

Согласовано:
Директор ГБПОУ ГРК "Интеграл"

Утверждаю:
Организатор питания
ОАО "Исток"
Сербич А.М.
_____/_____/_____
"___"_____2025г

_____/Д. А. Саховский/
"___"_____2025г

ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
на осенне-зимний период 2025/2026 учебного года для учащихся ГБПОУ ГРК "Интеграл" в возрасте от 14 лет и старше

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	Ca	Mg	P	Fe	
1 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой рисовой	200/5	3.60	3.95	15.71	236.60	0.07	0.20	0.31	0.91	158.83	23.07	137.47	0.25	Могильный М.П.2005-№121
	Сыр «Российский» 50% (порциями)	25	5.80	7.38	0.00	91.00	0.01	0.05	0.03	0.18	220.00	8.75	125.00	0.25	Могильный 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	Перевалов 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	Дели принт 2005-377
	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	502	15.09	11.87	54.81	504.00	0.16	0.29	0.99	3.92	410.75	53.56	324.61	2.12	
	Икра овощная	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	Могильный М.П.2012-№55
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250	1.10	4.70	7.80	71.70	0.00	0.06	0.87	3.30	17.60	13.30	29.60	0.60	Могильный М.П.2005-№102
	Котлеты рыбные любительские	100/5	13.32	16.92	10.44	246.60	0.07	0.06	1.63	0.27	22.95	24.30	146.70	0.66	Перевалов А.Я. 2021-308
	Каша рассыпчатая гречневая	180/5	7.52	6.28	40.73	279.60	0.21	0.12	2.48	0.00	14.82	135.83	203.93	4.56	Могильный М.П.2005-№302
	Компот из свежих фруктов (яблок)	200	0.80	0.10	14.54	55.50	0.03	0.01	0.09	10.00	16.00	9.00	11.00	2.20	Могильный 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	850	27.21	31.02	100.90	807.40	0.40	0.31	5.89	16.19	108.31	215.04	473.16	9.85	
	Итого день	1352	42.30	42.89	155.71	1311.40	0.56	0.60	6.88	20.11	519.06	268.60	797.77	11.97	

Прием пищи	Наименование блюд	Выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг				Минералы, мг				№ рецептуры
		12-18 лет					В1	В2	РР	С	Ca	Mg	P	Fe	
2 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК	Яйцо варёное	1/40	5.08	4.60	0.28	63.00	0.30	0.18	0.61	0.00	22.00	32.93	94.4	1.00	Могильный 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	Могильный М.П.2005-№377
	Икра свекольная	180	3.45	10.20	21.00	212.00	0.03	0.05	0.30	2.00	300.00	21.00	177.00	0.59	Могильный М.П. 2005-75
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/15	6.68	8.45	19.39	180.00	0.07	0.08	1.00	0.11	142.40	15.00	101.00	1.00	Перевалов А.Я. 2012-№122
	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	
	Итого	617	22.11	29.45	77.87	760.00	2.45	0.34	2.50	4.94	482.02	78.67	400.84	3.45	
ОБЕД	Суп картофельный с крупой (пшеничная)	250	5.10	6.31	9.64	125.20	0.01	0.05	0.85	3.30	17.20	12.30	29.04	0.56	Могильный М.П.2005-№101
	Тефтели 2-ой вариант	100	8.82	9.83	12.61	223.00	0.06	0.14	2.84	0.85	43.90	21.60	106.70	0.96	Могильный М.П.2005-№279
	Соус сметанный с томатом	50	0.54	1.57	2.29	44.66	0.01	0.01	0.10	0.18	8.77	4.74	8.81	0.12	Могильный М.П.2005-№331
	Картофель отварной	180	2.89	6.25	23.32	161.39	0.14	0.10	1.02	11.77	21.32	31.55	78.55	1.36	Могильный М.П.2005-№310
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.11	0.00	29.30	117.66	0.02	0.01	0.13	0.69	32.68	20.42	26.42	0.69	Могильный 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	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	830	21.15	24.50	100.26	783.31	0.32	0.35	5.56	16.79	141.57	109.91	307.22	4.95	
	Итого день	1447	43.26	53.95	178.13	1543.31	2.77	0.69	8.06	21.73	623.59	188.58	708.06	8.40	

