

Согласовано:

Директор МБОУ гимназии № 2 Георгиевска
 МБОУ Гимназия № 2
 г. Георгиевска
 2023г.



Ходаков Д.М.

2023г.

Примерное 15-ти дневное меню
 для лагерей с дневным пребыванием детей в период школьных летних каникул 2023 года

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг.					Минерал, в-ва, мг					№ рецептуры
							В1	В2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe			
1 ДЕНЬ																	
ЗАВТРАК	Запеканка из творога с молоком сгущенным	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	Дели принт 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	Дели принт 2005-382		
	Булочка «Домашняя»	100	7,50	13,20	60,90	192,00	0,12	0,06	1,56	0,00	19,80	27,40	70,00	1,30	Дели принт 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	Дели принт 2005-338		
	Итого	665	43,56	29	162,34	881,8	0,335	0,7	2,91	122	460,97	108,03	556,01	3,42			
	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	Дели принт 2005 - 71		
	Рассольник "Ленинградский"	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	Дели принт 2005-96		
	Комлеты, биточки, шницели	90/5	13,32	17,46	19,98	289,80	0,08	0,12	3,08	0,00	15,75	25,99	131,06	1,33	Дели принт 2005-268		
	Каша рассыпчатая пшеница	180	7,88	7,43	48,04	290,70	0,21	0,03	0,96	0,00	19,96	56,81	161,32	1,86	Дели принт 2005-302		
	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.Здобнов — 864		
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	840	27,55	30,53	138,82	940,55	1,516	0,264	5,93	22,06	107,02	142,48	457,54	5,97			
	Итого день	1505	71,11	59,53	301,16	1822,35	1,851	0,964	8,84	144	567,99	250,51	1013,55	9,39			
2 ДЕНЬ																	
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	Дели принт 2005-181		
	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	Дели принт 2005-379		
	Ватрушка с повидлом	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.Здобнов — 1058		
	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	пром.		
	Итого	630	20,85	16,14	155,97	933,94	2,238	0,26	2,2	1,42	159,42	51,66	202,74	2,49			
	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	Дели принт 2005 - 71		
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,08	5,35	23,85	163,75	0,23	0,07	1,15	5,81	38,08	36,05	87,18	2,03	Дели принт 2005-102		
	Птица, тушеная в соусе	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	Дели принт 2005-290/331		
	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	Дели принт 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	пром.		
ОБЕД	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.		
	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.		
	Итого	880	35,87	30,67	121,43	907,55	1,516	0,304	6,1	24,82	127,93	117,09	339,53	9,49			
	Итого день	1510	71,74	61,34	242,86	1815,1	3,032	0,608	12,2	49,64	255,86	234,18	679,06	18,98			

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг.				Минерал. в-ва, мг				№ рецептуры
							B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe	
3 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК	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	Дели принт 2005-71
	Комплетта рубленая из бройлер-цыплят	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	Дели принт 2005-295
	Капуста тушеная	180	3,73	4,81	24,12	254,62	0,05	0,07	1,22	29,47	100,44	35,46	72,72	1,35	Дели принт 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	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.
	Итого	600	21,68	25,69	75,66	721,42	1,246	0,234	6,2	31,78	148,64	85,18	277,66	4,65	
	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	Дели принт 2005-75
	Суп картофельный с крупой	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	Дели принт 2005-101
	Рагу 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	Дели принт 2005-289
ОБЕД	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	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.
	Итого	800	25,41	29,57	97,31	758,85	1,366	0,294	5,62	21,36	142,87	124,11	331,35	6,25	
	Итого день	1400	47,09	55,26	172,97	1480,27	2,612	0,528	11,82	53,14	291,51	209,29	609,01	10,9	

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг.				Минерал. в-ва, мг				№ рецептуры
							B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe	
4 ДЕНЬ															
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	Дели принт 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	Дели принт 2005-120
	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	Дели принт 2005-382
	Булочка «Домашняя»	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	Дели принт 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	Дели принт 2005-338
	Итого	725	20,1	26,13	129,4	833	0,36	0,57	2,61	122,7	577,64	105,94	453,54	3,09	
	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	Дели принт 2005-71
	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
	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	Дели принт 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	Дели принт 2005-312
ОБЕД	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	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.
	Итого	880	26,04	19,66	110,22	723,02	1,436	0,304	4,1	32,91	125,86	111,34	386,43	5,03	
	Итого день	1605	46,14	45,79	239,62	1556,02	1,796	0,874	6,71	155,6	703,5	217,28	839,97	8,12	

