

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение «Марковская основная общеобразовательная школа»
641305, Курганская область, Кетовский район, с.Марково, ул. Победы 11А

Согласовано


Начальник Кетовского ТОУ Роспотребнадзора по
Курганской области

Алексей Валерьевич Шаленин



Утверждаю

Директор МКОУ «Марковская основная
общеобразовательная школа»
И.Б. Головизнина



**Примерное циклическое десятидневное меню горячих завтраков и обедов
для организации питания обучающихся
возрастных групп 7-11 лет, 12-18 лет
(весенне-летний период)**

с. Марково – 2019 год

День - понедельник

Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя первая

Сезон: весенне-летний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А (мкг)	В1	С	Е	Са	Fe	Р	Mg
	ЗАВТРАК													
175	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2005</i>													
	Каша "Дружба"	200	7,52	4,52	36,19	216,54	33,57	0,15	1,95	0,62	186,43	0,82	200,27	43,77
	Крупа рисовая	14	0,98	0,14	10,36	46,62	0	0,011	0	0,56	1,12	0,14	21	7
	Крупа пшеничная	19	2,19	0,627	12,635	64,98	0,57	0,079	0	0,057	5,13	0,513	44,27	15,77
	Молоко	150	4,35	3,75	7,2	81	33	0,06	1,95	0	180	0,15	135	21
	Сахар	6	0	0	5,99	23,94	0	0	0	0	0,18	0,02	0	0
41	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный. - К.: А.С.К., 2005</i>													
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	45	0,001	0	0,1	2,4	0,02	3	0,04
959	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный. - К.: А.С.К., 2005</i>													
	Какао с молоком	200	7,26	5,9	30,17	205,14	44,18	0,09	2,6	0,02	248,28	1,58	219,3	53,5
	Какао-поршок	6	1,46	0,9	0,61	17,34	0,18	0,01	0	0,02	7,68	1,32	39,3	25,5
	Сахар	20	0	0	19,96	79,8	0	0	0	0	0,6	0,06	0	0
	Молоко	200	5,8	5	9,6	108	44	0,08	2,6	0	240	0,2	180	28
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,2	94	0	0,06	0	0,52	9,2	0,8	34,8	13,2
	<i>Энергетическая пищевая ценность завтрака</i>		<i>18,02</i>	<i>18,07</i>	<i>85,69</i>	<i>581,78</i>	<i>122,75</i>	<i>0,3</i>	<i>4,55</i>	<i>1,26</i>	<i>446,31</i>	<i>3,22</i>	<i>457,37</i>	<i>110,51</i>
	ОБЕД													
13	<i>"Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2010</i>													
	Салат из свежих огурцов	100	0,67	6,1	1,81	64,39	2,85	0,03	6,65	2,74	16,15	0,5	28,62	13,3
	Огурцы свежие	95	0,67	0,1	1,81	10,45	2,85	0,03	6,65	0,1	16,15	0,5	28,5	13,3
	Масло растительное	6	0	6	0	53,94	0	0	0	2,64	0	0	0,12	0
88	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2005</i>													
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	24,62	24,2	9,63	353,82	337,1	0,18	33,84	2,74	51,37	2,35	247,87	45,5
	Капуста белокочанная	50	0,9	0,05	2,35	14	1,5	0,015	22,5	0,05	24	0,3	15,5	8
	Картофель	30	0,6	0,12	4,89	23,1	0,9	0,036	6	0,03	3	0,27	17,4	6,9
	Морковь	10	0,13	0,01	0,69	3,5	200	0,006	0,5	0,04	2,7	0,07	5,5	3,8
	Лук репчатый	10	0,14	0,02	0,82	4,1	0	0,005	1	0,02	3,1	0,08	5,8	1,4

	Томатное пюре	2,5	0,12	0	0,48	2,55	7,5	0,003	1,125	0,025	0,5	0,057	11,7	1,25
	Масло растительное	5	0	5	0	44,95	0	0	0	2,2	0	0	0,1	0
	Бульон или вода	200	22,73	19	0,4	261,62	127,2	0,11	2,71	0,37	18,07	1,57	191,87	24,15
261	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2005</i>													
	Печень, тушенная в соусе	100	14,52	11,59	5,47	183,72	7940	0,35	16,54	2,37	22,27	11,72	192,24	19,8
	Печень куриная	66	13,46	3,98	0,48	90,81	7920	0,33	16,5	0	9,9	11,55	176,88	15,84
	Мука пшеничная	3	0,33	0,05	2,02	9,87	0	0,01	0	0,05	0,72	0,06	3,45	1,31
	Масло растительное	5	0	5	0	44,95	0	0	0	2,2	0	0	0,1	0
	Соус сметанный (рец. №330)	50	0,73	2,56	2,97	38,09	20	0,01	0,04	0,12	11,65	0,11	11,81	2,65
679	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный. - К.: А.С.К., 2005</i>													
	Каша пшеничная	150	9,35	4,42	40,81	230,29	29,67	0,12	0	3,54	146,77	1,17	147,09	29,12
	Крупа пшеничная	58,2	9,31	0,58	40,74	195,26	5,82	0,12	0	3,49	145,5	1,16	145,5	29,1
	Масло сливочное	5,3	0,04	3,84	0,07	35,03	23,85	0	0	0,05	1,27	0,01	1,59	0,02
868	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный. - К.: А.С.К., 2005</i>													
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	30,22	123,06	0,1	0	0,2	0	13,2	0,36	19,8	9,7
	Смесь сухофруктов	20	0,56	0	10,26	43,26	0,1	0	0,2	0	12,6	0,3	19,8	9,7
	Сахар	20	0	0	19,96	79,8	0	0	0	0	0,6	0,06	0	0
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0	0,03	0	0,26	4,6	0,4	17,4	6,6
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,4	0,07	0	0,56	14	1,56	63,2	18,8
	<i>Энергетическая пищевая ценность обеда</i>		<i>53,94</i>	<i>46,99</i>	<i>110,96</i>	<i>1071,88</i>	<i>8310,12</i>	<i>0,78</i>	<i>57,23</i>	<i>12,21</i>	<i>268,36</i>	<i>18,06</i>	<i>716,22</i>	<i>142,82</i>
	Итого на 1 ребенка		71,96	65,06	196,65	1653,66	8432,87	1,08	61,78	13,47	714,67	21,28	1173,59	253,33

День - вторник

Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя первая

Сезон: весенне-летний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А (мкг)	В1	С	Е	Са	Fe	Р	Mg
	<u>ЗАВТРАК</u>													
204	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2005</i>													
	Макаронаты отварные с сыром	200	11,42	10,32	43,25	312,88	80,1	0,11	0,14	1,07	188,84	1,19	154,79	18,66
	Макаронные изделия	61,25	6,74	0,79	43,18	207,03	0	0,1	0	0,92	11,64	0,98	53,29	11,64
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05	22,5	0	0	0,05	1,2	0,01	1,5	0,02
	Сыр	20	4,64	5,9	0	72,8	57,6	0,01	0,14	0,1	176	0,2	100	7
377	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2005</i>													
	Чай с лимоном	200	0,26	0,06	15,25	63,75	0,64	0	2,9	0,01	8,25	0,91	9,78	5,24
	Чай - заварка	50	0,2	0,05	0,07	1,52	0,5	0	0,1	0	4,95	0,82	8,24	4,4
	Сахар	15	0	0	14,97	59,85	0	0	0	0	0,5	0,05	0	0
	Лимон	7	0,06	0,01	0,21	2,38	0,14	0	2,8	0,01	2,8	0,04	1,54	0,84
	Печенье	20	1,48	2	5,12	85,2	0	0,02	0	0	4	0,3	0	0
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,2	94	0	0,06	0	0,52	9,2	0,8	34,8	13,2
	<i>Энергетическая пищевая ценность завтрака</i>		<i>16,32</i>	<i>12,78</i>	<i>82,82</i>	<i>555,83</i>	<i>80,74</i>	<i>0,19</i>	<i>3,04</i>	<i>1,6</i>	<i>210,29</i>	<i>3,2</i>	<i>199,37</i>	<i>37,1</i>
	<u>ОБЕД</u>													
15	<i>"Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2010</i>													
	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,72	6,17	3,09	70,21	41,05	0,04	13,31	2,9	13,7	0,52	34,73	16,26
	Помидоры свежие	48	0,29	0,1	1,39	7,25	40	0,02	9,6	0,19	3,84	0,24	16,8	9,6
	Огурцы свежие	35	0,25	0,04	0,67	3,85	1,05	0,01	2,45	0,04	5,95	0,18	10,5	4,9
	Лук репчатый	12,6	0,18	0,03	1,03	5,17	0	0,01	1,26	0,03	3,91	0,1	7,31	1,76
	Масло растительное	6	0	6	0	53,94	0	0	0	2,64	0	0	0,12	0
102	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2005</i>													
	Суп картофельный с бобовыми	250	25,76	22,18	19,63	379,77	313,2	0,25	13,87	2,73	44,41	3,37	253,49	55,43
	Картофель	50	1	0,2	8,15	38,5	1,5	0,06	10	0,05	5	0,45	29	11,5
	Горох	20	4,6	0,32	9,62	59,8	0,4	0,18	0	0,1	17,8	1,4	45,2	17,6
	Лук репчатый	10	0,14	0,02	0,82	4,1	0	0,005	1	0,02	3,1	0,08	5,8	1,4
	Морковь	10	0,13	0,01	0,69	3,5	200	0,006	0,5	0,04	2,7	0,07	5,5	3,8
	Масло растительное	5	0	5	0	44,95	0	0	0	2,2	0	0	0,1	0

	Бульон или вода	175	19,89	16,63	0,35	228,92	111,3	0,1	2,37	0,32	15,81	1,37	167,89	21,13
668	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный. – К.: А.С.К., 2005</i>													
	Котлета из птлицы	80	13,04	12,57	13,19	217	44,22	0,06	1,25	1,45	54,94	2,1	176,38	26,15
	Мякоть курицы	56	10,19	10,3	0,39	134,96	39,2	0,03	1,01	0,11	8,96	1,68	127,68	15,12
	Хлеб пшеничный	12,8	1,02	0,12	6,28	30,46	0	0,02	0	0,16	2,94	0,25	11,39	4,35
	Молоко или вода	19,2	0,55	0,48	0,92	10,36	4,22	0	0,24	0	23,04	0,01	17,28	2,68
	Сухари	8	1,28	0,08	5,6	26,84	0,8	0,01	0	0,48	20	0,16	20	4
	Масло растительное	1,6	0	1,59	0	14,38	0	0	0	0,7	0	0	0,03	0
679	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный. – К.: А.С.К., 2005</i>													
	Каша гречневая	150	7,68	5,84	34,67	221,68	25,06	0,26	0	0,53	13,39	4,07	182,18	121,22
	Крупа гречневая	60,6	7,64	2	34,6	186,65	1,21	0,26	0	0,48	12,12	4,06	180,59	121,2
	Масло сливочное	5,3	0,04	3,84	0,07	35,03	23,85	0	0	0,05	1,27	0,01	1,59	0,02
348	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011</i>													
	Соус томатный	30	0,38	0,99	2,23	20,01	55,57	0	2,17	0,07	2,2	0,13	6,34	3,6
	Масло сливочное	1,35	0,01	0,97	0,01	8,92	6,07	0	0	0,01	0,32	0	0,4	0
	Мука пшеничная	1,35	0,14	0,02	0,91	4,44	0	0	0	0,02	0,32	0,02	1,55	0,59
	Морковь	1,8	0,02	0	0,12	0,63	36	0	0,09	0	0,48	0,01	0,99	0,68
	Лук репчатый	0,6	0	0	0,04	0,24	0	0	0,06	0	0,18	0	0,34	0,08
	Томатная паста	4,5	0,21	0	0,85	4,59	13,5	0	2,02	0,04	0,9	0,1	3,06	2,25
	Сахар	0,3	0	0	0,3	1,19	0	0	0	0	0	0	0	0
411	<i>Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008</i>													
	Кисель	200	0,1	0	30,79	121,02	0	0	0	0	0,3	0,03	0	0
	Кисель (концентрат)	24	0,1	0	20,81	81,12	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сахар	10	0	0	9,98	39,9	0	0	0	0	0,3	0,03	0	0
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0	0,03	0	0,26	4,6	0,4	17,4	6,6
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,4	0,07	0	0,56	14	1,56	63,2	18,8
	<i>Энергетическая пищевая ценность обеда</i>		<i>51,9</i>	<i>48,43</i>	<i>126,62</i>	<i>1146,29</i>	<i>479,5</i>	<i>0,71</i>	<i>30,6</i>	<i>8,5</i>	<i>147,54</i>	<i>12,18</i>	<i>733,72</i>	<i>248,05</i>
	Итого на 1 ребенка		68,22	61,21	209,44	1702,12	560,24	0,9	33,64	10,1	357,83	15,38	933,09	285,16

День - среда
Неделя первая

Возрастная категория: 7-11 лет
Сезон: весенне-летний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		А (мкг)	В1	С	Е	Са	Fe	Р	Mg	
	ЗАВТРАК														
174	<i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2005</i>														
	Каша рисовая молочная	200	5,98	3,64	43,25	230,46	22	0,08	1,3	0,18	123,7	0,56	156	36	
	Крупа рисовая	44	3,08	0,44	32,56	146,52	0	0,04	0	0,18	3,52	0,44	66	22	
	Молоко	100	2,9	3,2	4,7	60	22	0,04	1,3	0	120	0,1	90	14	
	Сахар	6	0	0	5,99	23,94	0	0	0	0	0,18	0,02	0	0	
41	<i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный. - К.: А.С.К., 2005</i>														
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	45	0,001	0	0,1	2,4	0,02	3	0,04	
7	<i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2011</i>														
	Сыр	20	4,64	5,9	0	72,8	57,6	0,01	0,14	0,1	176	0,2	100	7	
951	<i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный. - К.: А.С.К., 2005</i>														
	Напиток кофейный с молоком	200	2,28	2,11	23,26	121,68	11	0,02	0,65	0	69,2	0,11	45	7	
	Кофейный напиток	6	0,83	0,86	0,9	14,88	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Сахар	20	0	0	19,96	79,8	0	0	0	0	0,6	0,06	0	0	
	Молоко	50	1,45	1,25	2,4	27	11	0,02	0,65	0	60	0,05	45	7	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,2	94	0	0,06	0	0,52	9,2	0,8	34,8	13,2	
	Энергетическая пищевая ценность завтрака		16,14	19,3	85,84	585,04	135,6	0,17	2,09	0,9	380,5	1,69	338,8	63,24	
	ОБЕД														
43	<i>Сборник технических нормативов - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т.Лапишиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004</i>														
	Салат из белокочанной капусты	100	1,71	6,11	10,26	103,89	202,4	0,04	37,5	2,78	44,35	0,65	36,22	18	
	Капуста свежая	80	1,44	0,08	3,76	22,4	2,4	0,02	36	0,08	38,4	0,48	24,8	12,8	
	Морковь	10	0,13	0,01	0,69	3,5	200	0,01	0,5	0,04	2,7	0,07	5,5	3,8	
	Лук репчатый	10	0,14	0,02	0,82	4,1	0	0,005	1	0,02	3,1	0,08	5,8	1,4	
	Сахар	5	0	0	4,99	19,95	0	0	0	0	0,15	0,02	0	0	
	Масло растительное	6	0	6	0	53,94	0	0	0	2,64	0	0	0,12	0	