Прием пищи	Наименование блюд	Выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг				Минералы, мг				№ рецептуры
		12-18 лет					В1	В2	РР	С	Ca	Mg	P	Fe	
3 ДЕНЬ															
	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200/20	6.52	7.24	29.93	267.20	0.02	0.01	0.78	0.01	111.40	10.21	49.48	0.64	Могильный М.П.2005-№-223

ЗАВТРАК	Какао с молоком	200	3.52	3.72	25.49	145.20	0.04	0.19	0.17	1.30	122.00	14.00	90.00	0.56	Могильный 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	Могильный М.П.2005-№338
	Итого	570	10.84	10.96	80.62	516.40	0.14	0.26	1.35	121.31	301.40	50.21	185.48	1.80	
ОБЕД	Борщ с картофелем и капустой	250/5	1.46	3.92	12.16	89.80	0.04	0.03	0.47	8.23	35.51	21.00	42.58	0.95	Могильный М.П.2005-№82
	Котлета рубленая из бройлер-цыплят	100/5	13.61	18.83	5.75	283.94	0.07	0.12	4.23	1.01	14.68	22.29	134.19	1.50	Могильный М.П.2005-№295
	Макаронные изделия отварные с маслом	180/5	5.38	6.31	34.25	215.45	0.07	0.03	0.77	0.00	30.02	10.41	41.99	0.98	Могильный М.П.2005-№203
	Компот из лимонов	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	Здобнов 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	795	24.22	29.69	102.34	809.19	0.28	0.23	6.17	22.14	121.43	79.50	287.96	4.93	
	Итого день	1365	35.06	40.65	182.96	1325.59	0.42	0.49	7.52	143.45	422.83	129.71	473.44	6.73	

Прием пищи	Наименование блюд	Выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг				Минералы, мг				№ рецептуры
		12-18 лет					В1	В2	РР	С	Ca	Mg	P	Fe	
4 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК	Рыба, тушенная в томате с овощами	100/50	14.40	7.35	6.52	200.20	0.03	0.07	0.86	1.02	48.71	58.78	29.04	1.04	Могильный М.П.2005-№229
	Пюре картофельное	180	3.40	53.40	20.50	195.90	0.16	0.12	1.36	20.17	41.08	30.32	85.83	1.22	Могильный М.П.2005-№312
	Компот из свежих фруктов (яблоч)	200	0.80	0.10	14.54	55.50	0.03	0.01	0.09	10.00	16.00	9.00	11.00	2.20	Могильный 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	580	22.29	61.39	64.66	563.00	0.30	0.24	2.93	31.19	123.49	117.40	183.57	5.72	
ОБЕД	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	250	5.10	6.31	9.64	125.20	0.01	0.05	0.94	3.30	17.20	12.30	29.04	0.56	Могильный М.П.2005-№103
	Птица, тушенная в соусе сметанном 15% жирности	100/50	18.9	23.94	5.32	312.2	0.05	0.12	3.48	0.01	47.72	17.73	116.32	1.41	Могильный М.П.2005-№290/330
	Каша рассыпчатая пшеничная	180	6.58	5.06	41.29	237.00	0.12	0.05	0.70	0.00	24.04	34.22	158.97	2.69	Могильный М.П.2005-№-302
	Сок овощной фруктовый и ягодный	200	1.00	0.00	20.20	84.80	0.02	0.00	0.00	4.00	14.00	8.00	14.00	2.80	Могильный М.П.2005-№-389
	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	740	35.70	36.99	100.73	885.18	0.32	0.28	5.98	12.56	131.81	107.45	395.76	8.90	
	Итого день	1320	57.99	98.38	165.39	1448.18	0.62	0.52	8.91	43.75	255.30	224.85	579.33	14.62	