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг.					Минерал.в-ва,мг					№ рецептуры
							B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe			
															B1	B2	
5 ДЕНЬ																	
ЗАВТРАК	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	Дели принт 2005-209		
	Икра 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	Дели принт 2005-73		
	Компот из лимонов	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.Здобнов — 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	25,20	104,00	0,08	0,06	0,40	#####	68,00	26,00	46,00	0,60	Дели принт 2005-338		
	Итого	590	11,07	9,94	82,26	464,2	1,246	0,304	1,65	138,4	145,58	69,79	214,79	3,83			
	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	Дели принт 2005 - 71		
	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	250	5,18	5,35	23,60	263,25	0,16	0,07	1,09	5,81	50,28	38,30	137,98	1,81	Дели принт 2005-102		
	Котлеты или биточки рыбные	90/5	13,32	16,92	10,44	224,66	0,07	0,06	1,63	0,27	22,95	24,30	146,70	0,66	Дели принт 2005-234		
Каша рассыпчатая с овощами	180	4,20	4,49	41,63	261,20	0,04	0,04	0,97	0,00	13,68	36,60	98,04	0,74	Дели принт 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	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.			
Итого	835	27,19	27,42	121,43	957,91	1,406	0,234	4,69	21,48	141,03	135,17	475,55	6,38				
Итого день	1425	38,26	37,36	203,69	1422,11	2,652	0,538	6,34	159,9	286,61	204,96	690,34	10,21				

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг.					Минерал.в-ва,мг					№ рецептуры
							B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe			
															B1	B2	
6 ДЕНЬ																	
ЗАВТРАК	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	Дели принт 2005 - 71		
	Тертыели 2-ой вариант	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	Дели принт 2005-279/333		
	Каша 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	Дели принт 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	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.		
	Итого	645	23,98	23,61	103,00	720,35	1,46	0,32	6,56	2,64	102,12	215,69	471,13	9,22			
	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	Дели принт 2005-75		
	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	Дели принт 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	Дели принт 2005-301		
Макаронные 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	Дели принт 2005-203			
Кисель из яблок	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	Дели принт 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.			
Итого	845	27,67	38,93	123,38	956,05	1,316	0,244	7,06	24,76	116,83	105,26	304,5	6,46				
Итого день	1490	51,65	62,54	226,38	1676,4	2,772	0,568	13,62	27,4	218,95	320,95	775,63	15,68				

Прием пищи	Наименование блюда	выход *	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг.				Минерал. в-ва, мг				№ рецептуры
							B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe	
7 ДЕНЬ															
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	Дели принт 2005-15
	Масло сливочное 82,5% жирности	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,01	0,12	0,01	0,00	2,24	0,00	3,00	0,02	Дели принт 2005-14
	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	0,32	Дели принт 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	Дели принт 2005-377
	Булочка "Ладушка"	100	5,50	1,10	53,60	278,00	0,02	0,02	0,84	0,00	4,60	16,60	42,00	0,80	пром.
	Итого	557	12,61	19,35	92,26	626,33	0,07	0,21	1,4	3,29	201,99	41,44	172,31	1,7	
	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	Дели принт 2005-75
	Рассольник "Ленинградский"	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	Дели принт 2005-96
	Рагу из птицы	90/150	18,38	22,22	25,10	395,40	0,14	0,15	3,31	9,64	55,72	49,04	153,70	2,01	Дели принт 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	пром.
ОБЕД	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.
	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.
	Итого	805	26,43	31,94	99,46	813,85	1,396	0,314	5,7	24,25	128,45	127,01	339,35	7,89	
	Итого день	1362	39,04	51,29	191,72	1440,18	1,466	0,524	7,1	27,54	330,44	168,45	511,66	9,59	

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг.				Минерал. в-ва, мг				№ рецептуры
							B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe	
8 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	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	Дели принт 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	Дели принт 2005-382
	Булочка «Веснушка»	100	7,80	6,12	53,86	302,00	0,14	0,08	1,70	0,00	22,60	30,40	78,40	1,46	
	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	Дели принт 2005-338
	Итого	665	43,86	21,92	155,3	991,8	0,355	0,72	3,05	122	463,77	111,03	564,41	3,58	
	Помидор 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	Дели принт 2005 - 71
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,08	5,35	23,85	163,75	0,23	0,07	1,15	5,81	38,08	36,05	87,18	2,03	Дели принт 2005-102
	Плов из птицы	90/150	23,36	27,04	38,24	489,60	0,07	0,14	4,64	1,15	51,54	54,29	227,77	2,50	Дели принт 2005-291
	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	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.
ОБЕД	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	800	32,69	32,93	107,13	856,15	1,406	0,264	6,66	8,98	142,78	123,62	412,06	7,35	
	Итого день	1465	76,55	54,85	262,43	1847,95	1,761	0,984	9,71	130,9	606,55	234,65	976,47	10,93	

