

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение «Светлополянская основная общеобразовательная школа»  
641334, Курганская область, Кетовский район, п. Светлые Поляны, ул. Центральная, дом 5

Согласовано  
Начальник Кетовского ТОУ  
Роспотребнадзора по Курганской области  
Алексей Валерьевич Шаленин



Утверждаю  
Директор МКОУ «Светлополянская основная  
общеобразовательная школа»  
О.Н.Бондаренко



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

п.Светлые Поляны – 2019 год

№ реп.	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
<b>ЗАВТРАК</b>														
175	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2005</i>													
	<b>Каша "Дружба"</b>	<b>200</b>	<b>7,52</b>	<b>4,52</b>	<b>36,19</b>	<b>216,54</b>	<b>33,57</b>	<b>0,15</b>	<b>1,95</b>	<b>0,62</b>	<b>186,43</b>	<b>0,82</b>	<b>200,27</b>	<b>43,77</b>
	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>													
	<b>Масло сливочное</b>	<b>10</b>	<b>0,08</b>	<b>7,25</b>	<b>0,13</b>	<b>66,1</b>	<b>45</b>	<b>0,001</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>2,4</b>	<b>0,02</b>	<b>3</b>	<b>0,04</b>
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>													
	<b>Какао с молоком</b>	<b>200</b>	<b>7,26</b>	<b>5,9</b>	<b>30,17</b>	<b>205,14</b>	<b>44,18</b>	<b>0,09</b>	<b>2,6</b>	<b>0,02</b>	<b>248,28</b>	<b>1,58</b>	<b>219,3</b>	<b>53,5</b>
	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
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>3,16</b>	<b>0,4</b>	<b>19,2</b>	<b>94</b>	<b>0</b>	<b>0,06</b>	<b>0</b>	<b>0,52</b>	<b>9,2</b>	<b>0,8</b>	<b>34,8</b>	<b>13,2</b>
	<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>
<b>ОБЕД</b>														
59	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2005</i>													
	<b>Салат из моркови с яблоками</b>	<b>100</b>	<b>1,08</b>	<b>0,18</b>	<b>9,63</b>	<b>45,99</b>	<b>1501,25</b>	<b>0,06</b>	<b>6,25</b>	<b>0,35</b>	<b>24,31</b>	<b>1,08</b>	<b>44</b>	<b>30,75</b>
	Морковь	75	0,98	0,08	5,18	26,26	1500	0,05	3,75	0,3	20,25	0,53	41,25	28,5
	Яблоки	25	0,1	0,1	2,45	11,75	1,25	0,01	2,5	0,05	4	0,55	2,75	2,25
	Сахар	2	0	0	2	7,98	0	0	0	0	0,06	0	0	0
88	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2005</i>													
	<b>Щи из свежей капусты с картофелем</b>	<b>250</b>	<b>24,62</b>	<b>24,2</b>	<b>9,63</b>	<b>353,82</b>	<b>337,1</b>	<b>0,18</b>	<b>33,84</b>	<b>2,74</b>	<b>51,37</b>	<b>2,35</b>	<b>247,87</b>	<b>45,5</b>
	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>													
	<b>Печень, тушенная в соусе</b>	<b>100</b>	<b>14,52</b>	<b>11,59</b>	<b>5,47</b>	<b>183,72</b>	<b>7940</b>	<b>0,35</b>	<b>16,54</b>	<b>2,37</b>	<b>22,27</b>	<b>11,72</b>	<b>192,24</b>	<b>19,8</b>
	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>													
	<b>Каша пшеничная</b>	<b>150</b>	<b>9,35</b>	<b>4,42</b>	<b>40,81</b>	<b>230,29</b>	<b>29,67</b>	<b>0,12</b>	<b>0</b>	<b>3,54</b>	<b>146,77</b>	<b>1,17</b>	<b>147,09</b>	<b>29,12</b>
	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>													
	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	<b>200</b>	<b>0,56</b>	<b>0</b>	<b>30,22</b>	<b>123,06</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>13,2</b>	<b>0,36</b>	<b>19,8</b>	<b>9,7</b>
	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	0,6	0,06	0	0	
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>	<b>1,58</b>	<b>0,2</b>	<b>9,66</b>	<b>47</b>	<b>0</b>	<b>0,03</b>	<b>0</b>	<b>0,26</b>	<b>4,6</b>	<b>0,4</b>	<b>17,4</b>	<b>6,6</b>
	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>2,64</b>	<b>0,48</b>	<b>13,36</b>	<b>69,6</b>	<b>0,4</b>	<b>0,07</b>	<b>0</b>	<b>0,56</b>	<b>14</b>	<b>1,56</b>	<b>63,2</b>	<b>18,8</b>
	<i>Энергетическая пищевая ценность обеда</i>		<i>54,35</i>	<i>41,07</i>	<i>118,78</i>	<i>1053,48</i>	<i>9808,52</i>	<i>0,81</i>	<i>56,83</i>	<i>9,82</i>	<i>276,52</i>	<i>18,64</i>	<i>731,6</i>	<i>160,27</i>
	<b>Итого на 1 ребенка</b>		<b>72,37</b>	<b>59,14</b>	<b>204,47</b>	<b>1635,26</b>	<b>9931,27</b>	<b>1,11</b>	<b>61,38</b>	<b>11,08</b>	<b>722,83</b>	<b>21,86</b>	<b>1188,97</b>	<b>270,78</b>

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А (мкг)	В1	С	Е	Са	Fe	Р	Mg
175	<i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Мозильного. - М.: ДеЛи принт, 2005</i>													
	<b>Каша "Дружба"</b>	<b>250</b>	<b>9,4</b>	<b>5,65</b>	<b>45,23</b>	<b>270,69</b>	<b>41,96</b>	<b>0,19</b>	<b>2,44</b>	<b>1,14</b>	<b>233,04</b>	<b>1,24</b>	<b>250,34</b>	<b>54,71</b>
	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>													
	<b>Масло сливочное</b>	<b>10</b>	<b>0,08</b>	<b>7,25</b>	<b>0,13</b>	<b>66,1</b>	<b>45</b>	<b>0,001</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>2,4</b>	<b>0,02</b>	<b>3</b>	<b>0,04</b>
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>													
	<b>Какао с молоком</b>	<b>200</b>	<b>7,26</b>	<b>5,9</b>	<b>30,17</b>	<b>205,14</b>	<b>44,18</b>	<b>0,09</b>	<b>2,6</b>	<b>0,02</b>	<b>248,28</b>	<b>1,58</b>	<b>219,3</b>	<b>53,5</b>
	Какао-порошок	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
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>50</b>	<b>3,95</b>	<b>0,5</b>	<b>24,15</b>	<b>117,5</b>	<b>0</b>	<b>0,08</b>	<b>0</b>	<b>0,65</b>	<b>11,5</b>	<b>1</b>	<b>43,5</b>	<b>16,5</b>
	<i>Энергетическая пищевая ценность завтрака</i>		<i>20,69</i>	<i>19,3</i>	<i>99,68</i>	<i>659,43</i>	<i>131,14</i>	<i>0,36</i>	<i>5,04</i>	<i>1,91</i>	<i>495,22</i>	<i>3,84</i>	<i>516,14</i>	<i>124,75</i>
	<b>ОБЕД</b>													
59	<i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М.П.Мозильного и В.А.Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2005</i>													
	<b>Салат из моркови с яблоками</b>	<b>100</b>	<b>1,08</b>	<b>0,18</b>	<b>9,63</b>	<b>45,99</b>	<b>1501,25</b>	<b>0,06</b>	<b>6,25</b>	<b>0,35</b>	<b>24,31</b>	<b>1,08</b>	<b>44</b>	<b>30,75</b>
	Морковь	75	0.98	0.08	5.18	26.26	1500	0.05	3.75	0.3	20.25	0.53	41.25	28.5
	Яблоки	25	0.1	0.1	2.45	11.75	1.25	0.01	2.5	0.05	4	0.55	2.75	2.25
	Сахар	2	0	0	2	7.98	0	0	0	0	0.06	0	0	0
88	<i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Мозильного. - М.: ДеЛи принт, 2005</i>													
	<b>Щи из свежей капусты с картофелем</b>	<b>300</b>	<b>29,55</b>	<b>29,03</b>	<b>11,55</b>	<b>424,54</b>	<b>401,28</b>	<b>0,2</b>	<b>40,6</b>	<b>3,28</b>	<b>61,64</b>	<b>2,81</b>	<b>285,44</b>	<b>54,6</b>
	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. Мозильного. - М.: ДеЛи принт, 2005</i>													

	<b>Печень, тушенная в соусе</b>	<b>100</b>	<b>13,77</b>	<b>10,24</b>	<b>8,75</b>	<b>183,08</b>	<b>5960,57</b>	<b>0,23</b>	<b>23,47</b>	<b>3,01</b>	<b>18,76</b>	<b>5,07</b>	<b>238,3</b>	<b>16,74</b>
	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>													
	<b>Каша пшеничная</b>	<b>200</b>	<b>12,48</b>	<b>5,86</b>	<b>54,41</b>	<b>306,62</b>	<b>39,26</b>	<b>0,16</b>	<b>0</b>	<b>4,73</b>	<b>195,68</b>	<b>1,56</b>	<b>196,1</b>	<b>38,83</b>
	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
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>2,27</b>	<b>0,3</b>	<b>14,49</b>	<b>70,5</b>	<b>0</b>	<b>0,05</b>	<b>0</b>	<b>0,39</b>	<b>6,9</b>	<b>0,6</b>	<b>26,1</b>	<b>9,9</b>
	<b>Хлеб ржано- пшеничный</b>	<b>60</b>	<b>3,96</b>	<b>0,72</b>	<b>20,04</b>	<b>104,4</b>	<b>0,6</b>	<b>0,11</b>	<b>0</b>	<b>0,84</b>	<b>21</b>	<b>2,34</b>	<b>94,8</b>	<b>28,2</b>
	<i>Энергетическая пищевая ценность обеда</i>		<i>63,11</i>	<i>46,33</i>	<i>118,87</i>	<i>1135,13</i>	<i>7902,96</i>	<i>0,81</i>	<i>70,32</i>	<i>12,6</i>	<i>328,29</i>	<i>13,46</i>	<i>884,74</i>	<i>179,02</i>
	<b>Итого на 1 ребенка</b>		<b>83,8</b>	<b>65,63</b>	<b>218,55</b>	<b>1794,56</b>	<b>8034,1</b>	<b>1,17</b>	<b>75,36</b>	<b>14,51</b>	<b>823,51</b>	<b>17,3</b>	<b>1400,88</b>	<b>303,77</b>

