



Составлено:
Директор МБОУ «Гимназия № 2» Георгиевская

на зимне-весенний период 2024/2025 учебного года
для обучающихся общеобразовательных организаций Георгиевского муниципального округа Ставропольского края
в возрасте от 7 до 11 лет



ЗАВТРАК И ОБЕД

Присл. пищи	Наименование блюда	Выход 7-11 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витаминный, мг						Минералы, мг						№ рецептуры
							В1	В2	PP	С	Ca	Mg	P	Fe					
ЗАВТРАК	Суп молочный с крутой рисовой	200/5	3,60	3,95	15,71	138,60	0,07	0,20	0,31	0,91	158,83	23,07	137,47	0,25	Мозлиный М.П.2005-№121				
	Сыр «Российский» 50% (шорпама)	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	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				
	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 прыт 2005-377				
	Хлеб ржанно-пшеничный	20	1,32	0,24	8,6	40,4	0,03	0,02	0,14	0	10,8	9,4	31,6	0,66	Перевазов А.Я. 2012-124				
	Итого	502	13,93	10,39	54,81	387,00	0,16	0,29	0,99	3,85	322,75	50,11	274,61	2,02					
	Икра овоцная	60	0,78	2,48	4,29	42,60	0,01	0,02	0,20	2,62	19,24	13,31	24,23	0,57	Мозлиный М.П.2012-№55				
	Суп картофельный с борщевиком (горохов)	200	4,14	4,28	18,88	130,60	0,13	0,06	0,87	4,65	40,22	30,64	110,38	1,45	Мозлиный М.П.2005-№102				
	Компота рыбные любительские	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	Перевазов А.Я. 2021-308				
	Каша рассыпчатая гречневая	150/5	7,52	6,28	40,73	279,60	0,21	0,12	2,48	0,00	14,82	135,83	203,93	4,56	Мозлиный М.П.2005-№302				
Компот из свежих яблок	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 ржанно-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	20	1,32	0,24	8,6	40,4	0,03	0,02	0,14	0	10,8	9,4	31,6	0,66	Перевазов А.Я. 2012-№124					
Итого дня	760	28,83	28,02	122,15	684,86	0,50	0,29	5,69	6,64	110,17	213,67	523,11	8,87						
	1262	42,76	38,41	176,96	1071,86	0,66	0,58	6,68	10,49	432,92	263,78	797,72	10,89						

Присл. пищи	Наименование блюда	Выход 7-11 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витаминный, мг						Минералы, мг						№ рецептуры
							В1	В2	PP	С	Ca	Mg	P	Fe					
2 ДЕНЬ																			
ЗАВТРАК	Каша из кур, бройлер-чиплат 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	Мозлиный М.П.2005-№301				
	Макaronные изделия отварные с маслом	150/5	5,40	6,30	36,60	225,00	0,06	0,02	0,77	0,00	4,86	21,12	37,17	1,11	Мозлиный М.П.2005-№203				
	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	15,40	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	Перевазов А.Я. 2012-№122				
	Хлеб ржанно-пшеничный	20	1,32	0,24	8,6	40,4	0,03	0,02	0,14	0	10,8	9,4	31,6	0,66	Перевазов А.Я. 2012-№124				
	Итого	500	23,57	28,66	88,94	707,50	0,20	0,17	5,94	0,94	70,73	63,41	223,97	4,57					
	Суп картофельный с крупной пшеничной	200	1,60	2,18	16,74	93,00	0,08	0,05	0,85	6,60	18,44	20,00	50,04	0,70	Мозлиный М.П.2005-№101				
	Тертлет 2-ой вариант	90	10,69	15,53	15,91	245,63	0,10	0,14	2,84	0,99	31,89	23,98	141,93	1,87	Мозлиный М.П.2005-№279				
	Соеб сменянный с томатом	30	0,54	1,57	2,29	25,50	0,01	0,01	0,07	0,40	8,77	4,74	8,81	0,12	Мозлиный М.П.2005-№331				
	Картофель отварной	150	3,00	4,90	21,50	142,00	0,17	0,02	0,80	0,00	16,63	47,34	134,43	1,55	Мозлиный М.П.2005-№310				
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	Перевазов А.Я. 2012-№122					
Хлеб ржанно-пшеничный	20	1,32	0,24	8,6	40,4	0,03	0,02	0,14	0	10,8	9,4	31,6	0,66	Перевазов А.Я. 2012-№124					
Итого	735	19,62	24,72	94,54	677,53	0,44	0,26	5,20	8,02	114,54	116,80	395,69	5,81						