Прием пищи	Наименование блюд	Выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг				Минералы, мг				№ рецептуры
		12-18 лет					В1	В2	РР	С	Ca	Mg	P	Fe	
5 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из гречневой 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	Могильный М.П.2005-№183
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/15	6.68	8.45	19.39	180.00	0.07	0.08	1.00	0.11	142.40	15.00	101.00	1.00	Перевалов А.Я. 2012-122
	Чай с сахаром	200/15	0.10	0.00	15.00	55.00	0.02	0.00	0.02	0.40	0.26	0.00	0.00	0.40	Могильный М.П.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	пром.
	Итого	595	17.08	25.85	90.89	753.00	2.17	0.12	2.06	0.51	150.99	37.63	172.87	2.22	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	250	1.10	4.70	7.80	71.70	0.00	0.06	0.87	3.30	17.60	13.30	29.60	0.60	Могильный М.П.2005-№102
	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	Могильный М.П.2005-№301
	Макаронные изделия отварные с маслом	180/5	5.38	6.31	34.25	215.45	0.07	0.03	0.77	0.00	30.02	10.41	41.99	0.98	Могильный М.П.2005-№203
	Кисель из яблок	200	0.12	0.00	30.12	121	0.01	0.01	0.1	1.72	14.47	3.6	4.4	0.94	Могильный М.П.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	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	790	24.69	33.37	102.69	803.05	0.22	0.24	6.78	5.56	96.14	63.60	247.39	4.73	
	Итого день	1385	41.77	59.22	193.58	1556.05	2.39	0.36	8.84	6.07	247.13	101.23	420.26	6.95	

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	
6 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК	Фрукты (яблоко)	1/100	0.40	0.40	9.80	44.00	0.08	0.06	0.40	120.00	16.00	9.00	46.00	2.20	Могильный М.П.2005-№338
	Плов из птицы	100/180	20.30	17.00	35.69	377.00	0.06	0.14	4.64	0.01	45.10	47.50	199.30	2.19	Могильный М.П.2005-№-291
	Сок овощной фруктовый и ягодный (томатный)	200	1.00	0.00	20.20	84.80	0.02	0.00	0.00	4.00	14.00	8.00	14.00	2.80	Могильный М.П.2005-№-389
	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	630	25.39	17.94	88.79	617.20	0.24	0.24	5.66	124.01	92.80	83.80	317.00	8.45	
ОБЕД	Рассольник Ленинградский (крупа перловая)	250/5	5.72	8.35	13.17	152.00	0.10	0.06	0.86	7.53	24.95	12.30	29.04	0.56	Могильный М.П.2011-№76
	Биточки рубленные из птицы	100/5	13.61	18.83	5.75	283.94	0.07	0.04	6.19	1.01	10.65	0.29	134.19	1.5	Могильный М.П 2005-№295
	Капуста тушеная	180	3.44	5.17	23.55	153.66	0.22	0.06	1.02	30.55	38.12	34.78	84.68	1.50	Могильный М.П.2005-№321
	Чай с сахаром	200/15	0.10	0.00	15.00	55.00	0.02	0.00	0.02	0.40	0.26	0.00	0.00	0.40	Могильный 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	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	805	26.56	32.89	80.57	756.00	0.49	0.20	8.71	39.49	91.68	66.67	305.61	5.22	
	Итого день	1435	51.95	50.83	169.36	1373.20	0.73	0.44	14.37	163.50	184.48	150.47	622.61	13.67	

