

Утверждено  
 Исполнительный директор/директор  
 И.А. Поповкина  
 2024г.

Утверждено  
 Исполнительный директор/директор  
 И.А. Поповкина  
 2024г.

Утверждено  
 Исполнительный директор/директор  
 И.А. Поповкина  
 2024г.

Утверждено  
 Исполнительный директор/директор  
 И.А. Поповкина  
 2024г.

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Б.	Ж.	У.	к-во	Ккал	Витамины, мг:						Минералы, мг:						№ рецептуры
								B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	PP	C	
ЗАВТРАК	Завтрак из творога 5% жирности с молоком сухим	150/15	31,50	12,60	49,50	435,00	0,08	0,39	0,78	0,36	220,95	33,30	315,45	1,04	Дети притт 2005-223					
		200	3,76	3,20	26,74	150,80	0,06	0,19	0,17	1,59	152,22	21,33	124,56	0,48	Дети притт 2005-382					
		1/200	0,80	0,00	25,20	104,00	0,08	0,06	0,40	####	68,00	26,00	46,00	0,60	Дети притт 2005-338					
		565	36,06	15,8	101,44	689,8	0,215	0,64	1,35	122	441,17	80,63	486,01	2,12	Дети притт 2005 - 71					
		100	0,72	0,12	2,76	15,6	0,04	0,02	0,24	15	8,4	10,67	19,73	0,54	Дети притт 2005-96					
ОБЕД	Каша рассычатая пшеница с маслом сливочным 72,5% жирности	230,5	2,10	5,10	20,50	136,25	0,10	0,06	1,08	7,54	26,45	10,67	71,95	0,97	Дети притт 2005-268					
		90,5	13,32	17,46	19,98	289,80	0,08	0,12	3,08	0,00	15,75	10,67	131,06	1,33	Дети притт 2005-302					
		180,5	7,88	7,43	48,04	290,70	0,21	0,03	0,96	0,00	19,96	10,67	161,32	1,86	Дети притт 2005-342					
ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	200	0,16	0,00	29,00	116,60	0,01	0,01	0,10	1,72	14,48	10,67	4,40	0,94	Дети притт 2005-379					
		30	2,37	0,30	14,50	71,00	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	10,67	26,10	0,60	Дети притт 2005-379					
		20	1,32	0,24	6,68	34,60	1,05	0,02	0,14	0,00	7,00	10,67	31,60	0,78	Дети притт 2005-379					
		885	27,87	30,65	141,46	954,55	1,536	0,274	6,08	24,26	98,94	10,67	446,16	7,02	Дети притт 2005-379					
		1450	63,93	46,45	242,9	1644,35	1,751	0,914	7,43	146,2	540,11	10,67	932,17	9,14	Дети притт 2005-379					

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Б.	Ж.	У.	к-во	Ккал	Витамины, мг:						Минералы, мг:						№ рецептуры
								B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	PP	C	
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из манной крупы	200/5	6,00	3,00	43,40	225,00	0,04	0,02	0,36	0,00	8,00	5,50	27,60	0,32	Дети притт 2005-181					
		200	3,58	2,68	28,34	151,80	0,04	0,15	0,11	1,31	125,73	14,00	90,00	0,13	Дети притт 2005-379					
		1/100	2,75	0,55	26,80	139,00	0,01	0,01	0,42	0,00	2,30	8,30	21,00	0,40	Дети притт 2005-379					
		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	Дети притт 2005-71					
		630	17,23	12,43	119,74	755,8	2,138	0,21	1,45	1,31	139,43	35,1	162,6	1,35	Дети притт 2005-102					
ОБЕД	Хлеб пшеничный	100	1,2	0,2	4,6	26	0,07	0,03	0,4	25	14	17,78	32,88	0,9	Дети притт 2005-102					
		230	5,08	5,35	23,85	163,75	0,23	0,07	1,15	5,81	38,08	36,05	87,18	2,03	Дети притт 2005-290/331					
		100/50	18,90	23,94	5,32	312,20	0,05	0,12	3,48	0,01	47,72	17,73	116,32	1,41	Дети притт 2005-290/331					
		180	6,48	0,72	43,92	208,80	0,07	0,03	0,41	0,00	5,83	25,34	44,60	1,33	Дети притт 2005-202					
		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	Дети притт 2005-202					



