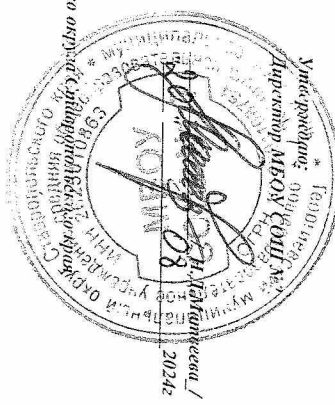




ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
на осенне-зимний период 2024/2025 учебного года
для детей, учащихся СВО, обучающихся в общеобразовательных организациях Территориального государственного образовательного центра
с 12 до 18 лет

ЗАБТРАК И ОБЕД

Прислать меню	Наименование блюда	Выход		Б.	Ж.	Н.	к-во Кило	Выпечка, кг				Мука, кг				№ рецептуры																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
		7-11 лет						B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
ЗАБТРАК	Каши 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	Дети от 2005-182																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	Сыр «Российский» 50% (порция)	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		Мозги от 2005-№15																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	Булочка «Батончик»	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	Мозги от 2005-№377																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	Чай с медом	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		Мозги от 2005-№377																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	Нюхит 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	Мозги от 2005-№377																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	Итого	627	16,48	17,74	86,53	661,33	2,10	0,10	1,52	2,94	156,85	38,67	172,31	1,73		Мозги от 2005-№102																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	Сыр карманный с бобовыми (сорохов)	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	Мозги от 2005-№70/71																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	Овощи нарезанные соевые или соевые	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		Мозги от 2005-№234																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	Компот из фруктов	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	Мозги от 2005-№302																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	Каши 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		Мозги от 2005-№342																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
Компот из свежих плодов	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	Мозги от 2005-№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		Мозги от 2005-№124																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
Хлеб ржаной-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	Мозги от 2005-№124																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
Итого	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		Мозги от 2005-№124																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
Итого день	1387	45,31	45,76	208,68	1346,19	2,60	0,39	7,21	9,58	267,02	252,34	695,42	10,60	Мозги от 2005-№124																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
Прислать меню	Наименование блюда	Выход		Б. <td rowspan="2">Ж.<td rowspan="2">Н.<td rowspan="2">к-во Кило</td><td colspan="4">Выпечка, кг</td><td colspan="4">Мука, кг</td><td rowspan="2">№ рецептуры</td></td></td>	Ж. <td rowspan="2">Н.<td rowspan="2">к-во Кило</td><td colspan="4">Выпечка, кг</td><td colspan="4">Мука, кг</td><td rowspan="2">№ рецептуры</td></td>	Н. <td rowspan="2">к-во Кило</td> <td colspan="4">Выпечка, кг</td> <td colspan="4">Мука, кг</td> <td rowspan="2">№ рецептуры</td>	к-во Кило	Выпечка, кг				Мука, кг				№ рецептуры																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	7-11 лет		B1					B2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
	Итого	7-11 лет																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								

Продукт	Наименование брой	Выход		Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витаминизация, мг					Минерализация, мг				№ рецептуры
		7-11 лет						B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe		
ЗАВТРАК	Завтрак из творога со съезженным 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	Мозгиный М.П.2005-№223		
	Каша с маслом	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	Мозгиный М.П.2005-№382		
	Другие (яблоко, апельсин или банан)	1 шт	0,80	0,00	25,20	104,00	0,08	0,06	0,40	120,00	68,00	26,00	46,00	0,60	Мозгиный М.П.2005-№338		
	Итого	560	36,06	15,80	101,44	689,80	0,25	0,33	0,96	121,95	441,17	80,63	486,01	2,12			
	Общая питательная ценность или сытость	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	Мозгиный М.П.2005-№70/71		
	Борь с кариесом и кариозом	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	Мозгиный М.П.2005-№82		
ОБЕД	Комплекс бройных изделий из говядины	90/5	10,69	15,53	15,91	245,63	0,1	0,14	2,84	0,99	51,89	23,98	141,93	1,87	Дети и подростки 2005-№68		
	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	Мозгиный М.П.2005-№304		
	Каша из ячменя	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	Зоботов А.П. — №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	Перепелов А.В. 2012-№122		
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,34	8,6	40,4	0,03	0,02	0,14	0	10,8	9,4	31,6	0,66	Перепелов А.В. 2012-№124		
	Итого	765	19,69	26,19	119,65	791,08	0,26	0,24	4,69	22,12	129,99	87,11	314,65	4,85			
	Итого день	1325	55,75	41,99	221,09	1480,88	0,51	0,57	5,65	144,07	571,16	167,74	800,66	6,97			

