



ДЛЯ ДЕТЕЙ УЧАСТНИКОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВОЕННОЙ ОПЕРАЦИИ, ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ ГЕОРГИЙСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ДРУЖИТЕЛЬСКОГО КРАЯ  
 в возрасте от 12 до 18 лет

**ЗАВТРАК И ОБЕД**

Применение блюд	Выход 12-18 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Выпечка, мг						Минералы, мг				№ рецептуры								
						В1	В2	РР	С	Са	Мг	Р	Fe											
<b>1 ДЕНЬ</b>																								
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой рисовой	200/5	3,60	3,95	15,71	112,60	0,07	0,20	0,31	0,91	158,83	23,07	137,47	0,25	Мозлиный М.П.2005-№121									
	Сыр «Российский» 50% (порцики)	25	4,64	5,90	0,00	72,00	0,01	0,05	0,03	0,11	132,00	5,30	75,00	0,15	Мозлиный М.П.2005-№15									
	Хлеб пшеничный	30	3,75	6,60	30,45	196,00	0,06	0,03	0,78	0,00	9,90	13,70	35,00	0,65	Переватов А.Я.2012-122									
	Чай с лимоном	200/15/7	2,00	0,00	16,00	65,00	0,00	0,00	0,03	2,83	14,22	2,44	4,44	0,36	Дени нриш 2005-377									
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	8,60	40,40	0,03	0,02	0,14	0,00	10,80	9,40	31,60	0,66	Переватов А.Я.2012-№124									
	Фрукты (яблоко, ананас и ши банан)	1/1/00	0,80	0,00	25,20	104,00	0,08	0,06	0,40	120,00	68,00	26,00	46,00	0,60	Мозлиный М.П.2005-№338									
	Итого	602	14,79	16,45	87,36	549,60	0,22	0,34	1,55	123,85	382,95	70,51	297,91	2,01										
	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	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	Мозлиный М.П.2005-№102									
	Комплеты рыбные любительские	100/5	13,32	16,92	10,44	24,66	0,07	0,06	1,63	0,27	22,95	24,30	146,70	0,66	Переватов А.Я.2021-308									
	Каша рассыпчатая гречневая	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	Мозлиный М.П.2005-№302									
Компот из свежих ягод	200	0,16	0,00	29,00	138,60	0,01	0,01	0,09	1,72	14,48	3,60	4,40	0,94	Мозлиный М.П.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	Переватов А.Я.2012-№122										
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	8,60	40,40	0,03	0,02	0,14	0,00	10,80	9,40	31,60	0,66	Переватов А.Я.2012-№124										
Итого	790	31,37	30,35	135,01	737,43	0,57	0,32	6,40	7,80	123,19	248,49	591,49	10,14											
Итого день	1392	46,16	46,80	222,37	1287,03	0,79	0,66	7,95	131,65	506,14	319,00	889,40	12,15											
Применение блюд	Выход	Б.		Ж.		У.		к-во Ккал		Выпечка, мг						Минералы, мг				№ рецептуры				
	12-18 лет									В1		В2		РР		С		Са			Мг		Р	
<b>2 ДЕНЬ</b>																								
ЗАВТРАК	Кисель из кур. бройлер-цыплят с рисом	100/5	16,00	24,24	8,24	315,00	0,07	0,11	4,91	0,60	18,17	18,88	126,33	1,06	Мозлиный М.П.2005-№301									
	Макрорные изделия отварные с маслом	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	Мозлиный М.П.2005-№205									
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	21,82	87,60	0,00	0,01	0,13	0,40	31,82	6,00	15,90	1,25	Мозлиный М.П.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	Переватов А.Я.2012-№122									
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	8,60	40,40	0,03	0,02	0,14	0,00	10,80	9,40	31,60	0,66	Переватов А.Я.2012-№124									
	Сок фруктовый	1/200	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	740	27,25	32,34	121,48	885,60	0,25	0,22	6,79	5,00	87,52	77,52	258,03	7,70										
	Суп картофельный с крупной пшеничной	250	2,00	2,73	20,93	116,25	0,10	0,06	1,06	8,25	23,05	25,00	62,55	0,88	Мозлиный М.П.2005-№101									
	Тертель 2-ой вариаки	100	11,88	17,26	17,68	222,92	0,11	0,16	3,55	1,10	57,66	26,64	157,70	2,08	Мозлиный М.П.2005-№279									
	Сале сиенный с томаты	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	Мозлиный М.П.2005-№331									
Картофель отварной	180	3,90	5,60	24,30	251,00	0,17	0,02	0,80	0,00	16,63	47,34	134,43	1,55	Мозлиный М.П.2005-№316										
Чай с сахаром	200/15	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,02	0,03	1,11	1,44	2,78	0,31	Мозлиный М.П.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	Переватов А.Я.2012-№122										
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	8,60	40,40	0,03	0,02	0,14	0,00	10,80	9,40	31,60	0,66	Переватов А.Я.2012-№124										



