Согласован Директор	ГРК	"Интеграл"
	 _/Д . А	1. <i>Саховский/</i> 2025г

Утверждаю:	
Организатор питания	
ОАО "Исток"	
Сербич А.М.	
/	/
" "	2025

ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

на осене-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		Витам	ины, мг			Минер	алы, мг		№ рецептуры
присм пищи	Humenounue omoo	12-18 лет	В.	ZA.		K-00 IKEL	B1	B2	PP	С	Ca	Mg	P	Fe	эт рецентуры
					1	ДЕНЬ									
	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
3ABTPAK	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
JABITAK	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
	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
ОБЕД	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	
				1		1									
Прием пищи	Наименование блюд	Выход	Б.	Ж.	у.	к-во Ккал		Витам	ины, мг			Минер	алы, мг		№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюд	Выход 12-18 лет	Б.	Ж.	y.	к-во Ккал	B1	Витам	ины, мг РР	С	Ca	Минеро Мд	илы, мг Р	Fe	№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюд		Б.	Ж.		к-во Ккал ДЕНЬ	B1	1		С	Ca			Fe	№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюд Яйцо варёное		5.08	4.60	0.28	ДЕНЬ 63.00	0.30	B2	PP 0.61	0.00	22.00	Mg 32.93	P 94.4	1.00	№ рецептуры Могильный М.П. 2005-209
Прием пищи	Яйцо варёное Чай с лимоном	12-18 лет 1/40 200/15/7	5.08 2.00	4.60	0.28 16.00	63.00 65.00	0.30	0.18 0.00	PP 0.61 0.03	0.00	22.00 14.22	Mg 32.93 2.44	94.4 4.44	1.00 0.36	Могильный М.П. 2005-209 Могильный М.П.2005- <i>№</i> 377
,	Яйцо варёное Чай с лимоном Икра свекольная	1/40 200/15/7 180	5.08 2.00 3.45	4.60 0.00 10.20	0.28 16.00 21.00	ДЕНЬ 63.00 65.00 212.00	0.30 0.00 0.03	0.18 0.00 0.05	0.61 0.03 0.30	0.00 2.83 2.00	22.00 14.22 300.00	Mg 32.93 2.44 21.00	94.4 4.44 177.00	1.00 0.36 0.59	Могильный М.П. 2005-209 Могильный М.П.2005-№377 Могильный М.П. 2005-75
Прием пищи ЗАВТРАК	Яйцо варёное Чай с лимоном Икра свекольная Бутерброд с маслом и сыром	12-18 лет 1/40 200/15/7 180 30/5/15	5.08 2.00 3.45 6.68	4.60 0.00 10.20 8.45	0.28 16.00 21.00 19.39	63.00 65.00 212.00 180.00	0.30 0.00 0.03 0.07	0.18 0.00 0.05 0.08	0.61 0.03 0.30 1.00	0.00 2.83 2.00 0.11	22.00 14.22 300.00 142.40	Mg 32.93 2.44 21.00 15.00	94.4 4.44 177.00 101.00	1.00 0.36 0.59 1.00	Могильный М.П. 2005-209 Могильный М.П.2005- <i>№</i> 377
,	Яйцо варёное Чай с лимоном Икра свекольная Бутерброд с маслом и сыром Йогурт 2,5% жирности	1/40 200/15/7 180 30/5/15 1/125	5.08 2.00 3.45 6.68 4.90	4.60 0.00 10.20 8.45 6.20	0.28 16.00 21.00 19.39 21.20	ДЕНЬ 63.00 65.00 212.00 180.00 240.00	0.30 0.00 0.03 0.07 2.05	0.18 0.00 0.05 0.08 0.03	PP 0.61 0.03 0.30 1.00 0.56	0.00 2.83 2.00 0.11 0.00	22.00 14.22 300.00 142.40 3.40	Mg 32.93 2.44 21.00 15.00 7.30	94.4 4.44 177.00 101.00 24.00	1.00 0.36 0.59 1.00 0.50	Могильный М.П. 2005-209 Могильный М.П.2005-№377 Могильный М.П. 2005-75
