



ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
на зимне-весенний период 2021/2022 учебного года

для обучающихся образовательных организаций Георгиевского городского округа Ставропольского края
в возрасте от 12 до 18

ЗАВТРАК И ОБЕД

Прием пищи	Наименование блюд	Выход		Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг				Минералы, мг				№ рецептуры
		12-18 лет						В1	В2	РР	С	Са	Mg	Р	Fe	
I НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ																
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой рисовой	12-18 лет	250/5	6,01	6,35	21,04	165,60	0,14	0,60	0,34	0,96	172,04	24,96	212,79	0,25	Дели принт 2005 — 121
	Сыр «Российский»	12-18 лет	20	14,04	8,00	0,00	79,00	0,01	0,01	0,05	1,00	208,00	11,20	108,00	0,01	Дели принт 2005-15
	Булочка «Домашняя»	12-18 лет	100	5,60	12,52	40,00	210,00	0,02	0,02	0,84	0,00	4,60	16,60	42,00	0,80	Дели принт 2005-424
	Чай с лимоном	12-18 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
	Итого	12-18 лет	555	25,74	26,87	82,28	490,60	0,17	0,63	1,28	1,96	385,54	53,66	362,79	1,24	
ОБЕД	Ши из свежей капусты с картофелем	12-18 лет	250	1,70	4,90	8,30	85,00	0,06	0,06	1,00	21,10	50,00	23,00	93,00	0,85	Дели принт 2005-88
	Биточки рыбные	12-18 лет	100	8,70	8,70	10,30	156,20	0,11	0,08	0,50	0,12	40,00	36,20	213,17	1,80	Дели принт 2005-234
	Соус сметанный	12-18 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 2012-234
	Каша рассыпчатая гречневая	12-18 лет	180	8,04	12,84	24,00	265,20	0,20	0,10	2,10	0,00	38,40	45,60	168,00	3,84	Дели принт 2005-203
	Чай с сахаром	12-18 лет	180/10	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	12-18 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	12-18 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	790	22,64	27,46	86,88	675,36	1,49	0,31	4,82	39,31	156,16	130,10	543,87	8,83	
Итого день	7-11 лет	1345	48,38	54,33	169,16	1165,96	1,66	0,94	6,10	41,27	541,70	183,76	906,66	10,07		

№ рец	Наименование блюд	Выход		Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг				Минералы, мг				
		12-18 лет						В1	В2	РР	С	Са	Mg	Р	Fe	
I НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ																
ЗАВТРАК	Кнели из кур, бройлер-цыплят с рисом	12-18 лет	100	18,56	19,22	19,33	326,22	0,82	0,12	0,00	0,62	260,00	0,00	0,00	136,76	Дели принт 2005-301
	Макаронные изделия отварные с овощами	12-18 лет	180	6,62	8,00	32,34	238,04	0,06	0,04	4,02	3,16	21,78	27,17	44,59	1,54	А.Я.Перевалов 2012-433
	Хлеб пшеничный	12-18 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	12-18 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	12-18 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	12-18 лет	510	29,32	37,39	91,03	868,66	1,98	0,19	4,65	3,78	310,98	76,17	184,19	142,20	
ОБЕД	Суп картофельный с крупой	12-18 лет	250	1,70	4,90	8,30	85,00	0,06	0,06	1,00	21,10	50,00	23,00	93,00	0,85	Дели принт 2005-82
	Тфтели 2-ой вариант	12-18 лет	100	10,30	7,20	18,66	181,10	0,10	0,17	4,00	0,00	22,50	32,50	162,50	1,50	Дели принт 2005-276
	Соус сметанный с томатом	12-18 лет	30	0,36	0,24	15,75	15,75	0,02	0,03	0,60	18,00	9,00	6,00	12,00	0,24	Дели принт 2005-301
	Каша рассыпчатая перловая	12-18 лет	180	8,04	12,84	24,24	265,20	0,17	0,10	2,05	0,00	38,40	45,60	168,00	3,84	Дели принт 2005-302
	Хлеб пшеничный	12-18 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	12-18 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	12-18 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
Итого	12-18 лет	790	24,18	25,72	109,37	688,65	1,45	0,39	8,32	39,10	134,70	127,30	493,20	7,99		
Итого день	12-18 лет	1300	53,50	63,11	200,40	1557,31	3,42	0,58	12,97	42,88	445,68	203,47	677,39	150,19		