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг.					Минерал. в-ва, мг					№ рецептуры
							B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe			
9 ДЕНЬ																	
ЗАВТРАК	Омулец 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	Дели принт 2005 - 71		
	Котлеты, биточки, инджели	90/5	13,32	17,46	19,98	289,80	0,08	0,12	3,08	0,00	15,75	25,99	131,06	1,33	Дели принт 2005-268		
	Капуста 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	Дели принт 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	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.		
	Итого	600	21,32	22,81	82,32	619,62	1,236	0,234	5,05	31,12	148,64	90,17	288,27	4,56			
	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	Дели принт 2005 - 71		
	Суп картофельный и макаронными изделиями	250	2,65	2,78	24,23	144,50	0,11	0,06	1,18	8,25	24,60	27,00	66,65	1,08	Дели принт 2005-103		
	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	Дели принт 2005-229		
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	Дели принт 2005-304			
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	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.			
Итого	880	24,48	17,49	133,57	803,68	1,356	0,21	3,81	27	90,47	109,2	370,67	5,2				
Итого день	1480	45,8	40,3	215,89	1423,3	2,592	0,444	8,86	58,12	239,11	199,37	658,94	9,76				

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг.					Минерал. в-ва, мг					№ рецептуры
							B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe			
10 ДЕНЬ																	
ЗАВТРАК	Птица, тушеная в соусе	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	Дели принт 2005-290/331		
	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	Дели принт 2005-202		
	Компот из лимонов	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.Здобнов — 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.		
	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			
	Омулец 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	Дели принт 2005 - 71		
	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		
	Птица отварная	90/5	19,26	17,10	1,26	235,80	0,03	0,12	4,32	0,00	35,10	18,00	128,70	1,62	Дели принт 2005-288		
	Рагу из овощей	180	2,59	11,52	31,96	241,92	0,09	0,10	1,44	14,94	59,49	34,92	86,44	1,39	Дели принт 2005-143		
Кисель из яблок	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	Дели принт 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.			
Итого	835	31,37	35,44	115,56	907,42	1,316	0,324	7,37	24,03	148,63	101,93	348,6	6,2				
Итого день	1405	60,52	60,64	213,06	1642,62	2,552	0,518	11,96	36,94	239,6	170,8	578,72	10,56				

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг.				Минерал. в-ва, мг				№ рецептуры	
							B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe		
11 ДЕНЬ																
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	Дели принт 2005-15	
	Пудинг из творога (запеченный)	150/15	36,30	10,80	80,40	564,00	0,09	0,33	0,78	0,30	195,00	34,20	285,90	1,44	Дели принт 2005-222	
	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	Дели принт 2005-379	
	Булочка «Домашняя»	100	6,37	4,26	63,03	217,14	0,11	0,06	1,17	0,11	22,29	24,86	61,14	1,54	А.И.Здобнов -1058	
	Итого	485	49,73	22,17	171,77	986,94	0,25	0,59	2,09	1,83	475,02	78,36	512,04	3,26		
	ОБЕД	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	Дели принт 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	Дели принт 2005-102
		Кисли 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	Дели принт 2005-301
		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	Дели принт 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	835	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	1320	82,62	56,07	300,68	1940,89	1,786	0,904	9,5	27,18	606,8	212,68	1045,91	13,97			

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг.				Минерал. в-ва, мг					
							B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe		
12 ДЕНЬ																
ЗАВТРАК	Масло сливочное 82,5% жирности	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,01	0,12	0,01	0,00	2,24	0,00	3,00	0,02	Дели принт 2005-14	
	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	Дели принт 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	Дели принт 2005-376	
	Булочка "Ладушка"	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"	
	Итого	530	8,93	10,8	85,33	490	0,06	0,15	0,81	0,03	23,65	15,24	54,38	1,05		
	ОБЕД	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	Дели принт 2005-75
		Борщ "Ставропольский"	250/5	1,83	4,90	15,20	115,25	0,05	0,04	0,58	10,29	44,38	26,25	53,23	1,19	Сбор. Фирм. Блюд-57
		Тефтели 2-ой вариант	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	Дели принт 2005-279/333
		Каша 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	Дели принт 2005-302
		Компот из 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	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.	
Итого	935	26,69	32,59	132,22	932,80	1,52	0,38	7,33	15,71	182,71	256,30	549,44	12,22			
Итого день	1375	35,62	43,39	217,55	1422,8	1,576	0,534	8,14	15,74	206,36	271,54	603,82	13,27			

