b>0,749</b>	<b>5,09</b>	<b>238,86</b>	<b>604,8</b>	<b>221,93</b>	<b>854,02</b>	<b>6,18</b>		
<b>1 НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ ЧЕТВЕРГ</b>															
ЗАВТРАК	Голубцы "Любительские" из мяса гов.	100	13,94	8,55	18,80	205,00	0,07	0,12	2,63	12,55	37,80	24,48	27,20	1,22	Сбор. Фирм. Блюд -131
	Соус сметанный с томатом	50	0,90	2,60	3,83	42,50	0,02	0,02	0,10	0,67	14,61	7,90	14,68	0,20	Дели принт 2005-331
	Макаронные изделия отварные	180	9,64	22,60	28,80	318,24	0,20	0,12	2,52	0,00	46,08	54,72	201,60	4,61	Дели принт 2005-203
	Кисель из с/м ягод	200	0,10	0,00	29,00	116,60	0,01	0,01	0,00	5,44	11,20	0,00	0,00	0,26	Дели принт 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	пром.
	Хлеб ржаной	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	пром.
	<b>Итого</b>	<b>580</b>	<b>28,27</b>	<b>34,29</b>	<b>101,61</b>	<b>787,94</b>	<b>1,40</b>	<b>0,30</b>	<b>5,87</b>	<b>18,66</b>	<b>123,59</b>	<b>106,40</b>	<b>301,18</b>	<b>7,67</b>	
ОБЕД	Овощи натуральные, свежие или солёные (помидор)	60	0,70	0,10	2,20	14,00	0,00	0,00	0,42	15,00	8,40	12,00	15,60	0,60	Москва2003-14
	Борщ "Ставропольский"	250	1,83	4,90	15,20	112,25	0,05	0,04	0,58	10,29	44,38	26,25	53,23	1,19	Сбор. Фирм. Блюд-57
	Тефтели из мяса птицы	100	44,10	20,90	33,43	340,00	0,06	0,12	4,13	3,21	23,53	53,32	57,48	1,00	Москва 2003 -219
	Соус сметанный с томатом	50	0,90	2,60	3,83	42,50	0,02	0,02	0,10	0,67	14,61	7,90	14,68	0,20	Дели принт 2005-331
	Каши рассыпчатая гречневая	180/5	10,49	7,94	51,68	32,40	0,34	0,02	3,47	0,00	20,68	166,50	248,96	5,60	Москва2003-445
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,00	29,00	116,60	0,01	0,01	0,10	1,72	14,48	3,60	4,40	0,94	Дели принт 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	пром.
	Хлеб ржаной	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	пром.
	<b>Итого</b>	<b>895</b>	<b>61,87</b>	<b>36,98</b>	<b>156,52</b>	<b>763,35</b>	<b>1,58</b>	<b>0,24</b>	<b>9,42</b>	<b>30,89</b>	<b>139,98</b>	<b>288,87</b>	<b>452,05</b>	<b>10,91</b>	
	<b>Итого день</b>	<b>1475</b>	<b>90,14</b>	<b>71,27</b>	<b>258,13</b>	<b>1551,29</b>	<b>2,976</b>	<b>0,543</b>	<b>15,29</b>	<b>49,55</b>	<b>263,57</b>	<b>395,27</b>	<b>753,23</b>	<b>18,578</b>	