Присм пищи	Наименование блюда	выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витаминиз. мс.					Минерал.в-ва,мг			№ рецептуры
							В1	В2	РР	С	Са	Мг	Р	Fe	
<b>3 ДЕНЬ</b>															
ЗАВТРАК	Комплетта рубленая из бройлер-цыплят с маслом сливочным 72,5% жирности	90/5	13,68	20,34	13,32	291,60	0,09	0,12	4,23	0,66	15,75	21,00	120,45	1,42	Дети притит 2005-295
	Каша из пшена	180	3,73	4,81	24,12	154,62	0,05	0,07	1,22	29,47	100,44	35,46	72,72	1,35	Дети притит 2005-321
	Чай с сахаром	200/15	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,02	0,03	11,11	1,44	2,78	0,31	Дети притит 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	пр.м.
	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	пр.м.
	Итого	540	21,2	25,69	73,62	611,82	1,236	0,224	6,09	30,16	141,2	77,2	253,65	4,46	Дети притит 2005 - 71
	Овощи свежие	60	0,48	0,00	2,04	9,60	0,01	0,01	0,11	1,62	7,44	7,98	24,01	0,19	Дети притит 2005-101
Суп картофельный с крутой яичевой	250	2,00	2,73	20,93	116,25	0,10	0,06	1,06	8,25	23,05	23,00	62,35	0,88	Дети притит 2005-289	
Раци из птицы	90/150	18,38	22,22	25,10	374,40	0,14	0,15	3,31	9,64	55,72	49,04	153,70	2,01	Дети притит 2005-349	
Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	21,82	87,60	0,00	0,01	0,14	0,40	31,82	6,00	15,40	1,25	Дети притит 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	пр.м.	
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	пр.м.	
Итого	800	24,63	25,49	91,07	693,45	1,346	0,264	5,24	19,91	131,93	107,32	313,36	5,71		
Итого день	1340	45,83	51,18	164,69	1305,27	2,582	0,488	11,33	50,07	273,13	184,52	567,01	10,17		

Присм пищи	Наименование блюда	выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витаминиз. мс.					Минерал.в-ва,мг			№ рецептуры
							В1	В2	РР	С	Са	Мг	Р	Fe	
<b>4 ДЕНЬ</b>															
ЗАВТРАК	Сыр «Российский» 50% жирности	20	3,48	4,43	0,00	54,00	0,01	0,05	0,03	0,11	132,00	5,30	75,00	0,15	Дети притит 2005-15
	Суп молочный с макаронными изделиями	200/5	3,40	3,82	16,56	114,20	0,09	0,20	0,44	0,91	161,62	24,14	137,98	0,51	Дети притит 2005-120
	Каша с молоком	200	3,76	3,20	26,74	150,80	0,06	0,19	0,17	1,59	152,22	21,33	124,56	0,48	Дети притит 2005-382
	Булочка "Домашняя"	1/100	7,50	13,20	60,90	392,00	0,12	0,06	1,56	0,00	19,80	27,40	70,00	1,30	Дети притит 2005-424
	Фрукты (яблоко, апельсин или банан)	1/200	0,80	0,00	25,20	104,00	0,08	0,06	0,40	####	68,00	26,00	46,00	0,60	Дети притит 2005-338
	Итого	525	18,14	24,65	104,2	711	0,28	0,5	2,2	4,61	465,64	78,17	407,54	2,44	Дети притит 2005-75
	Икра свекольная	60	1,38	4,08	9,24	79,20	0,02	0,02	0,18	4,03	22,94	17,78	36,47	1,06	Дети притит 2005-108/109
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	Дети притит 2005-229	
Рыба, тушеная в томате с овощами	90/50	12,74	6,72	6,72	138,60	0,07	0,07	0,86	2,03	27,45	29,03	149,06	0,63	Дети притит 2005-312	
Пюре картофельное	180	3,74	6,12	22,28	159,12	0,17	0,13	1,63	21,79	44,37	33,30	103,91	1,21	Дети притит 2005-342	
Компот из свежих плодов	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	пр.м.	
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	пр.м.	
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	пр.м.	
Итого	880	26,94	23,74	117,42	792,62	1,446	0,314	4,17	35,32	141,36	121,14	398,89	5,9		
Итого день	1405	45,08	48,39	221,62	1503,62	1,726	0,814	6,37	37,93	607	199,31	806,43	8,34		