Продукт	Наименование блюда	Выход		Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витаминиз., мг					Минерализ., мг				№ рецептуры
		7-11 лет	Б.					В1	В2	РР	С	Са	Мg	Р	Fe		
ЗАВТРАК	Общая питательная ценность или сытость Рыба, тушеная с помидорами с овощами	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	Мозгиный М.П.2005-№70/71		
		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	Мозгиный М.П.2005-№229		
		180	3,12	5,10	18,57	132,60	0,14	0,11	1,36	18,16	36,98	27,75	86,59	1,01	Мозгиный М.П.2005-№312		
		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	Мозгиный М.П.2005-№349		
		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	Перепелов А.В. 2012-№122		
	Хлеб ржано-пшеничный 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	Перепелов А.В. 2012-№124		
		600	20,11	12,48	72,13	481,00	0,33	0,25	3,21	35,59	122,35	92,75	328,48	4,69			
		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	Мозгиный М.П.2005-№70/71		
		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	Мозгиный М.П.2005-№103		
		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	Мозгиный М.П.2005-№295		
ОБЕД	Каша рассыпчатая пшеница Компот из свежих яблок Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничный Итого	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	Мозгиный М.П.2005-№302		
		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	Мозгиный М.П.2005-№342		
		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	Перепелов А.В. 2012-№122		
		20	1,32	0,24	8,6	40,4	0,03	0,02	0,14	0	10,8	9,4	31,6	0,66	Перепелов А.В. 2012-№124		
		802	26,23	28,16	126,09	879,60	0,39	0,27	6,58	8,98	91,65	99,72	394,84	7,17			
Итого день	1402	46,34	40,64	198,22	1360,60	0,72	0,52	9,79	44,57	214,00	192,47	723,32	11,86				

Присев пища	Наименование блюда	Вход		Ж.	У.	к-во Ккал	Выпечка, кг				Минералы, мг				№ рецептуры
		7-11 лет	Б.				B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe	
ЗАВТРАК	Каши овсяные молочная из эрленбургской 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	Мозговой М.П.2005-№183
	Булочка «Белорусская»	100	3,75	6,60	30,45	196,00	0,06	0,03	0,78	0,00	9,90	13,70	35,00	0,65	Дети приуч 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	Мозговой М.П.2005-№376
	Сыр «Российский» 50% (пропиант),	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	Мозговой М.П.2005-№15
	Фрукты (яблоко, апельсин или банан)	1 шт	0,80	0,00	25,20	104,00	0,08	0,06	0,40	120,00	68,00	26,00	46,00	0,60	Мозговой М.П.2005-№338
	Итого	745	13,89	23,70	80,75	606,00	0,10	0,09	1,31	0,14	147,94	35,77	160,65	1,43	
	Исра естественная	60	1,38	4,08	9,24	79,20	0,06	0,03	0,40	4,03	12,87	12,48	35,97	0,41	Мозговой М.П.2005-№75
	Сыр ферментированный 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	Мозговой М.П.2005-№102
	Техника 2-ой группы	90	10,69	15,53	15,91	245,63	0,1	0,14	2,84	0,99	51,89	23,98	141,93	1,87	Дети приуч 2005-279
	Сыр естественный с помидорами	30	0,54	1,57	2,29	23,50	0,01	0,01	0,07	0,40	8,77	4,74	8,81	0,12	Дети приуч 2012-331
ЗАВТРАК	Макаронные изделия отпаренные 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	Мозговой М.П.2005-№203
	Кусочки 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	Мозговой 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	Переватов А.Я. 2012-№122
	Хлеб ржаной-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	Переватов А.Я. 2012-№124
	Итого	770	24,04	26,65	124,61	833,63	0,38	0,27	5,20	7,36	129,14	98,64	351,58	6,63	
	Итого день	1515	37,93	50,35	205,36	1439,63	0,48	0,36	6,51	7,50	277,08	134,41	512,23	8,06	

Присев пища	Наименование блюда	Вход		Ж.	У.	к-во Ккал	Выпечка, кг				Минералы, мг				№ рецептуры
		7-11 лет	Б.				B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe	
ЗАВТРАК	Овощи натуральные соевые или соевые	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	Дети приуч 2005-70/71
	Пшеница отпаренная	100/5	19,26	17,1	1,26	235,8	0,03	0,12	4,32	0	35,1	18	128,7	1,62	Дети приуч 2005-388
	Каши рисовые, овсяные, гречневые	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	Дети приуч 2005-302
	Сыр ферментированный	200	1,60	0,00	24,40	101,60	0,03	0,03	0,20	4,00	14,00	8,00	14,00	2,80	прям.
	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 ржаной-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	Переватов А.Я. 2012-124
	Фрукты (яблоко, апельсин или банан)	1 шт	0,80	0,00	25,20	104,00	0,08	0,06	0,40	120,00	68,00	26,00	46,00	0,60	Мозговой М.П.2005-№338
	Итого	572	29,06	23,50	93,51	731,80	0,39	0,35	7,64	139,00	140,32	198,50	412,36	10,12	
	Овощи натуральные соевые или соевые	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	Мозговой М.П.2005-№70/71
	Рисовый (Темперированный (супра перловка))	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	Мозговой М.П.2005-№96
ОБЕД	Булочка ржаная из пшеницы	90/5	18,75	3,67	8,83	140	0,06	0,04	6,19	0	10,65	22,05	116,85	1,24	Мозговой М.П.2012-№306
	Чай с сахаром	200/15	0,10	4,01	20,10	253,85	0,04	0,06	1,02	24,56	83,70	29,55	60,60	1,13	Мозговой М.П.2005-№321
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	15,00	60,00	0,00	0,00	0,02	0,03	1,11	1,44	2,78	0,31	Мозговой М.П.2005-№376
	Хлеб ржаной-пшеничный	20	1,32	0,24	8,6	40,4	0,03	0,02	0,14	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	Переватов А.Я. 2012-№122
	Итого	785	27,33	12,30	83,43	674,25	0,26	0,19	8,71	30,62	134,32	93,06	294,93	4,72	Переватов А.Я. 2012-№124
	Итого день	1357	56,39	35,80	176,94	1406,05	0,65	0,54	16,35	169,62	274,64	291,56	707,29	14,84	