Присем пищи	Наименование блюда	Выход 7-11 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамини, мг						Минерали, мг				№ рецептуры
							В1	В2	РР	С	Са	Мг	Р	Fe			
3 ДЕНЬ																	
ЗАВТРАК	Замески из творога со сгущенным молоком	150/15	31,50	12,60	49,50	435,00	0,11	0,08	0,39	0,36	220,95	33,30	315,45	1,04	Мозильный М.П.2005-№223		
	Сыр «Российский» 50% жирности	15	4,64	5,90	0,00	72,00	0,01	0,05	0,03	0,11	132,00	5,30	75,00	0,15	Мозильный М.П.2005-№15		
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	10,00	47,00	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	Перевалов А.Я. 2012-№122		
	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)	1/150	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	550	36,06	15,80	101,44	689,80	0,25	0,33	0,96	121,95	441,17	80,63	486,01	2,12			
	Овощи натуральные соевые или свежие	600	0,48	0,12	1,92	10,80	0,04	0,02	0,24	15,00	8,40	10,67	19,73	0,54	Мозильный М.П.2005-№70/71		
Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	3,92	12,16	89,80	0,04	0,03	0,47	8,23	35,51	21,00	42,58	0,95	Мозильный М.П.2005-№82			
Компота рубленая из фройлер-чутьллы	90/5	17,85	4,40	10,60	168,00	0,09	0,12	4,23	0,66	15,75	21,00	120,45	1,42	Мозильный М.П.2005-№295			
Пюре из бобовых с маслом	150/5	13,20	7,50	43,05	292,50	0,51	0,11	1,36	18,16	7,95	27,75	86,59	4,96	Мозильный М.П.2005-№199			
Компот из лимонное	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	Здобнова 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	Перевалов А.Я. 2012-№122			
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	8,6	40,4	0,03	0,02	0,14	0	10,8	9,4	31,6	0,66	Перевалов А.Я. 2012-№124			
Итого	765	36,28	16,45	115,99	770,30	0,74	0,31	6,76	39,95	100,43	95,55	318,82	8,83				
Итого день	1315	72,34	32,25	217,43	1460,10	0,99	0,64	7,72	161,90	541,60	176,18	804,83	10,95				

Присем пищи	Наименование блюда	Выход 7-11 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамини, мг						Минерали, мг				№ рецептуры
							В1	В2	РР	С	Са	Мг	Р	Fe			
4 ДЕНЬ																	
ЗАВТРАК	Овощи натуральные соевые или свежие	60	0,48	0,12	1,92	10,80	0,04	0,02	0,24	15,00	8,40	10,67	19,73	0,54	Мозильный М.П.2005-№70/71		
	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	Мозильный М.П.2005-№229		
	Пюре картофельное	150	3,12	5,10	18,57	132,60	0,14	0,11	1,36	18,16	36,98	27,75	86,59	1,01	Мозильный М.П.2005-№312		
	Компот из свежих яблодов	200	0,16	0,00	29,00	133,60	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	8,6	40,4	0,03	0,02	0,14	0	10,8	9,4	31,6	0,66	Перевалов А.Я. 2012-№124		
	Итого	600	20,19	12,48	79,31	577,00	0,34	0,25	3,17	36,91	105,01	90,35	317,48	4,38			
Овощи отварные (морковь)	60	0,43	1,14	1,18	14,58	0,04	0,02	0,24	5,25	11,15	15,90	19,73	0,18	Здобнова А.И. 2005 №700			
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,12	2,22	19,38	106,00	0,09	0,05	0,94	6,60	19,68	21,60	53,32	0,86	Мозильный М.П.2005-№103			
Птица, тушеная в соусе сметанном с томатами	90/30	18,9	23,94	5,32	312,2	0,05	0,12	3,48	0,01	47,72	17,73	116,32	1,41	Мозильный М.П.2005-№290/331			
Каши рассыпчатая пшеничная	150	6,58	5,06	41,29	237,00	0,12	0,05	0,70	0,00	24,04	34,22	158,97	2,69	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	8,6	40,4	0,03	0,02	0,14	0	10,8	9,4	31,6	0,66	Перевалов А.Я. 2012-№124			
Итого	802	33,29	31,76	105,09	831,60	0,34	0,26	5,77	9,44	123,36	95,29	390,75	6,58				
Итого день	1402	53,48	44,24	184,40	1358,60	0,68	0,51	8,94	46,35	228,37	185,64	708,23	10,96				