№ рец	Наименование блюд	выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг.				Минерал.в-ва,мг				№ рецептуры
							B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe	
<b>I НЕДЕЛЯ 5 ДЕНЬ ПЯТНИЦА</b>															
<b>ЗАВТРАК</b>	<i>Каша молочная рисовая с изюмом</i>	250/15	7,40	14,48	61,80	407,50	0,10	0,20	1,08	1,45	155,50	49,78	205,02	1,08	<i>Дели принт 2005-182</i>
	<i>Чай с молоком</i>	200	1,54	1,63	9,36	56,00	0,02	0,08	0,10	0,72	63,60	10,08	50,76	0,62	<i>Варфоломеева 2003-431</i>
	<i>Сыр "Российский"</i>	20	4,64	5,90	0,00	72,00	0,01	0,06	0,04	0,15	176,00	7,06	100,00	0,20	<i>Варфоломеева 2003-80</i>
	<i>Булочка с повидлом 1 шт</i>	50	3,18	2,13	31,51	158,57	0,55	0,03	0,58	0,55	11,15	12,43	30,55	0,72	<i>пром.</i>
	<b>Итого</b>	<b>535</b>	<b>16,76</b>	<b>24,14</b>	<b>102,67</b>	<b>694,07</b>	<b>0,68</b>	<b>0,37</b>	<b>1,80</b>	<b>2,87</b>	<b>406,25</b>	<b>79,35</b>	<b>386,33</b>	<b>2,62</b>	
<b>ОБЕД</b>	<i>Суп картофельный с крупной рисовой</i>	250	4,40	5,20	17,95	132,00	0,11	0,08	1,12	8,30	33,50	30,50	170,00	1,11	<i>Дели принт 2005-103</i>
	<i>Рыба, тушеная в томате с овощами</i>	100/50	13,65	7,20	7,20	148,50	0,08	0,08	0,92	2,17	29,41	31,10	159,70	0,67	<i>Дели принт 2005-229</i>
	<i>Картофель отварной в молоке</i>	180	3,74	6,12	22,28	159,12	0,17	0,13	1,63	22,32	44,37	33,30	104,27	1,21	<i>Дели принт 2012-166</i>
	<i>Чай с сахаром</i>	200/15	0,10	0,00	15,00	60,40	0,00	0,00	0,06	0,00	1,00	1,00	0,00	0,20	<i>Дели принт 2005-376</i>
	<i>Хлеб пшеничный</i>	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	<i>пром.</i>
	<i>Хлеб ржаной</i>	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	<i>пром.</i>
	<i>Булочка с повидлом 1 шт</i>	50	3,18	2,13	31,51	158,57	0,55	0,03	0,58	0,55	11,15	12,43	30,55	0,72	<i>пром.</i>
	<b>Итого</b>	<b>895</b>	<b>28,76</b>	<b>21,19</b>	<b>115,12</b>	<b>764,19</b>	<b>2,01</b>	<b>0,35</b>	<b>4,93</b>	<b>33,34</b>	<b>133,33</b>	<b>127,63</b>	<b>522,22</b>	<b>5,29</b>	
<b>Итого день</b>	<b>1430</b>	<b>45,52</b>	<b>45,33</b>	<b>217,79</b>	<b>1458,26</b>	<b>2,686</b>	<b>0,724</b>	<b>6,73</b>	<b>36,21</b>	<b>539,58</b>	<b>206,98</b>	<b>908,55</b>	<b>7,91</b>		