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг:						Минерал-в-ва, мг				№ рецептуры
							В1	В2	РР	С	Са	Мг	Р	Fe			
<b>5 ДЕНЬ</b>																	
ЗАВТРАК	Ябло вареное	1/40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,18	0,08	0,00	22,00	4,80	76,80	1,00	Дети припит 2005-209		
	Нера кабачковая	100	1,40	4,80	8,50	83,00	0,02	0,02	0,47	5,52	18,16	13,19	22,79	0,61	Дети припит 2005-73		
	Компот из лимона	200	0,08	0,00	27,08	108,60	0,02	0,01	0,08	12,90	23,52	6,50	11,50	0,24	А.И.Зоботов — 864		
	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, апельсин или банан)	1/200	0,80	0,00	6,68	34,60	1,05	0,02	0,14	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78	Дети припит 2005-338		
	Нитро	590	11,07	0,00	25,20	104,00	0,08	0,06	0,40	####	68,00	26,00	46,00	0,60	Дети припит 2005-338		
	Помидор свежий	60	0,72	0,12	2,76	15,60	0,04	0,02	0,24	15,00	8,40	10,67	19,73	0,54	Дети припит 2005 - 71		
	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	250	5,18	5,35	23,60	163,25	0,16	0,07	1,09	5,81	50,28	38,30	137,98	1,81	Дети припит 2005-102		
	Комплеты или батюшка рыбные с маслом сливочным 72,5% жирности	90/5	13,32	16,92	10,44	24,66	0,07	0,06	1,63	0,27	22,95	24,30	146,70	0,66	Дети припит 2005-234		
ОБЕД	Каши рассыпчатая пшеница с овощами	180	4,20	4,49	41,63	223,20	0,04	0,04	0,97	0,00	13,68	36,60	98,04	0,74	Дети припит 2012-166		
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	21,82	87,60	0,00	0,01	0,14	0,40	31,82	6,00	15,40	1,25	Дети припит 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.		
	Нитро	835	27,19	27,42	121,43	619,91	1,406	0,234	4,69	21,48	141,03	135,17	475,55	6,38	Дети припит 2005-234		
	Нитро день	1425	38,26	37,36	203,69	1084,11	2,652	0,538	6,34	159,9	286,61	204,96	690,34	10,21	Дети припит 2005-234		
	Нитро	1425	38,26	37,36	203,69	1084,11	2,652	0,538	6,34	159,9	286,61	204,96	690,34	10,21	Дети припит 2005-234		