№ рец	Наименование блюда	Выход		Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мс				Минералы, мг				
		12-18 лет						В1	В2	РР	С	Са	Mg	Р	Fe	
1 НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ																
ЗАВТРАК	Лавашник с творогом	12-18 лет	200/20	23,39	16,07	22,87	329,33	0,10	0,53	1,03	0,60	304,00	46,00	280,00	1,73	Дели принт 2005-223
	Булочка «Веснушка»	12-18 лет	1/100	9,20	7,40	67,60	374,40	0,03	0,03	0,00	0,00	22,00	0,00	0,00	2,22	Дели принт 2005-429
	Какао с молоком	12-18 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
	Итого	12-18 лет	500	36,01	26,98	112,88	836,93	0,13	0,56	1,17	0,60	435,80	62,20	388,00	4,49	
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	12-18 лет	250	4,40	5,20	18,20	132,00	0,10	0,20	9,00	3,23	61,40	48,00	240,00	1,10	Дели принт 2005-103
	Шницель из птицы	12-18 лет	100	10,12	14,22	10,66	232,50	0,07	0,10	3,70	0,50	18,70	17,50	70,00	1,40	Дели принт 2005-294
	Канна рассыпчатая кукурузная	12-18 лет	180	2,40	4,68	29,88	177,48	0,00	0,00	0,18	0,00	146,40	21,60	144,00	0,72	Дели принт 2005-321
	Хлеб пшеничный	12-18 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	12-18 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	12-18 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	Зобнов — 859
	Итого	12-18 лет	760	20,70	24,64	106,02	752,54	1,82	0,38	14,20	11,47	310,06	122,60	539,60	7,40	
	Итого день	12-18 лет	1260	56,71	51,62	218,90	1589,47	1,94	0,94	15,37	12,07	745,86	184,80	927,60	11,89	

№ рец	Наименование блюда	Выход		Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мс				Минералы, мг				
		12-18 лет						В1	В2	РР	С	Са	Mg	Р	Fe	
1 НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ																
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная рисовая	12-18 лет	250/5	6,01	6,35	21,04	165,60	0,14	0,60	0,34	0,96	172,04	24,96	212,79	0,25	Дели принт 2005 — 182
	Чай с сахаром	12-18 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»	12-18 лет	1/100	5,60	12,52	40,00	210,00	0,02	0,02	0,84	0,00	4,60	16,60	42,00	0,80	Дели принт 2005-424
	Итого	12-18 лет	530	11,70	18,87	82,28	411,60	0,16	0,62	1,23	0,96	177,54	42,46	254,79	1,23	
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	12-18 лет	250	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
	Голубцы ленивые	12-18 лет	100	7,79	10,22	11,67	169,44	0,26	0,12	1,12	0,00	11,62	12,67	52,67	0,88	Дели принт 2012-298
	Соус сметанный с томатом	12-18 лет	50	0,75	0,50	17,50	17,50	0,05	0,07	1,25	37,50	18,75	12,50	25,00	0,50	Дели принт 2012-355
	Каша рассыпчатая пшеничная	12-18 лет	180	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
	Чай с сахаром	12-18 лет	180/10	0,21	0,01	31,74	127,98	0,00	0,00	0,08	0,13	10,85	2,59	9,70	0,61	Дели Принт 2005 -352
	Хлеб пшеничный	12-18 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	12-18 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	12-18 лет	810	24,08	28,27	123,13	796,92	1,66	0,38	6,31	43,71	119,92	119,06	477,07	8,57	
	Итого день	12-18 лет	1340	35,78	47,14	205,41	1208,52	1,82	1,00	7,54	44,67	297,46	161,52	731,86	9,80	

№ рец	Наименование блюда	Выход		Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг				Минералы, мг				
		12-18 лет						В1	В2	РР	С	Са	Mg	Р	Fe	
1 НЕДЕЛЯ 5 ДЕНЬ																
ЗАВТРАК	Рыба, тушеная в томате с овощами	12-18 лет	100/50	9,70	13,70	9,80	222,60	0,07	0,10	3,70	0,50	18,70	17,50	70,00	1,40	Дели принт 2005-229