№ рец	Наименование блюд	выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг.				Минерал.в-ва,мг				№ рецептуры
							B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe	
<b>2 НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ ПОНЕДЕЛЬНИК</b>															
ЗАВТРАК	Тефтели 2-ой вариант	100	11,88	17,25	17,68	272,92	0,1	0,16	3,16	1,1	57,65	26,64	157,7	2,07	Дели принт 2005-279
	Соус сметанный с томатом	50	0,90	2,60	3,83	42,50	0,02	0,02	0,10	0,67	14,61	7,90	14,68	0,20	Дели принт 2005-331
	Картофель отварной в молоке	180	3,74	6,12	22,28	159,12	0,17	0,13	1,63	22,32	44,37	33,30	104,27	1,21	Дели принт 2012-166
	Чай с сахаром	200/15	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	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	пром.
	Хлеб ржаной	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	пром.
	<b>Итого</b>	<b>595</b>	<b>20,31</b>	<b>26,51</b>	<b>79,97</b>	<b>640,54</b>	<b>1,39</b>	<b>0,34</b>	<b>5,57</b>	<b>24,09</b>	<b>131,53</b>	<b>88,14</b>	<b>334,35</b>	<b>5,06</b>	
ОБЕД	Овощи натуральные, свежие или солёные (помидор)	60	0,70	0,10	2,20	14,00	0,00	0,00	0,42	15,00	8,40	12,00	15,60	0,60	Москва2003-14
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,60	4,92	11,50	96,75	0,06	0,05	0,81	18,47	43,32	22,25	47,62	0,80	Дели принт 2005-88
	Котлеты из мяса говядины"Здоровье"	100	15,95	7,70	13,85	226,00	0,08	0,18	3,48	1,38	46,28	32,68	172,22	1,54	Москва 2003-163
	Каша рассыпчатая гречневая	180/5	10,49	7,94	51,68	32,40	0,34	0,02	3,47	0,00	20,68	166,50	248,96	5,60	Москва2003-445
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,00	29,00	116,60	0,01	0,01	0,10	1,72	14,48	3,60	4,40	0,94	Дели принт 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	пром.
	Хлеб ржаной	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	пром.
	<b>Итого</b>	<b>845</b>	<b>32,59</b>	<b>21,20</b>	<b>129,41</b>	<b>591,35</b>	<b>1,59</b>	<b>0,29</b>	<b>8,90</b>	<b>36,57</b>	<b>147,06</b>	<b>256,33</b>	<b>546,50</b>	<b>10,86</b>	
<b>Итого день</b>	<b>1440</b>	<b>52,9</b>	<b>47,71</b>	<b>209,38</b>	<b>1231,89</b>	<b>2,972</b>	<b>0,633</b>	<b>14,47</b>	<b>60,66</b>	<b>278,59</b>	<b>344,47</b>	<b>880,85</b>	<b>15,92</b>		
№ рец	Наименование блюд	выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг.				Минерал.в-ва,мг				№ рецептуры
							B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe	
<b>2 НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ ВТОРНИК</b>															
ЗАВТРАК	Каша ясидкая молочная манная	250/5	7,46	3,73	53,98	280,00	0,05	0,02	0,44	0,00	9,95	6,84	34,33	0,40	Москва 2003-327
	Сыр "Российский"	20	4,64	5,90	0,00	66,66	0,01	0,06	0,04	0,15	176,00	7,06	100,00	0,20	пром.
	Булочка сдобная без повидла 1 шт	50	2,75	0,55	26,80	139,00	0,01	0,01	0,42	0,00	2,30	8,30	21,00	0,40	пром.
	Кофейный напиток с молоком	200	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 2005-379
	<b>Итого</b>	<b>525</b>	<b>14,95</b>	<b>10,18</b>	<b>95,78</b>	<b>546,06</b>	<b>0,07</b>	<b>0,09</b>	<b>0,96</b>	<b>0,15</b>	<b>189,25</b>	<b>23,20</b>	<b>155,33</b>	<b>1,20</b>	
ОБЕД	Овощи натуральные, свежие или солёные (огурец)	60	0,48	0,06	0,96	8	0	0	0,06	3	13,8	8,4	14,4	0,36	Москва, 2003-13
	Рассольник "Ленинградский"	250	4,40	5,20	20,10	139,00	0,11	0,07	1,42	7,60	33,00	33,00	205,00	1,70	Дели принт 2005-96
	Рагу из птицы	100/180	24,78	26,88	24,64	448,26	0,00	0,14	1,50	4,63	30,60	50,48	136,14	0,98	Дели принт 2005 г.-289
	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	пром.
	Хлеб ржаной	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	пром.
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,18	0,00	14,40	58,50	0,00	0,00	0,03	2,83	12,80	2,20	4,00	0,32	Дели принт 2005-376
	<b>Итого</b>	<b>862</b>	<b>6,68</b>	<b>32,68</b>	<b>81,28</b>	<b>759,36</b>	<b>1,21</b>	<b>0,24</b>	<b>3,63</b>	<b>18,06</b>	<b>104,10</b>	<b>113,38</b>	<b>417,24</b>	<b>4,74</b>	
<b>Итого день</b>	<b>1387</b>	<b>21,63</b>	<b>42,86</b>	<b>177,06</b>	<b>1305,42</b>	<b>1,276</b>	<b>0,334</b>	<b>4,59</b>	<b>18,21</b>	<b>293,35</b>	<b>136,58</b>	<b>572,57</b>	<b>5,94</b>		