День - вторник

Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя первая

Сезон: осенне-зимний

№ реп.	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
	<b>ЗАВТРАК</b>													
204	<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, 2005</i>													
	<b>Макаронны отварные с сыром</b>	<b>200</b>	<b>11,42</b>	<b>10,32</b>	<b>43,25</b>	<b>312,88</b>	<b>80,1</b>	<b>0,11</b>	<b>0,14</b>	<b>1,07</b>	<b>188,84</b>	<b>1,19</b>	<b>154,79</b>	<b>18,66</b>
	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 рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.:ДеЛи принт, 2005</i>													
	<b>Чай с лимоном</b>	<b>200</b>	<b>0,26</b>	<b>0,06</b>	<b>15,25</b>	<b>63,75</b>	<b>0,64</b>	<b>0</b>	<b>2,9</b>	<b>0,01</b>	<b>8,25</b>	<b>0,91</b>	<b>9,78</b>	<b>5,24</b>
	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
	<b>Печенье</b>	<b>20</b>	<b>1,48</b>	<b>2</b>	<b>5,12</b>	<b>85,2</b>	<b>0</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>3,16</b>	<b>0,4</b>	<b>19,2</b>	<b>94</b>	<b>0</b>	<b>0,06</b>	<b>0</b>	<b>0,52</b>	<b>9,2</b>	<b>0,8</b>	<b>34,8</b>	<b>13,2</b>
	<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>
	<b>ОБЕД</b>													
46	<i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.:ДеЛи принт, 2005</i>													
	<b>Салат "Витаминный"</b>	<b>100</b>	<b>6,3</b>	<b>5,19</b>	<b>11,34</b>	<b>98,04</b>	<b>302,6</b>	<b>0,03</b>	<b>24,1</b>	<b>2,37</b>	<b>33,15</b>	<b>1,01</b>	<b>28,95</b>	<b>16,15</b>
	Капуста свежая	45	0,81	0,05	2,16	12,6	1,35	0,01	20,25	0,05	21,6	0,27	13,95	7,2
	Морковь	15	5,25	0,02	1,04	5,25	300	0,01	0,75	0,06	4,05	0,11	8,25	5,7
	Яблоки свежие	25	0,1	0,1	2,45	11,75	1,25	0,01	2,5	0,05	4	0,55	2,75	2,25
	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
	Чеснок	1	0,07	0,01	0,29	1,49	0	0	0,1	0	1,8	0,02	1	0,3
	Сахар	5	0	0	4,99	19,95	0	0	0	0	0,15	0,02	0	0
	Масло растительное	5	0	5	0	44,95	0	0	0	2,2	0	0	0,1	0
102	<i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.:ДеЛи принт, 2005</i>													
	<b>Суп картофельный с бобовыми</b>	<b>250</b>	<b>25,76</b>	<b>22,18</b>	<b>19,63</b>	<b>379,77</b>	<b>313,2</b>	<b>0,25</b>	<b>13,87</b>	<b>2,73</b>	<b>44,41</b>	<b>3,37</b>	<b>253,49</b>	<b>55,43</b>
	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 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>													
	<b>Котлета из птицы</b>	<b>80</b>	<b>13,04</b>	<b>12,57</b>	<b>13,19</b>	<b>217</b>	<b>44,22</b>	<b>0,06</b>	<b>1,25</b>	<b>1,45</b>	<b>54,94</b>	<b>2,1</b>	<b>176,38</b>	<b>26,15</b>



	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 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>													
	<b>Каша гречневая</b>	<b>150</b>	<b>7,68</b>	<b>5,84</b>	<b>34,67</b>	<b>221,68</b>	<b>25,06</b>	<b>0,26</b>	<b>0</b>	<b>0,53</b>	<b>13,39</b>	<b>4,07</b>	<b>182,18</b>	<b>121,22</b>
	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 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>													
	<b>Соус томатный</b>	<b>30</b>	<b>0,38</b>	<b>0,99</b>	<b>2,23</b>	<b>20,01</b>	<b>55,57</b>	<b>0</b>	<b>2,17</b>	<b>0,07</b>	<b>2,2</b>	<b>0,13</b>	<b>6,34</b>	<b>3,6</b>
	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>													
	<b>Кисель</b>	<b>200</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>30,79</b>	<b>121,02</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,3</b>	<b>0,03</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
	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
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>	<b>1,58</b>	<b>0,2</b>	<b>9,66</b>	<b>47</b>	<b>0</b>	<b>0,03</b>	<b>0</b>	<b>0,26</b>	<b>4,6</b>	<b>0,4</b>	<b>17,4</b>	<b>6,6</b>
	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>2,64</b>	<b>0,48</b>	<b>13,36</b>	<b>69,6</b>	<b>0,4</b>	<b>0,07</b>	<b>0</b>	<b>0,56</b>	<b>14</b>	<b>1,56</b>	<b>63,2</b>	<b>18,8</b>
	<i>Энергетическая пищевая ценность обеда</i>		<i>57,48</i>	<i>47,45</i>	<i>134,87</i>	<i>1174,12</i>	<i>741,05</i>	<i>0,7</i>	<i>41,39</i>	<i>7,97</i>	<i>166,99</i>	<i>12,67</i>	<i>727,94</i>	<i>247,95</i>
	<b>Итого на 1 ребенка</b>		<b>73,8</b>	<b>60,23</b>	<b>217,69</b>	<b>1729,95</b>	<b>821,79</b>	<b>0,89</b>	<b>44,43</b>	<b>9,57</b>	<b>377,28</b>	<b>15,87</b>	<b>927,31</b>	<b>285,05</b>

День - вторник		Возрастная категория: 12-18 лет													
Неделя первая		Сезон: осенне-зимний													
№ 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	
	<b><u>ЗАВТРАК</u></b>														
204	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Мозильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2005</i>														
	<b>Макаронны отварные с сыром</b>	<b>200</b>	<b>11,42</b>	<b>10,32</b>	<b>43,25</b>	<b>312,88</b>	<b>80,1</b>	<b>0,11</b>	<b>0,14</b>	<b>1,07</b>	<b>188,84</b>	<b>1,19</b>	<b>154,79</b>	<b>18,66</b>	
	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. Мозильного. - М.:ДеЛи принт, 2005</i>														
	<b>Чай с лимоном</b>	<b>200</b>	<b>0,26</b>	<b>0,06</b>	<b>15,25</b>	<b>63,75</b>	<b>0,64</b>	<b>0</b>	<b>2,9</b>	<b>0,01</b>	<b>8,25</b>	<b>0,91</b>	<b>9,78</b>	<b>5,24</b>	
	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	
	<b>Печенье</b>	<b>20</b>	<b>1,48</b>	<b>2</b>	<b>5,12</b>	<b>85,2</b>	<b>0</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>50</b>	<b>3,95</b>	<b>0,5</b>	<b>24,15</b>	<b>117,5</b>	<b>0</b>	<b>0,08</b>	<b>0</b>	<b>0,65</b>	<b>11,5</b>	<b>1</b>	<b>43,5</b>	<b>16,5</b>	
	<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>	
	<b><u>ОБЕД</u></b>														
46	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Мозильного. - М.:ДеЛи принт, 2005</i>														
	<b>Салат "Витаминный"</b>	<b>100</b>	<b>6,3</b>	<b>5,19</b>	<b>11,34</b>	<b>98,04</b>	<b>302,6</b>	<b>0,03</b>	<b>24,1</b>	<b>2,37</b>	<b>33,15</b>	<b>1,01</b>	<b>28,95</b>	<b>16,15</b>	
	Капуста свежая	45	0,81	0,05	2,16	12,6	1,35	0,01	20,25	0,05	21,6	0,27	13,95	7,2	
	Морковь	15	5,25	0,02	1,04	5,25	300	0,01	0,75	0,06	4,05	0,11	8,25	5,7	
	Яблоки свежие	25	0,1	0,1	2,45	11,75	1,25	0,01	2,5	0,05	4	0,55	2,75	2,25	
	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	
	Чеснок	1	0,07	0,01	0,29	1,49	0	0	0,1	0	1,8	0,02	1	0,3	
	Сахар	5	0	0	4,99	19,95	0	0	0	0	0,15	0,02	0	0	
	Масло растительное	5	0	5	0	44,95	0	0	0	2,2	0	0	0,1	0	
102	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Мозильного. - М.:ДеЛи принт, 2005</i>														
	<b>Суп картофельный с бобовыми</b>	<b>300</b>	<b>30,92</b>	<b>26,6</b>	<b>23,55</b>	<b>455,68</b>	<b>375,63</b>	<b>0,42</b>	<b>16,64</b>	<b>3,27</b>	<b>53,29</b>	<b>5,22</b>	<b>304,18</b>	<b>66,52</b>	
	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>													
	<b>Котлета из птицы</b>	<b>100</b>	<b>16,28</b>	<b>15,64</b>	<b>16,49</b>	<b>271,99</b>	<b>55,28</b>	<b>0,1</b>	<b>1,57</b>	<b>1,82</b>	<b>68,68</b>	<b>2,64</b>	<b>220,48</b>	<b>32,7</b>
	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>													
	<b>Каша гречневая</b>	<b>200</b>	<b>10,14</b>	<b>7,72</b>	<b>45,77</b>	<b>292,67</b>	<b>33,1</b>	<b>0,34</b>	<b>0</b>	<b>0,71</b>	<b>17,68</b>	<b>5,37</b>	<b>240,5</b>	<b>160,03</b>
	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>													
	<b>Соус томатный</b>	<b>50</b>	<b>0,65</b>	<b>1,66</b>	<b>3,74</b>	<b>33,37</b>	<b>92,62</b>	<b>0,01</b>	<b>3,62</b>	<b>0,14</b>	<b>3,71</b>	<b>0,23</b>	<b>10,58</b>	<b>6,02</b>
	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>													
	<b>Кисель</b>	<b>200</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>30,79</b>	<b>121,02</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,3</b>	<b>0,03</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
	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
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>2,27</b>	<b>0,3</b>	<b>14,49</b>	<b>70,5</b>	<b>0</b>	<b>0,05</b>	<b>0</b>	<b>0,39</b>	<b>6,9</b>	<b>0,6</b>	<b>26,1</b>	<b>9,9</b>
	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	<b>60</b>	<b>3,96</b>	<b>0,72</b>	<b>20,04</b>	<b>104,4</b>	<b>0,6</b>	<b>0,11</b>	<b>0</b>	<b>0,84</b>	<b>21</b>	<b>2,34</b>	<b>94,8</b>	<b>28,2</b>
	<i>Энергетическая пищевая ценность обед</i>		<i>70,62</i>	<i>57,83</i>	<i>166,21</i>	<i>1447,67</i>	<i>859,83</i>	<i>1,06</i>	<i>45,93</i>	<i>9,54</i>	<i>204,71</i>	<i>17,44</i>	<i>925,59</i>	<i>319,52</i>
	<b>Итого на 1 ребенка</b>		<b>87,73</b>	<b>70,71</b>	<b>253,98</b>	<b>2027</b>	<b>940,57</b>	<b>1,27</b>	<b>48,97</b>	<b>11,27</b>	<b>417,3</b>	<b>20,84</b>	<b>1133,66</b>	<b>359,92</b>