	Пюре картофельное	12-18 лет	180	6,48	5,76	46,80	249,80	0,07	0,50	0,60	2,64	21,60	18,00	37,20	0,50	Дели принт 2005-310
	Хлеб пшеничный	12-18 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	12-18 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	12-18 лет	180	0,09	0,00	26,10	104,94	0,01	0,01	0,00	4,90	10,08	0,00	0,23	Перевалов 2012-521	
	Итого	12-18 лет	560	19,96	20,00	103,88	682,94	1,25	0,64	4,92	8,04	64,28	54,80	164,90	3,51	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	12-18 лет	250	4,50	6,70	15,00	132,00	0,06	0,05	0,85	10,00	46,00	29,50	184,00	0,08	Дели принт 2005-102
	Кисели из кур. бройлер-цыплят с рисом	12-18 лет	100	18,56	19,22	19,33	326,22	0,82	0,12	0,00	0,62	260,00	0,00	0,00	136,76	Дели принт 2005-301
	Макаронные изделия отварные	12-18 лет	180	6,48	5,76	46,80	249,60	0,07	0,50	0,60	2,64	21,60	18,00	37,20	0,50	Дели принт 2005-210
	Чай с сахаром	12-18 лет	180/10	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	12-18 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	12-18 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	12-18 лет	760	33,32	32,22	115,81	867,78	2,05	0,71	2,07	13,35	346,36	66,80	278,90	139,44	
	Итого день	12-18 лет	1320	53,28	52,22	219,69	1550,72	3,29	1,36	6,99	21,39	410,64	121,60	443,80	142,95	

№ рец	Наименование блюда	Выход		Б.	Ж.	У.	к-во	Ккал	Витамины, мг				Минералы, мг				
		12-18 лет							В1	В2	РР	С	Са	Mg	P	Fe	
1 НЕДЕЛЯ 6 ДЕНЬ																	
ЗАВТРАК	Вареники ленивые с молоком сгущенным	12-18 лет	200/40	35,35	28,22	35,13	541,20	0,07	0,07	1,03	0,01	200,20	46,00	280,00	20,03	Дели принт 2005-217/218	
	Булочка «Российская»	12-18 лет	100	9,20	7,40	67,60	374,40	0,03	0,03	0,00	0,00	22,00	0,00	0,00	2,22	Дели принт 2005-430	
	Какао с молоком	12-18 лет	180	2,79	3,24	22,59	144,90	0,90	0,00	0,14	0,00	109,80	16,20	108,00	0,54	Дели принт 2012-397	
	Итого	12-18 лет	520	47,34	38,86	125,32	1060,50	1,00	0,10	1,17	0,01	332,00	62,20	388,00	22,81		
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	12-18 лет	250	1,70	4,90	8,30	85,00	0,06	0,06	1,00	21,10	50,00	23,00	93,00	0,85	Дели принт 2005-82	
	Рагу из птицы	12-18 лет	100/180	20,88	23,37	21,47	156,47	0,14	0,14	1,34	4,14	27,32	45,08	121,56	0,89	Дели принт 2005 г.-301	
	Компот из лимонов	12-18 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	Зообнов — 859	
	Хлеб пшеничный	12-18 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	12-18 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	12-18 лет	760	26,36	28,81	77,03	452,03	1,85	0,28	3,66	32,98	160,88	103,58	300,16	5,92		
	Итого день	12-18 лет	1280	73,70	67,67	202,37	1512,53	2,84	0,38	4,83	32,99	492,88	165,78	688,16	28,73		

№ рец	Наименование блюда	Выход		Б.	Ж.	У.	к-во	Ккал	Витамины, мг				Минералы, мг				
		12-18 лет							В1	В2	РР	С	Са	Mg	P	Fe	
2 НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ																	
ЗАВТРАК	Плов из птицы	12-18 лет	100/180	34,25	8,77	30,46	337,63	1,12	0,00	1,49	0,12	3,77	52,83	142,45	29,12	Дели принт 2012-304	
	Сок фруктовый	12-18 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	12-18 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	12-18 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	