Присм пищи	Наименование блюда	Выход 7-11 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамини, мг					Минералы, мг				№ рецептуры
							В1	В2	РР	С	Ca	Mg	P	Fe		
5 ДЕНЬ																
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из речневой крупы	200/5	5,40	11,20	35,30	278,00	0,03	0,01	0,48	0,00	4,93	15,33	47,87	0,32	Мозилыный М.П.2005-№183	
	Вруочка «Домашняя»	1/50	3,75	6,60	30,45	196,00	0,06	0,03	0,78	0,00	9,90	13,70	35,00	0,65	Мозилыный М.П.2005-№424	
	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	Мозилыный М.П.2005-№376	
	Нозрт 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	прод.	
	Итого	595	14,15	24,00	101,95	774,00	2,14	0,07	1,84	0,03	19,34	37,77	109,65	1,78		
	Овоци натуральные соленые или свежие	600	0,48	0,12	1,92	10,80	0,04	0,02	0,24	15,00	8,40	10,67	19,73	0,54	Мозилыный М.П.2005-№70/71	
	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	200	4,14	4,28	18,88	130,60	0,13	0,06	0,87	4,65	40,22	30,64	110,38	1,45	Мозилыный М.П.2005-№102	
	Кнели из кур, фройдер-чылвят с рисом	90/5	16,00	24,24	8,24	315,00	0,07	0,11	4,91	0,60	18,17	18,88	126,33	0,95	Мозилыный М.П.2005-№301	
	Макронные изделия отварные с маслом	150/5	5,40	6,30	36,60	225,00	0,06	0,02	0,77	0,00	4,86	21,12	37,17	1,11	Мозилыный М.П.2005-№352	
	Кисель из яблук	200	0,12	0,00	30,12	121	0,01	0,01	0,1	1,72	14,47	3,6	4,4	0,94	Мозилыный 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	Перевагов А.Я. 2012-№122		
Хлеб ржано-пшеничный	70	1,32	0,24	8,6	40,4	0,03	0,02	0,14	0	10,8	9,4	31,6	0,66	Перевагов А.Я. 2012-№124		
Итого	270	29,35	35,36	116,94	903,00	0,35	0,24	7,27	6,97	95,42	93,54	335,98	5,71			
Итого день	1365	43,50	59,36	218,89	1677,00	2,49	0,31	9,11	7,00	114,76	131,31	445,63	7,49			

Присм пищи	Наименование блюда	Выход 7-11 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамини, мг					Минералы, мг				№ рецептуры
							В1	В2	РР	С	Ca	Mg	P	Fe		
6 ДЕНЬ																
ЗАВТРАК	Овоци натуральные соленые или свежие	60	0,48	0,12	1,92	10,80	0,04	0,02	0,24	15,00	8,40	10,67	19,73	0,54	Мозилыный М.П.2005-№70/71	
	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	Мозилыный М.П.2005-№291	
	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	Мозилыный 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	Перевагов А.Я. 2012-№122	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	8,6	40,4	0,03	0,02	0,14	0	10,8	9,4	31,6	0,66	Перевагов А.Я. 2012-№124	
	Итого	572	29,53	27,70	79,26	676,80	0,19	0,20	5,53	18,98	91,86	86,70	309,64	4,66		
	Рассольник Ленинградский (крупа перловая)	200/5	1,68	4,08	16,40	109,00	0,08	0,05	0,86	6,03	21,16	20,72	57,00	0,78	Мозилыный М.П.2005-№96	
	Быточи рубленые из птицы	90/5	18,75	3,67	8,83	140	0,06	0,04	6,19	0	10,65	22,05	116,85	1,24	Мозилыный М.П.2012-№306	
	Кашута тушенная	150	3,11	4,01	20,10	253,85	0,04	0,06	1,02	24,56	83,70	29,55	60,60	1,13	Мозилыный М.П.2005-№321	
	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	Мозилыный 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	Перевагов А.Я. 2012-№122		
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	8,6	40,4	0,03	0,02	0,14	0	10,8	9,4	31,6	0,66	Перевагов А.Я. 2012-№124		
Итого	725	27,33	12,30	83,43	674,25	0,26	0,19	8,71	30,62	134,32	93,06	294,93	4,72			
Итого день	1297	56,86	40,00	162,69	1351,05	0,45	0,39	14,24	49,60	226,18	179,76	604,57	9,38			