82	<i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2005</i>													
	Борщ с капустой и картофелем	250	24,72	24,17	13,56	369,6	351,7	0,17	24,59	2,79	51,85	2,75	243,37	49,7
	Свекла	40	0,6	0,04	3,52	16,8	0,8	0,008	4	0,04	14,8	0,56	17,2	8,8
	Капуста свежая	20	0,36	0,02	0,94	5,6	0,6	0,006	9	0,02	9,6	0,12	6,2	3,20
	Картофель	20	0,4	0,08	3,26	15,4	0,6	0,024	4	0,02	2	0,18	11,6	4,6
	Морковь	10	0,13	0,01	0,69	3,5	200	0,006	0,5	0,04	2,7	0,07	5,5	3,8
	Лук репчатый	10	0,14	0,02	0,82	4,1	0	0,005	1	0,02	3,1	0,08	5,8	1,4
	Томатное пюре	7,5	0,36	0	1,425	7,65	22,5	0,011	3,38	0,08	1,5	0,17	5,1	3,75
	Масло растительное	5	0	5	0	44,95	0	0	0	2,2	0	0	0,1	0
	Сахар	2,5	0	0	2,5	9,98	0	0	0	0	0,08	0	0	0
	Бульон	200	22,73	19	0,4	261,62	127,2	0,11	2,71	0,37	18,07	1,57	191,87	24,15
227	<i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2005</i>													
	Рыба припущенная	80	10,16	2,08	1,91	67,39	18,1	0,07	0,47	0,61	31,85	0,57	154,36	35,35
	Минтай неразделанный	61	9,7	0,55	0	43,92	6,1	0,06	0,3	0,18	24,4	0,49	146,4	33,55
	Лук репчатый	1,5	0,02	0,003	0,12	0,62	0	0	0,15	0,003	0,46	0,012	0,87	0,21
	Масса соуса(рец.330):	30	0,44	1,53	1,79	22,85	12	0,01	0,02	0,43	6,99	0,07	7,09	1,59
171	<i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2005</i>													
	Каша рисовая	150	3,86	7,79	40,09	245,92	45	0,04	0	0,32	6,72	0,56	84	27,04
	Крупа рис	54	3,78	0,54	39,96	179,82	0	0,04	0	0,22	4,32	0,54	81	27
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	45	0,001	0	0,1	2,4	0,02	3	0,04
347	<i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011.</i>													
	Соус белый	30	0,17	1,1	1,06	15,08	6,75	0	0,06	0,03	0,9	0,03	2,51	0,74
	Масло сливочное	1,5	0,01	1,08	0,01	9,91	6,75	0	0	0,01	0,36	0	0,45	0
	Мука пшеничная	1,5	0,16	0,02	1,01	4,93	0	0	0	0,02	0,36	0,03	1,72	0,66
	Лук репчатый	0,6	0	0	0,04	0,24	0	0	0,06	0	0,18	0	0,34	0,08
256	<i>Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2004 г.</i>													
	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	24,63	116,4	163,4	0,01	200	0,76	12,5	0,65	3,4	3,4
	Шиповник	20	0,68	0,28	9,66	56,8	163,4	0,01	200	0,76	12	0,6	3,4	3,4
	Сахар	15	0	0	14,97	59,85	0	0	0	0	0,5	0,05	0	0
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0	0,03	0	0,26	4,6	0,4	17,4	6,6
	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,4	0,07	0	0,56	14	1,56	63,2	18,8

	<i>Энергетическая пищевая ценность обеда</i>		<i>45,14</i>	<i>42,21</i>	<i>114,53</i>	<i>1034,88</i>	<i>787,75</i>	<i>0,43</i>	<i>262,62</i>	<i>8,11</i>	<i>166,77</i>	<i>7,17</i>	<i>604,46</i>	<i>159,63</i>
	<i>Итого на 1 ребенка</i>		<i>61,66</i>	<i>61,51</i>	<i>200,37</i>	<i>1619,92</i>	<i>923,35</i>	<i>0,6</i>	<i>264,71</i>	<i>9,01</i>	<i>547,27</i>	<i>8,86</i>	<i>943,26</i>	<i>222,87</i>

День - четверг
Неделя первая

Возрастная категория: 7-11 лет
Сезон: весенне-летний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А (мкг)	В1	С	Е	Ca	Fe	P	Mg
	ЗАВТРАК													
168	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждениях / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2010</i>													
	Каша пшенная	200	10,38	10,54	45,79	321,47	60,54	0,27	2,08	0,2	207,09	1,53	260,93	63,5
	Пшено	49,5	5,7	1,63	32,92	169,29	1,49	0,21	0	0,15	13,37	1,34	115,34	41,08
	Молоко	160	4,64	4	7,68	86,4	35,2	0,06	2,08	0	192	0,16	144	22,4
	Масло сливочное	5,3	0,04	3,8	0,07	35,03	23,85	0	0	0,05	1,27	0,01	1,59	0,02
	Сахар	5,3	0	0	5,29	21,15	0	0	0	0	0,16	0,02	0	0
959	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный. - К.: А.С.К., 2005</i>													
	Какао с молоком	200	7,26	5,9	30,17	205,14	44,18	0,09	2,6	0,02	248,28	1,58	219,3	53,5
	Какао-поршок	6	1,46	0,9	0,61	17,34	0,18	0,01	0	0,02	7,68	1,32	39,3	25,5
	Сахар	20	0	0	19,96	79,8	0	0	0	0	0,6	0,06	0	0
	Молоко	200	5,8	5	9,6	108	44	0,08	2,6	0	240	0,2	180	28
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,2	94	0	0,06	0	0,52	9,2	0,8	34,8	13,2
	<i>Энергетическая пищевая ценность завтрака</i>		<i>17,64</i>	<i>16,44</i>	<i>75,96</i>	<i>526,61</i>	<i>104,72</i>	<i>0,36</i>	<i>4,68</i>	<i>0,22</i>	<i>455,37</i>	<i>3,11</i>	<i>480,23</i>	<i>117</i>
	ОБЕД													
13	<i>"Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2010</i>													
	Салат из свежих огурцов	100	0,67	6,1	1,81	64,39	2,85	0,03	6,65	2,74	16,15	0,5	28,62	13,3
	Огурцы свежие	95	0,67	0,1	1,81	10,45	2,85	0,03	6,65	0,1	16,15	0,5	28,5	13,3
	Масло растительное	6	0	6	0	53,94	0	0	0	2,64	0	0	0,12	0
98	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2005</i>													
	Суп крестьянский с крупой	250	24,61	24,33	10,73	358,92	329	0,18	22,71	2,71	42,12	2,27	238,72	44,05
	Капуста	30	0,54	0,03	1,41	8,4	0,9	0,009	13,5	0,03	14,4	0,18	9,3	4,8
	Картофель	25	0,5	0,1	4,08	19,25	0,75	0,03	5	0,03	2,5	0,23	14,5	5,75
	Крупа пшено	5	0,57	0,17	3,33	17,1	0,15	0,02	0	0,02	1,35	0,14	11,65	4,15
	Морковь	10	0,13	0,01	0,69	3,5	200	0,006	0,5	0,04	2,7	0,07	5,5	3,8
	Лук репчатый	10	0,14	0,02	0,82	4,1	0	0,005	1	0,02	3,1	0,08	5,8	1,4

	Масло растительное	5	0	5	0	44,95	0	0	0	2,2	0	0	0,1	0
	Бульон	200	22,73	19	0,4	261,62	127,2	0,11	2,71	0,37	18,07	1,57	191,87	24,15
293	<i>Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. / Под ред. М.П.Могильного, и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛипринт, 2011</i>													
	Птица запеченая	100	23,47	29,15	0,07	356,96	74,87	0,11	2,5	2,62	22,52	1,65	202,98	24,04
	Цыпленок-бройлер	125,3	23,43	20,17	0	275,66	50,12	0,11	2,5	0,37	17,52	1,62	200,48	23,8
	Масло растительное	5	0	5	0	44,95	0	0	0	2,2	0	0	0,1	0
	Масло сливочное	5,5	0,04	3,98	0,07	36,35	24,75	0	0	0,05	1,32	0,01	1,65	0,02
	Соль	1	0	0	0	0	0	0	0	0	3,68	0,02	0,75	0,22
679	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005</i>													
	Каша гречневая	150	7,68	5,84	34,67	221,68	25,06	0,26	0	0,53	13,39	4,07	182,18	121,22
	Крупа гречневая	60,6	7,64	2	34,6	186,65	1,21	0,26	0	0,48	12,12	4,06	180,59	121,2
	Масло сливочное	5,3	0,04	3,84	0,07	35,03	23,85	0	0	0,05	1,27	0,01	1,59	0,02
348	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011.</i>													
	Соус томатный	30	0,38	0,99	2,23	20,01	55,57	0	2,17	0,07	2,2	0,13	6,34	3,6
	Масло сливочное	1,35	0,01	0,97	0,01	8,92	6,07	0	0	0,01	0,32	0	0,4	0
	Мука пшеничная	1,35	0,14	0,02	0,91	4,44	0	0	0	0,02	0,32	0,02	1,55	0,59
	Морковь	1,8	0,02	0	0,12	0,63	36	0	0,09	0	0,48	0,01	0,99	0,68
	Лук репчатый	0,6	0	0	0,04	0,24	0	0	0,06	0	0,18	0	0,34	0,08
	Томатная паста	4,5	0,21	0	0,85	4,59	13,5	0	2,02	0,04	0,9	0,1	3,06	2,25
	Сахар	0,3	0	0	0,3	1,19	0	0	0	0	0	0	0	0
868	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005</i>													
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	30,22	123,06	0,1	0	0,2	0	13,2	0,36	19,8	9,7
	Смесь сухофруктов	20	0,56	0	10,26	43,26	0,1	0	0,2	0	12,6	0,3	19,8	9,7
	Сахар	20	0	0	19,96	79,8	0	0	0	0	0,6	0,06	0	0
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0	0,03	0	0,26	4,6	0,4	17,4	6,6
	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,4	0,07	0	0,56	14	1,56	63,2	18,8
	<i>Энергетическая пищевая ценность обеда</i>		<i>61,59</i>	<i>67,09</i>	<i>102,75</i>	<i>1261,62</i>	<i>487,85</i>	<i>0,68</i>	<i>34,23</i>	<i>9,49</i>	<i>128,18</i>	<i>10,94</i>	<i>759,24</i>	<i>241,31</i>
	Итого на 1 ребенка		79,23	83,53	178,71	1788,23	592,57	1,04	38,91	9,71	583,55	14,05	1239,47	358,31

День - пятница			Возрастная категория: 7-11 лет												
Неделя первая			Сезон: весенне-летний												
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		А (мкг)	В1	С	Е	Са	Fe	Р	Mg	
	ЗАВТРАК														
2	<i>«Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2007 г.</i>														
	Бутерброд с повидлом	55	2,47	3,933	27,595	152,95	142,5	0,052	0,32	0,5	10,48	0,69	30,1	10,64	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,73	71,4	0	0,05	0	0,39	6,9	0,6	26,7	10,02	
	Повидло	20	0,06	0,008	12,8	48,5	120	0,002	0,32	0,06	2,38	0,08	1,9	0,6	
	Масло сливочное	5	0,04	3,625	0,065	33,05	22,5	0	0	0,05	1,2	0,01	1,5	0,02	
173	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.:Делта принт, 2005</i>														
	Каша овсяная	200	9,15	6,25	40,44	254,94	16	0,27	0,6	0,85	153,18	2,07	265,5	72	
	Крупа овсяная	50	6,15	3,05	29,75	171	0	0,25	0	0,85	32	1,95	174,5	58	
	Молоко	100	3	3,2	4,7	60	16	0,02	0,6	0	121	0,1	91	14	
	Сахар	6	0	0	5,99	23,94	0	0	0	0	0,18	0,02	0	0	
41	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный. – К.: А.С.К., 2005</i>														
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	45	0,001	0	0,1	2,4	0,02	3	0,04	
943	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный. – К.: А.С.К., 2005</i>														
	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,04	61,37	0,5	0	0,1	0	5,45	0,87	8,24	4,4	
	Чай черный байховый	1	0,2	0,05	0,07	1,52	0,5	0	0,1	0	4,95	0,82	8,24	4,4	
	Сахар	15	0	0	14,97	59,85	0	0	0	0	0,5	0,05	0	0	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,2	94	0	0,06	0	0,52	9,2	0,8	34,8	13,2	
	Энергетическая пищевая ценность завтрака		15,06	17,88	102,41	629,36	204	0,38	1,02	1,97	180,71	4,45	341,64	100,28	
	ОБЕД														
43	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.:Делта принт, 2005</i>														
	Салат из овощей	100	1,04	6,11	3,12	71,89	25,31	0,03	24,66	2,82	25,24	0,5	30,1	15,6	
	Капуста	38	0,68	0,04	1,78	10,64	1,14	0,01	17,1	0,04	18,24	0,22	11,78	6,08	
	Помидоры свежие	28	0,17	0,05	0,81	4,23	23,33	0,01	5,6	0,11	2,24	0,14	9,8	5,6	
	Огурцы свежие	28	0,19	0,02	0,53	3,08	0,84	0,008	1,96	0,03	4,76	0,14	8,4	3,92	
	Масло растительное	6	0	6	0	53,94	0	0	0	2,64	0	0	0,12	0	
103	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.:Делта принт, 2005</i>														
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	22,76	19,59	21,13	350,54	313,5	0,11	18,87	1,7	31,01	2,35	231,44	45,18	
	Картофель	75	1,5	0,3	12,22	57,75	2,25	0,09	15	0,07	7,5	0,67	43,5	17,25	