ОБЕД	Итого	12-18 лет	510	38,39	9,31	78,82	547,63	2,22	0,03	2,21	0,12	32,97	80,23	210,95	32,30	
	Рассольник Ленинградский	12-18 лет	250	3,52	4,16	16,08	111,20	0,09	0,06	1,14	6,08	26,40	26,40	164,00	1,56	Дели принт 2005-96
	Котлеты из бройлер цыплят	12-18 лет	100	10,12	14,22	10,67	232,50	0,06	0,10	3,70	0,50	18,67	17,50	70,00	1,38	Дели принт 2005-295
	Каша рассыпчатая кукурузная	12-18 лет	180	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	12-18 лет	180/10	0,08	0,00	4,29	80,46	0,00	0,00	0,02	0,07	9,45	1,21	4,75	0,26	Дели принт 2012—383
	Хлеб пшеничный	12-18 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	12-18 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	12-18 лет	860	24,11	29,62	72,22	750,76	1,38	0,27	7,19	6,65	100,42	102,41	436,45	7,58		
Итого день	12-18 лет	1370	62,50	38,93	151,04	1298,39	3,60	0,30	9,40	6,77	133,39	182,64	647,40	39,88		

№ рец	Наименование блюд	Выход		Б.	Ж.	У.	к-во	Ккал	Витамины, мг				Минералы, мг				
		12-18 лет							В1	В2	РР	С	Са	Mg	Р	Fe	
2 НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ																	
ЗАВТРАК	Сыр «Российский»	12-18 лет	20	14,04	8,00	0,00		79,00	0,01	0,01	0,05	1,00	208,00	11,20	108,00	0,01	Дели принт 2005-15
	Каша жидкая молочная манная	12-18 лет	250/5	8,00	10,30	31,30		263,40	0,05	0,03	1,10	0,91	126,43	12,00	50,00	0,44	Дели принт 2005-181
	Булочка «Веснушка»	12-18 лет	100	9,20	7,40	67,60		374,40	0,03	0,03	0,00	0,00	22,00	0,00	0,00	2,22	Дели принт 2005-429
	Чай с сахаром	12-18 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
Итого	12-18 лет	555	31,33	25,70	120,14		752,80	0,08	0,07	1,20	1,91	357,33	24,10	158,00	2,85		
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми (горох)	12-18 лет	250	4,50	6,70	15,00		132,00	0,06	0,05	0,85	10,00	46,00	29,50	184,00	0,08	Дели принт 2005-102
	Биточки рубленые из птицы	12-18 лет	100	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	12-18 лет	180	4,20	4,49	41,63		223,20	0,04	0,04	0,97	0,72	13,68	36,60	98,04	0,76	Дели принт 2012-166
	Компот из смеси сухофруктов	12-18 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	12-18 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	12-18 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	12-18 лет	760	21,95	34,16	105,59		868,85	1,25	0,21	5,78	11,17	105,68	130,85	484,64	5,98		
Итого день	12-18 лет	1315	53,28	59,86	225,73		1621,65	1,33	0,28	6,98	13,08	463,01	154,95	642,64	8,83		

№ рец	Наименование блюд	Выход		Б.	Ж.	У.	к-во	Ккал	Витамины, мг				Минералы, мг				
		12-18 лет							В1	В2	РР	С	Са	Mg	Р	Fe	
2 НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ																	
ЗАВТРАК	Тфтели 2-ой вариант	12-18 лет	100	30,28	21,52	48,68		508,00	0,12	0,44	1,04	0,40	260,00	45,60	381,20	1,92	Дели принт 2005-222
	Соус сметанный с томатом	12-18 лет	30	0,97	2,27	6,63		50,73	0,02	0,03	0,07	0,17	31,33	4,40	24,48	0,08	Дели Принт 2005 -327
	Макаронные изделия отварные	12-18 лет	180	2,79	3,24	22,59		144,90	0,90	0,00	0,14	0,00	109,80	16,20	108,00	0,54	Дели принт 2012-395
	Компот из смеси сухофруктов	12-18 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	12-18 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	12-18 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	12-18 лет	540	38	37	117		1008	2	1	2	1	430	115	653	6		
ОБЕД	Суп картофельный с клецками	12-18 лет	250	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	12-18 лет	100	8,78	8,78	10,25		156,22	0,11	0,09	0,48	0,12	40,00	36,22	213,78	1,79	Дели принт 2005-234
	Каша рассыпчатая пшеничная	12-18 лет	180	6,48	5,76	46,80		249,60	0,07	0,50	0,60	2,64	21,60	18,00	37,20	0,50	Дели принт 2005-210
	Чай с сахаром	12-18 лет	180/10	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