№ рец	Наименование блюд	выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг.				Минерал.в-ва,мг				№ рецептуры
							B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe	
<b>2 НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ СРЕДА</b>															
ЗАВТРАК	Пудинг из творога с молоком сгущенным	150/15	24,95	18,80	48,40	502,50	0,12	0,53	0,86	1,02	348,84	52,63	396,97	1,49	Дели принт 2005-223
	Какао с молоком	200	3,80	3,90	24,90	148,00	0,00	0,00	0,15	0,00	122,00	18,00	120,00	0,60	Дели принт 2005-382
	Фрукты (банан) 1 шт.	1/200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,08	0,06	0,40	120,00	68,00	26,00	46,00	0,60	пром.
	Булочка с повидлом 1 шт	50	3,18	2,13	31,51	158,57	0,55	0,03	0,58	0,55	11,15	12,43	30,55	0,72	пром.
	<b>Итого</b>	<b>615</b>	<b>32,73</b>	<b>25,63</b>	<b>124,41</b>	<b>903,07</b>	<b>0,75</b>	<b>0,62</b>	<b>1,99</b>	<b>121,57</b>	<b>549,99</b>	<b>109,06</b>	<b>593,52</b>	<b>3,41</b>	
ОБЕД	Овощи натуральные, свежие или солёные (помидор)	60	0,70	0,10	2,20	14,00	0,00	0,00	0,42	15,00	8,40	12,00	15,60	0,60	Москва2003-14
	Суп картофельный вермешелевый	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	Дели принт 2005-103
	Птица тушеная в соусе	100	18,90	11,55	2,68	188,27	0,05	0,12	3,48	0,01	47,72	17,73	57,30	1,41	Дели принт 2005-290/331
	Соус сметанный с томатом	50	0,90	2,60	3,83	42,50	0,02	0,02	0,10	0,67	14,61	7,90	14,68	0,20	Дели принт 2005-331
	Каша рассыпчатая пшеничная	180/5	8,04	12,84	24,24	265,20	0,17	0,10	2,10	0,00	38,40	45,60	168,00	3,84	Дели принт 2005-302
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,07	0,00	19,64	78,84	0,00	0,01	0,13	0,36	28,64	5,40	13,86	1,13	Дели принт 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	пром.
	Хлеб ржаной	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	пром.
	<b>Итого</b>	<b>895</b>	<b>34,95</b>	<b>30,41</b>	<b>98,00</b>	<b>826,91</b>	<b>1,45</b>	<b>0,34</b>	<b>8,03</b>	<b>24,29</b>	<b>176,27</b>	<b>134,93</b>	<b>393,79</b>	<b>9,64</b>	
	<b>Итого день</b>	<b>1510</b>	<b>67,68</b>	<b>56,04</b>	<b>222,41</b>	<b>1729,98</b>	<b>2,196</b>	<b>0,96</b>	<b>10,02</b>	<b>145,86</b>	<b>726,26</b>	<b>243,99</b>	<b>987,31</b>	<b>13,05</b>	
<b>2 НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ ЧЕТВЕРГ</b>															
ЗАВТРАК	Плов из мяса птицы	100/180	27,25	31,54	44,61	571,20	0,08	0,16	5,41	1,34	60,13	63,33	266,00	2,91	Дели принт 2005-291
	Компот из с/м ягод	200	0,52	0,02	33,00	170,00	0,06	0,01	0,23	8,28	21,60	8,88	5,28	0,41	Дели принт 2005-360
	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	пром.
	Хлеб ржаной	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	пром.
	<b>Итого</b>	<b>530</b>	<b>31,46</b>	<b>32,10</b>	<b>98,79</b>	<b>846,80</b>	<b>1,24</b>	<b>0,20</b>	<b>6,26</b>	<b>9,62</b>	<b>95,63</b>	<b>91,51</b>	<b>328,98</b>	<b>4,70</b>	
ОБЕД	Овощи натуральные, свежие или солёные (огурец)	60	0,48	0,06	0,96	8	0	0	0,06	3	13,8	8,4	14,4	0,36	Москва, 2003-13
	Борщ "Ставропольский"со сметаной	250/5	1,83	4,90	15,20	112,25	0,05	0,04	0,58	10,29	44,38	26,25	53,23	1,19	Сбор. Фирм. Блюд-57
	Биточки рыбные в сметанном соусе	100/50	23,80	18,70	8,86	300,00	0,16	0,26	3,24	4,16	176,70	57,34	354,80	1,44	
	Каша рассыпчатая гречневая	180/5	10,49	7,94	51,68	32,40	0,34	0,02	3,47	0,00	20,68	166,50	248,96	5,60	Москва2003-445
	Кисель из с/м ягод	200	0,10	0,00	29,00	116,60	0,01	0,01	0,00	5,44	11,20	0,00	0,00	0,26	Дели принт 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	пром.
	Хлеб ржаной	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	пром.
	Фрукты (банан) 1 шт.	1/200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,08	0,06	0,40	120,00	68,00	26,00	46,00	0,60	пром.
	<b>Итого</b>	<b>1100</b>	<b>41,19</b>	<b>32,94</b>	<b>146,48</b>	<b>768,85</b>	<b>1,74</b>	<b>0,42</b>	<b>8,37</b>	<b>142,89</b>	<b>348,66</b>	<b>303,79</b>	<b>775,09</b>	<b>10,83</b>	
<b>Итого день</b>	<b>1630</b>	<b>72,65</b>	<b>65,035</b>	<b>245,27</b>	<b>1615,65</b>	<b>2,972</b>	<b>0,623</b>	<b>14,63</b>	<b>152,51</b>	<b>444,29</b>	<b>395,3</b>	<b>1104,07</b>	<b>15,53</b>		