ЗАВТРАК														
3	<i>«Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2007 г.</i>													
	Бутерброд с маслом и сыром	50	6,31	7,9	15,32	157,79	82,5	0,054	0,42	0,49	158,85	0,745	109,2	17,54
	Сыр	15	3,9	3,975	0,525	53,34	60	0,004	0,42	0,05	150,75	0,135	81	7,5
	Масло сливочное	5	0,04	3,625	0,065	33,05	22,5	0	0	0,05	1,2	0,01	1,5	0,02
	Хлеб	30	2,37	0,3	14,73	71,4	0	0,05	0	0,39	6,9	0,6	26,7	10,02
175	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2005</i>													
	Каша "Дружба"	200	7,52	4,52	36,19	216,54	33,57	0,15	1,95	0,62	186,43	0,82	200,27	43,77
	Крупа рисовая	14	0,98	0,14	10,36	46,62	0	0,011	0	0,56	1,12	0,14	21	7
	Крупа пшеничная	19	2,19	0,627	12,635	64,98	0,57	0,079	0	0,057	5,13	0,513	44,27	15,77
	Молоко пастеризованное (2,5%)	150	4,35	3,75	7,2	81	33	0,06	1,95	0	180	0,15	135	21
	Сахар	6	0	0	5,99	23,94	0	0	0	0	0,18	0,02	0	0
41	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный. – К.: А.С.К., 2005</i>													
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	45	0,001	0	0,1	2,4	0,02	3	0,04
951	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный. – К.: А.С.К., 2005</i>													
	Напиток кофейный с молоком	200	2,28	2,11	23,26	121,68	11	0,02	0,65	0	60,6	0,11	45	7
	Кофейный напиток	6	0,83	0,86	0,9	14,88	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сахар	20	0	0	19,96	79,8	0	0	0	0	0,6	0,06	0	0
	Молоко	50	1,45	1,25	2,4	27	11	0,02	0,65	0	60	0,05	45	7
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,2	94	0	0,06	0	0,52	9,2	0,8	34,8	13,2
	<i>Энергетическая пищевая ценность завтрака</i>		19,35	22,18	94,1	656,11	172,07	0,29	3,02	1,73	417,48	2,5	392,27	81,55
	ОБЕД													
15	<i>"Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2010</i>													
	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,72	6,17	3,09	70,21	41,05	0,04	13,31	2,9	13,7	0,52	34,73	16,26
	Помидоры свежие	48	0,29	0,1	1,39	7,25	40	0,02	9,6	0,19	3,84	0,24	16,8	9,6
	Огурцы свежие	35	0,25	0,04	0,67	3,85	1,05	0,01	2,45	0,04	5,95	0,18	10,5	4,9
	Лук репчатый	12,6	0,18	0,03	1,03	5,17	0	0,01	1,26	0,03	3,91	0,1	7,31	1,76
	Масло растительное	6	0	6	0	53,94	0	0	0	2,64	0	0	0,12	0
136	<i>Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений, под общ.ред. А.Я.Перевалова, 2013г</i>													
	Свекольник	250	25,08	23,26	17,91	380,11	364,69	0,17	20,8	0,61	56,36	3,08	261,58	55,35
	Свекла	64	0,96	0,06	5,63	26,88	1,28	0,01	6,4	0,06	23,68	0,89	27,52	14,08

ЗАВТРАК														
174	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.:ДеЛти принт, 2005</i>													
	Каша рисовая молочная	200	5,98	3,64	43,25	230,46	22	0,08	1,3	0,18	123,7	0,56	156	36
	Крупа рисовая	44	3,08	0,44	32,56	146,52	0	0,04	0	0,18	3,52	0,44	66	22
	Молоко	100	2,9	3,2	4,7	60	22	0,04	1,3	0	120	0,1	90	14
	Сахар	6	0	0	5,99	23,94	0	0	0	0	0,18	0,02	0	0
41	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005</i>													
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	45	0,001	0	0,1	2,4	0,02	3	0,04
2	<i>«Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2007 г.</i>													
	Бутерброд с повидлом	55	2,47	3,933	27,595	152,95	142,5	0,052	0,32	0,5	10,48	0,69	30,1	10,64
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,73	71,4	0	0,05	0	0,39	6,9	0,6	26,7	10,02
	Повидло	20	0,06	0,008	12,8	48,5	120	0,002	0,32	0,06	2,38	0,08	1,9	0,6
	Масло сливочное	5	0,04	3,625	0,065	33,05	22,5	0	0	0,05	1,2	0,01	1,5	0,02
377	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.:ДеЛти принт, 2005</i>													
	Чай с лимоном	200	0,26	0,06	15,25	63,75	0,64	0	2,9	0,01	8,25	0,91	9,78	5,24
	Чай - заварка	50	0,2	0,05	0,07	1,52	0,5	0	0,1	0	4,95	0,82	8,24	4,4
	Сахар	15	0	0	14,97	59,85	0	0	0	0	0,5	0,05	0	0
	Лимон	7	0,06	0,01	0,21	2,38	0,14	0	2,8	0,01	2,8	0,04	1,54	0,84
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,2	94	0	0,06	0	0,52	9,2	0,8	34,8	13,2
	Энергетическая пищевая ценность завтрака		11,95	15,28	105,43	607,26	210,14	0,2	4,52	1,31	154,03	2,98	233,68	65,12
	ОБЕД													
43	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т.Лапиной. – М.: Хлебпродинформ, 2004</i>													
	Салат из белокочанной капусты	100	1,71	6,11	10,26	103,89	202,4	0,04	37,5	2,78	44,35	0,65	36,22	18
	Капуста свежая	80	1,44	0,08	3,76	22,4	2,4	0,02	36	0,08	38,4	0,48	24,8	12,8
	Морковь	10	0,13	0,01	0,69	3,5	200	0,01	0,5	0,04	2,7	0,07	5,5	3,8
	Лук репчатый	10	0,14	0,02	0,82	4,1	0	0,005	1	0,02	3,1	0,08	5,8	1,4
	Сахар	5	0	0	4,99	19,95	0	0	0	0	0,15	0,02	0	0
	Масло растительное	6	0	6	0	53,94	0	0	0	2,64	0	0	0,12	0
96	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.:ДеЛти принт, 2005 .</i>													
	Рассольник ленинградский	250	23,59	23,19	17,3	371,22	322,25	0,2	19,29	2,74	34,05	2,43	251,63	48,49
	Картофель	75	1,5	0,3	12,23	57,75	2,25	0,09	15	0,08	7,5	0,67	43,5	17,25
	Крупа перловая	5	0,46	0,05	3,34	15,75	0	0,006	0	0,05	1,9	0,09	16,15	2

	Морковь	10	0,13	0,01	0,69	3,5	200	0,006	0,5	0,04	2,7	0,07	5,5	3,8
	Лук репчатый	5	0,07	0,01	0,41	2,05	0	0	0,5	0,01	1,55	0,04	2,9	0,7
	Огурцы соленые	15	0,12	0,01	0,25	1,95	0,75	0,003	0,75	0,01	3,45	0,09	3,6	2,1
	Масло растительное	5	0	5	0	44,95	0	0	0	2,2	0	0	0,1	0
	Бульон или вода	187,5	21,31	17,81	0,38	245,27	119,25	0,1	2,54	0,35	16,95	1,47	179,88	22,64
227	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.:ДеЛти принт, 2005</i>													
	Рыба припущенная	80	10,16	2,08	1,91	67,39	18,1	0,07	0,47	0,61	31,85	0,57	154,36	35,35
	Минтай неразделанный	61	9,7	0,55	0	43,92	6,1	0,06	0,3	0,18	24,4	0,49	146,4	33,55
	Лук репчатый	1,5	0,02	0,003	0,12	0,62	0	0	0,15	0,003	0,46	0,012	0,87	0,21
	Масса соуса(рец.330):	30	0,44	1,53	1,79	22,85	12	0,01	0,02	0,43	6,99	0,07	7,09	1,59
694	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный. – К.: А.С.К., 2005</i>													
	Пюре картофельное	150	3,26	4,91	22,06	145,97	32,65	0,16	25,95	0,18	41,1	1,18	96,25	32,68
	Картофель	128,3	2,57	0,51	20,91	98,79	3,85	0,15	25,66	0,13	12,83	1,15	74,41	29,51
	Молоко	22,5	0,65	0,56	1,08	12,15	4,95	0,01	0,29	0	27	0,02	20,25	3,15
	Масло сливочное	5,3	0,04	3,84	0,07	35,03	23,85	0	0	0,05	1,27	0,01	1,59	0,02
256	<i>Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2004 г.</i>													
	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	24,63	116,4	163,4	0,01	200	0,76	12,5	0,65	3,4	3,4
	Шиповник	20	0,68	0,28	9,66	56,8	163,4	0,01	200	0,76	12	0,6	3,4	3,4
	Сахар	15	0	0	14,97	59,85	0	0	0	0	0,5	0,05	0	0
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0	0,03	0	0,26	4,6	0,4	17,4	6,6
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,4	0,07	0	0,56	14	1,56	63,2	18,8
	<i>Энергетическая пищевая ценность обеда</i>		<i>43,62</i>	<i>37,25</i>	<i>99,18</i>	<i>921,47</i>	<i>739,2</i>	<i>0,58</i>	<i>283,21</i>	<i>7,89</i>	<i>182,45</i>	<i>7,44</i>	<i>622,46</i>	<i>163,32</i>
	Итого на 1 ребенка		55,57	52,53	204,61	1528,73	949,34	0,78	287,73	9,2	336,48	10,42	856,14	228,44

День - четверг

Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя вторая

Сезон: весенне-летний

№ ре	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)	Энергетическая	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
------	--------------------------------	-------	----------------------	----------------	---------------	---------------------------

ц.		порции (г)	Б	Ж	У	ценность (ккал)	А (мкг)	В1	С	Е	Са	Fe	Р	Mg
	<u>ЗАВТРАК</u>													
30 9	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г</i>													
	Каша манная молочная	200	7,7 1	6,7 5	41,5 1	258,63	46,0 4	0,1	1,3 9	0,7 2	138, 63	0,5 8	135,5 4	22,9 9
	Молоко	107	3,1	2,6 8	5,1	57,78	23,5 4	0,0 4	1,3 9	0	128, 4	0,1 1	96,3	14,9 8
	Крупа манная	44,4	4,5 7	0,4 4	31,3 5	147,85	0	0,0 6	0	0,6 7	8,88	0,4 4	37,74	7,99
	Масло сливочное	5	0,0 4	3,6 3	0,07	33,05	22,5	0	0	0,0 5	1,2	0,0 1	1,5	0,02
	Сахар	5	0	0	4,99	19,95	0	0	0	0	0,15	0,0 2	0	0
3	<i>«Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2007 г.</i>													
	Бутерброд с маслом и сыром	50	6,3 1	7,9	15,3 2	157,79	82,5	0,0 54	0,4 2	0,4 9	158, 85	0,7 45	109,2	17,5 4
	Сыр	15	3,9	3,9 75	0,52 5	53,34	60	0,0 04	0,4 2	0,0 5	150, 75	0,1 35	81	7,5
	Масло сливочное	5	0,0 4	3,6 25	0,06 5	33,05	22,5	0	0	0,0 5	1,2	0,0 1	1,5	0,02
	Хлеб	30	2,3 7	0,3	14,7 3	71,4	0	0,0 5	0	0,3 9	6,9	0,6	26,7	10,0 2
95 1	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный. – К.: А.С.К., 2005</i>													
	Напиток кофейный с молоком	200	2,2 8	2,1 1	23,2 6	121,68	11	0,0 2	0,6 5	0	69,2	0,1 1	45	7
	Кофейный напиток	6	0,8 3	0,8 6	0,9	14,88	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сахар	20	0	0	19,9 6	79,8	0	0	0	0	0,6	0,0 6	0	0
	Молоко	50	1,4 5	1,2 5	2,4	27	11	0,0 2	0,6 5	0	60	0,0 5	45	7
	Хлеб пшеничный	40	3,1 6	0,4	19,2	94	0	0,0 6	0	0,5 2	9,2	0,8	34,8	13,2
	Энергетическая пищевая ценность завтрака		19, 46	17, 16	99,2 9	632,1	139, 54	0,2 34	2,4 6	1,7 3	375, 88	2,2 35	324,5 4	60,7 3
	<u>ОБЕД</u>													
43	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.:Делы принт, 2005</i>													
	Салат из овощей	100	1,0 4	6,1 1	3,12	71,89	25,3 1	0,0 3	24, 66	2,8 2	25,2 4	0,5	30,1	15,6
	Капуста	38	0,6	0,0	1,78	10,64	1,14	0,0	17,	0,0	18,2	0,2	11,78	6,08