,	Яйцо варёное Чай с лимоном Икра свекольная Бутерброд с маслом и сыром Йогурт 2,5% жирности Итого	1/40 200/15/7 180 30/5/15 1/125 617	5.08 2.00 3.45 6.68 4.90 22.11	4.60 0.00 10.20 8.45 6.20 29.45	0.28 16.00 21.00 19.39 21.20 77.87	ДЕНЬ 63.00 65.00 212.00 180.00 240.00 760.00	0.30 0.00 0.03 0.07 2.05 2.45	0.18 0.00 0.05 0.08 0.03 0.34	0.61 0.03 0.30 1.00 0.56 2.50	0.00 2.83 2.00 0.11 0.00 4.94	22.00 14.22 300.00 142.40 3.40 482.02	Mg 32.93 2.44 21.00 15.00 7.30 78.67	94.4 4.44 177.00 101.00 24.00 400.84	1.00 0.36 0.59 1.00 0.50 3.45	Могильный М.П. 2005-209 Могильный М.П.2005-№377 Могильный М.П. 2005-75 Перевалов А.Я. 2012-№122
,	Яйцо варёное Чай с лимоном Икра свекольная Бутерброд с маслом и сыром Йогурт 2,5% жирности Итого Суп картофельный с крупой (пшеничная)	1/40 200/15/7 180 30/5/15 1/125 617 250	5.08 2.00 3.45 6.68 4.90 22.11 5.10	4.60 0.00 10.20 8.45 6.20 29.45 6.31	0.28 16.00 21.00 19.39 21.20 77.87 9.64	ДЕНЬ 63.00 65.00 212.00 180.00 240.00 760.00 125.20	0.30 0.00 0.03 0.07 2.05 2.45 0.01	0.18 0.00 0.05 0.08 0.03 0.34 0.05	0.61 0.03 0.30 1.00 0.56 2.50	0.00 2.83 2.00 0.11 0.00 4.94 3.30	22.00 14.22 300.00 142.40 3.40 482.02 17.20	Mg 32.93 2.44 21.00 15.00 7.30 78.67 12.30	94.4 4.44 177.00 101.00 24.00 400.84 29.04	1.00 0.36 0.59 1.00 0.50 3.45 0.56	Могильный М.П. 2005-209 Могильный М.П.2005-№377 Могильный М.П. 2005-75 Перевалов А.Я. 2012-№122 Могильный М.П.2005-№101
,	Яйцо варёное Чай с лимоном Икра свекольная Бутерброд с маслом и сыром Йогурт 2,5% жирности Итого	1/40 200/15/7 180 30/5/15 1/125 617 250 100	5.08 2.00 3.45 6.68 4.90 22.11	4.60 0.00 10.20 8.45 6.20 29.45	0.28 16.00 21.00 19.39 21.20 77.87	ДЕНЬ 63.00 65.00 212.00 180.00 240.00 760.00	0.30 0.00 0.03 0.07 2.05 2.45	0.18 0.00 0.05 0.08 0.03 0.34	0.61 0.03 0.30 1.00 0.56 2.50	0.00 2.83 2.00 0.11 0.00 4.94	22.00 14.22 300.00 142.40 3.40 482.02 17.20 43.90	Mg 32.93 2.44 21.00 15.00 7.30 78.67	94.4 4.44 177.00 101.00 24.00 400.84	1.00 0.36 0.59 1.00 0.50 3.45	Могильный М.П. 2005-209 Могильный М.П. 2005-№377 Могильный М.П. 2005-75 Перевалов А.Я. 2012-№122 Могильный М.П. 2005-№101 Могильный М.П. 2005-№279
,	Яйцо варёное Чай с лимоном Икра свекольная Бутерброд с маслом и сыром Йогурт 2,5% жирности Итого Суп картофельный с крупой (пшеничная)	1/40 200/15/7 180 30/5/15 1/125 617 250	5.08 2.00 3.45 6.68 4.90 22.11 5.10	4.60 0.00 10.20 8.45 6.20 29.45 6.31	22 0.28 16.00 21.00 19.39 21.20 77.87 9.64 12.61 2.29	######################################	0.30 0.00 0.03 0.07 2.05 2.45 0.01	0.18 0.00 0.05 0.08 0.03 0.34 0.05	0.61 0.03 0.30 1.00 0.56 2.50 0.85 2.84 0.10	0.00 2.83 2.00 0.11 0.00 4.94 3.30 0.85 0.18	22.00 14.22 300.00 142.40 3.40 482.02 17.20 43.90 8.77	Mg 32.93 2.44 21.00 15.00 7.30 78.67 12.30 21.60 4.74	94.4 4.44 177.00 101.00 24.00 400.84 29.04 106.70 8.81	1.00 0.36 0.59 1.00 0.50 3.45 0.56	Могильный М.П. 2005-209 Могильный М.П.2005-№377 Могильный М.П. 2005-75 Перевалов А.Я. 2012-№122 Могильный М.П.2005-№101