	Выход 7-11 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витаминный, мг						Минералы, мг						№ рецептуры
						В1	В2	РР	С	Са	Мг	Р	Fe					
Июль 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	норм.				
	Нитро	582	12,75	13,62	64,13	505,17	2,19	0,17	1,05	3,92	126,16	34,44	99,24		1,77			
	Суп-паша домашняя	200	1,77	4,05	9,54	81,8	0,04	0,01	0,33	0,4	15,76	8,36	23,44		0,47			
	Пшеница отварная	100/5	19,26	17,1	1,26	233,8	0,03	0,12	4,32	0	35,1	18	128,7		1,62			
	Пюре из вареной с маслом	150	13,20	7,50	43,05	292,50	0,51	0,11	1,36	18,16	7,95	27,75	86,59		4,96			
ОБЕД	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	Перевалов А.В. 2012-№122			
	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				
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	8,6	40,4	0,03	0,02	0,14	0	10,8	9,4	31,6	0,66				
	Нитро	705	1,32	0,24	8,6	40,4	0,03	0,02	0,14	0	10,8	9,4	31,6	0,66				
	Итого	1287	38,08	29,19	105,95	855,10	0,67	0,29	6,72	20,28	90,99	77,01	300,83	9,25				
Среднее значение за 10 дней	1370	49,22	44,47	197,09	1422,12	1,09	0,48	8,98	48,99	288,54	184,36	638,95	10,15					

Присм пищи	Наименование блюда	Выход 7-11 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	10 ДЕНЬ						Витаминный, мг						Минералы, мг						№ рецептуры
							В1	В2	РР	С	Са	Мг	Р	Fe											
ЗАВТРАК	Овощи натуральные соленные или свежие	60	0,48	0,12	1,92	10,80	0,04	0,02	0,24	15,00	8,40	10,67	19,73	0,54	Московский М.П. 2005-№70/71										
		Компота 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									
		Рис отварной	150/5	3,77	6,11	41,4	235,65	0,02	0,02	0,68	0	1,37	16,33	60,94		0,53									
		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	15,40		1,25									
		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									
		Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	8,6	40,4	0,03	0,02	0,14	0	10,8	9,4	31,6		0,66									
		Нитро	560	21,22	26,99	99,64	726,25	0,19	0,19	5,66	1,06	66,64	62,63	254,49		4,46									
		Среднее значение за 10 дней завтрак	579	21,24	20,57	90,94	654,80	0,64	0,22	3,15	31,23	175,94	63,77	262,46		3,23									
		ОБЕД	Овощи натуральные соленные или свежие	60	0,48	0,12	1,92	10,80	0,04	0,02	0,24	15,00	8,40	10,67		19,73	0,54	Московский М.П. 2005-№70/71							
				Суп картофельный с клецками	200	4,18	5,02	23,2	175,8	0,06	0,04	0,62	4,6	14,38		14,5	37,88		0,54						
Рыба, тушенная 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										
Пюре картофельное	150			3,12	5,10	18,57	132,60	0,14	0,11	1,36	18,16	36,98	27,75	86,59	1,01										
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										
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										
Хлеб ржано-пшеничный	20			1,32	0,24	8,6	40,4	0,03	0,02	0,14	0	10,8	9,4	31,6	0,66										
Нитро	965			23,83	17,38	86,59	718,40	0,35	0,26	3,48	24,82	97,82	92,02	334,01	3,75										
Среднее значение за 10 дней обед	848			30,10	26,60	116,11	839,95	0,47	0,28	6,40	17,87	119,27	126,85	401,93	8,21										
Среднее значение за 10 дней	1370			49,22	44,47	197,09	1422,12	1,09	0,48	8,98	48,99	288,54	184,36	638,95	10,15										

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников Дети приют Москва 2005 г. М.П.Московский
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей Дети приют Москва 2012 г. М.П.Московский
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для ДОО и дет. оздоровительных учреждений Пермь 2012 г. А.В.Перевалов
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий. Москва "Лада" 2005 г. А.И.Здобное
Соотношение белков,жиров,углеводов 1:1:4
Ведущий инженер-технолог МКУ "Ресурсный центр"

И.Ю.Паршина