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг.				Минерал. в-ва, мг.				№ рецептуры
							B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe	
13 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК	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	Дели принт 2005 - 71
	Комплета рубленая из бройлер-цыплят	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	Дели принт 2005-295
	Капуста 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	Дели принт 2005-321
	Компот из лимонов	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.Здобнов — 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.
	Итого	585	21,9	25,81	88,46	676,02	1,296	0,254	6,39	58,03	162,01	92,93	282,1	4,93	
	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	Дели принт 2005 - 71
	Суп картофельный с крупой	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	Дели принт 2005-101
	Рыба, тушеная в томате с овощами	90/50	12,74	6,72	6,72	238,60	0,07	0,07	0,86	2,03	27,45	29,03	149,06	0,63	Дели принт 2005-229
ОБЕД	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	Дели принт 2005-312
	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	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.
	Итого	880	22,81	16,11	102,15	745,77	1,456	0,314	4,38	35,41	130,69	118,21	401,63	5,23	
	Итого день	1465	44,71	41,92	190,61	1421,79	2,752	0,568	10,77	93,44	292,7	211,14	683,73	10,16	

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг.				Минерал. в-ва, мг.				№ рецептуры
							B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe	
14 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК	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	Дели принт 2005 - 71
	Котлеты или биточки рыбные	90/5	13,32	16,92	10,44	224,66	0,07	0,06	1,63	0,27	22,95	24,30	146,70	0,66	Дели принт 2005-234
	Каша рассыпчатая 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	Дели принт 2012-166
	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	Дели 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	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	607	21,89	21,95	91,29	628,06	1,216	0,144	3,36	5,03	72,19	90,62	330,89	3,33	
	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	Дели принт 2005-75
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,08	5,35	23,85	163,75	0,23	0,07	1,15	5,81	38,08	36,05	87,18	2,03	Дели принт 2005-102
	Рагу 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	Дели принт 2005.-289
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.
	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.
	Итого	800	29,41	32,19	102,81	820,35	1,526	0,324	5,77	22,52	140,08	137,16	354,58	8,95	
Итого день	1407	51,30	54,14	194,10	1448,41	2,74	0,47	9,13	27,55	212,27	227,78	685,47	12,28		

Прим пищи	Наименование блюда	выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг.				Минерал. в-ва, мг				№ рецептуры	
							В1	В2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe		
					15 ДЕНЬ											
ЗАВТРАК	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	Дели принт 2005-209	
	Икра 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	Дели принт 2005-73	
	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	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.	
	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	пром.	
	Итого	530	15,19	16,14	66,18	551,6	3,194	0,264	1,75	5,55	68,57	46,03	184,07	3,8		
	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	Дели принт 2005 - 71	
	Борщ с фасолью и картофелем	250/5	3,60	5,10	20,33	141,50	0,09	0,06	0,70	6,29	50,25	34,50	97,93	1,71	Дели принт 2005-84	
	Голубцы "Любительские"	90	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. Филм. Блюд -131	
Соус сметанный 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	Дели принт 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	Дели принт 2005-202		
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	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 (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	Дели принт 2005-338		
Итого	1085	24,24	17,06	144,88	832,3	1,456	0,364	5,51	159,9	245,32	168,3	451,01	8,44			
Итого за 15 дней	1615	39,43	33,2	211,06	1383,9	4,65	0,628	7,26	165,4	313,89	214,33	635,08	12,24			
		1455	53,44	225,59	1582,94	2,44	0,64	9,46	78,17	358,14	223,19	732,49	11,74			

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников Дели принт Москва 2005 г. М.П.Могильный

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в ДО Дели принт Москва 2012 г. М.П.Могильный

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"

Чайкина

И.А. Чалай

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"РЕСУРСНЫЙ ЦЕНТР СИСТЕМЫ ОБРАЗОВАНИЯ
ГЕОРГИЕВСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА"
ОГРН 1172651026239, ИНН 2625068662
г. Георгиевск, ул. Ленина, 110