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг:						Минерал-в-ва, мг				№ рецептуры
							В1	В2	РР	С	Са	Мг	Р	Fe			
<b>6 ДЕНЬ</b>																	
ЗАВТРАК	Тертые из говядины 2-ой варянки с соусом сметанным 15% жирности с томатом и луком	90/50	10,69	15,53	15,91	245,63	0,10	0,14	2,84	0,99	51,89	23,98	141,93	1,87	Дети припит 2005-279/333		
	Каши рассыпчатая гречневая	180	9,02	7,54	48,87	299,52	0,25	0,14	2,97	0,00	17,78	162,99	244,71	5,47	Дети припит 2005-302		
	Чай с сахаром	200/15	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,02	0,03	11,11	1,44	2,78	0,31	Дети припит 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.		
	Нитро	585	20,96	23,63	96,01	681,23	1,27	0,20	4,41	1,02	82,73	70,06	247,01	4,89	Дети припит 2005 - 71		
	Огурец свежий	100	1,2	0,2	4,6	26	0,07	0,03	0,4	2,5	14	17,78	32,88	0,9	Дети припит 2005-88		
	Щи из свежей капусты с картофелем и сметанной 15% жирности	250/5	1,60	4,93	11,50	96,75	0,06	0,05	0,81	18,47	43,33	22,25	47,63	0,80	Дети припит 2005-88		
	Кнели из кур, бройлер-цыплят с рисом	90/5	14,40	21,82	7,42	283,50	0,06	0,10	4,42	0,54	16,35	16,99	113,70	0,95	Дети припит 2005-301		
	Макрронные изделия опавшие с маслом 72,5% жирности	180/5	6,48	7,56	43,92	270,00	0,07	0,03	0,93	0,00	5,83	25,34	44,60	1,33	Дети припит 2005-303		
ОБЕД	Кнели из яблоч	200	0,12	0,00	30,12	121,00	0,01	0,01	0,10	1,72	14,48	3,60	4,40	0,94	Дети припит 2005-352		
	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.		
	Нитро	885	30,03	35,03	123,69	932,37	1,546	0,364	9,32	45,73	119,84	242,91	501,02	10,44	пром.		
	Нитро день	1470	50,99	58,66	219,7	1613,6	2,812	0,568	13,73	46,75	202,57	312,97	748,03	15,33	пром.		

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витаминный, мг:						Минерал в-ва, мг				№ рецептуры
							B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe			
<b>7 ДЕНЬ</b>																	
ЗАВТРАК	Сыр «Российский» 50% жирности	20	4,64	5,91	0,00	72,00	0,01	0,06	0,04	0,15	176,00	7,07	75,00	0,20	Дети притит 2005-15		
	Кипя жидкая молочная рисовая	200/5	2,19	5,09	22,53	145,33	0,03	0,01	0,48	0,00	4,93	15,33	47,87	0,32		Дети притит 2005-182	
	Чай с лимоном	200/15/7	0,20	0,00	16,00	65,00	0,00	0,00	0,03	3,14	14,22	2,44	4,44	0,36		Дети притит 2005-377	
	Булочка "Ладушка"	1/50	2,75	0,55	26,80	139,00	0,01	0,01	0,42	0,00	2,30	8,30	21,00	0,40		Булочка "Ладушка"	
	Итого	497	9,78	11,55	65,33	421,33	0,05	0,08	0,97	3,29	197,45	33,14	148,31	1,28			
	Икра морковная	60	1,26	4,08	8,28	75,00	0,03	0,04	0,49	3,07	18,38	24,77	42,00	0,73		Дети притит 2005-75	
ОБЕД	Рассольник "Ленинградский", со сметанной 15% жирности	250/5	2,10	5,10	20,50	136,25	0,10	0,06	1,08	7,54	26,45	25,90	71,95	0,97	Дети притит 2005-96		
	Рис из пшеницы	90/150	18,38	22,22	25,10	374,40	0,14	0,15	3,31	9,64	55,72	49,04	153,70	2,01	Дети притит 2005-289		
	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	прот.		
	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	прот.		
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	24,40	101,60	0,03	0,03	0,20	4,00	14,00	8,00	14,00	2,80	прот.		
	Итого день	805	26,43	31,94	99,46	792,85	1,396	0,314	5,7	24,25	128,45	127,01	339,35	7,89			
		1302	36,21	43,49	164,79	1214,18	1,446	0,394	6,67	27,54	325,9	160,15	487,66	9,17			