Прием пищи	Наименование блюд	Выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг				Минералы, мг				№ рецептуры
		12-18 лет					В1	В2	РР	С	Ca	Mg	Р	Fe	
7 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из манной крупы	200/5	6.00	5.49	35.41	245.20	0.03	0.02	0.36	1.30	110.00	14.00	82.00	0.56	Могильный М.П.2005-№182
	Сыр «Российский» 50% (порциями)	25	5.80	7.38	0.00	91.00	0.01	0.05	0.03	0.18	220.00	8.75	125.00	0.25	Могильный 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	Перевалов А.Я. 2012-122
	Кофейный напиток с молоком	200	6.52	2.84	35.49	245.2	0.04	0.15	0.11	1.3	110.00	14.00	76.00	0.56	Могильный М.П.2005-№379
	Фрукты (яблоко)	1/100	0.40	0.40	9.80	44.00	0.08	0.06	0.40	120.00	16.00	9.00	46.00	2.20	Могильный М.П.2005-№338
	Итого	560	21.09	16.41	95.20	696.40	0.21	0.30	1.38	122.78	462.90	55.65	355.10	4.17	
	Овощи отварные (Свекла)	60	0.72	1.91	1.97	24.31	0.03	0.02	0.14	8.75	18.59	26.50	31.60	0.31	Здобнова А.И. 2005-№700
ОБЕД	Суп картофельный с крупой (рисовой)	250	5.10	6.31	9.64	125.20	0.01	0.05	0.85	3.30	17.20	12.30	29.04	0.56	Могильный М.П.2005-№101
	Птица, тушеная в соусе сметанном 15% жирности	100/30	18.9	23.94	5.32	312.2	0.05	0.12	3.48	0.01	47.72	17.73	116.32	1.41	Могильный М.П.2005-№290/330
	Каша рассыпчатая гречневая	180	7.52	6.28	40.73	279.60	0.21	0.12	2.48	0.00	14.82	135.83	203.93	4.56	Могильный М.П.2005-№302
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.00	0.00	19.36	77.41	0.02	0.01	0.13	0.69	32.68	20.42	26.42	0.69	Могильный 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	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	870	35.93	38.98	100.12	930.12	0.40	0.36	7.70	12.75	148.71	232.08	465.01	8.79	
	Итого день	1430	57.02	55.39	195.32	1626.52	0.61	0.66	9.08	135.53	611.61	287.73	820.11	12.96	

Прием пищи	Наименование блюд	Выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг				Минералы, мг				№ рецептуры
		12-18 лет					В1	В2	РР	С	Ca	Mg	Р	Fe	
8 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200/20	6.52	7.24	29.93	267.20	0.02	0.01	0.78	0.01	111.40	10.21	49.48	0.64	Могильный М.П.2005-№-223
	Какао с молоком	200	3.52	3.72	25.49	145.20	0.04	0.19	0.17	1.30	122.00	14.00	90.00	0.56	Могильный 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	Могильный М.П.2005-№338
	Итого	570	10.84	10.96	80.62	516.40	0.14	0.26	1.35	121.31	301.40	50.21	185.48	1.80	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	250/5	8.32	19.83	71.01	496.00	0.14	0.20	0.65	58.35	253.10	20.52	60.60	1.29	Могильный М.П.2011-№61
	Рыба, тушенная в томате с овощами	100/50	14.40	7.35	6.52	200.20	0.03	0.07	0.86	1.02	78.71	57.78	29.04	1.04	Могильный М.П.2005-№-229
	Картофель отварной	180/5	2.89	6.25	23.32	193.70	0.14	0.10	1.02	11.77	21.32	31.55	78.55	1.36	Могильный М.П.2011-№125
	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	Могильный 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	Перевалов А.Я. 2012-№122
	Хлеб ржсано-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	850	29.40	33.97	138.95	1061.30	0.39	0.41	3.17	71.17	371.94	130.59	228.67	5.26	
	Итого день	1420	40.24	44.93	219.57	1577.70	0.53	0.67	4.52	192.48	673.34	180.80	414.15	7.06	

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	
9 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК	Яйцо варёное	1/40	5.08	4.60	0.28	63.00	0.30	0.18	0.61	0.00	22.00	32.93	94.4	1.00	Могильный М.П. 2011-213
	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	Могильный М.П.2005-№377
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/15	6.68	8.45	19.39	180.00	0.07	0.08	1.00	0.11	142.40	15.00	101.00	1.00	Перевалов А.Я. 2012-122
	Икра свекольная	180	3.45	10.20	21.00	212.00	0.03	0.05	0.30	2.00	300.00	21.00	177.00	0.59	Могильный М.П. 2005-75
	Фрукты (яблоко)	1/100	0.40	0.40	9.80	44.00	0.08	0.06	0.40	120.00	16.00	9.00	46.00	2.20	Могильный М.П.2005-№338
	Итого	592	17.61	23.65	66.47	564.00	0.48	0.37	2.34	124.94	494.62	80.37	422.84	5.15	
ОБЕД															
	Суп-лапша домашняя	250	1.77	4.05	9.54	81.8	0.04	0.01	0.33	0.4	15.76	8.36	23.44	0.47	Здобнов А.И.-218 №1066
	Птица отварная	100/5	20.88	27.61	0.32	332.72	0.06	0.16	4.32	0.98	18.69	19.49	177.85	1.74	Могильный М.П.2005-№288
	Пюре из бобовых с маслом	180/5	13.20	7.50	43.05	292.50	0.51	0.11	1.36	18.16	7.95	27.75	86.59	4.96	Могильный М.П.2005-№199
	Компот из свежих фруктов (яблок)	200	0.80	0.10	14.54	55.50	0.03	0.01	0.09	10.00	16.00	9.00	11.00	2.20	Могильный 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 ржсано-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	790	40.34	39.80	90.55	873.92	0.72	0.33	6.72	29.54	76.10	83.90	356.58	10.63	
Итого день	1382	57.95	63.45	157.02	1437.92	1.20	0.70	9.06	154.48	570.72	164.27	779.42	15.78		