3ABTPAK	Яйцо варёное Чай с лимоном Икра свекольная Бутерброд с маслом и сыром Йогурт 2,5% жирности Итого Суп картофельный с крупой (пшеничная) Тефтели 2-ой вариант	1/40 200/15/7 180 30/5/15 1/125 617 250 100	5.08 2.00 3.45 6.68 4.90 22.11 5.10 8.82 0.54 2.89	4.60 0.00 10.20 8.45 6.20 29.45 6.31 9.83 1.57 6.25	20.28 16.00 21.00 19.39 21.20 77.87 9.64 12.61 2.29 23.32	######################################	0.30 0.00 0.03 0.07 2.05 2.45 0.01 0.06 0.01	0.18 0.00 0.05 0.08 0.03 0.34 0.05 0.14 0.01	0.61 0.03 0.30 1.00 0.56 2.50 0.85 2.84 0.10	0.00 2.83 2.00 0.11 0.00 4.94 3.30 0.85 0.18	22.00 14.22 300.00 142.40 3.40 482.02 17.20 43.90 8.77 21.32	Mg 32.93 2.44 21.00 15.00 7.30 78.67 12.30 21.60 4.74 31.55	94.4 4.44 177.00 101.00 24.00 400.84 29.04 106.70 8.81 78.55	1.00 0.36 0.59 1.00 0.50 3.45 0.56 0.96 0.12	Могильный М.П. 2005-209 Могильный М.П. 2005-№377 Могильный М.П. 2005-75 Перевалов А.Я. 2012-№122 Могильный М.П. 2005-№101 Могильный М.П. 2005-№279
,	Яйцо варёное Чай с лимоном Икра свекольная Бутерброд с маслом и сыром Йогурт 2,5% жирности Итого Суп картофельный с крупой (пшеничная) Тефтели 2-ой вариант Соус сметанный с томатом	1/40 200/15/7 180 30/5/15 1/125 617 250 100 50 180 200	5.08 2.00 3.45 6.68 4.90 22.11 5.10 8.82 0.54 2.89 0.11	4.60 0.00 10.20 8.45 6.20 29.45 6.31 9.83 1.57 6.25 0.00	2.28 16.00 21.00 19.39 21.20 77.87 9.64 12.61 2.29 23.32 29.30	######################################	0.30 0.00 0.03 0.07 2.05 2.45 0.01 0.06 0.01 0.14	0.18 0.00 0.05 0.08 0.03 0.34 0.05 0.14 0.01	0.61 0.03 0.30 1.00 0.56 2.50 0.85 2.84 0.10 1.02 0.13	0.00 2.83 2.00 0.11 0.00 4.94 3.30 0.85 0.18 11.77 0.69	22.00 14.22 300.00 142.40 3.40 482.02 17.20 43.90 8.77 21.32 32.68	Mg 32.93 2.44 21.00 15.00 7.30 78.67 12.30 21.60 4.74 31.55 20.42	94.4 4.44 1.77.00 101.00 24.00 400.84 29.04 106.70 8.81 78.55 26.42	1.00 0.36 0.59 1.00 0.50 3.45 0.56 0.96	Могильный М.П. 2005-209 Могильный М.П. 2005-№377 Могильный М.П. 2005-75 Перевалов А.Я. 2012-№122 Могильный М.П. 2005-№101 Могильный М.П. 2005-№279 Могильный М.П. 2005-№331 Могильный М.П. 2005-№310 Могильный М.П. 2005-№349
3ABTPAK	Яйцо варёное Чай с лимоном Икра свекольная Бутерброд с маслом и сыром Йогурт 2,5% жирности Итого Суп картофельный с крупой (пшеничная) Тефтели 2-ой вариант Соус сметанный с томатом Картофель отварной	12-18 nem 1/40 200/15/7 180 30/5/15 1/125 617 250 100 50 180 200 30	5.08 2.00 3.45 6.68 4.90 22.11 5.10 8.82 0.54 2.89 0.11 2.37	4.60 0.00 10.20 8.45 6.20 29.45 6.31 9.83 1.57 6.25 0.00 0.30	2.28 16.00 21.00 19.39 21.20 77.87 9.64 12.61 2.29 23.32 29.30 14.50	### AGE#################################	0.30 0.00 0.03 0.07 2.05 2.45 0.01 0.06 0.01 0.14 0.02 0.05	0.18 0.00 0.05 0.08 0.03 0.34 0.05 0.14 0.01 0.01 0.02	0.61 0.03 0.30 1.00 0.56 2.50 0.85 2.84 0.10 1.02 0.13	0.00 2.83 2.00 0.11 0.00 4.94 3.30 0.85 0.18	22.00 14.22 300.00 142.40 3.40 482.02 17.20 43.90 8.77 21.32 32.68 6.90	Mg 32.93 2.44 21.00 15.00 7.30 78.67 12.30 21.60 4.74 31.55 20.42 9.90	94.4 4.44 177.00 101.00 24.00 400.84 29.04 106.70 8.81 78.55 26.42 26.10	1.00 0.36 0.59 1.00 0.50 3.45 0.56 0.96 0.12	Могильный М.П. 2005-209 Могильный М.П. 2005-№377 Могильный М.П. 2005-75 Перевалов А.Я. 2012-№122 Могильный М.П. 2005-№101 Могильный М.П. 2005-№279 Могильный М.П. 2005-№331 Могильный М.П. 2005-№331