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витаминный, мг:						Минерал в-ва, мг				№ рецептуры
							B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe			
<b>8 ДЕНЬ</b>																	
ЗАВТРАК	Зипкеанка из творога 5% жирности с молоком сухим	150/15	31,50	12,60	49,50	435,00	0,08	0,39	0,78	0,36	220,95	33,30	315,45	1,04	Дети притит 2005-223		
	Какао с молоком	200	3,76	3,20	26,74	150,80	0,06	0,19	0,17	1,59	152,22	21,33	124,56	0,48	Дети притит 2005-382		
	Фрукты (яблоко, апельсин или банан)	1/200	0,80	0,00	25,20	104,00	0,08	0,06	0,40	####	68,00	26,00	46,00	0,60	Дети притит 2005-338		
	Итого	565	36,06	15,8	101,44	689,8	0,215	0,64	1,35	122	441,17	80,63	486,01	2,12			
	Огурец свежий	60	0,48	0,00	2,04	9,60	0,01	0,01	0,11	1,62	7,44	7,98	24,01	0,19	Дети притит 2005 - 71		
	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	250	5,18	5,35	23,60	163,25	0,16	0,07	1,09	5,81	50,28	38,30	137,98	1,81	Дети притит 2005-102		
ОБЕД	Рыба, тушеная с картофелем по-русски	70/170	16,51	9,07	25,68	250,51	0,27	0,43	8,50	11,53	31,55	6,00	428,91	1,15	Дети притит 2005-351		
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	21,82	87,60	0,00	0,01	0,14	0,40	31,82	6,00	15,40	1,25	Дети притит 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	прот.		
	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	прот.		
	Итого	800	25,46	14,96	92,28	606,96	1,526	0,544	10,35	17,74	127,55	64,14	639,99	5,59			
	Итого день	1365	61,52	30,76	193,72	1296,76	1,741	1,184	11,7	139,7	568,72	144,77	1126	7,71			

Присл. пищи	Наименование блюда	выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг.						Минерал. в-ва, мг.					№ рецептуры
							В1	В2	РР	С	Са	Мg	Р	Fe				
<b>9 ДЕНЬ</b>																		
ЗАВТРАК	Комплекта рубленая из бройлер-цыплят с маслом сливочным 72,5% жирности	100/5	15,2	22,6	14,8	324	0,1	0,13	4,7	0,73	17,5	23,33	133,83	1,58	Дети притит 2005-295			
	Куплета тушеная	180	3,73	4,81	24,12	154,62	0,05	0,07	1,22	29,47	100,44	35,46	72,72	1,35	Дети притит 2005-321			
	Чай с сахаром	200/15	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,02	0,03	11,11	1,44	2,78	0,31	Дети притит 2005-376			
	Йогурт 2,5% жирности	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	прот.			
	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	прот.			
	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	прот.			
	Итого	675	27,62	34,15	96,3	884,22	3,294	0,264	7,12	30,23	146,35	86,83	291,03	5,12	Дети притит 2005 - 71			
	Помидор свежий	100	0,72	0,12	2,76	15,6	0,04	0,02	0,24	15	8,4	10,67	19,73	0,54	Дети притит 2005-102			
	Суп картофельный с макаронными изделиями	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	Дети притит 2005-229			
	Рыба, тушеная в томате с овощами	90/50	12,74	6,72	6,72	138,60	0,07	0,07	0,86	2,03	27,45	29,03	149,06	0,63	Дети притит 2005-304			
Рис отварной	180	4,52	7,33	49,68	282,78	0,03	0,02	0,81	0,00	1,64	19,60	73,13	0,63	Дети притит 2005-360				
Кусель из повидла	200	0,34	0,00	24,26	98,40	0,00	0,00	0,02	0,07	10,50	1,34	5,28	0,29	прот.				
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	прот.				
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	прот.				
Итого	920	24,66	17,49	128,83	773,48	1,346	0,204	3,73	25,35	86,49	106,94	371,55	4,55					
Итого день	1595	52,28	51,64	225,13	1657,7	4,64	0,468	10,85	55,58	232,84	193,77	662,58	9,67					