Присем пицци	Наименование блюда	Выход 12-18 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамини, мг						Минерали, мг			№ рецептуры
							В1	В2	РР	С	Са	Мg	Р	Fe		
ЗАВТРАК	Занекашка из творога со сусициным молоком	200/20	42,00	16,80	66,00	580,00	0,11	0,52	1,04	0,48	294,60	44,40	420,60	1,39	Мозильный М.П.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	Мозильный М.П.2005-№382	
	Фрукты (яблоко, апельсин или банан)	1/100	0,80	0,00	25,20	104,00	0,08	0,06	0,40	120,00	68,00	26,00	46,00	0,60	Мозильный М.П.2005-№338	
	Итого	520	46,56	20,00	117,94	834,80	0,25	0,77	1,61	122,07	514,82	91,73	591,16	2,47		
	Борщ с капустой и картофелем	250/5	1,83	4,90	15,20	112,25	0,05	0,04	0,58	10,29	44,39	26,25	53,22	1,19	Мозильный М.П.2005-№82	
ОБЕД	Компота рубленая из бройлер-птицы	100/5	15,20	22,60	14,80	324,00	0,10	0,13	4,70	0,73	17,50	23,33	133,83	1,58	Мозильный М.П.2005-№295	
	Пюре из бобовых с маслом	180/5	15,84	9,00	51,66	156,00	0,61	0,13	1,63	21,79	9,54	33,30	103,91	5,95	Мозильный М.П.2005-№199	
	Компот из лимона	200	0,08	0,09	27,08	108,6	0,02	0,01	0,08	12,9	23,52	6,5	11,5	0,24	Здобное А.Н. — №804	
	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	Перевалов А.Я. 2012-№122	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	8,60	40,40	0,03	0,02	0,14	0,00	10,80	9,40	31,60	0,66	Перевалов А.Я. 2012-№124	
Итого	795	36,64	37,13	131,84	812,25	0,86	0,35	7,61	45,71	112,65	108,68	360,16	10,22			
Итого день	1315	83,20	57,13	249,78	1647,05	1,11	1,12	9,22	167,78	627,47	200,41	951,32	12,69			

4 ДЕНЬ

Присем пицци	Наименование блюда	Выход 12-18 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамини, мг						Минерали, мг			№ рецептуры
							В1	В2	РР	С	Са	Мg	Р	Fe		
ЗАВТРАК	Рыба, тушеная в масле с овощами	100/50	14,16	7,47	7,47	154,00	0,08	0,08	0,96	2,26	30,50	32,26	165,62	0,70	Мозильный М.П.2005-№229	
	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	Мозильный М.П.2005-№312	
	Компот из свежих яблов	200	0,16	0,00	29,00	133,60	0,01	0,01	0,09	1,72	14,48	3,60	4,40	0,94	Мозильный М.П.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	Перевалов А.Я. 2012-№122	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	8,60	40,40	0,03	0,02	0,14	0,00	10,80	9,40	31,60	0,66	Перевалов А.Я. 2012-№124	
Итого	580	21,75	14,13	81,85	558,12	0,34	0,26	3,30	25,77	107,05	88,46	331,63	4,11			
ОБЕД	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	Мозильный М.П.2005-№103	
	Пицца, тушеная в соусе сметанном 15% жирности	100/50	20,25	25,65	5,70	334,50	0,05	0,13	3,73	0,01	51,13	19,00	124,63	1,51	Мозильный М.П.2005-№290/330	
	Каша рисовая с тушеной пшеничной	180	7,90	6,07	49,55	284,40	0,15	0,06	0,84	0,00	28,85	41,06	190,76	3,23	Мозильный М.П.2005-№302	
	Чай с лимоном	200/15/7	2,00	0,00	16,00	65,00	0,00	0,00	0,03	2,83	14,22	2,44	4,44	0,36	Мозильный М.П.2005-№377	
	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	Перевалов А.Я. 2012-№122	
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	8,60	40,40	0,03	0,02	0,14	0,00	10,80	9,40	31,60	0,66	Перевалов А.Я. 2012-№124		
Итого	852	41,67	40,39	142,18	1091,05	0,55	0,36	7,49	16,90	186,78	147,10	582,16	9,25			
Итого день	1432	63,42	54,52	224,03	1649,17	0,89	0,62	10,79	42,67	293,83	235,56	913,79	13,36			