Хлеб пшеничный	12-18 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	12-18 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	12-18 лет	760	23,92	19,08	125,53	737,18	2,07	1,39	4,20	18,90	179,56	116,12	472,58	7,91	
Итого день	7-11 лет	1300	62,10	56,28	242,79	1745,21	4,20	1,89	6,98	19,47	699,91	231,32	1125,86	14,35	

№ рец	Наименование блюд	Выход		Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг				Минералы, мг				
		12-18 лет						В1	В2	РР	С	Са	Mg	Р		Fe
2 НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ																
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная рисовая	12-18 лет	250/5	7,50	14,00	68,75	431,25	0,01	0,04	0,81	0,19	37,50	5,00	30,63	0,06	Дели принт 2005-182
	Чай с лимоном	12-18 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	12-18 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	12-18 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	12-18 лет	599	14,86	20,50	117,95	796,61	2,11	0,10	1,85	0,28	52,66	22,20	80,73	1,88	
ОБЕД	Суп Лапша домашняя	12-18 лет	250	2,31	5,06	11,93	102,25	0,05	0,01	0,41	0,50	19,70	10,45	29,30	0,59	Галчнова -170
	Птица отварная	12-18 лет	100	14,67	14,67	0,67	191,25	0,20	1,19	2,79	37,50	23,11	23,11	120,00	1,11	Дели принт 2005-288
	Пюре из бобовых	12-18 лет	180	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	12-18 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	12-18 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	12-18 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	12-18 лет	760	29,06	42,74	76,20	863,10	1,51	1,33	5,93	38,00	110,41	128,16	456,90	9,44	
Итого день	12-18 лет	1350	43,92	63,24	194,15	1659,71	3,62	1,43	7,78	38,28	163,07	150,36	537,63	11,32		

№ рец	Наименование блюд	Выход		Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг				Минералы, мг				
		12-18 лет						В1	В2	РР	С	Са	Mg	Р		Fe
2 НЕДЕЛЯ 5 ДЕНЬ																
ЗАВТРАК	Котлета рубленая из птицы	12-18 лет	100	10,12	14,22	10,67	232,50	0,06	0,10	3,70	0,50	18,67	17,50	70,00	1,38	Дели принт 2005-295
	Рис отварной	12-18 лет	180	14,57	20,48	15,36	334,80	0,09	0,14	5,33	0,72	26,88	25,20	100,80	1,99	Дели принт 2012-166
	Компот из свежих плодов	12-18 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	12-18 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	12-18 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	12-18 лет	510	28,47	35,24	73,31	777,84	1,26	0,28	9,65	6,12	69,53	62,00	228,50	4,98	
ОБЕД	Суп картофельный с крупой	12-18 лет	250	4,50	5,20	21,00	159,00	0,11	0,07	1,43	7,60	33,00	33,00	205,00	1,70	Дели принт 2005-101
	Рыба запеченная с картофелем по-русски	12-18 лет	100/180	19,25	10,62	19,98	292,43	0,23	0,16	3,50	13,46	36,80	1,35	346,27	1,40	Перевалов 2012-250
	Чай с сахаром	12-18 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	12-18 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	12-18 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	12-18 лет	760	27,53	16,36	83,40	573,03	1,44	0,26	5,60	21,06	84,60	54,55	608,97	4,66		
Итого день	12-18 лет	1270	56,00	51,60	156,71	1350,87	2,69	0,55	15,25	27,18	154,13	116,55	837,47	9,64		

№ рец	Наименование блюд	Выход		Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг				Минералы, мг				
		12-18 лет						В1	В2	РР	С	Са	Mg	Р		Fe
2 НЕДЕЛЯ 6 ДЕНЬ																
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная манная	12-18 лет	250/5	8,00	10,30	31,30	263,40	0,05	0,03	1,10	0,91	126,43	12,00	50,00	0,44	Дели принт 2005-181
	Сок фруктовый	12-18 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.
	Булочка «Российская»	12-18 лет	100	9,20	7,40	67,60	374,40	0,03	0,03	0,00	0,00	22,00	0,00	0,00	2,22	Дели принт 2005-430