№ рец	Наименование блюд	выход	Б.	Ж.	У.	к-во	Ккал	Витамины, мг.				Минерал.в-ва,мг				№ рецептуры
								В1	В2	PP	С	Са	Mg	P	Fe	
<b>2 НЕДЕЛЯ 5 ДЕНЬ ПЯТНИЦА</b>																
ЗАВТРАК	Рыба, тушенная в томате с овощами	100/50	13,65	7,20	7,20	148,50	0,08	0,08	0,92	2,17	29,41	31,10	159,70	0,67	Дели принт 2005-229	
	Картофель отварной в молоке	180	3,74	6,12	22,28	159,12	0,17	0,13	1,63	22,32	44,37	33,30	104,27	1,21	Дели принт 2012-166	
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,00	29,00	116,60	0,01	0,01	0,10	1,72	14,48	3,60	4,40	0,94	Дели принт 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	пром.	
	Хлеб ржаной	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	пром.	
	Фрукты (банан) 1 шт.	1/200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,08	0,06	0,40	120,00	68,00	26,00	46,00	0,60	пром.	
	<b>Итого</b>	<b>780</b>	<b>22,04</b>	<b>14,66</b>	<b>99,26</b>	<b>623,82</b>	<b>1,44</b>	<b>0,31</b>	<b>3,67</b>	<b>146,21</b>	<b>170,16</b>	<b>113,30</b>	<b>372,07</b>	<b>4,80</b>		
ОБЕД	Овощи натуральные, свежие или солёные (помидор)	60	0,70	0,10	2,20	14,00	0,00	0,00	0,42	15,00	8,40	12,00	15,60	0,60	Москва2003-14	
	Суп картофельный с фасолью	250	4,50	6,70	11,92	132,00	0,07	0,06	1,06	12,50	57,50	36,87	230,00	0,10	Дели принт 2005-102	
	Плов из мяса птицы	100/180	27,25	31,54	44,61	571,20	0,08	0,16	5,41	1,34	60,13	63,33	266,00	2,91	Дели принт 2005-291	
	Чай с сахаром	200/15	0,16	0,00	29,00	116,60	0,01	0,01	0,10	1,72	14,48	3,60	4,40	0,94	Дели принт 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	пром.	
	Хлеб ржаной	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	пром.	
	Булочка с повидлом 1 шт	50	3,18	2,13	31,51	158,57	0,55	0,03	0,58	0,55	11,15	12,43	30,55	0,72	пром.	
	<b>Итого</b>	<b>905</b>	<b>39,48</b>	<b>41,01</b>	<b>140,42</b>	<b>1097,97</b>	<b>1,81</b>	<b>0,29</b>	<b>8,19</b>	<b>31,11</b>	<b>165,56</b>	<b>147,53</b>	<b>604,25</b>	<b>6,65</b>		
<b>Итого день</b>	<b>1685</b>	<b>61,52</b>	<b>55,67</b>	<b>239,68</b>	<b>1721,79</b>	<b>3,242</b>	<b>0,608</b>	<b>11,86</b>	<b>177,32</b>	<b>335,72</b>	<b>260,83</b>	<b>976,32</b>	<b>11,45</b>			

	выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг.				Минерал.в-ва,мг			
						В1	В2	РР	С	Са	Mg	Р	Fe
<i>Итого за 10 дней</i>	<i>15007</i>	<i>644,08</i>	<i>567,595</i>	<i>2184,36</i>	<i>40630,15</i>	<i>24,03</i>	<i>9,166</i>	<i>102,3</i>	<i>1051,2</i>	<i>4142,46</i>	<i>2708,2</i>	<i>8477,68</i>	<i>116,47</i>

*Сборник рецепту блюд и кулинарных изделий для питания школьников Дели принт Москва 2005 г. М.П.Мозильный*

*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.*

*Сборник рецептур блюд для питания учащихся образ. учреждений. Москва 2003 г. Варфоломеевой В.Л.*

*Соотношение белков,жиров,углеводов 1:1:4*