Присев пищи	Наименование блюда	Выход 12-18 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витаминный, мг						Минералы, мг				№ рецептуры
							В1	В2	РР	С	Са	Мг	Р	Fe			
ОБЕД	Суп картофельный с крупной рисовой	550	16,23	10,41	111,44	605,80	0,22	0,30	1,38	121,42	340,63	60,70	264,70	1,80			
	Голубцы легкие	250	2,00	2,73	20,93	116,25	0,10	0,06	1,06	8,25	23,05	25,00	62,55	0,88	Мозильный М.П.2005-№101		
	Суп сметанный с томатом	100	4,00	5,67	22,59	157,22	0,10	0,07	0,78	6,99	55,83	38,33	108,81	1,90	Мозильный М.П.2012-№298		
	Каша рассыпчатая гречневая	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	Мозильный М.П.2012-№331		
	Компот из смеси сухофруктов	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	Мозильный М.П.2005-№302		
	Хлеб пшеничный	200	0,08	0,00	21,82	87,60	0,00	0,01	0,13	0,40	31,82	6,00	15,40	1,25	Мозильный М.П.2005-№349		
	Хлеб ржано-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	Перевазов А.Я.2012-№122		
	Итого	830	21,29	24,02	152,64	911,24	0,60	0,39	6,48	34,78	204,13	94,00	31,60	0,66	Перевазов А.Я.2012-№124		
	Итого день	1380	37,52	34,43	264,08	1517,04	0,82	0,69	7,86	156,20	544,76	342,47	816,19	13,56			

Присев пищи	Наименование блюда	Выход 12-18 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витаминный, мг						Минералы, мг				№ рецептуры
							В1	В2	РР	С	Са	Мг	Р	Fe			
ЗАВТРАК	Тертельи 2-ой вариации	100	11,88	17,26	17,68	272,92	0,11	0,16	3,55	1,10	57,66	26,64	157,70	2,08	Мозильный М.П.2005-№279		
	Суп сметанный 15% жирности	30	1,32	1,50	1,76	22,23	0,01	0,01	0,07	0,01	8,19	1,58	8,81	0,06	Мозильный М.П.2012-№330		
	Макроронные изделия отварные с маслом	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	Мозильный М.П.2005-№203		
	Компот из лимона	200	0,08	0,09	27,08	108,6	0,02	0,01	0,08	12,9	23,52	6,5	11,5	0,24	Здобное А.И. — 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	Перевазов А.Я.2012-122		
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	8,60	40,40	0,03	0,02	0,14	0,00	10,80	9,40	31,60	0,66	Перевазов А.Я.2012-124		
	Итого	585	23,45	26,95	113,54	785,15	0,29	0,25	5,25	14,01	112,90	79,36	280,31	4,97			
	Итого	805	32,34	36,00	154,64	848,08	0,51	0,34	6,20	56,49	237,43	168,81	580,84	8,49			
	Итого день	1390	55,79	62,95	268,18	1633,23	0,80	0,59	11,45	70,50	350,33	248,17	861,15	13,46			
	ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	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	Мозильный М.П.2005-№88	
Комплеты рыбные любительские		100/5	13,32	16,92	10,44	24,66	0,07	0,06	1,63	0,27	22,95	24,30	146,70	0,66	Перевазов А.Я.2021-308		
Каша рассыпчатая пшеничная		180	7,90	6,07	49,55	284,40	0,15	0,06	0,84	0,00	28,85	41,06	190,76	3,23	Мозильный М.П.2005-№302		
Чай с сахаром		200/15	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,02	0,03	1,11	1,44	2,78	0,31	Мозильный М.П.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	Перевазов А.Я.2012-№122		
Хлеб ржано-пшеничный		20	1,32	0,24	8,60	40,40	0,03	0,02	0,14	0,00	10,80	9,40	31,60	0,66	Перевазов А.Я.2012-№124		
Итого		805	32,34	36,00	154,64	848,08	0,51	0,34	6,20	56,49	237,43	168,81	580,84	8,49			
Итого день		1390	55,79	62,95	268,18	1633,23	0,80	0,59	11,45	70,50	350,33	248,17	861,15	13,46			