			8	4				1	1	4	4	2		
	Помидоры свежие	28	0,1 7	0,0 5	0,81	4,23	23,3 3	0,0 1	5,6	0,1 1	2,24	0,1 4	9,8	5,6
	Огурцы свежие	28	0,1 9	0,0 2	0,53	3,08	0,84	0,0 08	1,9 6	0,0 3	4,76	0,1 4	8,4	3,92
	Масло растительное	6	0	6	0	53,94	0	0	0	2,6 4	0	0	0,12	0
98	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2005 .</i>													
	Суп крестьянский с крупой	250	24, 61	24, 33	10,7 3	358,92	329	0,1 8	22, 71	2,7 1	42,1 2	2,2 7	238,7 2	44,0 5
	Капуста	30	0,5 4	0,0 3	1,41	8,4	0,9	0,0 09	13, 5	0,0 3	14,4	0,1 8	9,3	4,8
	Картофель	25	0,5	0,1	4,08	19,25	0,75	0,0 3	5	0,0 3	2,5	0,2 3	14,5	5,75
	Крупа пшено	5	0,5 7	0,1 7	3,33	17,1	0,15	0,0 2	0	0,0 2	1,35	0,1 4	11,65	4,15
	Морковь	10	0,1 3	0,0 1	0,69	3,5	200	0,0 06	0,5	0,0 4	2,7	0,0 7	5,5	3,8
	Лук репчатый	10	0,1 4	0,0 2	0,82	4,1	0	0,0 05	1	0,0 2	3,1	0,0 8	5,8	1,4
	Масло растительное	5	0	5	0	44,95	0	0	0	2,2	0	0	0,1	0
	Бульон	200	22, 73	19	0,4	261,62	127, 2	0,1 1	2,7 1	0,3 7	18,0 7	1,5 7	191,8 7	24,1 5
66 8	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный. – К.: А.С.К., 2005</i>													
	Котлета из птицы	80	13, 04	12, 57	13,1 9	217	44,2 2	0,0 6	1,2 5	1,4 5	54,9 4	2,1	176,3 8	26,1 5
	Мякоть курицы	56	10, 19	10, 3	0,39	134,96	39,2	0,0 3	1,0 1	0,1 1	8,96	1,6 8	127,6 8	15,1 2
	Хлеб пшеничный	12,8	1,0 2	0,1 2	6,28	30,46	0	0,0 2	0	0,1 6	2,94	0,2 5	11,39	4,35
	Молоко или вода	19,2	0,5 5	0,4 8	0,92	10,36	4,22	0	0,2 4	0	23,0 4	0,0 1	17,28	2,68
	Сухари	8	1,2 8	0,0 8	5,6	26,84	0,8	0,0 1	0	0,4 8	20	0,1 6	20	4
	Масло растительное	1,6	0	1,5 9	0	14,38	0	0	0	0,7	0	0	0,03	0
67 9	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный. – К.: А.С.К., 2005</i>													
	Каша ячневая	150	4,8 9	4,4 7	31,7 9	186,84	23,8 5	0,1 3	0	0,7 8	40,0 7	0,8 8	167,9 5	24,2 7
	Крупа ячневая	48,5	4,8 5	0,6 3	31,7 2	151,805	0	0,1 3	0	0,7 3	38,8	0,8 7	166,3 6	24,2 5
	Масло сливочное	5,3	0,0 4	3,8 4	0,07	35,03	23,8 5	0	0	0,0 5	1,27	0,0 1	1,59	0,02

34 8	<i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011.</i>													
	Соус томатный	30	0,3 8	0,9 9	2,23	20,01	55,5 7	0	2,1 7	0,0 7	2,2	0,1 3	6,34	3,6
	Масло сливочное	1,35	0,0 1	0,9 7	0,01	8,92	6,07	0	0	0,0 1	0,32	0	0,4	0
	Мука пшеничная	1,35	0,1 4	0,0 2	0,91	4,44	0	0	0	0,0 2	0,32	0,0 2	1,55	0,59
	Морковь	1,8	0,0 2	0	0,12	0,63	36	0	0,0 9	0	0,48	0,0 1	0,99	0,68
	Лук репчатый	0,6	0	0	0,04	0,24	0	0	0,0 6	0	0,18	0	0,34	0,08
	Томатная паста	4,5	0,2 1	0	0,85	4,59	13,5	0	2,0 2	0,0 4	0,9	0,1	3,06	2,25
	Сахар	0,3	0	0	0,3	1,19	0	0	0	0	0	0	0	0
41 1	<i>Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008</i>													
	Кисель	200	0,1	0	30,7 9	121,02	0	0	0	0	0,3	0,0 3	0	0
	Кисель (концентрат)	24	0,1	0	20,8 1	81,12	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сахар	10	0	0	9,98	39,9	0	0	0	0	0,3	0,0 3	0	0
	Хлеб пшеничный	20	1,5 8	0,2	9,66	47	0	0,0 3	0	0,2 6	4,6	0,4	17,4	6,6
	Хлеб ржаной	40	2,6 4	0,4 8	13,3 6	69,6	0,4	0,0 7	0	0,5 6	14	1,5 6	63,2	18,8
	<i>Энергетическая пищевая ценность обеда</i>		<i>48, 28</i>	<i>49, 15</i>	<i>114, 87</i>	<i>1092,28</i>	<i>478, 35</i>	<i>0,5</i>	<i>50, 79</i>	<i>8,6 5</i>	<i>183, 47</i>	<i>7,8 7</i>	<i>700,0 9</i>	<i>139, 07</i>
	<i>Итого на 1 ребенка</i>		<i>67, 74</i>	<i>66, 31</i>	<i>214, 16</i>	<i>1724,38</i>	<i>617, 89</i>	<i>0,7 3</i>	<i>53, 25</i>	<i>10, 38</i>	<i>559, 35</i>	<i>10, 11</i>	<i>1024, 63</i>	<i>199, 8</i>

День - пятница

Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя вторая

Сезон: весенне-летний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А (мкг)	В1	С	Е	Са	Fe	Р	Mg
<u>ЗАВТРАК</u>														
223	<i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2005</i>													
	Запеканка из творога	180	29,08	19,7	47,28	487,53	139,35	0,09	1,06	0,86	364,49	1,08	417,79	49,07
	Творог	128	23,04	11,52	3,84	216,32	70,4	0,05	0,64	0,25	209,92	0,51	281,6	29,44
	Крупа манная	8,4	0,86	0,08	5,93	27,97	0	0,01	0	0,12	1,68	0,08	6,3	1,51
	Сахар	11,2	0	0	11,17	44,68	0	0	0	0	0,33	0,03	0	0
	Яйца	10	1,27	1,15	0,07	15,7	26	0	0	0,06	5,5	0,25	19,2	1,2
	Масло сливочное	5,6	0,04	4,06	0,07	37,01	25,2	0	0	0,05	1,34	0,01	1,68	0,02
	Сухари	5,6	0,89	0,05	3,92	18,78	0,56	0,01	0	0,33	14	0,11	14	2,8
	Сметана	5,6	0,14	0,84	0,2	9,07	5,99	0	0,02	0,01	4,92	0,01	3,41	0,5
	Молоко сгущеное с сахаром	40	2,84	2	22,08	118	11,2	0,02	0,4	0,04	126,8	0,08	91,6	13,6
943	<i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный. - К.: А.С.К., 2005</i>													
	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,04	61,37	0,5	0	0,1	0	5,45	0,87	8,24	4,4
	Чай черный байховый	1	0,2	0,05	0,07	1,52	0,5	0	0,1	0	4,95	0,82	8,24	4,4
	Сахар	15	0	0	14,97	59,85	0	0	0	0	0,5	0,05	0	0
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,2	94	0	0,06	0	0,52	9,2	0,8	34,8	13,2
	<i>Энергетическая пищевая ценность завтрака</i>		32,44	20,15	81,52	642,9	139,85	0,15	1,16	1,38	379,14	2,75	460,83	66,67
<u>ОБЕД</u>														
15	<i>"Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2010</i>													
	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,72	6,17	3,09	70,21	41,05	0,04	13,31	2,9	13,7	0,52	34,73	16,26
	Помидоры свежие	48	0,29	0,1	1,39	7,25	40	0,02	9,6	0,19	3,84	0,24	16,8	9,6
	Огурцы свежие	35	0,25	0,04	0,67	3,85	1,05	0,01	2,45	0,04	5,95	0,18	10,5	4,9
	Лук репчатый	12,6	0,18	0,03	1,03	5,17	0	0,01	1,26	0,03	3,91	0,1	7,31	1,76
	Масло растительное	6	0	6	0	53,94	0	0	0	2,64	0	0	0,12	0
87	<i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2010</i>													
	Суп с рыбными консервами	250	7,85	14,66	16,88	231,61	344,2	0,09	15,56	3,87	29,41	1,49	152,12	41,83
	Консервы рыбные	40	5,76	11,56	0	127,2	0	0,01	0	3,68	14,4	0,64	89,6	16
	Картофель	70	1,4	0,28	11,41	53,9	2,1	0,08	14	0,07	7	0,63	40,6	16,1
	Морковь	16,25	0,21	0,01	1,12	5,68	325	0	0,81	0,06	4,38	0,11	8,93	6,17
	Лук репчатый	7,5	0,1	0,01	0,61	3,07	0	0	0,75	0,01	2,32	0,06	4,35	1,05

	Крупа рисовая	5	0,35	0,05	3,7	16,65	0	0	0	0,02	0,4	0,05	7,5	2,5
	Масло сливочное	3,8	0,03	2,75	0,04	25,11	17,1	0	0	0,03	0,91	0	1,14	0,01
643	<i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный. – К.: А.С.К., 2005</i>													
	Птица тушенная в соусе	75/75	20,7	21,19	5,64	297,34	191,65	0,11	5,95	1,81	19,72	1,67	184,29	28,05
	Бройлер-цыпленок	106	19,82	17,06	0	233,2	42,4	0,09	2,12	0,31	14,84	1,37	169,6	20,14
	Масло растительное	3	0	3	0	26,97	0	0	0	1,32	0	0	0,6	0
	Масло сливочное	1,5	0,01	1,08	0,01	9,91	6,75	0	0	0,015	0,36	0,003	0,45	0,006
	Мука пшеничная	3,8	0,42	0,05	2,57	12,5	0	0,01	0	0,06	0,91	0,08	4,37	1,67
	Томатное пюре	7,5	0,36	0	1,425	7,65	22,5	0,011	3,38	0,08	1,5	0,17	5,1	3,75
	Морковь	6	0,07	0	0,41	2,1	120	0	0,3	0,02	1,62	0,04	3,3	2,28
	Лук репчатый	1,5	0,02	0,003	0,12	0,62	0	0	0,15	0,003	0,46	0,012	0,87	0,21
	Сахар	1,1	0	0	1,1	4,39	0	0	0	0	0,03	0	0	0
679	<i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный. – К.: А.С.К., 2005</i>													
	Каша гречневая	150	7,68	5,84	34,67	221,68	25,06	0,26	0	0,53	13,39	4,07	182,18	121,22
	Крупа гречневая	60,6	7,64	2	34,6	186,65	1,21	0,26	0	0,48	12,12	4,06	180,59	121,2
	Масло сливочное	5,3	0,04	3,84	0,07	35,03	23,85	0	0	0,05	1,27	0,01	1,59	0,02
240	<i>Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях – под ред. Доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2004 г.</i>													
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	16,89	70,67	2	0,01	4	0,08	6,79	0,91	4,4	3,6
	Яблоки	40	0,16	0,16	3,92	18,8	2	0,01	4	0,08	6,4	0,88	4,4	3,6
	Сахар	13	0	0	12,97	51,87	0	0	0	0	0,39	0,03	0	0
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0	0,03	0	0,26	4,6	0,4	17,4	6,6
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,4	0,07	0	0,56	14	1,56	63,2	18,8
	Энергетическая пищевая ценность обеда		41,33	48,7	100,19	1008,11	604,36	0,61	38,82	10,01	101,61	10,62	638,32	236,36
	Итого на 1 ребенка		73,77	68,85	181,71	1651,01	744,21	0,76	39,98	11,39	480,75	13,37	1099,15	303,03

День - понедельник

Возрастная категория: 12-18 лет

Неделя первая

Сезон: весенне-летний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А (мкг)	В1	С	Е	Ca	Fe	P	Mg
175	<i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2005</i>													
	Каша "Дружба"	250	9,4	5,65	45,23	270,69	41,96	0,19	2,44	1,14	233,04	1,24	250,34	54,71
	Крупа рисовая	17,5	1,23	0,18	12,95	58,28	0	0,01	0	0,07	1,4	0,18	26,25	8,75
	Крупа пшеничная	23,75	2,73	0,78	15,79	81,23	0,71	0,1	0	1,07	6,41	0,64	55,34	19,71
	Молоко	187,5	5,44	4,69	9	101,25	41,25	0,08	2,44	0	225	0,19	168,75	26,25
	Сахар	7,5	0	0	7,49	29,93	0	0	0	0	0,23	0,23	0	0
41	<i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный. - К.: А.С.К., 2005</i>													
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	45	0,001	0	0,1	2,4	0,02	3	0,04
959	<i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный. - К.: А.С.К., 2005</i>													
	Какао с молоком	200	7,26	5,9	30,17	205,14	44,18	0,09	2,6	0,02	248,28	1,58	219,3	53,5
	Какао-поршок	6	1,46	0,9	0,61	17,34	0,18	0,01	0	0,02	7,68	1,32	39,3	25,5
	Сахар	20	0	0	19,96	79,8	0	0	0	0	0,6	0,06	0	0
	Молоко	200	5,8	5	9,6	108	44	0,08	2,6	0	240	0,2	180	28
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0	0,08	0	0,65	11,5	1	43,5	16,5
	<i>Энергетическая пищевая ценность завтрака</i>		20,69	19,3	99,68	659,43	131,14	0,36	5,04	1,91	495,22	3,84	516,14	124,75
	ОБЕД													
13	<i>"Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2010</i>													
	Салат из свежих огурцов	100	0,67	6,1	1,81	64,39	2,85	0,03	6,65	2,74	16,15	0,5	28,62	13,3
	Огурцы свежие	95	0,67	0,1	1,81	10,45	2,85	0,03	6,65	0,1	16,15	0,5	28,5	13,3
	Масло растительное	6	0	6	0	53,94	0	0	0	2,64	0	0	0,12	0
88	<i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2005</i>													
	Щи из свежей капусты с картофелем	300	29,55	29,03	11,55	424,54	401,28	0,2	40,6	3,28	61,64	2,81	285,44	54,6
	Капуста белокочанная	60	1,08	0,06	2,82	16,8	1,8	0,018	27	0,06	28,8	0,36	18,6	9,6
	Картофель	36	0,72	0,14	5,87	27,72	1,08	0,04	7,2	0,036	3,6	0,324	20,88	8,28
	Морковь	12	0,16	0,01	0,83	4,2	240	0,01	0,6	0,05	3,24	0,08	6,6	4,56
	Лук репчатый	12	0,17	0,02	0,98	4,92	0	0,006	1,2	0,02	3,72	0,1	6,96	1,68
	Томатное пюре	3	0,14	0	0,57	3,06	6	0	1,35	0,03	0,6	0,07	2,04	1,5