Присл. пищи	Наименование блюда	выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг.						Минерал. в-ва, мг.					№ рецептуры
							В1	В2	РР	С	Са	Мg	Р	Fe				
<b>10 ДЕНЬ</b>																		
ЗАВТРАК	Пшита, тушеная в соусе сметанном 15% жирности с томатам	90/50	18,90	23,94	5,32	312,20	0,05	0,12	3,48	0,01	47,72	17,73	116,32	1,41	Дети притит 2005-290/331			
	Макаронные изделия отварные	180/5	6,48	0,72	43,92	208,80	0,07	0,03	0,41	0,00	5,83	25,34	44,60	1,33	Дети притит 2005-202			
	Компот из лимона	200	0,08	0,00	27,08	108,60	0,02	0,01	0,08	12,90	23,52	6,50	11,50	0,24	А.И.Здобное — 864			
	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	прот.			
	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	прот.			
	Итого	570	29,15	25,2	97,5	735,2	1,236	0,194	4,59	12,91	90,97	68,87	230,12	4,36	Дети притит 2005 - 71			
	Огурец свежий	60	0,48	0,00	2,04	9,60	0,01	0,01	0,11	1,62	7,44	7,98	24,01	0,19	Дети притит 2005-108/109			
	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	Дети притит 2005-288			
	Пшита отварная	90/5	19,26	17,10	1,26	233,80	0,03	0,12	4,32	0,00	35,10	18,00	128,70	1,62	Дети притит 2005-143			
	Рагу из овощей	180	2,59	1,52	31,96	241,92	0,09	0,10	1,44	14,94	59,49	34,92	86,44	1,39	Дети притит 2005-349			
Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	21,82	87,60	0,00	0,01	0,14	0,40	31,82	6,00	15,40	1,25	прот.				
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	прот.				
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	прот.				
Итого	835	31,33	35,44	107,26	874,02	1,306	0,324	7,41	22,71	165,97	104,33	359,6	6,51					
Итого день	1405	60,48	60,64	204,76	1609,22	2,542	0,518	12	35,62	256,94	173,2	589,72	10,87					

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг:						Минерал в-ва, мг					№ рецептуры
							В1	В2	РР	С	Са	Mg	P	Fe				
<b>11 ДЕНЬ</b>																		
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная рисовая	200/5	2,19	5,09	22,53	145,33	0,03	0,01	0,48	0,00	4,93	15,33	47,87	0,30	Дети приит 2005-182			
	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,34	151,80	0,04	0,15	0,11	1,31	125,73	14,00	90,00	0,13	Дети приит 2005-379			
	Ватрушка с повидлом	1/100	6,37	4,26	63,03	317,14	0,11	0,06	1,17	0,11	22,29	24,86	61,14	1,54	А.И.Зобниов-1058			
	Итого	505	12,14	12,03	113,9	614,27	0,18	0,22	1,76	1,42	152,95	54,19	199,01	1,97				
	Помидор свежий	60	0,72	0,12	2,76	15,60	0,04	0,02	0,24	15,00	8,40	10,67	19,73	0,54	Дети приит 2005 - 71			
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	250	5,18	5,35	23,60	163,25	0,16	0,07	1,09	5,81	50,28	38,30	137,98	1,81	Дети приит 2005-102			
	Кнели из кур, броклер-кнели с рисом	90/5	14,40	21,82	7,42	283,50	0,06	0,10	4,42	0,54	16,35	16,99	113,70	0,95	Дети приит 2005-301			
	Каша рассыпчатая пшеничная	180/5	7,90	6,07	49,55	284,40	0,15	0,06	0,84	0,00	28,85	41,06	190,76	3,23	Дети приит 2005-302			
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	24,40	101,60	0,03	0,03	0,20	4,00	14,00	8,00	14,00	2,80	пром.			
	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.				
Итого	840	32,89	33,9	128,91	953,95	1,536	0,314	7,41	25,35	131,78	134,32	533,87	10,71					
Итого день	1345	45,03	45,93	242,81	1568,22	1,716	0,534	9,17	26,77	284,73	188,51	732,88	12,68					