Присев пищи	Наименование блюда	Выход 12-18 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витаминный, мг						Минералы, мг				№ рецептуры
							В1	В2	РР	С	Са	Мг	Р	Fe			
ЗАВТРАК	Яйцо варёное	200/5	7,79	9,89	35,91	266,89	0,19	0,18	0,61	1,45	144,73	32,93	94,40	1,21	Мозильный М.П.2005-209		
	Чай с лимоном	200/15/7	2,00	0,00	16,00	65,00	0,00	0,00	0,03	2,83	14,22	2,44	4,44	0,36	Дети принт 2005-377		
	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	Перевазов А.Я.2012-122		
	Каша овсяная	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	Мозильный М.П.2005-75		
	Фрукты (яблоко, апельсин или банан)	1/150	0,80	0,00	23,20	104,00	0,08	0,06	0,40	120,00	68,00	26,00	46,00	0,60	Мозильный М.П.2005-№338		
	Итого	732	17,86	16,39	112,81	746,89	2,37	0,29	2,08	124,28	237,25	78,57	194,94	3,27			
	Суп-лапша домашняя	250	2,21	5,06	11,93	102,30	0,05	0,02	0,42	0,50	19,70	10,45	29,30	0,59	Здобное А.И.-218 №1066		
	Пшеница отварная	100/5	21,40	19,00	1,40	262,00	0,03	0,13	4,80	0,00	39,00	20,00	143,00	1,80	Мозильный М.П.2005-№288		
	Поре из овощей с маслом	180/5	15,84	9,00	51,66	156,00	0,61	0,13	1,63	21,79	9,54	33,30	103,91	5,95	Мозильный М.П.2005-№199		
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,00	29,00	133,60	0,01	0,01	0,09	1,72	14,48	3,60	4,40	0,94	Мозильный М.П.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	Перевазов А.Я.2012-№122			



Хлеб ржаного-пшеничный	20	1,32	0,24	8,60	40,40	0,03	0,02	0,14	0,00	10,80	9,40	31,60	0,66	Перевалов А.Я. 2012-№124
Итого	790	43,30	33,60	117,09	765,30	0,78	0,33	7,56	24,01	100,42	86,65	338,31	10,54	
Итого день	1522	61,16	49,99	229,90	1512,19	3,15	0,62	9,64	148,29	337,67	165,22	533,25	13,81	

Присев пищи	Наименование блюда	Выход		Б.	Ж.	У.	к-во	Ккал	Витаминь, мг							Минеральн, мг			№ рецептуры
		12-18 лет	18-18 лет						В1	В2	РР	С	Са	Мг	Р	Fe			
<b>10 ДЕНЬ</b>																			
ЗАВТРАК	Купюсна мушениая	100/5		15,20	22,60	14,80	324,00	0,10	0,13	4,70	0,73	17,50	23,33	133,83	1,58	Мозильный М.П. 2005-№321			
	Компоти рубленая из бройлер-цыплят	200		0,08	0,00	21,82	87,60	0,00	0,01	0,13	0,40	31,82	6,00	15,40	1,25	Мозильный М.П. 2005-№349			
	Компот из смеси сухофруктов	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	Перевалов А.Я. 2012-122			
	Хлеб пшеничный	20		1,32	0,24	8,60	40,40	0,03	0,02	0,14	0,00	10,80	9,40	31,60	0,66	Перевалов А.Я. 2012-124			
	Хлеб ржаного-пшеничный	1/200		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.			
	Сок фруктовый	555		24,49	30,47	133,80	907,38	0,24	0,23	6,46	5,13	82,66	76,23	294,06	7,52				
	Итого	609		23,85	21,73	105,97	731,39	0,65	0,30	3,64	66,57	199,02	75,11	298,74	4,23	Мозильный М.П. 2005-№108/109			
	Среднее значение за 10 дней завтрак	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	Мозильный М.П. 2005-№229			
	Суп картофельный с клецками	100/50		14,16	7,47	7,47	154,00	0,08	0,08	0,96	2,26	30,50	32,26	165,62	0,70	Мозильный М.П. 2005-№312			
	Рыба, тушеная в томате с овощами	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	Мозильный М.П. 2005-№376			
Пюре картофельное	200/15		0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,02	0,03	1,11	1,44	2,78	0,31	Мозильный М.П. 2012-№122				
Чай с сахаром	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	Перевалов А.Я. 2012-№124				
Хлеб пшеничный	20		1,32	0,24	8,60	40,40	0,03	0,02	0,14	0,00	10,80	9,40	31,60	0,66	Перевалов А.Я. 2012-№124				
Хлеб ржаного-пшеничный	845		26,92	20,41	96,85	678,02	0,41	0,30	4,01	29,83	111,90	104,43	377,36	4,16					
Итого	1458		51,41	50,88	230,65	1585,40	0,65	0,53	10,47	34,96	194,56	180,66	671,42	11,68					
Среднее значение за 10 дней обед	815		31,77	30,52	129,49	847,29	0,56	0,32	7,06	27,90	149,70	151,40	458,71	8,39					
Среднее значение за 10 дней	1430		55,62	52,26	227,17	1578,68	1,21	0,62	10,70	94,48	348,71	226,51	757,44	12,62					

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников Дети принит Москва 2005 г. М.П.Мозильный  
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей Дети принит Москва 2012 г. М.П.Мозильный  
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для ДОО и дет. оздоровительных учреждений Петрь 2012 г. А.Я.Перевалов  
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий. Москва "Тайда" 2005 г. А.И.Звобинов  
Соотношение белков, жиров, углеводов 1:1:4  
Ведущий инженер-технолог МКУ "Ресурсный центр"

И.Ю.Паршина