День - среда

Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя первая

Сезон: осенне-зимний

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А (мкг)	В1	С	Е	Са	Fe	Р	Mg
	<b>ЗАВТРАК</b>													
174	<i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2005</i>													
	<b>Каша рисовая молочная</b>	<b>200</b>	<b>5,98</b>	<b>3,64</b>	<b>43,25</b>	<b>230,46</b>	<b>22</b>	<b>0,08</b>	<b>1,3</b>	<b>0,18</b>	<b>123,7</b>	<b>0,56</b>	<b>156</b>	<b>36</b>
	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>													
	<b>Масло сливочное</b>	<b>10</b>	<b>0,08</b>	<b>7,25</b>	<b>0,13</b>	<b>66,1</b>	<b>45</b>	<b>0,001</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>2,4</b>	<b>0,02</b>	<b>3</b>	<b>0,04</b>
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>													
	<b>Сыр</b>	<b>20</b>	<b>4,64</b>	<b>5,9</b>	<b>0</b>	<b>72,8</b>	<b>57,6</b>	<b>0,01</b>	<b>0,14</b>	<b>0,1</b>	<b>176</b>	<b>0,2</b>	<b>100</b>	<b>7</b>
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>													
	<b>Напиток кофейный с молоком</b>	<b>200</b>	<b>2,28</b>	<b>2,11</b>	<b>23,26</b>	<b>121,68</b>	<b>11</b>	<b>0,02</b>	<b>0,65</b>	<b>0</b>	<b>69,2</b>	<b>0,11</b>	<b>45</b>	<b>7</b>
	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
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>3,16</b>	<b>0,4</b>	<b>19,2</b>	<b>94</b>	<b>0</b>	<b>0,06</b>	<b>0</b>	<b>0,52</b>	<b>9,2</b>	<b>0,8</b>	<b>34,8</b>	<b>13,2</b>
	<i>Энергетическая пищевая ценность завтрака</i>		<i>16,14</i>	<i>19,3</i>	<i>85,84</i>	<i>585,04</i>	<i>135,6</i>	<i>0,17</i>	<i>2,09</i>	<i>0,9</i>	<i>380,5</i>	<i>1,69</i>	<i>338,8</i>	<i>63,24</i>
	<b>ОБЕД</b>													
45	<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>													
	<b>Винегрет овощной</b>	<b>100</b>	<b>1,37</b>	<b>6,19</b>	<b>8,45</b>	<b>95,59</b>	<b>302,15</b>	<b>0,05</b>	<b>10,25</b>	<b>2,8</b>	<b>23,2</b>	<b>0,86</b>	<b>44,97</b>	<b>20,75</b>
	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
	Свекла	20	0.3	0.02	1.76	8.4	0.4	0	2	0.02	7.4	0.28	8.6	4.4
	Морковь	15	0.2	0.02	1.04	5.25	300	0.01	0.75	0.06	4.05	0.11	8.25	5.7
	Огурцы соленые	20	0.16	0.02	0.34	2.6	1	0	1	0.02	4.6	0.12	4.8	2.8
	Лук репчатый	15	0.21	0.03	1.23	6.15	0	0.01	1.5	0.03	4.65	0.12	8.7	2.1
	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>													
	<b>Борщ с капустой и картофелем</b>	<b>250</b>	<b>24,72</b>	<b>24,17</b>	<b>13,56</b>	<b>369,6</b>	<b>351,7</b>	<b>0,17</b>	<b>24,59</b>	<b>2,79</b>	<b>51,85</b>	<b>2,75</b>	<b>243,37</b>	<b>49,7</b>
	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. Мозильного. - М.: ДеЛи принт, 2005</i>													
	<b>Рыба припущенная</b>	<b>80</b>	<b>10,16</b>	<b>2,08</b>	<b>1,91</b>	<b>67,39</b>	<b>18,1</b>	<b>0,07</b>	<b>0,47</b>	<b>0,61</b>	<b>31,85</b>	<b>0,57</b>	<b>154,36</b>	<b>35,35</b>
	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. Мозильного. - М.: ДеЛи принт, 2005</i>													
	<b>Каша рисовая</b>	<b>150</b>	<b>3,86</b>	<b>7,79</b>	<b>40,09</b>	<b>245,92</b>	<b>45</b>	<b>0,04</b>	<b>0</b>	<b>0,32</b>	<b>6,72</b>	<b>0,56</b>	<b>84</b>	<b>27,04</b>
	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. Мозильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011.</i>													
	<b>Соус белый</b>	<b>30</b>	<b>0,17</b>	<b>1,1</b>	<b>1,06</b>	<b>15,08</b>	<b>6,75</b>	<b>0</b>	<b>0,06</b>	<b>0,03</b>	<b>0,9</b>	<b>0,03</b>	<b>2,51</b>	<b>0,74</b>
	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>													
	<b>Напиток из шиповника</b>	<b>200</b>	<b>0,68</b>	<b>0,28</b>	<b>24,63</b>	<b>116,4</b>	<b>163,4</b>	<b>0,01</b>	<b>200</b>	<b>0,76</b>	<b>12,5</b>	<b>0,65</b>	<b>3,4</b>	<b>3,4</b>
	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
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>	<b>1,58</b>	<b>0,2</b>	<b>9,66</b>	<b>47</b>	<b>0</b>	<b>0,03</b>	<b>0</b>	<b>0,26</b>	<b>4,6</b>	<b>0,4</b>	<b>17,4</b>	<b>6,6</b>
	<b>Хлеб ржано- пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>2,64</b>	<b>0,48</b>	<b>13,36</b>	<b>69,6</b>	<b>0,4</b>	<b>0,07</b>	<b>0</b>	<b>0,56</b>	<b>14</b>	<b>1,56</b>	<b>63,2</b>	<b>18,8</b>
	<i>Энергетическая пищевая ценность обеда</i>		<b>45,18</b>	<b>42,29</b>	<b>112,72</b>	<b>1026,58</b>	<b>887,5</b>	<b>0,44</b>	<b>235,37</b>	<b>8,13</b>	<b>145,62</b>	<b>7,38</b>	<b>613,21</b>	<b>162,38</b>
	<b>Итого на 1 ребенка</b>		<b>61,32</b>	<b>61,59</b>	<b>198,56</b>	<b>1611,62</b>	<b>1023,1</b>	<b>0,61</b>	<b>237,46</b>	<b>9,03</b>	<b>526,12</b>	<b>9,07</b>	<b>952,01</b>	<b>225,62</b>

День - среда

Возрастная категория: 12-18 лет

Неделя первая

Сезон: осенне-зимний

№ 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
<b>ЗАВТРАК</b>														
174	<i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2005</i>													
	<b>Каша рисовая молочная</b>	<b>250</b>	<b>7,6</b>	<b>4,55</b>	<b>54,07</b>	<b>288,08</b>	<b>20</b>	<b>0,07</b>	<b>0,75</b>	<b>0,22</b>	<b>155,88</b>	<b>0,7</b>	<b>196,25</b>	<b>45</b>
	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 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>													
	<b>Масло сливочное (порц.)</b>	<b>10</b>	<b>0,08</b>	<b>7,25</b>	<b>0,13</b>	<b>66,1</b>	<b>45</b>	<b>0,001</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>2,4</b>	<b>0,02</b>	<b>3</b>	<b>0,04</b>
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>													
	<b>Сыр</b>	<b>30</b>	<b>6,96</b>	<b>8,85</b>	<b>0</b>	<b>109,2</b>	<b>86,4</b>	<b>0,01</b>	<b>0,21</b>	<b>0,15</b>	<b>264</b>	<b>0,3</b>	<b>150</b>	<b>10,5</b>
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>													
	<b>Напиток кофейный с молоком</b>	<b>200</b>	<b>2,28</b>	<b>2,11</b>	<b>23,26</b>	<b>121,68</b>	<b>11</b>	<b>0,02</b>	<b>0,65</b>	<b>0</b>	<b>60,6</b>	<b>0,11</b>	<b>45</b>	<b>7</b>
	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
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>50</b>	<b>3,95</b>	<b>0,5</b>	<b>24,15</b>	<b>117,5</b>	<b>0</b>	<b>0,08</b>	<b>0</b>	<b>0,65</b>	<b>11,5</b>	<b>1</b>	<b>43,5</b>	<b>16,5</b>
	<i>Энергетическая пищевая ценность завтрака</i>		<b>20,87</b>	<b>23,26</b>	<b>101,61</b>	<b>702,56</b>	<b>162,4</b>	<b>0,18</b>	<b>1,61</b>	<b>1,12</b>	<b>494,38</b>	<b>2,13</b>	<b>437,75</b>	<b>79,04</b>
<b>ОБЕД</b>														
45	<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>													
	<b>Винегрет овощной</b>	<b>100</b>	<b>1,37</b>	<b>6,19</b>	<b>8,45</b>	<b>95,59</b>	<b>302,15</b>	<b>0,05</b>	<b>10,25</b>	<b>2,8</b>	<b>23,2</b>	<b>0,86</b>	<b>44,97</b>	<b>20,75</b>
	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
	Свекла	20	0.3	0.02	1.76	8.4	0.4	0	2	0.02	7.4	0.28	8.6	4.4
	Морковь	15	0.2	0.02	1.04	5.25	300	0.01	0.75	0.06	4.05	0.11	8.25	5.7
	Огурцы соленые	20	0.16	0.02	0.34	2.6	1	0	1	0.02	4.6	0.12	4.8	2.8
	Лук репчатый	15	0.21	0.03	1.23	6.15	0	0.01	1.5	0.03	4.65	0.12	8.7	2.1
	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>													
	<b>Борщ с капустой и картофелем</b>	<b>300</b>	<b>29,67</b>	<b>29</b>	<b>16,26</b>	<b>443,47</b>	<b>421,8</b>	<b>0,22</b>	<b>29,5</b>	<b>3,33</b>	<b>62,21</b>	<b>3,31</b>	<b>292,04</b>	<b>59,64</b>
	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 рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2005</i>													
	<b>Рыба припущенная</b>	<b>120</b>	<b>14,26</b>	<b>3,32</b>	<b>3,13</b>	<b>100,11</b>	<b>28,5</b>	<b>0,1</b>	<b>0,66</b>	<b>0,37</b>	<b>46,27</b>	<b>0,8</b>	<b>216,97</b>	<b>49,68</b>
	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 рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2005</i>													
	<b>Каша рисовая</b>	<b>200</b>	<b>5,12</b>	<b>7,97</b>	<b>53,41</b>	<b>305,86</b>	<b>45</b>	<b>0,06</b>	<b>0</b>	<b>0,39</b>	<b>8,16</b>	<b>0,74</b>	<b>111</b>	<b>36,04</b>
	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, 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>													
	<b>Напиток из шиповника</b>	<b>200</b>	<b>0,68</b>	<b>0,28</b>	<b>24,63</b>	<b>116,4</b>	<b>163,4</b>	<b>0,01</b>	<b>200</b>	<b>0,76</b>	<b>12,5</b>	<b>0,65</b>	<b>3,4</b>	<b>3,4</b>
	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
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>2,27</b>	<b>0,3</b>	<b>14,49</b>	<b>70,5</b>	<b>0</b>	<b>0,05</b>	<b>0</b>	<b>0,39</b>	<b>6,9</b>	<b>0,6</b>	<b>26,1</b>	<b>9,9</b>
	<b>Хлеб ржано- пшеничный</b>	<b>60</b>	<b>3,96</b>	<b>0,72</b>	<b>20,04</b>	<b>104,4</b>	<b>0,6</b>	<b>0,11</b>	<b>0</b>	<b>0,84</b>	<b>21</b>	<b>2,34</b>	<b>94,8</b>	<b>28,2</b>
	<i>Энергетическая пищевая ценность обеда</i>		<i>57,33</i>	<i>47,78</i>	<i>140,41</i>	<i>1236,33</i>	<i>961,45</i>	<i>0,6</i>	<i>240,41</i>	<i>8,88</i>	<i>180,24</i>	<i>9,3</i>	<i>789,28</i>	<i>207,61</i>
	Итого на 1 ребенка		<b>78,2</b>	<b>71,04</b>	<b>242,02</b>	<b>1938,89</b>	<b>1123,85</b>	<b>0,78</b>	<b>242,02</b>	<b>10</b>	<b>674,62</b>	<b>11,43</b>	<b>1227,03</b>	<b>286,63</b>