<i>Итого</i>	<i>12-18 лет</i>	<i>535</i>	<i>17,65</i>	<i>17,70</i>	<i>126,08</i>	<i>742,20</i>	<i>0,07</i>	<i>0,06</i>	<i>1,20</i>	<i>0,91</i>	<i>163,73</i>	<i>20,10</i>	<i>60,80</i>	<i>4,46</i>	
<i>Суп картофельный с макаронными изделиями</i>	<i>12-18 лет</i>	<i>250</i>	<i>4,40</i>	<i>5,20</i>	<i>18,20</i>	<i>132,00</i>	<i>0,10</i>	<i>0,20</i>	<i>9,00</i>	<i>3,23</i>	<i>61,40</i>	<i>48,00</i>	<i>240,00</i>	<i>1,10</i>	<i>Дели принт 2005-103</i>
<i>Биточки рыбные</i>	<i>12-18 лет</i>	<i>100</i>	<i>8,78</i>	<i>8,78</i>	<i>10,25</i>	<i>156,22</i>	<i>0,11</i>	<i>0,09</i>	<i>0,48</i>	<i>0,12</i>	<i>40,00</i>	<i>36,22</i>	<i>213,78</i>	<i>1,79</i>	<i>Дели принт 2005-234</i>
<i>Каша рассыпчатая с овощами</i>	<i>12-18 лет</i>	<i>180</i>	<i>4,20</i>	<i>4,49</i>	<i>41,63</i>	<i>223,20</i>	<i>0,04</i>	<i>0,04</i>	<i>0,97</i>	<i>0,72</i>	<i>13,68</i>	<i>36,60</i>	<i>98,04</i>	<i>0,76</i>	<i>Дели принт 2012-166</i>
<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	<i>12-18 лет</i>	<i>180</i>	<i>0,45</i>	<i>9,63</i>	<i>18,18</i>	<i>198,80</i>	<i>0,00</i>	<i>0,00</i>	<i>0,01</i>	<i>0,00</i>	<i>15,30</i>	<i>29,70</i>	<i>81,90</i>	<i>2,52</i>	<i>Дели принт 2012-376</i>
<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>12-18 лет</i>	<i>30</i>	<i>2,37</i>	<i>0,30</i>	<i>14,50</i>	<i>71,00</i>	<i>0,05</i>	<i>0,02</i>	<i>0,48</i>	<i>0,00</i>	<i>6,90</i>	<i>9,90</i>	<i>26,10</i>	<i>0,60</i>	<i>Упр.общ.пит. №12-02/28</i>
<i>Хлеб ржаной</i>	<i>12-18 лет</i>	<i>20</i>	<i>1,32</i>	<i>0,24</i>	<i>6,68</i>	<i>34,60</i>	<i>1,05</i>	<i>0,02</i>	<i>0,14</i>	<i>0,00</i>	<i>7,00</i>	<i>9,40</i>	<i>31,60</i>	<i>0,78</i>	<i>Упр.общ.пит. №12-02/28</i>
<i>Итого</i>	<i>12-18 лет</i>	<i>760</i>	<i>21,52</i>	<i>28,64</i>	<i>109,44</i>	<i>815,82</i>	<i>1,35</i>	<i>0,36</i>	<i>11,08</i>	<i>4,07</i>	<i>144,28</i>	<i>169,82</i>	<i>691,42</i>	<i>7,55</i>	
<i>Итого день</i>	<i>12-18 лет</i>	<i>1295</i>	<i>39,170</i>	<i>46,340</i>	<i>235,520</i>	<i>1558,020</i>	<i>1,417</i>	<i>0,419</i>	<i>12,280</i>	<i>4,984</i>	<i>308,010</i>	<i>189,920</i>	<i>752,220</i>	<i>12,014</i>	
<i>Среднее значение за 12 дней</i>	<i>12-18 лет</i>	<i>1575</i>	<i>53,193</i>	<i>54,362</i>	<i>201,823</i>	<i>1484,863</i>									

Сборник рецептур 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.Н.Здобнов

Сборник фирменных блюд 1984 г.

Соотношение белков,жиров,углеводов 1:1:4

Ведущий инженер-технолог МКУ "Ресурсный центр"

Е.В.Михайлова