	Масло растительное	6	0	6	0	53,94	0	0	0	2,64	0	0	0,12	0
	Бульон или вода	240	27,28	22,8	0,48	313,9	152,4	0,13	3,25	0,44	21,68	1,88	230,24	28,98
261	<i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2005</i>													
	Печень, тушенная в соусе	100	13,77	10,24	8,75	183,08	5960,57	0,23	23,47	3,01	18,76	5,07	238,3	16,74
	Печень говяжья	71	12,71	2,63	3,76	90,17	5940,57	0,21	23,43	0,64	6,39	4,9	222,94	12,78
	Мука пшеничная	3	0,33	0,05	2,02	9,87	0	0,01	0	0,05	0,72	0,06	3,45	1,31
	Масло растительное	5	0	5	0	44,95	0	0	0	2,2	0	0	0,1	0
	Соус сметанный	50	0,73	2,56	2,97	38,09	20	0,01	0,04	0,12	11,65	0,11	11,81	2,65
679	<i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный. - К.: А.С.К., 2005</i>													
	Каша пшеничная	200	12,48	5,86	54,41	306,62	39,26	0,16	0	4,73	195,68	1,56	196,1	38,83
	Крупа пшеничная	77,6	12,42	0,78	54,32	260,35	7,76	0,16	0	4,66	194	1,55	194	38,8
	Масло сливочное	7	0,06	5,08	0,09	46,27	31,5	0	0	0,07	1,68	0,014	2,1	0,028
	Хлеб пшеничный	30	2,27	0,3	14,49	70,5	0	0,05	0	0,39	6,9	0,6	26,1	9,9
	Хлеб ржано- пшеничный	60	3,96	0,72	20,04	104,4	0,6	0,11	0	0,84	21	2,34	94,8	28,2
	<i>Энергетическая пищевая ценность обеда</i>		<i>62,7</i>	<i>52,25</i>	<i>111,05</i>	<i>1153,53</i>	<i>6404,56</i>	<i>0,78</i>	<i>70,72</i>	<i>14,99</i>	<i>320,13</i>	<i>12,88</i>	<i>869,36</i>	<i>161,57</i>
	Итого на 1 ребенка		83,39	71,55	210,73	1812,96	6535,7	1,14	75,76	16,9	815,35	16,72	1385,5	286,32

День - вторник		Возрастная категория: 12-18 лет												
Неделя первая		Сезон: весенне-летний												
№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А (мкг)	В1	С	Е	Ca	Fe	P	Mg
	<u>ЗАВТРАК</u>													
204	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2005</i>													
	Макаронны отварные с сыром	200	11,42	10,32	43,25	312,88	80,1	0,11	0,14	1,07	188,84	1,19	154,79	18,66
	Макаронные изделия	61,25	6,74	0,79	43,18	207,03	0	0,1	0	0,92	11,64	0,98	53,29	11,64
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05	22,5	0	0	0,05	1,2	0,01	1,5	0,02
	Сыр	20	4,64	5,9	0	72,8	57,6	0,01	0,14	0,1	176	0,2	100	7
377	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2005</i>													
	Чай с лимоном	200	0,26	0,06	15,25	63,75	0,64	0	2,9	0,01	8,25	0,91	9,78	5,24
	Чай - заварка	50	0,2	0,05	0,07	1,52	0,5	0	0,1	0	4,95	0,82	8,24	4,4
	Сахар	15	0	0	14,97	59,85	0	0	0	0	0,5	0,05	0	0
	Лимон	7	0,06	0,01	0,21	2,38	0,14	0	2,8	0,01	2,8	0,04	1,54	0,84
	Печенье	20	1,48	2	5,12	85,2	0	0,02	0	0	4	0,3	0	0
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0	0,08	0	0,65	11,5	1	43,5	16,5
	<i>Энергетическая пищевая ценность завтрака</i>		<i>17,11</i>	<i>12,88</i>	<i>87,77</i>	<i>579,33</i>	<i>80,74</i>	<i>0,21</i>	<i>3,04</i>	<i>1,73</i>	<i>212,59</i>	<i>3,4</i>	<i>208,07</i>	<i>40,4</i>
	<u>ОБЕД</u>													
15	<i>"Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2010</i>													
	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,72	6,17	3,09	70,21	41,05	0,04	13,31	2,9	13,7	0,52	34,73	16,26
	Помидоры свежие	48	0,29	0,1	1,39	7,25	40	0,02	9,6	0,19	3,84	0,24	16,8	9,6
	Огурцы свежие	35	0,25	0,04	0,67	3,85	1,05	0,01	2,45	0,04	5,95	0,18	10,5	4,9
	Лук репчатый	12,6	0,18	0,03	1,03	5,17	0	0,01	1,26	0,03	3,91	0,1	7,31	1,76
	Масло растительное	6	0	6	0	53,94	0	0	0	2,64	0	0	0,12	0
102	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2005</i>													
	Суп картофельный с бобовыми	300	30,92	26,6	23,55	455,68	375,63	0,42	16,64	3,27	53,29	5,22	304,18	66,52
	Картофель	60	1,2	0,24	9,78	46,2	1,8	0,07	12	0,06	6	0,54	34,8	13,8
	Фасоль, или горох лущеный или чечевица	24	5,52	0,38	11,54	71,76	0,48	0,22	0	0,12	21,36	1,68	54,24	21,12

	Лук репчатый	12	0,17	0,02	0,98	4,92	0	0,006	1,2	0,02	3,72	0,1	6,96	1,68
	Морковь	12	0,16	0,01	0,83	4,2	240	0,01	0,6	0,05	3,24	0,08	6,6	4,56
	Масло растительное	6	0	6	0	53,94	0	0	0	2,64	0	0	0,12	0
	Бульон или вода	210	23,87	19,95	0,42	274,66	133,35	0,11	2,84	0,38	18,97	2,82	201,46	25,36
668	<i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный. – К.: А.С.К., 2005</i>													
	Котлета из птицы	100	16,28	15,64	16,49	271,99	55,28	0,1	1,57	1,82	68,68	2,64	220,48	32,7
	Филе цыпленка - бройлера	70	12,74	12,88	0,49	168,7	49	0,05	1,26	0,14	11,2	2,1	159,6	18,9
	Хлеб пшеничный	16	1,25	0,16	7,85	38,8	0	0,02	0	0,2	3,68	0,32	14,24	5,44
	Молоко или вода	24	0,69	0,6	1,15	12,96	5,28	0,01	0,31	0	28,8	0,02	21,6	3,36
	Сухари	10	1,6	0,1	7	33,55	1	0,02	0	0,6	25	0,2	25	5
	Масло растительное	2	0	2		17,98	0	0	0	0,88	0	0	0,04	0
679	<i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный. – К.: А.С.К., 2005</i>													
	Каша гречневая	200	10,14	7,72	45,77	292,67	33,1	0,34	0	0,71	17,68	5,37	240,5	160,03
	Крупа гречневая	80	10,08	2,64	45,68	246,4	1,6	0,34	0	0,64	16	5,36	238,4	160
	Масло сливочное	7	0,06	5,08	0,09	46,27	31,5	0	0	0,07	1,68	0,014	2,1	0,028
348	<i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011.</i>													
	Соус томатный	50	0,65	1,66	3,74	33,37	92,62	0,01	3,62	0,14	3,71	0,23	10,58	6,02
	Масло сливочное	2,25	0,01	1,63	0,02	14,87	10,12	0	0	0,02	0,54	0	0,67	0
	Мука пшеничная	2,25	0,24	0,03	1,52	7,4	0	0	0	0,04	0,54	0,04	2,58	0,99
	Морковь	3	0,03	0	0,2	1,05	60	0	0,15	0,01	0,81	0,02	1,65	1,14
	Лук репчатый	1	0,01	0	0,08	0,41	0	0	0,1	0	0,31	0	0,58	0,14
	Томатная паста	7,5	0,36	0	1,42	7,65	22,5	0,01	3,37	0,07	1,5	0,17	5,1	3,75
	Сахар	0,5	0	0	0,5	1,99	0	0	0	0	0,01	0	0	0
411	<i>Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008</i>													
	Кисель	200	0,1	0	30,79	121,02	0	0	0	0	0,3	0,03	0	0
	Кисель (концентрат)	24	0,1	0	20,81	81,12	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сахар	10	0	0	9,98	39,9	0	0	0	0	0,3	0,03	0	0
	Хлеб пшеничный	30	2,27	0,3	14,49	70,5	0	0,05	0	0,39	6,9	0,6	26,1	9,9
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,72	20,04	104,4	0,6	0,11	0	0,84	21	2,34	94,8	28,2
	<i>Энергетическая пищевая ценность обеда</i>		<i>34,12</i>	<i>32,21</i>	<i>134,41</i>	<i>964,16</i>	<i>222,65</i>	<i>0,65</i>	<i>18,5</i>	<i>6,8</i>	<i>131,97</i>	<i>11,73</i>	<i>627,19</i>	<i>253,11</i>
	<i>Итого на 1 ребенка</i>		<i>51,23</i>	<i>45,09</i>	<i>222,18</i>	<i>1543,49</i>	<i>303,39</i>	<i>0,86</i>	<i>21,54</i>	<i>8,53</i>	<i>344,56</i>	<i>15,13</i>	<i>835,26</i>	<i>293,51</i>

День - среда
Неделя первая

Возрастная категория: 12-18 лет
Сезон: весенне-летний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		А (мкг)	В1	С	Е	Ca	Fe	P	Mg	
	ЗАВТРАК														
174	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2005</i>														
	Каша рисовая молочная	250	7,6	4,55	54,07	288,08	20	0,07	0,75	0,22	155,88	0,7	196,25	45	
	Крупа рисовая	55	3,85	0,55	40,7	183,15	0	0,04	0	0,22	4,4	0,55	82,5	27,5	
	Молоко	125	3,75	4	5,88	75	20	0,03	0,75	0	151,25	0,13	113,75	17,5	
	Сахар	7,5	0	0	7,49	29,93	0	0	0	0	0,23	0,023	0	0	
41	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный. - К.: А.С.К., 2005</i>														
	Масло сливочное (порц.)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	45	0,001	0	0,1	2,4	0,02	3	0,04	
7	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2011</i>														
	Сыр	30	6,96	8,85	0	109,2	86,4	0,01	0,21	0,15	264	0,3	150	10,5	
951	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный. - К.: А.С.К., 2005</i>														
	Напиток кофейный с молоком	200	2,28	2,11	23,26	121,68	11	0,02	0,65	0	60,6	0,11	45	7	
	Кофейный напиток	6	0,83	0,86	0,9	14,88	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Сахар	20	0	0	19,96	79,8	0	0	0	0	0,6	0,06	0	0	
	Молоко	50	1,45	1,25	2,4	27	11	0,02	0,65	0	60	0,05	45	7	
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0	0,08	0	0,65	11,5	1	43,5	16,5	
	Энергетическая пищевая ценность завтрака		20,87	23,26	101,61	702,56	162,4	0,18	1,61	1,12	494,38	2,13	437,75	79,04	
	ОБЕД														
43	<i>Сборник технических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т.Лапиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004</i>														
	Салат из белокочанной капусты	100	1,71	6,11	10,26	103,89	202,4	0,04	37,5	2,78	44,35	0,65	36,22	18	
	Капуста свежая	80	1,44	0,08	3,76	22,4	2,4	0,02	36	0,08	38,4	0,48	24,8	12,8	
	Морковь	10	0,13	0,01	0,69	3,5	200	0,01	0,5	0,04	2,7	0,07	5,5	3,8	
	Лук репчатый	10	0,14	0,02	0,82	4,1	0	0,005	1	0,02	3,1	0,08	5,8	1,4	
	Сахар	5	0	0	4,99	19,95	0	0	0	0	0,15	0,02	0	0	
	Масло растительное	6	0	6	0	53,94	0	0	0	2,64	0	0	0,12	0	
82	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2005</i>														
	Борщ с капустой и картофелем	300	29,67	29	16,26	443,47	421,8	0,22	29,5	3,33	62,21	3,31	292,04	59,64	
	Свекла	48	0,72	0,05	4,22	20,16	0,96	0,01	4,8	0,05	17,76	0,67	20,64	10,56	
	Капуста свежая	24	0,43	0,02	1,13	6,72	0,72	0,01	10,8	0,02	11,52	0,14	7,44	3,84	
	Картофель	24	0,48	0,1	3,91	18,48	0,72	0,03	4,8	0,02	2,4	0,22	13,92	5,52	

	Морковь	12	0,16	0,01	0,83	4,2	240	0,01	0,6	0,05	3,24	0,08	6,6	4,56
	Лук репчатый	12	0,17	0,02	0,98	4,92	0	0,006	1,2	0,02	3,72	0,1	6,96	1,68
	Томатное пюре	9	0,43	0	1,71	9,18	27	0,02	4,05	0,09	1,8	0,21	6,12	4,5
	Масло растительное	6	0	6	0	53,94	0	0	0	2,64	0	0	0,12	0
	Сахар	3	0	0	3	11,97	0	0	0	0	0,09	0,01	0	0
	Бульон	240	27,28	22,8	0,48	313,9	152,4	0,13	3,25	0,44	21,68	1,88	230,24	28,98
227	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2005</i>													
	Рыба припущенная	120	14,26	3,32	3,13	100,11	28,5	0,1	0,66	0,37	46,27	0,8	216,97	49,68
	Минтай неразделанный	85	13,51	0,76	0	61,2	8,5	0,09	0,42	0,25	34	0,68	204	46,75
	Лук репчатый	2	0,02	0,004	0,16	0,82	0	0,001	0,2	0,004	0,62	0,016	1,16	0,28
	Масса соуса(рец.330):	50	0,73	2,56	2,97	38,09	20	0,01	0,04	0,12	11,65	0,11	11,81	2,65
171	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2005</i>													
	Каша рисовая	200	5,12	7,97	53,41	305,86	45	0,06	0	0,39	8,16	0,74	111	36,04
	Крупа рис	72	5,04	0,72	53,28	239,76	0	0,06	0	0,29	5,76	0,72	108	36
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	45	0,001	0	0,1	2,4	0,02	3	0,04
256	<i>Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2004 г.</i>													
	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	24,63	116,4	163,4	0,01	200	0,76	12,5	0,65	3,4	3,4
	Шиповник	20	0,68	0,28	9,66	56,8	163,4	0,01	200	0,76	12	0,6	3,4	3,4
	Сахар	15	0	0	14,97	59,85	0	0	0	0	0,5	0,05	0	0
	Хлеб пшеничный	30	2,27	0,3	14,49	70,5	0	0,05	0	0,39	6,9	0,6	26,1	9,9
	Хлеб ржано- пшеничный	60	3,96	0,72	20,04	104,4	0,6	0,11	0	0,84	21	2,34	94,8	28,2
	<i>Энергетическая пищевая ценность обеда</i>		<i>57,67</i>	<i>47,7</i>	<i>142,22</i>	<i>1244,63</i>	<i>861,7</i>	<i>0,59</i>	<i>267,66</i>	<i>8,86</i>	<i>201,39</i>	<i>9,09</i>	<i>780,53</i>	<i>204,86</i>
	Итого на 1 ребенка		78,54	70,96	243,83	1847,19	1024,1	0,77	269,27	9,98	695,77	11,22	1218,28	283,9