День - четверг

Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя первая

Сезон: осенне-зимний

№ реп.	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
	<b><u>ЗАВТРАК</u></b>													
168	<i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждениях / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2010</i>													
	<b>Каша пшеничная</b>	<b>200</b>	<b>10,38</b>	<b>10,54</b>	<b>45,79</b>	<b>321,47</b>	<b>60,54</b>	<b>0,27</b>	<b>2,08</b>	<b>0,2</b>	<b>207,09</b>	<b>1,53</b>	<b>260,93</b>	<b>63,5</b>
	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 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>													
	<b>Какао с молоком</b>	<b>200</b>	<b>7,26</b>	<b>5,9</b>	<b>30,17</b>	<b>205,14</b>	<b>44,18</b>	<b>0,09</b>	<b>2,6</b>	<b>0,02</b>	<b>248,28</b>	<b>1,58</b>	<b>219,3</b>	<b>53,5</b>
	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
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>3,16</b>	<b>0,4</b>	<b>19,2</b>	<b>94</b>	<b>0</b>	<b>0,06</b>	<b>0</b>	<b>0,52</b>	<b>9,2</b>	<b>0,8</b>	<b>34,8</b>	<b>13,2</b>
	<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>
	<b><u>ОБЕД</u></b>													
33	<i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т.Латишиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004</i>													
	<b>Салат из свеклы</b>	<b>100</b>	<b>1,43</b>	<b>6,1</b>	<b>8,36</b>	<b>93,84</b>	<b>1,9</b>	<b>0,02</b>	<b>9,5</b>	<b>2,74</b>	<b>35,15</b>	<b>1,33</b>	<b>40,97</b>	<b>20,9</b>
	Свекла	95	1,43	0,1	8,36	39,9	1,9	0,02	9,5	0,1	35,15	1,33	40,85	20,9
	Масло растительное	6	0	6	0	53,94	0	0	0	2,64	0	0	0,12	0
98	<i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2005</i>													
	<b>Суп крестьянский с крупой</b>	<b>250</b>	<b>24,61</b>	<b>24,33</b>	<b>10,73</b>	<b>358,92</b>	<b>329</b>	<b>0,18</b>	<b>22,71</b>	<b>2,71</b>	<b>42,12</b>	<b>2,27</b>	<b>238,72</b>	<b>44,05</b>
	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 рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. / Под ред. М.П.Могильного, и В.А.Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2011</i>													
	<b>Птица запеченая</b>	<b>100</b>	<b>23,47</b>	<b>29,15</b>	<b>0,07</b>	<b>356,96</b>	<b>74,87</b>	<b>0,11</b>	<b>2,5</b>	<b>2,62</b>	<b>22,52</b>	<b>1,65</b>	<b>202,98</b>	<b>24,04</b>



	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 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>													
	<b>Каша гречневая</b>	<b>150</b>	<b>7,68</b>	<b>5,84</b>	<b>34,67</b>	<b>221,68</b>	<b>25,06</b>	<b>0,26</b>	<b>0</b>	<b>0,53</b>	<b>13,39</b>	<b>4,07</b>	<b>182,18</b>	<b>121,22</b>
	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 рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.И.Могильного и Т.В.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011.</i>													
	<b>Соус томатный</b>	<b>30</b>	<b>0,38</b>	<b>0,99</b>	<b>2,23</b>	<b>20,01</b>	<b>55,57</b>	<b>0</b>	<b>2,17</b>	<b>0,07</b>	<b>2,2</b>	<b>0,13</b>	<b>6,34</b>	<b>3,6</b>
	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 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>													
	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	<b>200</b>	<b>0,56</b>	<b>0</b>	<b>30,22</b>	<b>123,06</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>13,2</b>	<b>0,36</b>	<b>19,8</b>	<b>9,7</b>
	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
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>	<b>1,58</b>	<b>0,2</b>	<b>9,66</b>	<b>47</b>	<b>0</b>	<b>0,03</b>	<b>0</b>	<b>0,26</b>	<b>4,6</b>	<b>0,4</b>	<b>17,4</b>	<b>6,6</b>
	<b>Хлеб ржано- пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>2,64</b>	<b>0,48</b>	<b>13,36</b>	<b>69,6</b>	<b>0,4</b>	<b>0,07</b>	<b>0</b>	<b>0,56</b>	<b>14</b>	<b>1,56</b>	<b>63,2</b>	<b>18,8</b>
	<i>Энергетическая пищевая ценность обеда</i>		<i>62,35</i>	<i>67,09</i>	<i>109,3</i>	<i>1291,07</i>	<i>486,9</i>	<i>0,67</i>	<i>37,08</i>	<i>9,49</i>	<i>147,18</i>	<i>11,77</i>	<i>771,59</i>	<i>248,91</i>
	<b>Итого на 1 ребенка</b>		<b>79,99</b>	<b>83,53</b>	<b>185,26</b>	<b>1817,68</b>	<b>591,62</b>	<b>1,03</b>	<b>41,76</b>	<b>9,71</b>	<b>602,55</b>	<b>14,88</b>	<b>1251,82</b>	<b>365,91</b>

День - четверг  
Неделя первая

Возрастная категория: 12-18 лет

Сезон: осенне-зимний

№ реп.	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
<b>ЗАВТРАК</b>														
168	<i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждениях / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2010</i>													
	<b>Каша пшеничная</b>	<b>250</b>	<b>13,04</b>	<b>9,85</b>	<b>57,84</b>	<b>391,71</b>	<b>75,58</b>	<b>0,34</b>	<b>2,6</b>	<b>0,26</b>	<b>258,66</b>	<b>1,92</b>	<b>327,61</b>	<b>79,91</b>
	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 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>													
	<b>Какао с молоком</b>	<b>200</b>	<b>7,26</b>	<b>5,9</b>	<b>30,17</b>	<b>205,14</b>	<b>44,18</b>	<b>0,09</b>	<b>2,6</b>	<b>0,02</b>	<b>248,28</b>	<b>1,58</b>	<b>219,3</b>	<b>53,5</b>
	Какао-порошок	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
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>3,16</b>	<b>0,4</b>	<b>19,2</b>	<b>94</b>	<b>0</b>	<b>0,06</b>	<b>0</b>	<b>0,52</b>	<b>9,2</b>	<b>0,8</b>	<b>34,8</b>	<b>13,2</b>
	<i>Энергетическая пищевая ценность завтрака</i>		<b>23,46</b>	<b>16,15</b>	<b>107,21</b>	<b>690,85</b>	<b>119,76</b>	<b>0,49</b>	<b>5,2</b>	<b>0,8</b>	<b>516,14</b>	<b>4,3</b>	<b>581,71</b>	<b>146,61</b>
<b>ОБЕД</b>														
33	<i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т.Латишиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004</i>													
	<b>Салат из свеклы</b>	<b>100</b>	<b>1,43</b>	<b>6,1</b>	<b>8,36</b>	<b>93,84</b>	<b>1,9</b>	<b>0,02</b>	<b>9,5</b>	<b>2,74</b>	<b>35,15</b>	<b>1,33</b>	<b>40,97</b>	<b>20,9</b>
	Свекла	95	1.43	0.1	8.36	39.9	1.9	0.02	9.5	0.1	35.15	1.33	40.85	20.9
	Масло растительное	6	0	6	0	53.94	0	0	0	2.64	0	0	0.12	0
98	<i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2005 .</i>													
	<b>Суп крестьянский с крупой</b>	<b>300</b>	<b>26,84</b>	<b>26,93</b>	<b>12,81</b>	<b>399,53</b>	<b>379,47</b>	<b>0,2</b>	<b>26,9</b>	<b>3,19</b>	<b>48,39</b>	<b>3,22</b>	<b>236,63</b>	<b>49,99</b>
	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 рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. / Под ред. М.П.Могильного, и В.А.Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2011</i>													
	<b>Птица запеченая</b>	<b>120</b>	<b>29,16</b>	<b>34,98</b>	<b>0,08</b>	<b>428,35</b>	<b>89,84</b>	<b>0,13</b>	<b>3</b>	<b>3,15</b>	<b>27,04</b>	<b>1,99</b>	<b>243,57</b>	<b>21,33</b>
	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 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>													
	<b>Каша гречневая</b>	<b>200</b>	<b>10,14</b>	<b>7,72</b>	<b>45,77</b>	<b>292,67</b>	<b>33,1</b>	<b>0,34</b>	<b>0</b>	<b>0,71</b>	<b>17,68</b>	<b>5,37</b>	<b>240,5</b>	<b>160,03</b>

	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>													
	<b>Соус томатный</b>	<b>50</b>	<b>0,65</b>	<b>1,66</b>	<b>3,74</b>	<b>33,37</b>	<b>92,62</b>	<b>0,01</b>	<b>3,62</b>	<b>0,14</b>	<b>3,71</b>	<b>0,23</b>	<b>10,58</b>	<b>6,02</b>
	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 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>													
	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	<b>200</b>	<b>0,56</b>	<b>0</b>	<b>30,22</b>	<b>123,06</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>13,2</b>	<b>0,36</b>	<b>19,8</b>	<b>9,7</b>
	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
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>2,27</b>	<b>0,3</b>	<b>14,49</b>	<b>70,5</b>	<b>0</b>	<b>0,05</b>	<b>0</b>	<b>0,39</b>	<b>6,9</b>	<b>0,6</b>	<b>26,1</b>	<b>9,9</b>
	<b>Хлеб ржано- пшеничный</b>	<b>60</b>	<b>3,96</b>	<b>0,72</b>	<b>20,04</b>	<b>104,4</b>	<b>0,6</b>	<b>0,11</b>	<b>0</b>	<b>0,84</b>	<b>21</b>	<b>2,34</b>	<b>94,8</b>	<b>28,2</b>
	<i>Энергетическая пищевая ценность обеда</i>		<i>75,01</i>	<i>78,41</i>	<i>135,51</i>	<i>1545,72</i>	<i>597,63</i>	<i>0,86</i>	<i>43,22</i>	<i>11,16</i>	<i>173,07</i>	<i>15,44</i>	<i>912,95</i>	<i>306,07</i>
	<b>Итого на 1 ребенка</b>		<b>98,47</b>	<b>94,56</b>	<b>242,72</b>	<b>2236,57</b>	<b>717,39</b>	<b>1,35</b>	<b>48,42</b>	<b>11,96</b>	<b>689,21</b>	<b>19,74</b>	<b>1494,7</b>	<b>452,68</b>

День - пятница		Возрастная категория: 7-11 лет												
Неделя первая		Сезон: осенне-зимний												
№ 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
<b>ЗАВТРАК</b>														
2	<i>«Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2007 г.</i>													
	<b>Бутерброд с повидлом</b>	<b>55</b>	<b>2,47</b>	<b>3,933</b>	<b>27,595</b>	<b>152,95</b>	<b>142,5</b>	<b>0,052</b>	<b>0,32</b>	<b>0,5</b>	<b>10,48</b>	<b>0,69</b>	<b>30,1</b>	<b>10,64</b>
	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.: ДеЛи принт, 2005</i>													
	<b>Каша овсяная</b>	<b>200</b>	<b>9,15</b>	<b>6,25</b>	<b>40,44</b>	<b>254,94</b>	<b>16</b>	<b>0,27</b>	<b>0,6</b>	<b>0,85</b>	<b>153,18</b>	<b>2,07</b>	<b>265,5</b>	<b>72</b>
	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>													
	<b>Масло сливочное</b>	<b>10</b>	<b>0,08</b>	<b>7,25</b>	<b>0,13</b>	<b>66,1</b>	<b>45</b>	<b>0,001</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>2,4</b>	<b>0,02</b>	<b>3</b>	<b>0,04</b>
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>													
	<b>Чай с сахаром</b>	<b>200</b>	<b>0,2</b>	<b>0,05</b>	<b>15,04</b>	<b>61,37</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>5,45</b>	<b>0,87</b>	<b>8,24</b>	<b>4,4</b>
	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
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>3,16</b>	<b>0,4</b>	<b>19,2</b>	<b>94</b>	<b>0</b>	<b>0,06</b>	<b>0</b>	<b>0,52</b>	<b>9,2</b>	<b>0,8</b>	<b>34,8</b>	<b>13,2</b>
	<i>Энергетическая пищевая ценность завтрака</i>		<i>15,06</i>	<i>17,88</i>	<i>102,41</i>	<i>629,36</i>	<i>204</i>	<i>0,38</i>	<i>1,02</i>	<i>1,97</i>	<i>180,71</i>	<i>4,45</i>	<i>341,64</i>	<i>100,28</i>
<b>ОБЕД</b>														
46	<i>«Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2007 г.</i>													
	<b>Салат витаминный</b>	<b>100</b>	<b>6,3</b>	<b>5,19</b>	<b>11,34</b>	<b>98,04</b>	<b>302,6</b>	<b>0,03</b>	<b>24,1</b>	<b>2,37</b>	<b>33,15</b>	<b>1,01</b>	<b>28,95</b>	<b>16,15</b>
	Капуста свежая	45	0,81	0,05	2,16	12,6	1,35	0,01	20,25	0,05	21,6	0,27	13,95	7,2
	Морковь	15	5,25	0,02	1,04	5,25	300	0,01	0,75	0,06	4,05	0,11	8,25	5,7
	Яблоки свежие	25	0,1	0,1	2,45	11,75	1,25	0,01	2,5	0,05	4	0,55	2,75	2,25
	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
	Чеснок	1	0,07	0,01	0,29	1,49	0	0	0,1	0	1,8	0,02	1	0,3
	Сахар	5	0	0	4,99	19,95	0	0	0	0	0,15	0,02	0	0
	Масло растительное	5	0	5	0	44,95	0	0	0	2,2	0	0	0,1	0
103	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2005</i>													
	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями</b>	<b>250</b>	<b>22,76</b>	<b>19,59</b>	<b>21,13</b>	<b>350,54</b>	<b>313,5</b>	<b>0,11</b>	<b>18,87</b>	<b>1,7</b>	<b>31,01</b>	<b>2,35</b>	<b>231,44</b>	<b>45,18</b>
	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
	Макароны, лапша, вермишель, фигурные изделия	10	1,1	0,13	7,05	33,8	0	0,01	0	0,15	1,9	0,16	8,7	1,6