Прием пищи	Наименование блюд	Выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг				Минералы, мг				№ рецептуры
		12-18 лет					В1	В2	РР	С	Ca	Mg	Р	Fe	
10 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК	Капуста тушеная	180	3.44	5.17	23.55	153.66	0.22	0.06	1.02	30.55	38.12	34.78	84.68	1.50	Могильный М.П.2005-№321
	Тефтели 2-ой вариант	100	8.82	9.83	12.61	223.00	0.06	0.14	2.84	0.85	43.90	21.60	106.70	0.96	Могильный М.П.2005-№279
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.11	0.00	29.30	117.66	0.02	0.01	0.13	0.69	32.68	20.42	26.42	0.69	Могильный 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	Перевалов А.Я. 2012-122
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.65	0.24	8.35	43.5	0.03	0.02	0.14	0	8.75	0	31.6	0.97	Перевалов А.Я. 2012-124
	Итого	530	16.39	15.54	88.31	608.82	0.38	0.25	4.61	32.09	130.35	86.70	275.50	4.72	
	Среднее значение за 10 дней завтрак	5746	144.73	224.02	788.24	6099.22	6.67	2.66	25.17	687.00	2950.7	694.20	2823.29	39.60	
	Суп картофельный с клецками	250	1.1	7.31	7.8	193.5	0	0.04	0.62	3.3	17.6	13.3	29.6	0.6	Могильный М.П.2005-№108/109
	Рыба, тушенная в томате с овощами	100/50	14.40	7.35	6.52	200.20	0.03	0.07	0.86	1.02	78.71	57.78	29.04	1.04	Могильный М.П.2005-№229

ОБЕД	Пюре картофельное	180	340.00	53.40	20.50	195.90	0.16	0.12	1.36	20.17	41.08	30.32	85.83	1.22	Могильный М.П.2005-№312
	Чай с сахаром	200/15	0.10	0.00	15.00	55.00	0.02	0.00	0.02	0.40	0.26	0.00	0.00	0.40	Могильный 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	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	845	359.29	68.60	72.92	756.00	0.29	0.27	3.48	24.89	155.35	120.70	202.17	4.52	
	Итого день	1375	375.68	84.14	161.23	1364.82	0.67	0.52	8.09	56.98	285.70	207.40	477.67	44.12	
	Среднее значение за 10 дней обед	8165	624.49	385.35	1078.34	8465.47	3.83	2.98	60.16	251.08	1443	1209.44	3269.53	72.50	
	Среднее значение за 10 дней	13911	769.22	609.37	1866.58	14564.69	10.50	5.64	85.33	938.08	4393.8	1903.64	6092,8	83.72	

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

Сборник рецепту блюдо и кулинарных изделий для питания детей Дели принт Москва 2011 г., 2012 г. М.П.Могильный

Сборник рецептур блюдо и кулинарных изделий для ДОО и дет. оздоровительных учреждений Пермь 2012 г. А.Я.Перевалов

Сборник рецептур блюдо и кулинарных изделий. Москва "Лада" 2005 г. А.И.Здобнов

Соотношение белков,жиров,углеводов 1:1:4

Ведущий инженер-технолог ОАО "Исток"



Варданян О.Е.