День - четверг
Неделя первая

Возрастная категория: 12-18 лет
Сезон: весенне-летний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А (мкг)	В1	С	Е	Ca	Fe	P	Mg
ЗАВТРАК														
168	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждениях / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2010</i>													
	Каша пшеничная	250	13,04	9,85	57,84	391,71	75,58	0,34	2,6	0,26	258,66	1,92	327,61	79,91
	Пшено	62,5	7,19	0,06	41,56	213,75	1,88	0,26	0	0,19	16,88	1,69	145,63	51,88
	Молоко пастеризованное (2,5%)	200	5,8	5	9,6	108	44	0,08	2,6	0	240	0,2	180	28
	Масло сливочное	6,6	0,05	4,79	0,09	43,63	29,7	0	0	0,07	1,58	0,01	1,98	0,03
	Сахар	6,6	0	0	6,59	26,33	0	0	0	0	0,2	0,02	0	0
959	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный. - К.: А.С.К., 2005</i>													
	Какао с молоком	200	7,26	5,9	30,17	205,14	44,18	0,09	2,6	0,02	248,28	1,58	219,3	53,5
	Какао-поршок	6	1,46	0,9	0,61	17,34	0,18	0,01	0	0,02	7,68	1,32	39,3	25,5
	Сахар	20	0	0	19,96	79,8	0	0	0	0	0,6	0,06	0	0
	Молоко	200	5,8	5	9,6	108	44	0,08	2,6	0	240	0,2	180	28
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,2	94	0	0,06	0	0,52	9,2	0,8	34,8	13,2
	<i>Энергетическая пищевая ценность завтрака</i>		23,46	16,15	107,21	690,85	119,76	0,49	5,2	0,8	516,14	4,3	581,71	146,61
ОБЕД														
13	<i>"Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2010</i>													
	Салат из свежих огурцов	100	0,67	6,1	1,81	64,39	2,85	0,03	6,65	2,74	16,15	0,5	28,62	13,3
	Огурцы свежие	95	0,67	0,1	1,81	10,45	2,85	0,03	6,65	0,1	16,15	0,5	28,5	13,3
	Масло растительное	6	0	6	0	53,94	0	0	0	2,64	0	0	0,12	0
98	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2005 .</i>													
	Суп крестьянский с крупой	300	26,84	26,93	12,81	399,53	379,47	0,2	26,9	3,19	48,39	3,22	236,63	49,99
	Капуста	36	0,65	0,04	1,69	10,08	1,1	0,01	16,2	0,04	17,28	0,22	11,16	5,76
	Картофель	30	0,6	0,12	4,89	23,1	0,9	0,036	6	0,03	3	0,27	17,4	6,9
	Крупа пшено	6	0,69	0,2	3,99	20,52	0,18	0,03	0	0,02	1,62	0,16	13,98	4,98
	Морковь	12	0,16	0,01	0,83	4,2	240	0,01	0,6	0,05	3,24	0,08	6,6	4,56
	Лук репчатый	12	0,17	0,02	0,98	4,92	0	0,006	1,2	0,02	3,72	0,8	6,96	1,68
	Масло растительное	6	0	6	0	53,94	0	0	0	2,64	0	0	0,12	0
	Бульон	216,2	24,57	20,54	0,43	282,77	137,29	0,11	2,9	0,39	19,53	1,69	207,41	26,11
293	<i>Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. / Под ред. М.П.Могильного, и В.А.Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2011</i>													
	Птица запеченая	120	29,16	34,98	0,08	428,35	89,84	0,13	3	3,15	27,04	1,99	243,57	21,33
	Цыпленок-бройлер	150,36	29,11	24,2	0	330,79	60,14	0,13	3	0,45	21,05	1,95	240,57	21,05

	Масло растительное	6	0	6	0	53,94	0	0	0	2,64	0	0	0,12	0
	Масло сливочное	6,6	0,05	4,78	0,08	43,62	29,7	0	0	0,06	1,58	0,01	1,98	0,02
	Соль	1,2	0	0	0	0	0	0	0	0	4,41	0,03	0,9	0,26
679	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный. – К.: А.С.К., 2005</i>													
	Каша гречневая	200	10,14	7,72	45,77	292,67	33,1	0,34	0	0,71	17,68	5,37	240,5	160,03
	Крупа гречневая	80	10,08	2,64	45,68	246,4	1,6	0,34	0	0,64	16	5,36	238,4	160
	Масло сливочное	7	0,06	5,08	0,09	46,27	31,5	0	0	0,07	1,68	0,014	2,1	0,028
348	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П.Могильного и Т.В.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011.</i>													
	Соус томатный	50	0,65	1,66	3,74	33,37	92,62	0,01	3,62	0,14	3,71	0,23	10,58	6,02
	Масло сливочное	2,25	0,01	1,63	0,02	14,87	10,12	0	0	0,02	0,54	0	0,67	0
	Мука пшеничная	2,25	0,24	0,03	1,52	7,4	0	0	0	0,04	0,54	0,04	2,58	0,99
	Морковь	3	0,03	0	0,2	1,05	60	0	0,15	0,01	0,81	0,02	1,65	1,14
	Лук репчатый	1	0,01	0	0,08	0,41	0	0	0,1	0	0,31	0	0,58	0,14
	Томатная паста	7,5	0,36	0	1,42	7,65	22,5	0,01	3,37	0,07	1,5	0,17	5,1	3,75
	Сахар	0,5	0	0	0,5	1,99	0	0	0	0	0,01	0	0	0
868	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный. – К.: А.С.К., 2005</i>													
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	30,22	123,06	0,1	0	0,2	0	13,2	0,36	19,8	9,7
	Смесь сухофруктов	20	0,56	0	10,26	43,26	0,1	0	0,2	0	12,6	0,3	19,8	9,7
	Сахар	20	0	0	19,96	79,8	0	0	0	0	0,6	0,06	0	0
	Хлеб пшеничный	30	2,27	0,3	14,49	70,5	0	0,05	0	0,39	6,9	0,6	26,1	9,9
	Хлеб ржано- пшеничный	60	3,96	0,72	20,04	104,4	0,6	0,11	0	0,84	21	2,34	94,8	28,2
	<i>Энергетическая пищевая ценность обеда</i>		<i>74,25</i>	<i>78,41</i>	<i>128,96</i>	<i>1516,27</i>	<i>598,58</i>	<i>0,87</i>	<i>40,37</i>	<i>11,16</i>	<i>154,07</i>	<i>14,61</i>	<i>900,6</i>	<i>298,47</i>
	Итого на 1 ребенка		97,71	94,56	236,14	2207,12	718,34	1,36	45,57	11,96	670,21	18,91	1482,31	445,08

День - пятница
Неделя первая

Возрастная категория: 12-18 лет
Сезон: весенне-летний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А (мкг)	В1	С	Е	Ca	Fe	P	Mg
	ЗАВТРАК													
2	<i>«Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2007 г.</i>													
	Бутерброд с повидлом	55	2,47	3,933	27,595	152,95	142,5	0,052	0,32	0,5	10,48	0,69	30,1	10,64
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,73	71,4	0	0,05	0	0,39	6,9	0,6	26,7	10,02
	Повидло	20	0,06	0,008	12,8	48,5	120	0,002	0,32	0,06	2,38	0,08	1,9	0,6
	Масло сливочное	5	0,04	3,625	0,065	33,05	22,5	0	0	0,05	1,2	0,01	1,5	0,02
173	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.:Делта принт, 2005</i>													
	Каша овсяная	250	10,52	7,36	46,1	293,03	20	0,3	0,75	0,94	183,98	2,3	305,7	81,3
	Крупа овсяная	55	6,77	3,36	32,73	188,1	0	0,27	0	0,94	32,5	2,15	191,95	63,8
	Молоко	125	3,75	4	5,88	75	20	0,03	0,75	0	151,25	0,13	113,75	17,5
	Сахар	7,5	0	0	7,49	29,93	0	0	0	0	0,23	0,02	0	0
41	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. - К.: А.С.К., 2005</i>													
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	45	0,001	0	0,1	2,4	0,02	3	0,04
943	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. - К.: А.С.К., 2005</i>													
	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,04	61,37	0,5	0	0,1	0	5,45	0,87	8,24	4,4
	Чай черный байховый	1	0,2	0,05	0,07	1,52	0,5	0	0,1	0	4,95	0,82	8,24	4,4
	Сахар	15	0	0	14,97	59,85	0	0	0	0	0,5	0,05	0	0
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0	0,08	0	0,65	11,5	1	43,5	16,5
	Энергетическая пищевая ценность завтрака		17,22	19,09	113,01	690,95	208	0,43	1,17	2,19	213,81	4,88	390,54	112,88
	ОБЕД													
43	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.:Делта принт, 2005</i>													
	Салат из овощей	100	1,04	6,11	3,12	71,89	25,31	0,03	24,66	2,82	25,24	0,5	30,1	15,6
	Капуста	38	0,68	0,04	1,78	10,64	1,14	0,01	17,1	0,04	18,24	0,22	11,78	6,08
	Помидоры свежие	28	0,17	0,05	0,81	4,23	23,33	0,01	5,6	0,11	2,24	0,14	9,8	5,6
	Огурцы свежие	28	0,19	0,02	0,53	3,08	0,84	0,008	1,96	0,03	4,76	0,14	8,4	3,92
	Масло растительное	6	0	6	0	53,94	0	0	0	2,64	0	0	0,12	0
103	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.:Делта принт, 2005</i>													
	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	27,32	23,49	25,36	420,61	376,05	0,24	22,64	2,04	37,21	2,82	277,72	54,22
	Картофель	90	1,8	0,36	14,67	69,3	2,7	0,1	18	0,09	9	0,81	52,2	20,7
	Макароны, лапша, вермишель, фигурные изделия	12	1,32	0,15	8,46	40,56	0	0,02	0	0,18	2,28	0,19	10,44	1,92

	Морковь	12	0,16	0,01	0,83	4,2	240	0,01	0,6	0,05	3,24	0,08	6,6	4,56
	Лук репчатый	12	0,17	0,02	0,98	4,92	0	0,006	1,2	0,02	3,72	0,1	6,96	1,68
	Масло растительное	3	0	3	0	26,97	0	0	0	1,32	0	0	0,06	0
	Бульон	210	23,87	19,95	0,42	274,66	133,35	0,11	2,84	0,38	18,97	1,64	201,46	25,36
643	<i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный. – К.: А.С.К., 2005</i>													
	Птица тушенная в соусе	100/100	27,54	28,28	7,33	395,37	252,53	0,15	7,47	2,41	26,09	2,2	244,29	36,9
	Бройлер-цыпленок	141,33	26,42	22,75	0	310,92	56,53	0,12	2,82	0,42	19,78	1,83	226,12	26,85
	Масло растительное	4	0	4	0	35,96	0	0	0	1,76	0	0	0,08	0
	Масло сливочное	2	0,01	1,45	0,02	13,22	9	0	0	0,02	0,48	0	0,6	0,008
	Мука пшеничная	5,06	0,56	0,07	3,43	16,64	0	0,01	0	0,09	1,21	0,1	5,81	2,22
	Томатное пюре	9	0,43	0	1,71	9,18	27	0,02	4,05	0,09	1,8	0,21	6,12	4,5
	Морковь	8	0,1	0,01	0,55	2,8	160	0	0,4	0,03	2,16	0,05	4,4	3,04
	Лук репчатый	2	0,02	0,004	0,16	0,82	0	0,001	0,2	0,004	0,62	0,016	1,16	0,28
	Сахар	1,46	0	0	1,46	5,83	0	0	0	0	0,04	0	0	0
199	<i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.:Делта принт, 2005</i>													
	Пюре гороховое	210	23,08	8,31	48,23	365,1	47	0,9	0	0,6	91,4	7,02	229	88,04
	Горох	100	23	1,06	48,1	299	2	0,9	0	0,5	89	7	226	88
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	45	0,001	0	0,1	2,4	0,02	3	0,04
240	<i>Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях – под ред. Доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2004 г.</i>													
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	16,89	70,67	2	0,01	4	0,08	6,79	0,91	4,4	3,6
	Яблоки	40	0,16	0,16	3,92	18,8	2	0,01	4	0,08	6,4	0,88	4,4	3,6
	Сахар	13	0	0	12,97	51,87	0	0	0	0	0,39	0,03	0	0
	Хлеб пшеничный	30	2,27	0,3	14,49	70,5	0	0,05	0	0,39	6,9	0,6	26,1	9,9
	Хлеб ржано- пшеничный	60	3,96	0,72	20,04	104,4	0,6	0,11	0	0,84	21	2,34	94,8	28,2
	<i>Энергетическая пищевая ценность обеда</i>		<i>85,37</i>	<i>67,37</i>	<i>135,46</i>	<i>1498,54</i>	<i>703,49</i>	<i>1,49</i>	<i>58,77</i>	<i>9,18</i>	<i>214,63</i>	<i>16,39</i>	<i>906,41</i>	<i>236,46</i>
	Итого на 1 ребенка		102,59	86,46	248,47	2189,49	911,49	1,92	59,94	11,37	428,44	21,27	129,95	349,34