	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
	Масло растительное	2,5	0	2,5	0	22,47	0	0	0	1,1	0	0	0,05	0
	Бульон	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
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>													
	<b>Птица тушенная в соусе</b>	<b>75/75</b>	<b>20,7</b>	<b>21,19</b>	<b>5,64</b>	<b>297,34</b>	<b>191,65</b>	<b>0,11</b>	<b>5,95</b>	<b>1,81</b>	<b>19,72</b>	<b>1,67</b>	<b>184,29</b>	<b>28,05</b>
	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
199	<b>Пюре гороховое</b>	<b>189</b>	<b>20,77</b>	<b>7,96</b>	<b>43,41</b>	<b>328,59</b>	<b>42,3</b>	<b>0,81</b>	<b>0</b>	<b>0,54</b>	<b>82,26</b>	<b>6,32</b>	<b>206,1</b>	<b>79,24</b>
	Горох	90	20,7	1,44	43,29	269,1	1,8	0,81	0	0,45	80,1	6,3	203,4	79,2
	Масло сливочное	9	0,07	6,52	0,12	59,49	40,5	0	0	0,09	2,16	0,02	2,7	0,04
377	<i>Сборник технических нормативов- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.:Делта принт, 2005</i>													
	<b>Чай с лимоном</b>	<b>200</b>	<b>0,26</b>	<b>0,06</b>	<b>15,25</b>	<b>63,75</b>	<b>0,64</b>	<b>0</b>	<b>2,9</b>	<b>0,01</b>	<b>8,25</b>	<b>0,91</b>	<b>9,78</b>	<b>5,24</b>
	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
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>	<b>1,58</b>	<b>0,2</b>	<b>9,66</b>	<b>47</b>	<b>0</b>	<b>0,03</b>	<b>0</b>	<b>0,26</b>	<b>4,6</b>	<b>0,4</b>	<b>17,4</b>	<b>6,6</b>
	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>2,64</b>	<b>0,48</b>	<b>13,36</b>	<b>69,6</b>	<b>0,4</b>	<b>0,07</b>	<b>0</b>	<b>0,56</b>	<b>14</b>	<b>1,56</b>	<b>63,2</b>	<b>18,8</b>
	<i>Энергетическая пищевая ценность обеда</i>		<i>75,01</i>	<i>54,67</i>	<i>119,79</i>	<i>1254,86</i>	<i>851,09</i>	<i>1,16</i>	<i>51,82</i>	<i>7,25</i>	<i>192,99</i>	<i>14,22</i>	<i>741,16</i>	<i>199,26</i>
	<i>Итого на 1 ребенка</i>		<i>90,07</i>	<i>72,55</i>	<i>222,2</i>	<i>1884,22</i>	<i>1055,09</i>	<i>1,54</i>	<i>52,84</i>	<i>9,22</i>	<i>373,7</i>	<i>18,67</i>	<i>1082,8</i>	<i>299,54</i>



День - пятница  
Неделя первая

Возрастная категория: 12-18 лет

Сезон: осенне-зимний

№ реп.	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
	<b>ЗАВТРАК</b>													
2	<i>«Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2007 г.</i>													
	<b>Бутерброд с повидлом</b>	<b>55</b>	<b>2,47</b>	<b>3,933</b>	<b>27,595</b>	<b>152,95</b>	<b>142,5</b>	<b>0,052</b>	<b>0,32</b>	<b>0,5</b>	<b>10,48</b>	<b>0,69</b>	<b>30,1</b>	<b>10,64</b>
	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.: ДеЛи принт, 2005</i>													
	<b>Каша овсяная</b>	<b>250</b>	<b>10,52</b>	<b>7,36</b>	<b>46,1</b>	<b>293,03</b>	<b>20</b>	<b>0,3</b>	<b>0,75</b>	<b>0,94</b>	<b>183,98</b>	<b>2,3</b>	<b>305,7</b>	<b>81,3</b>
	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>													
	<b>Масло сливочное</b>	<b>10</b>	<b>0,08</b>	<b>7,25</b>	<b>0,13</b>	<b>66,1</b>	<b>45</b>	<b>0,001</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>2,4</b>	<b>0,02</b>	<b>3</b>	<b>0,04</b>
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>													
	<b>Чай с сахаром</b>	<b>200</b>	<b>0,2</b>	<b>0,05</b>	<b>15,04</b>	<b>61,37</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>5,45</b>	<b>0,87</b>	<b>8,24</b>	<b>4,4</b>
	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
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>50</b>	<b>3,95</b>	<b>0,5</b>	<b>24,15</b>	<b>117,5</b>	<b>0</b>	<b>0,08</b>	<b>0</b>	<b>0,65</b>	<b>11,5</b>	<b>1</b>	<b>43,5</b>	<b>16,5</b>
	<i>Энергетическая пищевая ценность завтрака</i>		<i>17,22</i>	<i>19,09</i>	<i>113,01</i>	<i>690,95</i>	<i>208</i>	<i>0,43</i>	<i>1,17</i>	<i>2,19</i>	<i>213,81</i>	<i>4,88</i>	<i>390,54</i>	<i>112,88</i>
	<b>ОБЕД</b>													
46	<i>«Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2007 г.</i>													
	<b>Салат витаминный</b>	<b>100</b>	<b>6,3</b>	<b>5,19</b>	<b>11,34</b>	<b>98,04</b>	<b>302,6</b>	<b>0,03</b>	<b>24,1</b>	<b>2,37</b>	<b>33,15</b>	<b>1,01</b>	<b>28,95</b>	<b>16,15</b>
	Капуста свежая	45	0,81	0,05	2,16	12,6	1,35	0,01	20,25	0,05	21,6	0,27	13,95	7,2
	Морковь	15	5,25	0,02	1,04	5,25	300	0,01	0,75	0,06	4,05	0,11	8,25	5,7
	Яблоки свежие	25	0,1	0,1	2,45	11,75	1,25	0,01	2,5	0,05	4	0,55	2,75	2,25
	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
	Чеснок	1	0,07	0,01	0,29	1,49	0	0	0,1	0	1,8	0,02	1	0,3
	Сахар	5	0	0	4,99	19,95	0	0	0	0	0,15	0,02	0	0
	Масло растительное	5	0	5	0	44,95	0	0	0	2,2	0	0	0,1	0
103	<i>Сборник технических нормативов- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2005</i>													
	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями</b>	<b>300</b>	<b>27,32</b>	<b>23,49</b>	<b>25,36</b>	<b>420,61</b>	<b>376,05</b>	<b>0,24</b>	<b>22,64</b>	<b>2,04</b>	<b>37,21</b>	<b>2,82</b>	<b>277,72</b>	<b>54,22</b>
	Картофель	90	1,8	0,36	14,67	69,3	2,7	0,1	18	0,09	9	0,81	52,2	20,7
	Макарон. 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





№ реп.	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
	<b>ЗАВТРАК</b>													
3	<i>«Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2007 г.</i>													
	<b>Бутерброд с маслом и сыром</b>	<b>50</b>	<b>6,31</b>	<b>7,9</b>	<b>15,32</b>	<b>157,79</b>	<b>82,5</b>	<b>0,054</b>	<b>0,42</b>	<b>0,49</b>	<b>158,85</b>	<b>0,745</b>	<b>109,2</b>	<b>17,54</b>
	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>													
	<b>Каша "Дружба"</b>	<b>200</b>	<b>7,52</b>	<b>4,52</b>	<b>36,19</b>	<b>216,54</b>	<b>33,57</b>	<b>0,15</b>	<b>1,95</b>	<b>0,62</b>	<b>186,43</b>	<b>0,82</b>	<b>200,27</b>	<b>43,77</b>
	Крупа рисовая	14	0,98	0,14	10,36	46,62	0	0,011	0	0,56	1,12	0,14	21	7
	Крупа пшенная	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>													
	<b>Масло сливочное</b>	<b>10</b>	<b>0,08</b>	<b>7,25</b>	<b>0,13</b>	<b>66,1</b>	<b>45</b>	<b>0,001</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>2,4</b>	<b>0,02</b>	<b>3</b>	<b>0,04</b>
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>													
	<b>Напиток кофейный с молоком</b>	<b>200</b>	<b>2,28</b>	<b>2,11</b>	<b>23,26</b>	<b>121,68</b>	<b>11</b>	<b>0,02</b>	<b>0,65</b>	<b>0</b>	<b>60,6</b>	<b>0,11</b>	<b>45</b>	<b>7</b>
	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
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>3,16</b>	<b>0,4</b>	<b>19,2</b>	<b>94</b>	<b>0</b>	<b>0,06</b>	<b>0</b>	<b>0,52</b>	<b>9,2</b>	<b>0,8</b>	<b>34,8</b>	<b>13,2</b>
	<b>Энергетическая пищевая ценность завтрака</b>		<b>19,35</b>	<b>22,18</b>	<b>94,1</b>	<b>656,11</b>	<b>172,07</b>	<b>0,29</b>	<b>3,02</b>	<b>1,73</b>	<b>417,48</b>	<b>2,5</b>	<b>392,27</b>	<b>81,55</b>
	<b>ОБЕД</b>													
59	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2005</i>													
	<b>Салат из моркови с яблоками</b>	<b>100</b>	<b>1,08</b>	<b>0,18</b>	<b>8,63</b>	<b>42</b>	<b>1501,25</b>	<b>0,06</b>	<b>6,25</b>	<b>0,35</b>	<b>24,28</b>	<b>1,08</b>	<b>44</b>	<b>30,75</b>
	Морковь	75	0,98	0,08	5,18	26,26	1500	0,05	3,75	0,3	20,25	0,53	41,25	28,5
	Яблоки	25	0,1	0,1	2,45	11,75	1,25	0,01	2,5	0,05	4	0,55	2,75	2,25
	Сахар	1	0	0	1	3,99	0	0	0	0	0,03	0	0	0
136	<i>общ.ред.А.Я.Перевалова,2013г</i>													
	<b>Свекольник</b>	<b>250</b>	<b>25,08</b>	<b>23,26</b>	<b>17,91</b>	<b>380,11</b>	<b>364,69</b>	<b>0,17</b>	<b>20,8</b>	<b>0,61</b>	<b>56,36</b>	<b>3,08</b>	<b>261,58</b>	<b>55,35</b>
	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