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг:						Минерал в-ва, мг					
							В1	В2	РР	С	Са	Mg	P	Fe				
<b>12 ДЕНЬ</b>																		
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из манной крупы	200/5	6,00	3,00	43,40	225,00	0,04	0,02	0,36	0,00	8,00	5,50	27,60	0,32	Дети приит 2005-181			
	Чай с сахаром	200/15	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,02	0,03	11,11	1,44	2,78	0,31	Дети приит 2005-376			
	Булочка "Ладушка"	1/100	2,75	0,55	26,80	139,00	0,01	0,01	0,42	0,00	2,30	8,30	21,00	0,40	Булочка "Ладушка"			
	Фрукты (яблоко, апельсин или банан)	1/200	0,80	0,00	25,20	104,00	0,08	0,06	0,40	####	68,00	26,00	46,00	0,60	Дети приит 2005-338			
	Итого	670	8,85	3,55	85,2	424	0,05	0,03	0,8	0,03	21,41	15,24	51,38	1,03				
ОБЕД	Нкра свекольная	60	1,38	4,08	9,24	79,20	0,02	0,02	0,18	4,03	22,94	17,78	36,47	1,06	Дети приит 2005-75			
	Борщ "Ставропольский" со сметаной 15% жирности	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	Борщ. Фирм. Блюнд-57			
	Тертлетт из говядины 2-ой категории с соусом сметанным 15% жирности с помидом и луком	90/50	10,69	15,53	15,91	245,63	0,10	0,14	2,84	0,99	51,89	23,98	141,93	1,87	Дети приит 2005-279/333			
	Каша рассыпчатая ржаная	180/5	9,02	7,54	48,87	299,52	0,25	0,14	2,97	0,00	17,78	162,99	244,71	5,47	Дети приит 2005-302			
	Кисель из яблок	200	0,12	0	30,12	121	0,01	0,01	0,1	1,72	14,48	3,6	4,4	0,94	Дети приит 2005-352			
ОБЕД	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.			
	Итого	890	26,73	32,59	140,52	963,20	1,53	0,38	7,29	17,03	165,37	253,90	538,44	11,91				
	Итого день	1560	35,58	36,14	225,72	1387,2	1,576	0,414	8,09	17,06	186,78	269,14	589,82	12,94				





Присм пищи	Наименование блюда	выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витаминч., мг.							Минерал-в-вст. мг.			№ рецептуры
							В1	В2	РР	С	Са	Мг	Р	Fe			
<b>15 ДЕНЬ</b>																	
<b>ЗАВТРАК</b>	Яйцо вареное	1/40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,18	0,08	0,00	22,00	4,80	76,80	1,00	Дети притит 2005-209		
	Нера кидачковая	100	1,40	4,80	8,50	83,00	0,02	0,02	0,47	5,52	18,16	13,19	22,79	0,61	Дети притит 2005-73		
	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	прот.		
	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	прот.		
	Чай с сахаром	200/15	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,02	0,03	11,11	1,44	2,78	0,31	Дети притит 2005-376		
	Йогурт 2,5% жирности	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	прот.		
	Итого	537	15,19	16,14	66,18	551,6	3,194	0,264	1,75	5,55	68,57	46,03	184,07	3,8	Дети притит 2005- 71		
	Борщ с фасолью и картофелем со сметанной 15% жирности	100	0,72	0,12	2,76	15,6	0,04	0,02	0,24	15	8,4	10,67	19,73	0,54	Дети притит 2005-84		
	Итого за 15 дней	230/5	3,60	5,10	20,33	141,50	0,09	0,06	0,70	6,29	50,25	34,50	97,93	1,71			
	<b>ОБЕД</b>	Голубцы "Любительские"	100	7,97	7,97	5,84	126,70	0,07	0,13	2,89	17,53	52,50	38,59	154,96	1,43	Сбор. Форм. Блюдо -131	
Соус сметанный 15% жирности с томатом		50	0,90	2,61	3,83	42,50	0,01	0,02	0,11	0,67	14,62	7,90	14,69	0,20	Дети притит 2005-331		
Макаронные изделия отварные		180	6,48	0,72	43,92	208,80	0,07	0,03	0,41	0,00	5,83	25,34	44,60	1,33	Дети притит 2005-202		
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	прот.		
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	прот.		
Компот из смеси сухофруктов		200	0,08	0,00	21,82	87,60	0,00	0,01	0,14	0,40	31,82	6,00	15,40	1,25	Дети притит 2005-349		
Итого		735	23,44	17,06	119,68	728,3	1,376	0,304	5,11	39,89	177,32	142,3	405,01	7,84			
Итого за 15 дней		1272	38,63	33,2	185,86	1279,9	4,57	0,568	6,86	45,44	245,89	188,33	589,08	11,64			
Итого за 15 дней		1424	49,38	46,91	207,96	1436,86	2,55	0,60	9,49	62,30	317,60	206,34	701,96	11,23			

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников. Дети притит Москва 2005 г. М.П.Московский

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в ДО. Дети притит Москва 2012 г. М.П.Московский

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий. Москва "Тадд" 2005 г. А.И.Забодно

Сборник фирменных блюд 1984 г.