День - понедельник

Возрастная категория: 12-18 лет

Неделя вторая

Сезон: весенне-летний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А (мкг)	В1	С	Е	Ca	Fe	P	Mg
	ЗАВТРАК													
3	<i>«Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2007 г.</i>													
	Бутерброд с маслом и сыром	50	6,31	7,9	15,32	157,79	82,5	0,054	0,42	0,49	158,85	0,745	109,2	17,54
	Сыр	15	3,9	3,975	0,525	53,34	60	0,004	0,42	0,05	150,75	0,135	81	7,5
	Масло сливочное	5	0,04	3,625	0,065	33,05	22,5	0	0	0,05	1,2	0,01	1,5	0,02
	Хлеб	30	2,37	0,3	14,73	71,4	0	0,05	0	0,39	6,9	0,6	26,7	10,02
175	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2005</i>													
	Каша "Дружба"	250	9,4	5,65	45,23	270,69	41,96	0,19	2,44	1,14	233,04	1,24	250,34	54,71
	Крупа рисовая	17,5	1,23	0,18	12,95	58,28	0	0,01	0	0,07	1,4	0,18	26,25	8,75
	Крупа пшеничная	23,75	2,73	0,78	15,79	81,23	0,71	0,1	0	1,07	6,41	0,64	55,34	19,71
	Молоко пастеризованное (2,5%)	187,5	5,44	4,69	9	101,25	41,25	0,08	2,44	0	225	0,19	168,75	26,25
	Сахар	7,5	0	0	7,49	29,93	0	0	0	0	0,23	0,23	0	0
41	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный. – К.: А.С.К., 2005</i>													
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	45	0,001	0	0,1	2,4	0,02	3	0,04
951	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный. – К.: А.С.К., 2005</i>													
	Напиток кофейный с молоком	200	2,28	2,11	23,26	121,68	11	0,02	0,65	0	60,6	0,11	45	7
	Кофейный напиток	6	0,83	0,86	0,9	14,88	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сахар	20	0	0	19,96	79,8	0	0	0	0	0,6	0,06	0	0
	Молоко	50	1,45	1,25	2,4	27	11	0,02	0,65	0	60	0,05	45	7
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0	0,08	0	0,65	11,5	1	43,5	16,5
	Энергетическая пищевая ценность завтрака		21,23	23,31	103,14	710,26	180,46	0,33	3,51	2,25	464,09	2,92	442,34	92,49
	ОБЕД													
15	<i>"Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2010</i>													
	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,72	6,17	3,09	70,21	41,05	0,04	13,31	2,9	13,7	0,52	34,73	16,26
	Помидоры свежие	48	0,29	0,1	1,39	7,25	40	0,02	9,6	0,19	3,84	0,24	16,8	9,6
	Огурцы свежие	35	0,25	0,04	0,67	3,85	1,05	0,01	2,45	0,04	5,95	0,18	10,5	4,9
	Лук репчатый	12,6	0,18	0,03	1,03	5,17	0	0,01	1,26	0,03	3,91	0,1	7,31	1,76
	Масло растительное	6	0	6	0	53,94	0	0	0	2,64	0	0	0,12	0
136	<i>Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений, под общ.ред. А.Я.Перевалова, 2013г</i>													
	Свекольник	300	30,03	27,9	21,47	456,07	437,38	0,2	24,96	0,71	67,62	2,69	313,89	66,42
	Свекла	76,8	1,15	0,07	6,75	32,25	1,53	0,01	7,68	0,07	28,41	0,07	33,02	16,89

	Морковь	12	0,1	0,01	0,82	4,2	240	0	0,6	0,04	3,24	0,08	6,6	4,56
	Лук репчатый	13,5	0,18	0,02	1,1	5,53	0	0	1,35	0,02	4,18	0,1	7,83	1,89
	Картофель	51,6	1,03	0,2	8,41	39,73	1,54	0,06	10,32	0,05	5,16	0,46	29,92	11,86
	Масло сливочное	6	0,04	4,35	0,07	39,66	27	0	0	0,06	1,44	0,01	1,8	0,02
	Сахар	3	0	0	3	11,97	0	0	0	0	0,09	0,01	0	0
	Бульон	240	27,28	22,8	0,48	313,9	152,4	0,13	3,25	0,44	21,68	1,88	230,24	28,98
	Томатное пюре	3,9	0,18	0	0,74	3,97	11,7	0	1,75	0,03	0,78	0,08	2,65	1,95
	Сметана	3	0,07	0,45	0,1	4,86	3,21	0	0,01	0	2,64	0	1,83	0,27
304	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждениях / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2010</i>													
	Плов из птицы	250	62,22	12,14	43,83	533,6	621,7	0,23	5,53	0,9	35,15	4,24	521,9	247,63
	Грудка куриная	245,36	57,91	4,66	0,98	277,26	171,75	0,17	4,42	0,49	19,63	3,44	419,57	211,01
	Масло сливочное	9,5	0,08	6,89	0,12	62,8	42,75	0	0	0,09	2,28	0,02	2,85	0,04
	Морковь	20,36	0,26	0,02	1,4	7,13	407,2	0,01	0,02	0,08	5,5	0,14	11,2	7,74
	Лук репчатый	10,89	0,15	0,02	0,9	4,46	0	0,005	1,09	0,02	3,37	0,09	6,32	1,52
	Крупа рисовая	54,64	3,82	0,55	40,43	181,95	0	0,04	0	0,22	4,37	0,55	81,96	27,32
411	<i>Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с</i>													
	Кисель	200	0,1	0	30,79	121,02	0	0	0	0	0,3	0,03	0	0
	Кисель (концентрат)	24	0,1	0	20,81	81,12	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сахар	10	0	0	9,98	39,9	0	0	0	0	0,3	0,03	0	0
	Хлеб пшеничный	30	2,27	0,3	14,49	70,5	0	0,05	0	0,39	6,9	0,6	26,1	9,9
	Хлеб ржано- пшеничный	60	3,96	0,72	20,04	104,4	0,6	0,11	0	0,84	21	2,34	94,8	28,2
	<i>Энергетическая пищевая ценность обеда</i>		<i>99,3</i>	<i>47,23</i>	<i>133,71</i>	<i>1355,8</i>	<i>1100,73</i>	<i>0,63</i>	<i>43,8</i>	<i>5,74</i>	<i>144,67</i>	<i>10,42</i>	<i>991,42</i>	<i>368,41</i>
	<i>Итого на 1 ребенка</i>		<i>120,53</i>	<i>70,54</i>	<i>236,85</i>	<i>2066,06</i>	<i>1281,19</i>	<i>0,96</i>	<i>47,31</i>	<i>7,99</i>	<i>608,76</i>	<i>13,34</i>	<i>1433,7</i> <i>6</i>	<i>460,9</i>

День - вторник

Возрастная категория:12-18 лет

Неделя вторая

Сезон: весенне-летний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А (мкг)	В1	С	Е	Ca	Fe	Р	Mg
	<u>ЗАВТРАК</u>													
174	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.:ДеЛти принт, 2005</i>													
	Каша рисовая молочная	250	7,6	4,55	54,07	288,08	20	0,07	0,75	0,22	155,88	0,7	196,25	45
	Крупа рисовая	55	3,85	0,55	40,7	183,15	0	0,04	0	0,22	4,4	0,55	82,5	27,5
	Молоко пастеризованное (3,2%)	125	3,75	4	5,88	75	20	0,03	0,75	0	151,25	0,13	113,75	17,5
	Сахар	7,5	0	0	7,49	29,93	0	0	0	0	0,23	0,02	0	0
41	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. - К.: А.С.К., 2005</i>													
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	45	0,001	0	0,1	2,4	0,02	3	0,04
2	<i>«Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2007 г.</i>													
	Бутерброд с повидлом	55	2,47	3,933	27,595	152,95	142,5	0,052	0,32	0,5	10,48	0,69	30,1	10,64
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,73	71,4	0	0,05	0	0,39	6,9	0,6	26,7	10,02
	Повидло	20	0,06	0,008	12,8	48,5	120	0,002	0,32	0,06	2,38	0,08	1,9	0,6
	Масло сливочное	5	0,04	3,625	0,065	33,05	22,5	0	0	0,05	1,2	0,01	1,5	0,02
377	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.:ДеЛти принт, 2005</i>													
	Чай с лимоном	200	0,26	0,06	15,25	63,75	0,64	0	2,9	0,01	8,25	0,91	9,78	5,24
	Чай - заварка	50	0,2	0,05	0,07	1,52	0,5	0	0,1	0	4,95	0,82	8,24	4,4
	Сахар	15	0	0	14,97	59,85	0	0	0	0	0,5	0,05	0	0
	Лимон	7	0,06	0,01	0,21	2,38	0,14	0	2,8	0,01	2,8	0,04	1,54	0,84
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0	0,08	0	0,65	11,5	1	43,5	16,5
	<i>Энергетическая пищевая ценность завтрака</i>		14,36	16,29	121,2	688,38	208,14	0,2	3,97	1,48	188,51	3,32	282,63	77,42
	<u>ОБЕД</u>													
43	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т.Лапиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004</i>													
	Салат из белокочанной капусты	100	1,71	6,11	10,26	103,89	202,4	0,04	37,5	2,78	44,35	0,65	36,22	18
	Капуста свежая	80	1,44	0,08	3,76	22,4	2,4	0,02	36	0,08	38,4	0,48	24,8	12,8
	Морковь	10	0,13	0,01	0,69	3,5	200	0,01	0,5	0,04	2,7	0,07	5,5	3,8
	Лук репчатый	10	0,14	0,02	0,82	4,1	0	0,005	1	0,02	3,1	0,08	5,8	1,4

	Сахар	5	0	0	4,99	19,95	0	0	0	0	0,15	0,02	0	0
	Масло растительное	6	0	6	0	53,94	0	0	0	2,64	0	0	0,12	0
96	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2005 .</i>													
	Рассольник ленинградский	300	28,24	27,82	20,74	444,76	386,7	0,23	23,14	3,26	40,84	2,89	301,95	58,18
	Картофель	90	1,8	0,36	14,67	69,3	2,7	0,1	18	0,09	9	0,81	52,2	20,7
	Крупа перловая	6	0,55	0,06	4,01	18,9	0	0,007	0	0,06	2,28	0,1	19,38	2,4
	Морковь	12	0,1	0,01	0,82	4,2	240	0	0,6	0,04	3,24	0,08	6,6	4,56
	Лук репчатый	6	0,08	0,01	0,49	2,46	0	0,003	0,6	0,01	1,86	0,04	3,48	0,84
	Огурцы соленые	18	0,14	0,01	0,3	2,34	0,9	0,003	0,9	0,01	4,14	0,1	4,32	2,52
	Масло растительное	6	0	6	0	53,94	0	0	0	2,64	0	0	0,12	0
	Бульон или вода	225	25,57	21,37	0,45	293,62	143,1	0,12	3,04	0,41	20,32	1,76	215,85	27,16
227	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2005</i>													
	Рыба припущенная	120	14,26	3,32	3,13	100,11	28,5	0,1	0,66	0,37	46,27	0,8	216,97	49,68
	Минтай неразделанный	85	13,51	0,76	0	61,2	8,5	0,09	0,42	0,25	34	0,68	204	46,75
	Лук репчатый	2	0,02	0,004	0,16	0,82	0	0,001	0,2	0,004	0,62	0,016	1,16	0,28
	<i>Масса соуса(рец.330):</i>	50	0,73	2,56	2,97	38,09	20	0,01	0,04	0,12	11,65	0,11	11,81	2,65
694	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005</i>													
	Пюре картофельное	200	4,35	6,51	29,4	194,14	43,23	0,22	34,59	0,24	54,78	1,57	128,28	43,56
	Картофель	171	3,42	0,68	27,87	131,67	5,13	0,21	34,2	0,17	17,1	1,53	99,18	39,33
	Молоко	30	0,87	0,75	1,44	16,2	6,6	0,01	0,39	0	36	0,03	27	4,2
	Масло сливочное	7	0,06	5,08	0,09	46,27	31,5	0	0	0,07	1,68	0,014	2,1	0,028
256	<i>Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2004 г.</i>													
	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	24,63	116,4	163,4	0,01	200	0,76	12,5	0,65	3,4	3,4
	Шиповник	20	0,68	0,28	9,66	56,8	163,4	0,01	200	0,76	12	0,6	3,4	3,4
	Сахар	15	0	0	14,97	59,85	0	0	0	0	0,5	0,05	0	0
	Хлеб пшеничный	30	2,27	0,3	14,49	70,5	0	0,05	0	0,39	6,9	0,6	26,1	9,9
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	0,6	0,11	0	0,84	21	2,34	94,8	28,2
	<i>Энергетическая пищевая ценность обеда</i>		<i>55,47</i>	<i>45,06</i>	<i>122,69</i>	<i>1134,2</i>	<i>824,83</i>	<i>0,76</i>	<i>295,89</i>	<i>8,64</i>	<i>226,64</i>	<i>9,5</i>	<i>807,72</i>	<i>210,92</i>
	<i>Итого на 1 ребенка</i>		<i>69,83</i>	<i>61,35</i>	<i>243,89</i>	<i>1822,58</i>	<i>1032,97</i>	<i>0,96</i>	<i>299,86</i>	<i>10,12</i>	<i>415,15</i>	<i>12,82</i>	<i>1090,35</i>	<i>288,34</i>

Неделя вторая

Сезон: весенне-летний

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая я ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А (мкг)	В1	С	Е	Са	Fe	Р	Mg
ЗАВТРАК														
44	<i>Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2004 г.</i>													
	Суп молочный с макаронами	300	9,49	7,57	28,37	227,64	57,79	0,13	1,62	0,1	299,49	0,52	242,61	38,48
	Молоко	232	6,72	5,8	9,28	122,96	51,04	0,09	1,62	0	278,4	0,23	208,8	32,48
	Макаронные изделия	24	2,76	0,69	16,08	82,8	0	0,04	0	0	20,64	0,28	33,36	6
	Масло сливочное	1,5	0,01	1,08	0,01	9,91	6,75	0	0	0,1	0,36	0	0,45	0
	Сахар	3	0	0	3	11,97	0	0	0	0	0,09	0,01	0	0
209	<i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2005</i>													
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	104	0,02	0	0,24	22	1	76,8	4,8
959	<i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. - К.: А.С.К., 2005</i>													
	Какао с молоком	200	7,26	5,9	30,17	205,14	44,18	0,09	2,6	0,02	248,28	1,58	219,3	53,5
	Какао-поршок	6	1,46	0,9	0,61	17,34	0,18	0,01	0	0,02	7,68	1,32	39,3	25,5
	Сахар	20	0	0	19,96	79,8	0	0	0	0	0,6	0,06	0	0
	Молоко	200	5,8	5	9,6	108	44	0,08	2,6	0	240	0,2	180	28
	Печенье	20	1,48	2	5,12	85,2	0	0,02	0	0	4	0,3	0	0
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0	0,08	0	0,65	11,5	1	43,5	16,5
	Энергетическая пищевая ценность завтрака		27,26	20,57	88,09	698,28	205,97	0,34	4,22	1,01	585,27	4,4	582,21	113,28
ОБЕД														
14	<i>"Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2010</i>													
	Салат из свежих помидоров с луком	100	0,77	6,19	4,07	74,73	60	0,04	16,82	2,98	13,17	0,55	39,36	17,79
	Помидоры свежие	72	0,43	0,14	2,09	10,87	60	0,03	14,4	0,29	5,67	0,36	25,2	14,4
	Лук репчатый	24,2	0,34	0,05	1,98	9,92	0	0,01	2,42	0,05	7,5	0,19	14,04	3,39
	Масло растительное	6	0	6	0	53,94	0	0	0	2,64	0	0	0,12	0
88	<i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2005</i>													
	Щи из свежей капусты с картофелем	300	29,55	29,03	11,55	424,54	401,28	0,2	40,6	3,28	61,64	2,81	285,44	54,6
	Капуста белокочанная	60	1,08	0,06	2,82	16,8	1,8	0,018	27	0,06	28,8	0,36	18,6	9,6
	Картофель	36	0,72	0,14	5,87	27,72	1,08	0,04	7,2	0,036	3,6	0,324	20,88	8,28
	Морковь	12	0,16	0,01	0,83	4,2	240	0,01	0,6	0,05	3,24	0,08	6,6	4,56
	Лук репчатый	12	0,17	0,02	0,98	4,92	0	0,006	1,2	0,02	3,72	0,1	6,96	1,68