	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	11,25	0,15	0,02	0,92	4,61	0	0	1,12	0,02	3,48	0,09	6,52	1,57
	Картофель	43	0,86	0,17	7	33,11	1,29	0,05	8,6	0,04	4,3	0,38	24,94	9,89
	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
	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
	Томатное пюре	3,25	0,15	0	0,61	3,31	9,75	0	1,46	0,03	0,65	0,07	2,21	1,62
	Сметана	2,5	0,06	0,37	0,09	4,05	2,67	0	0,01	0	2,2	0	1,52	0,22
304	<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,</i>													
	<b>Плов из птицы</b>	<b>200</b>	<b>49,77</b>	<b>9,72</b>	<b>35,07</b>	<b>426,87</b>	<b>497,4</b>	<b>0,19</b>	<b>5,21</b>	<b>0,72</b>	<b>90,19</b>	<b>3,39</b>	<b>417,55</b>	<b>198,12</b>
	Грудка куриная	196,29	46,32	3,73	0,79	221,81	137,4	0,14	3,53	0,39	15,7	2,75	335,66	168,81
	Масло сливочное	7,6	0,06	5,51	0,1	50,24	34,2	0	0	0,08	1,82	0,02	2,28	0,03
	Морковь	16,29	0,21	0,02	1,12	5,7	325,8	0,01	0,81	0,06	4,4	0,11	9	6,2
	Лук репчатый	8,7	0,12	0,02	0,71	3,57	0	0	0,87	0,02	2,7	0,07	5,04	1,22
	Крупа рисовая	43,71	3,06	0,44	32,35	145,55	0	0,04	0	0,17	65,57	0,44	65,57	21,86
411	<i>Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008</i>													
	<b>Кисель</b>	<b>200</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>30,79</b>	<b>121,02</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,3</b>	<b>0,03</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
	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
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>	<b>1,58</b>	<b>0,2</b>	<b>9,66</b>	<b>47</b>	<b>0</b>	<b>0,03</b>	<b>0</b>	<b>0,26</b>	<b>4,6</b>	<b>0,4</b>	<b>17,4</b>	<b>6,6</b>
	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>2,64</b>	<b>0,48</b>	<b>13,36</b>	<b>69,6</b>	<b>0,4</b>	<b>0,07</b>	<b>0</b>	<b>0,56</b>	<b>14</b>	<b>1,56</b>	<b>63,2</b>	<b>18,8</b>
	<i>Энергетическая пищевая ценность обеда</i>		<b>80,25</b>	<b>33,84</b>	<b>115,42</b>	<b>1086,6</b>	<b>2363,74</b>	<b>0,52</b>	<b>32,26</b>	<b>2,5</b>	<b>189,73</b>	<b>9,54</b>	<b>803,73</b>	<b>309,62</b>
	<b>Итого на 1 ребенка</b>		<b>99,6</b>	<b>56,02</b>	<b>209,52</b>	<b>1742,71</b>	<b>2535,81</b>	<b>0,81</b>	<b>35,28</b>	<b>4,23</b>	<b>607,21</b>	<b>12,04</b>	<b>1196</b>	<b>391,17</b>

День - понедельник

Возрастная категория: 12-18 лет

Неделя вторая

Сезон: осенне-зимний

№ реп.	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
<b>ЗАВТРАК</b>														
3	<i>«Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Мозильного М.П., 2007 г.</i>													
	<b>Бутерброд с маслом и сыром</b>	<b>50</b>	<b>6,31</b>	<b>7,9</b>	<b>15,32</b>	<b>157,79</b>	<b>82,5</b>	<b>0,054</b>	<b>0,42</b>	<b>0,49</b>	<b>158,85</b>	<b>0,745</b>	<b>109,2</b>	<b>17,54</b>
	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 рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Мозильного. - М.: ДеЛи принт, 2005</i>													
	<b>Каша "Дружба"</b>	<b>250</b>	<b>9,4</b>	<b>5,65</b>	<b>45,23</b>	<b>270,69</b>	<b>41,96</b>	<b>0,19</b>	<b>2,44</b>	<b>1,14</b>	<b>233,04</b>	<b>1,24</b>	<b>250,34</b>	<b>54,71</b>
	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 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>													
	<b>Масло сливочное</b>	<b>10</b>	<b>0,08</b>	<b>7,25</b>	<b>0,13</b>	<b>66,1</b>	<b>45</b>	<b>0,001</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>2,4</b>	<b>0,02</b>	<b>3</b>	<b>0,04</b>
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>													
	<b>Напиток кофейный с молоком</b>	<b>200</b>	<b>2,28</b>	<b>2,11</b>	<b>23,26</b>	<b>121,68</b>	<b>11</b>	<b>0,02</b>	<b>0,65</b>	<b>0</b>	<b>60,6</b>	<b>0,11</b>	<b>45</b>	<b>7</b>
	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
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>50</b>	<b>3,95</b>	<b>0,5</b>	<b>24,15</b>	<b>117,5</b>	<b>0</b>	<b>0,08</b>	<b>0</b>	<b>0,65</b>	<b>11,5</b>	<b>1</b>	<b>43,5</b>	<b>16,5</b>
	<i>Энергетическая пищевая ценность завтрака</i>		<b>21,23</b>	<b>23,31</b>	<b>103,14</b>	<b>710,26</b>	<b>180,46</b>	<b>0,33</b>	<b>3,51</b>	<b>2,25</b>	<b>464,09</b>	<b>2,92</b>	<b>442,34</b>	<b>92,49</b>
<b>ОБЕД</b>														
59	<i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М.П.Мозильного и В.А.Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2005</i>													
	<b>Салат из моркови с яблоками</b>	<b>100</b>	<b>1,08</b>	<b>0,18</b>	<b>8,63</b>	<b>42</b>	<b>1501,25</b>	<b>0,06</b>	<b>6,25</b>	<b>0,35</b>	<b>24,28</b>	<b>1,08</b>	<b>44</b>	<b>30,75</b>
	Морковь	75	0,98	0,08	5,18	26,26	1500	0,05	3,75	0,3	20,25	0,53	41,25	28,5
	Яблоки	25	0,1	0,1	2,45	11,75	1,25	0,01	2,5	0,05	4	0,55	2,75	2,25
	Сахар	1	0	0	1	3,99	0	0	0	0	0,03	0	0	0
136	<i>Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений, под</i>													
	<b>Свекольник</b>	<b>300</b>	<b>30,03</b>	<b>27,9</b>	<b>21,47</b>	<b>456,07</b>	<b>437,38</b>	<b>0,2</b>	<b>24,96</b>	<b>0,71</b>	<b>67,62</b>	<b>2,69</b>	<b>313,89</b>	<b>66,42</b>
	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 учреждений / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2010</i>													
	<b>Плов из птицы</b>	<b>250</b>	<b>62,22</b>	<b>12,14</b>	<b>43,83</b>	<b>533,6</b>	<b>621,7</b>	<b>0,23</b>	<b>5,53</b>	<b>0,9</b>	<b>35,15</b>	<b>4,24</b>	<b>521,9</b>	<b>247,63</b>
	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>													
	<b>Кисель</b>	<b>200</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>30,79</b>	<b>121,02</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,3</b>	<b>0,03</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
	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
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>2,27</b>	<b>0,3</b>	<b>14,49</b>	<b>70,5</b>	<b>0</b>	<b>0,05</b>	<b>0</b>	<b>0,39</b>	<b>6,9</b>	<b>0,6</b>	<b>26,1</b>	<b>9,9</b>
	<b>Хлеб ржано- пшеничный</b>	<b>60</b>	<b>3,96</b>	<b>0,72</b>	<b>20,04</b>	<b>104,4</b>	<b>0,6</b>	<b>0,11</b>	<b>0</b>	<b>0,84</b>	<b>21</b>	<b>2,34</b>	<b>94,8</b>	<b>28,2</b>
	<i>Энергетическая пищевая ценность обеда</i>		<i>99,66</i>	<i>41,24</i>	<i>139,25</i>	<i>1327,59</i>	<i>2560,93</i>	<i>0,65</i>	<i>36,74</i>	<i>3,19</i>	<i>155,25</i>	<i>10,98</i>	<i>1000,69</i>	<i>382,9</i>
	<b>Итого на 1 ребенка</b>		<b>121,68</b>	<b>64,65</b>	<b>247,34</b>	<b>2061,35</b>	<b>2741,39</b>	<b>1</b>	<b>40,25</b>	<b>5,57</b>	<b>621,64</b>	<b>14,1</b>	<b>1451,73</b>	<b>478,69</b>

	<b>Бутерброд с маслом и сыром</b>	<b>50</b>	<b>6,31</b>	<b>7,9</b>	<b>15,32</b>	<b>157,79</b>	<b>82,5</b>	<b>0,054</b>	<b>0,42</b>	<b>0,49</b>	<b>158,85</b>	<b>0,745</b>	<b>109,2</b>	<b>17,54</b>
	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
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	45	0,001	0	0,1	2,4	0,02	3	0,04
	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
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>50</b>	<b>3,95</b>	<b>0,5</b>	<b>24,15</b>	<b>117,5</b>	<b>0</b>	<b>0,08</b>	<b>0</b>	<b>0,65</b>	<b>11,5</b>	<b>1</b>	<b>43,5</b>	<b>16,5</b>
	<i>Энергетическая пищевая ценность завтрака</i>		<i>22,02</i>	<i>23,41</i>	<i>108,09</i>	<i>733,76</i>	<i>180,46</i>	<i>0,345</i>	<i>3,51</i>	<i>2,38</i>	<i>466,39</i>	<i>3,115</i>	<i>451,04</i>	<i>95,79</i>
	<b>ОБЕД</b>													

	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2005</i>													
	<b>Салат из моркови с яблоками</b>	<b>100</b>	<b>1,08</b>	<b>0,18</b>	<b>8,63</b>	<b>42</b>	<b>1501,25</b>	<b>0,06</b>	<b>6,25</b>	<b>0,35</b>	<b>24,28</b>	<b>1,08</b>	<b>44</b>	<b>30,75</b>
	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
	<b>Плов из птицы</b>	<b>250</b>	<b>62,22</b>	<b>12,14</b>	<b>43,83</b>	<b>533,6</b>	<b>621,7</b>	<b>0,23</b>	<b>5,53</b>	<b>0,9</b>	<b>35,15</b>	<b>4,24</b>	<b>521,9</b>	<b>247,63</b>
	<b>Кисель</b>	<b>200</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>30,79</b>	<b>121,02</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,3</b>	<b>0,03</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>2,27</b>	<b>0,3</b>	<b>14,49</b>	<b>70,5</b>	<b>0</b>	<b>0,05</b>	<b>0</b>	<b>0,39</b>	<b>6,9</b>	<b>0,6</b>	<b>26,1</b>	<b>9,9</b>
	<b>Хлеб ржано- пшеничный</b>	<b>60</b>	<b>3,96</b>	<b>0,72</b>	<b>20,04</b>	<b>104,4</b>	<b>0,6</b>	<b>0,11</b>	<b>0</b>	<b>0,84</b>	<b>21</b>	<b>2,34</b>	<b>94,8</b>	<b>28,2</b>
	<i>Энергетическая пищевая ценность обеда</i>		<i>99,66</i>	<i>41,24</i>	<i>139,25</i>	<i>1327,59</i>	<i>2560,93</i>	<i>0,65</i>	<i>36,74</i>	<i>3,19</i>	<i>155,25</i>	<i>10,98</i>	<i>1000,69</i>	<i>382,9</i>
			<i>22,02</i>	<i>23,41</i>	<i>108,09</i>	<i>733,76</i>	<i>180,46</i>	<i>0,345</i>	<i>3,51</i>	<i>2,38</i>	<i>466,39</i>	<i>3,115</i>	<i>451,04</i>	<i>95,79</i>
	<b>Итого на 1 ребенка</b>		<b>121,68</b>	<b>64,65</b>	<b>247,34</b>	<b>2061,35</b>	<b>2741,39</b>	<b>0,995</b>	<b>40,25</b>	<b>5,57</b>	<b>621,64</b>	<b>14,095</b>	<b>1451,73</b>	<b>478,69</b>