3ABTPAK	Яйцо варёное Чай с лимоном Икра свекольная Бутерброд с маслом и сыром Йогурт 2,5% жирности Итого Суп картофельный с крупой (пшеничная) Тефтели 2-ой вариант Соус сметанный с томатом Картофель отварной	12-18 nem 1/40 200/15/7 180 30/5/15 1/125 617 250 100 50 180 200 30 20	5.08 2.00 3.45 6.68 4.90 22.11 5.10 8.82 0.54 2.89 0.11 2.37 1.32	4.60 0.00 10.20 8.45 6.20 29.45 6.31 9.83 1.57 6.25 0.00 0.30	22 0.28 16.00 21.00 19.39 21.20 77.87 12.61 2.29 23.32 29.30 14.50 8.6	### AGE#################################	0.30 0.00 0.03 0.07 2.05 2.45 0.01 0.06 0.01 0.14 0.02 0.05 0.03	0.18 0.00 0.05 0.08 0.03 0.34 0.05 0.14 0.01 0.01 0.02	0.61 0.03 0.30 1.00 0.56 2.50 0.85 2.84 0.10 1.02 0.13 0.48	0.00 2.83 2.00 0.11 0.00 4.94 3.30 0.85 0.18 11.77 0.69 0.00	22.00 14.22 300.00 142.40 3.40 482.02 17.20 43.90 8.77 21.32 32.68 6.90 10.8	Mg 32.93 2.44 21.00 15.00 7.30 78.67 12.30 21.60 4.74 4.74 9.90 9.4	94.4 4.44 177.00 101.00 24.00 400.84 29.04 106.70 8.81 78.55 26.42 26.10 31.6	1.00 0.36 0.59 1.00 0.50 3.45 0.56 0.96 0.12 1.36 0.69 0.60	Могильный М.П. 2005-209 Могильный М.П. 2005-№377 Могильный М.П. 2005-75 Перевалов А.Я. 2012-№122 Могильный М.П. 2005-№101 Могильный М.П. 2005-№279 Могильный М.П. 2005-№331 Могильный М.П. 2005-№310 Могильный М.П. 2005-№349
3ABTPAK	Яйцо варёное Чай с лимоном Икра свекольная Бутерброд с маслом и сыром Йогурт 2,5% жирности Итого Суп картофельный с крупой (пшеничная) Тефтели 2-ой вариант Соус сметанный с томатом Картофель отварной Компот из смеси сухофруктов Хлеб пшеничный	12-18 nem 1/40 200/15/7 180 30/5/15 1/125 617 250 100 50 180 200 30	5.08 2.00 3.45 6.68 4.90 22.11 5.10 8.82 0.54 2.89 0.11 2.37	4.60 0.00 10.20 8.45 6.20 29.45 6.31 9.83 1.57 6.25 0.00 0.30	2.28 16.00 21.00 19.39 21.20 77.87 9.64 12.61 2.29 23.32 29.30 14.50	### AGE#################################	0.30 0.00 0.03 0.07 2.05 2.45 0.01 0.06 0.01 0.14 0.02 0.05	0.18 0.00 0.05 0.08 0.03 0.34 0.05 0.14 0.01 0.01 0.02	0.61 0.03 0.30 1.00 0.56 2.50 0.85 2.84 0.10 1.02 0.13	0.00 2.83 2.00 0.11 0.00 4.94 3.30 0.85 0.18 11.77 0.69	22.00 14.22 300.00 142.40 3.40 482.02 17.20 43.90 8.77 21.32 32.68 6.90	Mg 32.93 2.44 21.00 15.00 7.30 78.67 12.30 21.60 4.74 31.55 20.42 9.90	94.4 4.44 177.00 101.00 24.00 400.84 29.04 106.70 8.81 78.55 26.42 26.10	1.00 0.36 0.59 1.00 0.50 3.45 0.56 0.96 0.12 1.36 0.69	Могильный М.П. 2005-209 Могильный М.П. 2005-№377 Могильный М.П. 2005-75 Перевалов А.Я. 2012-№122 Могильный М.П. 2005-№101 Могильный М.П. 2005-№279 Могильный М.П. 2005-№331 Могильный М.П. 2005-№349 Перевалов А.Я. 2012-№122