	Томатное пюре	3	0,14	0	0,57	3,06	6	0	1,35	0,03	0,6	0,07	2,04	1,5
	Масло растительное	6	0	6	0	53,94	0	0	0	2,64	0	0	0,12	0
	Бульон или вода	240	27,28	22,8	0,48	313,9	152,4	0,13	3,25	0,44	21,68	1,88	230,24	28,98
642	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005</i>													
	Рагу из птицы	100/150	29,28	27,89	25,83	473,47	611,5	0,28	33,6	3,1	45,3	3,4	576,58	71,25
	Бройлер-цыпленок	137,25	25,66	22,09	0	301,95	54,9	0,12	2,74	0,41	19,21	1,78	219,6	26,07
	Картофель	120	2,4	0,48	19,56	92,4	3,6	0,14	24	0,12	12	1,08	69,6	27,6
	Морковь	26,3	0,34	0,02	1,81	9,2	526	0,01	1,31	0,1	7,1	0,18	14,46	9,99
	Томатное пюре	9	0,43	0	1,71	9,18	27	0,01	4,05	0,09	1,8	0,2	6,12	4,5
	Лук репчатый	15	0,21	0,03	1,23	6,15	0	0	1,5	0,03	4,65	0,12	8,7	2,1
	Масло растительное	5,25	0	5,24	0	47,19	0	0	0	2,31	0	0	0,1	0
	Мука пшеничная	2,25	0,24	0,03	1,52	7,4	0	0	0	0,04	0,54	0,04	258	0,99
868	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005</i>													
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	30,22	123,06	0,1	0	0,2	0	13,2	0,36	19,8	9,7
	Смесь сухофруктов	20	0,56	0	10,26	43,26	0,1	0	0,2	0	12,6	0,3	19,8	9,7
	Сахар	20	0	0	19,96	79,8	0	0	0	0	0,6	0,06	0	0
	Хлеб пшеничный	30	2,27	0,3	14,49	70,5	0	0,05	0	0,39	6,9	0,6	26,1	9,9
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	0,6	0,11	0	0,84	21	2,34	94,8	28,2
	<i>Энергетическая пищевая ценность обеда</i>		<i>66,39</i>	<i>64,13</i>	<i>106,2</i>	<i>1270,7</i>	<i>1073,4</i> <i>8</i>	<i>0,68</i>	<i>91,22</i>	<i>10,59</i>	<i>161,21</i>	<i>10,06</i>	<i>1042,1</i>	<i>191,44</i>
	Итого на 1 ребенка		93,65	84,7	194,29	1968,98	1279,4 5	1,02	95,44	11,6	746,48	14,46	1624,3	304,72

День - четверг

Возрастная категория:12-18 лет

Неделя вторая

Сезон: весенне-летний

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А (мкг)	В1	С	Е	Ca	Fe	P	Mg
	<u>ЗАВТРАК</u>													
309	<i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г</i>													
	Каша манная молочная	250	9,66	8,44	51,93	323,43	57,61	0,13	1,74	0,89	173,59	0,72	169,66	28,78
	Молоко	134	3,89	3,35	6,43	72,36	29,48	0,05	1,74	0	160,8	0,13	120,6	18,76
	Крупа манная	55,5	5,72	0,56	39,18	184,82	0	0,08	0	0,83	11,1	0,56	47,18	9,99
	Масло сливочное	6,25	0,05	4,53	0,08	41,31	28,13	0	0	0,06	1,5	0,01	1,88	0,03
	Сахар	6,25	0	0	6,24	24,94	0	0	0	0	0,19	0,02	0	0
3	<i>«Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2007 г.</i>													
	Бутерброд с маслом и сыром	50	6,31	7,9	15,32	157,79	82,5	0,054	0,42	0,49	158,85	0,745	109,2	17,54
	Сыр	15	3,9	3,975	0,525	53,34	60	0,004	0,42	0,05	150,75	0,135	81	7,5
	Масло сливочное	5	0,04	3,625	0,065	33,05	22,5	0	0	0,05	1,2	0,01	1,5	0,02
	Хлеб	30	2,37	0,3	14,73	71,4	0	0,05	0	0,39	6,9	0,6	26,7	10,02
951	<i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный. – К.: А.С.К., 2005</i>													
	Напиток кофейный с молоком	200	2,28	2,11	23,26	121,68	11	0,02	0,65	0	69,2	0,11	45	7
	Кофейный напиток	6	0,83	0,86	0,9	14,88	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сахар	20	0	0	19,96	79,8	0	0	0	0	0,6	0,06	0	0
	Молоко	50	1,45	1,25	2,4	27	11	0,02	0,65	0	60	0,05	45	7
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0	0,08	0	0,65	11,5	1	43,5	16,5
	Энергетическая пищевая ценность завтрака		22,2	18,95	114,66	720,4	151,11	0,284	2,81	2,03	413,14	2,575	367,36	69,82
	<u>ОБЕД</u>													
43	<i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2005</i>													
	Салат из овощей	100	1,04	6,11	3,12	71,89	25,31	0,03	24,66	2,82	25,24	0,5	30,1	15,6
	Капуста	38	0,68	0,04	1,78	10,64	1,14	0,01	17,1	0,04	18,24	0,22	11,78	6,08
	Помидоры свежие	28	0,17	0,05	0,81	4,23	23,33	0,01	5,6	0,11	2,24	0,14	9,8	5,6
	Огурцы свежие	28	0,19	0,02	0,53	3,08	0,84	0,008	1,96	0,03	4,76	0,14	8,4	3,92

	Сахар	10	0	0	9,98	39,9	0	0	0	0	0,3	0,03	0	0
	Хлеб пшеничный	30	2,27	0,3	14,49	70,5	0	0,05	0	0,39	6,9	0,6	26,1	9,9
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	0,6	0,11	0	0,84	21	2,34	94,8	28,2
	<i>Энергетическая пищевая ценность обеда</i>		<i>57,66</i>	<i>57,28</i>	<i>143,82</i>	<i>1321,17</i>	<i>584,78</i>	<i>0,67</i>	<i>56,75</i>	<i>10,24</i>	<i>227,58</i>	<i>10,73</i>	<i>842,37</i>	<i>174,74</i>
	<i>Итого на 1 ребенка</i>		<i>79,86</i>	<i>76,23</i>	<i>258,48</i>	<i>2041,57</i>	<i>735,89</i>	<i>0,95</i>	<i>59,56</i>	<i>12,27</i>	<i>640,72</i>	<i>13,31</i>	<i>1209,73</i>	<i>244,56</i>

День - пятница

Возрастная категория: 12-18 лет

Неделя вторая

Сезон: весенне-летний

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Ca	Fe	P	Mg
	ЗАВТРАК													
223	<i>Сборник технических нормативов- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2005</i>													
	Запеканка творожная	200	31,54	21,38	54,58	542,25	149,42	0,1	1,2	0,94	412,72	1,15	463,43	54,91
	Творог	137,1	24,67	12,33	4,11	231,69	75,4	0,05	0,68	0,27	224,84	0,54	301,62	31,53
	Крупа манная	9	0,9	0,09	6,35	29,97	0	0,01	0	0,13	1,8	0,09	7,65	1,62
	Сахар	12	0	0	11,97	47,88	0	0	0	0	0,36	0,03	0	0
	Яйца	10	1,27	1,15	0,07	15,7	26	0	0	0,06	5,5	0,25	19,2	1,2
	Масло сливочное	6	0,04	4,35	0,07	39,66	27	0	0	0,06	1,44	0,01	1,8	0,02
	Сухари	6	0,96	0,06	4,2	20,13	0,6	0,01	0	0,36	15	0,12	15	3
	Сметана	6	0,15	0,9	0,21	9,72	6,42	0	0,02	0,01	5,28	0,01	3,66	0,54
	Молоко сгущеное с сахаром	50	3,55	2,5	27,6	147,5	14	0,03	0,5	0,05	158,5	0,1	114,5	17
943	<i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005</i>													
	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,04	61,37	0,5	0	0,1	0	5,45	0,87	8,24	4,4
	Чай черный байховый	1	0,2	0,05	0,07	1,52	0,5	0	0,1	0	4,95	0,82	8,24	4,4
	Сахар	15	0	0	14,97	59,85	0	0	0	0	0,5	0,05	0	0
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0	0,08	0	0,65	11,5	1	43,5	16,5
	<i>Энергетическая пищевая ценность завтрака</i>		35,69	21,93	93,77	721,12	149,92	0,18	1,3	1,59	429,67	3,02	515,17	75,81
	ОБЕД													
15	<i>"Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2010</i>													
	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,72	6,17	3,09	70,21	41,05	0,04	13,31	2,9	13,7	0,52	34,73	16,26
	Помидоры свежие	48	0,29	0,1	1,39	7,25	40	0,02	9,6	0,19	3,84	0,24	16,8	9,6
	Огурцы свежие	35	0,25	0,04	0,67	3,85	1,05	0,01	2,45	0,04	5,95	0,18	10,5	4,9
	Лук репчатый	12,6	0,18	0,03	1,03	5,17	0	0,01	1,26	0,03	3,91	0,1	7,31	1,76
	Масло растительное	6	0	6	0	53,94	0	0	0	2,64	0	0	0,12	0
87	<i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2010</i>													
	Суп с рыбными консервами	300	9,41	17,54	20,24	277,48	408,77	0,12	18,66	4,63	35,24	1,77	182,42	50,12

	Консервы рыбные	48	6,91	13,87	0	152,64	0	0,01	0	4,41	17,28	0,76	107,52	19,2
	Картофель	84	1,68	0,33	13,69	64,68	2,52	0,1	16,8	0,08	8,4	0,75	48,72	19,32
	Морковь	19,3	0,25	0,01	1,33	6,75	386	0,01	0,96	0,07	5,21	0,13	10,61	7,33
	Лук репчатый	9	0,12	0,01	0,73	3,69	0	0	0,9	0,01	2,79	0,07	5,22	1,26
	Крупа рисовая	6	0,42	0,06	4,44	19,98	0	0	0	0,02	0,48	0,06	9	3
	Масло сливочное	4,5	0,03	3,26	0,05	29,74	20,25	0	0	0,04	1,08	0	1,35	0,01
643	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный. – К.: А.С.К., 2005</i>													
	Птица тушенная в соусе	100/100	27,54	28,28	7,33	395,37	252,53	0,15	7,47	2,41	26,09	2,2	244,29	36,9
	Бройлер-цыпленок	141,33	26,42	22,75	0	310,92	56,53	0,12	2,82	0,42	19,78	1,83	226,12	26,85
	Масло растительное	4	0	4	0	35,96	0	0	0	1,76	0	0	0,08	0
	Масло сливочное	2	0,01	1,45	0,02	13,22	9	0	0	0,02	0,48	0	0,6	0,008
	Мука пшеничная	5,06	0,56	0,07	3,43	16,64	0	0,01	0	0,09	1,21	0,1	5,81	2,22
	Томатное пюре	9	0,43	0	1,71	9,18	27	0,02	4,05	0,09	1,8	0,21	6,12	4,5
	Морковь	8	0,1	0,01	0,55	2,8	160	0	0,4	0,03	2,16	0,05	4,4	3,04
	Лук репчатый	2	0,02	0,004	0,16	0,82	0	0,001	0,2	0,004	0,62	0,016	1,16	0,28
	Сахар	1,46	0	0	1,46	5,83	0	0	0	0	0,04	0	0	0
679	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный. – К.: А.С.К., 2005</i>													
	Каша гречневая	200	10,14	7,72	45,77	292,67	33,1	0,34	0	0,71	17,68	5,37	240,5	160,03
	Крупа гречневая	80	10,08	2,64	45,68	246,4	1,6	0,34	0	0,64	16	5,36	238,4	160
	Масло сливочное	7	0,06	5,08	0,09	46,27	31,5	0	0	0,07	1,68	0,014	2,1	0,028
240	<i>Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях – под ред. Доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2004 г.</i>													
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	16,89	70,67	2	0,01	4	0,08	6,79	0,91	4,4	3,6
	Яблоки	40	0,16	0,16	3,92	18,8	2	0,01	4	0,08	6,4	0,88	4,4	3,6
	Сахар	13	0	0	12,97	51,87	0	0	0	0	0,39	0,03	0	0
	Хлеб пшеничный	30	2,27	0,3	14,49	70,5	0	0,05	0	0,39	6,9	0,6	26,1	9,9
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	0,6	0,11	0	0,84	21	2,34	94,8	28,2
	<i>Энергетическая пищевая ценность обеда</i>		<i>54,2</i>	<i>60,89</i>	<i>127,85</i>	<i>1281,3</i>	<i>738,05</i>	<i>0,82</i>	<i>43,44</i>	<i>11,96</i>	<i>127,4</i>	<i>13,71</i>	<i>827,24</i>	<i>305,01</i>
	Итого на 1 ребенка		89,89	82,82	221,62	2002,42	887,97	1	44,74	13,55	557,07	16,73	1342,4 1	380,82