<i>120,89</i>	<i>64,55</i>	<i>242,39</i>	<i>2037,85</i>	<i>2741,39</i>	<i>0,98</i>	<i>40,25</i>	<i>5,44</i>	<i>619,34</i>	<i>13,9</i>	<i>1443,03</i>	<i>475,39</i>
---------------	--------------	---------------	----------------	----------------	-------------	--------------	-------------	---------------	-------------	----------------	---------------



День - вторник

Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя вторая

Сезон: осенне-зимний

№ 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
<b><u>ЗАВТРАК</u></b>														
174	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2005</i>													
	<b>Каша рисовая молочная</b>	<b>200</b>	<b>5,98</b>	<b>3,64</b>	<b>43,25</b>	<b>230,46</b>	<b>22</b>	<b>0,08</b>	<b>1,3</b>	<b>0,18</b>	<b>123,7</b>	<b>0,56</b>	<b>156</b>	<b>36</b>
	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>													
	<b>Масло сливочное</b>	<b>10</b>	<b>0,08</b>	<b>7,25</b>	<b>0,13</b>	<b>66,1</b>	<b>45</b>	<b>0,001</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>2,4</b>	<b>0,02</b>	<b>3</b>	<b>0,04</b>
2	<i>«Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2007 г.</i>													
	<b>Бутерброд с повидлом</b>	<b>55</b>	<b>2,47</b>	<b>3,933</b>	<b>27,595</b>	<b>152,95</b>	<b>142,5</b>	<b>0,052</b>	<b>0,32</b>	<b>0,5</b>	<b>10,48</b>	<b>0,69</b>	<b>30,1</b>	<b>10,64</b>
	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.: ДеЛи принт, 2005</i>													
	<b>Чай с лимоном</b>	<b>200</b>	<b>0,26</b>	<b>0,06</b>	<b>15,25</b>	<b>63,75</b>	<b>0,64</b>	<b>0</b>	<b>2,9</b>	<b>0,01</b>	<b>8,25</b>	<b>0,91</b>	<b>9,78</b>	<b>5,24</b>
	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
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>3,16</b>	<b>0,4</b>	<b>19,2</b>	<b>94</b>	<b>0</b>	<b>0,06</b>	<b>0</b>	<b>0,52</b>	<b>9,2</b>	<b>0,8</b>	<b>34,8</b>	<b>13,2</b>
	Энергетическая пищевая ценность завтрака					607,26								
<b><u>ОБЕД</u></b>														
43	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2005</i>													
	<b>Салат из белокочанной капусты</b>	<b>100</b>	<b>1,71</b>	<b>6,11</b>	<b>10,26</b>	<b>103,89</b>	<b>202,4</b>	<b>0,04</b>	<b>37,5</b>	<b>2,78</b>	<b>44,35</b>	<b>0,65</b>	<b>36,22</b>	<b>18</b>
	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>													
	<b>Рассольник ленинградский</b>	<b>250</b>	<b>23,59</b>	<b>23,19</b>	<b>17,3</b>	<b>371,22</b>	<b>322,25</b>	<b>0,2</b>	<b>19,29</b>	<b>2,74</b>	<b>34,05</b>	<b>2,43</b>	<b>251,63</b>	<b>48,49</b>
	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 рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2005</i>													
	<b>Рыба припущенная</b>	<b>80</b>	<b>10,16</b>	<b>2,08</b>	<b>1,91</b>	<b>67,39</b>	<b>18,1</b>	<b>0,07</b>	<b>0,47</b>	<b>0,61</b>	<b>31,85</b>	<b>0,57</b>	<b>154,36</b>	<b>35,35</b>
	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 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>													
	<b>Пюре картофельное</b>	<b>150</b>	<b>3,26</b>	<b>4,91</b>	<b>22,06</b>	<b>145,97</b>	<b>32,65</b>	<b>0,16</b>	<b>25,95</b>	<b>0,18</b>	<b>41,1</b>	<b>1,18</b>	<b>96,25</b>	<b>32,68</b>
	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, 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>													
	<b>Напиток из шиповника</b>	<b>200</b>	<b>0,68</b>	<b>0,28</b>	<b>24,63</b>	<b>116,4</b>	<b>163,4</b>	<b>0,01</b>	<b>200</b>	<b>0,76</b>	<b>12,5</b>	<b>0,65</b>	<b>3,4</b>	<b>3,4</b>
	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
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>	<b>1,58</b>	<b>0,2</b>	<b>9,66</b>	<b>47</b>	<b>0</b>	<b>0,03</b>	<b>0</b>	<b>0,26</b>	<b>4,6</b>	<b>0,4</b>	<b>17,4</b>	<b>6,6</b>
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>40</b>	<b>2,64</b>	<b>0,48</b>	<b>13,36</b>	<b>69,6</b>	<b>0,4</b>	<b>0,07</b>	<b>0</b>	<b>0,56</b>	<b>14</b>	<b>1,56</b>	<b>63,2</b>	<b>18,8</b>
	<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>
	<i>Итого на 1 ребенка</i>		<i>55,57</i>	<i>52,53</i>	<i>204,61</i>	<i>1528,73</i>	<i>949,34</i>	<i>0,78</i>	<i>287,73</i>	<i>9,2</i>	<i>336,48</i>	<i>10,42</i>	<i>856,14</i>	<i>228,44</i>

День - вторник

Возрастная категория:12-18 лет

Неделя вторая

Сезон: осенне-зимний

№ реп.	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
	<b>ЗАВТРАК</b>													
174	<i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.:Делта принт, 2005</i>													
	<b>Каша рисовая молочная</b>	<b>250</b>	<b>7,6</b>	<b>4,55</b>	<b>54,07</b>	<b>288,08</b>	<b>20</b>	<b>0,07</b>	<b>0,75</b>	<b>0,22</b>	<b>155,88</b>	<b>0,7</b>	<b>196,25</b>	<b>45</b>
	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 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>													
	<b>Масло сливочное</b>	<b>10</b>	<b>0,08</b>	<b>7,25</b>	<b>0,13</b>	<b>66,1</b>	<b>45</b>	<b>0,001</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>2,4</b>	<b>0,02</b>	<b>3</b>	<b>0,04</b>
2	<i>«Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2007 г.</i>													
	<b>Бутерброд с повидлом</b>	<b>55</b>	<b>2,47</b>	<b>3,933</b>	<b>27,595</b>	<b>152,95</b>	<b>142,5</b>	<b>0,052</b>	<b>0,32</b>	<b>0,5</b>	<b>10,48</b>	<b>0,69</b>	<b>30,1</b>	<b>10,64</b>
	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 рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.:Делта принт, 2005</i>													
	<b>Чай с лимоном</b>	<b>200</b>	<b>0,26</b>	<b>0,06</b>	<b>15,25</b>	<b>63,75</b>	<b>0,64</b>	<b>0</b>	<b>2,9</b>	<b>0,01</b>	<b>8,25</b>	<b>0,91</b>	<b>9,78</b>	<b>5,24</b>
	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
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>50</b>	<b>3,95</b>	<b>0,5</b>	<b>24,15</b>	<b>117,5</b>	<b>0</b>	<b>0,08</b>	<b>0</b>	<b>0,65</b>	<b>11,5</b>	<b>1</b>	<b>43,5</b>	<b>16,5</b>
	<i>Энергетическая пищевая ценность завтрака</i>		<i>14,36</i>	<i>16,29</i>	<i>121,2</i>	<i>688,38</i>	<i>208,14</i>	<i>0,2</i>	<i>3,97</i>	<i>1,48</i>	<i>188,51</i>	<i>3,32</i>	<i>282,63</i>	<i>77,42</i>
	<b>ОБЕД</b>													
43	<i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.:Делта принт, 2005</i>													
	<b>Салат из белокочанной капусты</b>	<b>100</b>	<b>1,71</b>	<b>6,11</b>	<b>10,26</b>	<b>103,89</b>	<b>202,4</b>	<b>0,04</b>	<b>37,5</b>	<b>2,78</b>	<b>44,35</b>	<b>0,65</b>	<b>36,22</b>	<b>18</b>
	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 рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.:Делта принт, 2005</i>													
	<b>Рассольник ленинградский</b>	<b>300</b>	<b>28,24</b>	<b>27,82</b>	<b>20,74</b>	<b>444,76</b>	<b>386,7</b>	<b>0,23</b>	<b>23,14</b>	<b>3,26</b>	<b>40,84</b>	<b>2,89</b>	<b>301,95</b>	<b>58,18</b>
	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 рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2005</i>													
	<b>Рыба припущенная</b>	<b>120</b>	<b>14,26</b>	<b>3,32</b>	<b>3,13</b>	<b>100,11</b>	<b>28,5</b>	<b>0,1</b>	<b>0,66</b>	<b>0,37</b>	<b>46,27</b>	<b>0,8</b>	<b>216,97</b>	<b>49,68</b>
	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
694	<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>													
	<b>Пюре картофельное</b>	<b>200</b>	<b>4,35</b>	<b>6,51</b>	<b>29,4</b>	<b>194,14</b>	<b>43,23</b>	<b>0,22</b>	<b>34,59</b>	<b>0,24</b>	<b>54,78</b>	<b>1,57</b>	<b>128,28</b>	<b>43,56</b>
	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, 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>													
	<b>Напиток из шиповника</b>	<b>200</b>	<b>0,68</b>	<b>0,28</b>	<b>24,63</b>	<b>116,4</b>	<b>163,4</b>	<b>0,01</b>	<b>200</b>	<b>0,76</b>	<b>12,5</b>	<b>0,65</b>	<b>3,4</b>	<b>3,4</b>
	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
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>2,27</b>	<b>0,3</b>	<b>14,49</b>	<b>70,5</b>	<b>0</b>	<b>0,05</b>	<b>0</b>	<b>0,39</b>	<b>6,9</b>	<b>0,6</b>	<b>26,1</b>	<b>9,9</b>
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>60</b>	<b>3,96</b>	<b>0,72</b>	<b>20,04</b>	<b>104,4</b>	<b>0,6</b>	<b>0,11</b>	<b>0</b>	<b>0,84</b>	<b>21</b>	<b>2,34</b>	<b>94,8</b>	<b>28,2</b>
	<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>