Соотношение белков,жиров,углеводов 1:1:4

Ведущий инженер-технолог МКУ "Ресурсный центр"

И.Ю.Паршина

**Натуральные нормы питания**  
для лагерей с дневным пребыванием детей в период школьных летних каникул 2024 года

Наименование прод.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	итого	факт	норма	%
хлеб пшеничный	46	130	74	130	73	60	80	30	73	60	30	80	73	73	60	1072	71,5	90,00	79,41
хлеб ржаной	20	20	40	20	40	40	20	20	40	40	20	20	40	40	40	460	30,7	48,00	63,89
мука пшеничная	12	3	4	20	3	7,9	2		1,8	28	49	8	2	4,8	3,75	149,25	10,0	10,00	99,50
крупы, бобовые	77	46	10		87	100	34	82	65		104	129,2	5	39	15	793,2	52,9	30,00	176,27
макаронные изделия		63		16		63			10	63					63	278	18,5	18,00	102,96
картофель	75	83,5	259	276,4	66,5	30	171	167	179,7	107,6	50	32	228,8	146	25	1897,5	126,5	115,00	110,00
овощи свежие	95	95	389	96,3	157	199	117,8	99,4	324	190,4	76,9	162,4	324	129	286,5	2741,7	182,8	170,00	107,52
фрукты свежие	240			240	220	40	20	200		20		200	58		215	1453	96,9	111,00	87,27
фрукты сухие			20		20			20		20	15				20	115	7,7	9,00	85,19
мясо говядины	74					57,4						57,4			20	115	7,7	9,00	85,19
тушка ЦБ 1 сорт		127,8	185,4			85,5	122,4		63	248,2	85,5		63	122,4		1103,2	73,5	25,00	294,19
рыба свежеморож. минтай				111,4	59,4			70	111,4				111,4	59,4		523	34,9	34,80	100,19
молоко с м.д.ж. 2,5%	122	244		175			122	122			122	122	28			1057	70,5	120,00	58,72
Кисломолочные продукты		125							125						125	375	25,0	120,00	20,83
творог с м.д.ж. 5%	138							138			112,5					388,5	25,9	30,00	86,33
сыр твердый с м.д.ж. 45-50%			20	20			20									60	4,0	6,00	66,67
сметана с м.д.ж. 15%	13	12,5				13	5	7		27	6	12		13	13,3	121,8	8,1	5,50	147,64
масло сливочное с м.д.ж. 72,5%	18	5	11	5	10	20	11	7	19	12	19	17	18	5	11	188	12,5	22,00	56,97
масло растительное	9	9	8	12	7,5	9	17	12,2	11	13	8	13	11	25,8	15,15	180,65	12,0	8,50	141,69
яйцо	6			5	40			6,2		5	12,2				47,1	121,5	8,1	40,00	20,25
сахар	52	26	35	47	40	35	22	35	25	40	35	32	46	15,7	36,9	522,6	34,8	30,00	116,13
чай			0,5			0,5	0,5		0,5			0,5		0,5	0,5	3,5	0,2	0,60	38,89
какао	4			4				4								12	0,8	1,00	80,00
кофейный напиток		5									5					10	0,7	1,00	66,67
соль	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	52,5	3,5	3,50	100,00
сок		200						200								800	53,3	100,00	53,33

Ведущий инженер-технолог МКУ "Ресурсный центр"



МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
РЕСУРСНЫЙ ЦЕНТР СИСТЕМЫ ОБРАЗОВАНИЯ  
ГЕОРГИЕВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА\*  
ОГРН 1172651026239, ИНН 2625068662  
г. Георгиевск, ул. Ленина, 110