Прием пищи	Наименование блюд	Выход	Б.	Ж.	у.	к-во Ккал		Витам	ины, мг			Минеро	алы, мг		№ рецептуры
,		12-18 лет					B1	B2	PP	\boldsymbol{C}	Ca	Mg	P	Fe	
					ŝ	З 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
JADITAK	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	
	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 рубленная 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
OFFI	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
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	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.	V .	к-во Ккал		Витам	ины, мг			Минер	алы, мг		№ рецептуры
11pitetti iliinii		12-18 лет	2.	2211		N 00 1111111	B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe	v.= penjeningpor
				•	4	4 ДЕНЬ					•				
	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
3ABTPAK	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
JABITAK	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	
	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
ОБЕЛ	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
022,5	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		Витам	ины, мг			Минер	алы, мг		№ рецептуры
,		12-18 лет					B1	B2	PP	С	Ca	Mg	P	Fe	7,
		_				5 ДЕНЬ									
	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
3ABTPAK	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	
	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
ОБЕЛ	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
ОВЕД	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		Витам	ины, мг			Минер	алы, мг		№ рецептуры
присм пищи	Thunellounue olioo	12-18 лет	В.	M.	3.	K-00 IKKLI	B1	B2	PP	С	Ca	Mg	P	Fe	элг рецентуры
					6	<i>ДЕНЬ</i>									
	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
3ABTPAK	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	
	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
ОБЕД	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
OBLA	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		Витам	ины, мг			Минер	алы, мг		№ рецептуры
Присм пищи	Humenounue onoo	12-18 лет	ъ.	M.	3.	K-00 IKEL	B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe	312 рецептуры
				Į.	2	<i>ДЕНЬ</i>								ļ.	
	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
3ABTPAK	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
	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, тушенная в соусе сметанном 15%	100/30													M M H 2005 16200/220
	жирности		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
ОБЕД	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	

Приды пини	рием пищи Наименование блюд	Выход	F	Ж.	v	к-во Ккал		Витам	ины, мг			Минеро	алы, мг		Ma nauanmunu
прием пищи	пиименование олюо	12-18 лет	D.	ZA.	у.	K-60 KKUJI	B1	B2	PP	С	Ca	Mg	P	Fe	— № рецептуры
					8	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
SABIFAK	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	
	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
ОБЕЛ	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
OBLA	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	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.	V	к-во Ккал		Витам	ины, мг			Минеро	алы, мг		№ рецептуры
присм пищи	Thus telebrane of the	12-18 лет	Δ.	211.		K 00 KKE	B1	B2	PP	С	Ca	Mg	P	Fe	3.2 penennypu
		_		•	9	9 ДЕНЬ				•					
	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
ЗАВТРАК	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
SABITAK	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	
	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.И218 №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
ОБЕД	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	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				
		12-18 лет					B1	B2	PP	С	Ca	Mg	P	Fe	- жеңептуры
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

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

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

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

Сборник рецептур блюд 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.