День - среда

Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя вторая

Сезон: осенне-зимний

№ реп.	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
	<b><u>ЗАВТРАК</u></b>													
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>													
	<b>Суп молочный с макаронами</b>	<b>250</b>	<b>7,91</b>	<b>6,31</b>	<b>23,64</b>	<b>189,74</b>	<b>48,14</b>	<b>0,1</b>	<b>1,35</b>	<b>0,01</b>	<b>249,54</b>	<b>0,43</b>	<b>202,14</b>	<b>32,06</b>
	Молоко	193,3	5,6	4,83	7,73	102,5	42,52	0,07	1,35	0	231,96	0,19	173,97	27,06
	Макаронные изделия	20	2,3	0,58	13,4	69	0	0,03	0	0	17,2	0,24	27,8	5
	Масло сливочное	1,25	0,01	0,9	0,01	8,26	5,62	0	0	0,01	0,3	0	0,37	0
	Сахар	2,5	0	0	2,5	9,98	0	0	0	0	0,08	0	0	0
209	<i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2005</i>													
	<b>Яйцо вареное</b>	<b>40</b>	<b>5,08</b>	<b>4,6</b>	<b>0,28</b>	<b>62,8</b>	<b>104</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>	<b>0,24</b>	<b>22</b>	<b>1</b>	<b>76,8</b>	<b>4,8</b>
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>													
	<b>Какао с молоком</b>	<b>200</b>	<b>7,26</b>	<b>5,9</b>	<b>30,17</b>	<b>205,14</b>	<b>44,18</b>	<b>0,09</b>	<b>2,6</b>	<b>0,02</b>	<b>248,28</b>	<b>1,58</b>	<b>219,3</b>	<b>53,5</b>
	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
	<b>Печенье</b>	<b>20</b>	<b>1,48</b>	<b>2</b>	<b>5,12</b>	<b>85,2</b>	<b>0</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>3,16</b>	<b>0,4</b>	<b>19,2</b>	<b>94</b>	<b>0</b>	<b>0,06</b>	<b>0</b>	<b>0,52</b>	<b>9,2</b>	<b>0,8</b>	<b>34,8</b>	<b>13,2</b>
	<i>Энергетическая пищевая ценность завтрака</i>		<b>24,89</b>	<b>19,21</b>	<b>78,41</b>	<b>636,88</b>	<b>196,32</b>	<b>0,29</b>	<b>3,95</b>	<b>0,79</b>	<b>533,02</b>	<b>4,11</b>	<b>533,04</b>	<b>103,56</b>
	<b><u>ОБЕД</u></b>													
33	<i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапишиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004</i>													
	<b>Салат из свеклы</b>	<b>100</b>	<b>1,43</b>	<b>6,1</b>	<b>8,36</b>	<b>93,84</b>	<b>1,9</b>	<b>0,02</b>	<b>9,5</b>	<b>2,74</b>	<b>35,15</b>	<b>1,33</b>	<b>40,97</b>	<b>20,9</b>
	Свекла	95	1,43	0,1	8,36	39,9	1,9	0,02	9,5	0,1	35,15	1,33	40,85	20,9
	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>													
	<b>Щи из свежей капусты с картофелем</b>	<b>250</b>	<b>24,62</b>	<b>24,2</b>	<b>9,63</b>	<b>353,82</b>	<b>337,1</b>	<b>0,18</b>	<b>33,84</b>	<b>2,74</b>	<b>51,37</b>	<b>2,35</b>	<b>247,87</b>	<b>45,5</b>
	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
642	<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>													
	<b>Рагу из птицы</b>	<b>80/150</b>	<b>23,41</b>	<b>22,3</b>	<b>20,64</b>	<b>378,76</b>	<b>488,4</b>	<b>0,22</b>	<b>26,88</b>	<b>2,45</b>	<b>36,23</b>	<b>2,7</b>	<b>256,91</b>	<b>56,99</b>
	Бройлер-цыпленок	109,8	20,53	17,67	0	241,56	43,92	0,09	2,19	0,32	15,37	1,42	175,68	20,86
	Картофель	96	1,92	0,38	15,64	73,92	2,88	0,11	19,2	0,09	9,6	0,86	55,68	22,08
	Морковь	21	0,27	0,02	1,44	7,35	420	0,01	1,05	0,08	5,67	0,14	11,55	7,98
	Томатное пюре	7,2	0,34	0	1,36	7,34	21,6	0,01	3,24	0,07	1,44	0,16	4,89	3,6
	Лук репчатый	12	0,16	0,02	0,98	4,92	0	0	1,2	0,02	3,72	0,09	6,96	1,68
	Масло растительное	4,2	0	4,19	0	37,75	0	0	0	1,84	0	0	0,08	0
	Мука пшеничная	1,8	0,19	0,02	1,22	5,92	0	0	0	0,03	0,43	0,03	2,07	0,79
868	<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>													
	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	<b>200</b>	<b>0,56</b>	<b>0</b>	<b>30,22</b>	<b>123,06</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>13,2</b>	<b>0,36</b>	<b>19,8</b>	<b>9,7</b>
	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
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>	<b>1,58</b>	<b>0,2</b>	<b>9,66</b>	<b>47</b>	<b>0</b>	<b>0,03</b>	<b>0</b>	<b>0,26</b>	<b>4,6</b>	<b>0,4</b>	<b>17,4</b>	<b>6,6</b>
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>40</b>	<b>2,64</b>	<b>0,48</b>	<b>13,36</b>	<b>69,6</b>	<b>0,4</b>	<b>0,07</b>	<b>0</b>	<b>0,56</b>	<b>14</b>	<b>1,56</b>	<b>63,2</b>	<b>18,8</b>
	<i>Энергетическая пищевая ценность обеда</i>		<i>54,24</i>	<i>53,28</i>	<i>91,87</i>	<i>1066,08</i>	<i>827,9</i>	<i>0,52</i>	<i>70,42</i>	<i>8,75</i>	<i>154,55</i>	<i>8,7</i>	<i>646,15</i>	<i>158,49</i>
	<b>Итого на 1 ребенка</b>		<b>79,13</b>	<b>72,49</b>	<b>170,28</b>	<b>1702,96</b>	<b>1024,22</b>	<b>0,81</b>	<b>74,37</b>	<b>9,54</b>	<b>687,57</b>	<b>12,81</b>	<b>1179,19</b>	<b>262,05</b>

День - среда  
Неделя вторая

Возрастная категория: 12-18 лет

Сезон: осенне-зимний

№ реп.	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
<b>ЗАВТРАК</b>														
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>													
	<b>Суп молочный с макаронами</b>	<b>300</b>	<b>9,49</b>	<b>7,57</b>	<b>28,37</b>	<b>227,64</b>	<b>57,79</b>	<b>0,13</b>	<b>1,62</b>	<b>0,1</b>	<b>299,49</b>	<b>0,52</b>	<b>242,61</b>	<b>38,48</b>
	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>													
	<b>Яйцо вареное</b>	<b>40</b>	<b>5,08</b>	<b>4,6</b>	<b>0,28</b>	<b>62,8</b>	<b>104</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>	<b>0,24</b>	<b>22</b>	<b>1</b>	<b>76,8</b>	<b>4,8</b>
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>													
	<b>Какао с молоком</b>	<b>200</b>	<b>7,26</b>	<b>5,9</b>	<b>30,17</b>	<b>205,14</b>	<b>44,18</b>	<b>0,09</b>	<b>2,6</b>	<b>0,02</b>	<b>248,28</b>	<b>1,58</b>	<b>219,3</b>	<b>53,5</b>
	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
	<b>Печенье</b>	<b>20</b>	<b>1,48</b>	<b>2</b>	<b>5,12</b>	<b>85,2</b>	<b>0</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>50</b>	<b>3,95</b>	<b>0,5</b>	<b>24,15</b>	<b>117,5</b>	<b>0</b>	<b>0,08</b>	<b>0</b>	<b>0,65</b>	<b>11,5</b>	<b>1</b>	<b>43,5</b>	<b>16,5</b>
	<i>Энергетическая пищевая ценность завтрака</i>		<b>27,26</b>	<b>20,57</b>	<b>88,09</b>	<b>698,28</b>	<b>205,97</b>	<b>0,34</b>	<b>4,22</b>	<b>1,01</b>	<b>585,27</b>	<b>4,4</b>	<b>582,21</b>	<b>113,28</b>
<b>ОБЕД</b>														
33	<i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т.Лапишиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004</i>													
	<b>Салат из свеклы</b>	<b>100</b>	<b>1,43</b>	<b>6,1</b>	<b>8,36</b>	<b>93,84</b>	<b>1,9</b>	<b>0,02</b>	<b>9,5</b>	<b>2,74</b>	<b>35,15</b>	<b>1,33</b>	<b>40,97</b>	<b>20,9</b>
	Свекла	95	1,43	0,1	8,36	39,9	1,9	0,02	9,5	0,1	35,15	1,33	40,85	20,9
	Масло растительное	6	0	6	0	53,94	0	0	0	2,64	0	0	0,12	0
88	<i>Сборник технических нормативов- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2005</i>													
	<b>Щи из свежей капусты с картофелем</b>	<b>300</b>	<b>29,55</b>	<b>29,03</b>	<b>11,55</b>	<b>424,54</b>	<b>401,28</b>	<b>0,2</b>	<b>40,6</b>	<b>3,28</b>	<b>61,64</b>	<b>2,81</b>	<b>285,44</b>	<b>54,6</b>
	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 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>													
	<b>Рагу из птицы</b>	<b>100/150</b>	<b>29,28</b>	<b>27,89</b>	<b>25,83</b>	<b>473,47</b>	<b>611,5</b>	<b>0,28</b>	<b>33,6</b>	<b>3,1</b>	<b>45,3</b>	<b>3,4</b>	<b>576,58</b>	<b>71,25</b>
	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 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>													
	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	<b>200</b>	<b>0,56</b>	<b>0</b>	<b>30,22</b>	<b>123,06</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>13,2</b>	<b>0,36</b>	<b>19,8</b>	<b>9,7</b>
	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
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>2,27</b>	<b>0,3</b>	<b>14,49</b>	<b>70,5</b>	<b>0</b>	<b>0,05</b>	<b>0</b>	<b>0,39</b>	<b>6,9</b>	<b>0,6</b>	<b>26,1</b>	<b>9,9</b>
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>60</b>	<b>3,96</b>	<b>0,72</b>	<b>20,04</b>	<b>104,4</b>	<b>0,6</b>	<b>0,11</b>	<b>0</b>	<b>0,84</b>	<b>21</b>	<b>2,34</b>	<b>94,8</b>	<b>28,2</b>
	<i>Энергетическая пищевая ценность обеда</i>		67,05	64,04	110,49	1289,81	1015,38	0,66	83,9	10,35	183,19	10,84	1043,69	194,55
	Итого на 1 ребенка		94,31	84,61	198,58	1988,09	1221,35	1	88,12	11,36	768,46	15,24	1625,9	307,83

День - четверг

Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя вторая

Сезон: осенне-зимний

№ реп.	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
<b>ЗАВТРАК</b>														
309	<i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г</i>													
	<b>Каша манная молочная</b>	<b>200</b>	<b>7,71</b>	<b>6,75</b>	<b>41,51</b>	<b>258,63</b>	<b>46,04</b>	<b>0,1</b>	<b>1,39</b>	<b>0,72</b>	<b>138,63</b>	<b>0,58</b>	<b>135,54</b>	<b>22,99</b>
	Молоко	107	3,1	2,68	5,1	57,78	23,54	0,04	1,39	0	128,4	0,11	96,3	14,98
	Крупа манная	44,4	4,57	0,44	31,35	147,85	0	0,06	0	0,67	8,88	0,44	37,74	7,99
	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
	Сахар	5	0	0	4,99	19,95	0	0	0	0	0,15	0,02	0	0
3	<i>«Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Мозильного М.П., 2007 г.</i>													
	<b>Бутерброд с маслом и сыром</b>	<b>50</b>	<b>6,31</b>	<b>7,9</b>	<b>15,32</b>	<b>157,79</b>	<b>82,5</b>	<b>0,054</b>	<b>0,42</b>	<b>0,49</b>	<b>158,85</b>	<b>0,745</b>	<b>109,2</b>	<b>17,54</b>
	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>													
	<b>Напиток кофейный с молоком</b>	<b>200</b>	<b>2,28</b>	<b>2,11</b>	<b>23,26</b>	<b>121,68</b>	<b>11</b>	<b>0,02</b>	<b>0,65</b>	<b>0</b>	<b>69,2</b>	<b>0,11</b>	<b>45</b>	<b>7</b>
	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
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>3,16</b>	<b>0,4</b>	<b>19,2</b>	<b>94</b>	<b>0</b>	<b>0,06</b>	<b>0</b>	<b>0,52</b>	<b>9,2</b>	<b>0,8</b>	<b>34,8</b>	<b>13,2</b>
	<i>Энергетическая пищевая ценность завтрака</i>		19,46	17,16	99,29	632,1	139,54	0,234	2,46	1,73	375,88	2,235	324,54	60,73
<b>ОБЕД</b>														
59	<i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Мозильного. - М.:ДеЛи принт, 2005 .</i>													
	<b>Салат из моркови с яблоками</b>	<b>100</b>	<b>1,08</b>	<b>0,18</b>	<b>8,63</b>	<b>42</b>	<b>1501,25</b>	<b>0,06</b>	<b>6,25</b>	<b>0,35</b>	<b>24,28</b>	<b>1,08</b>	<b>44</b>	<b>30,75</b>
	Морковь	75	0,98	0,08	5,18	26,26	1500	0,05	3,75	0,3	20,25	0,53	41,25	28,5
	Яблоки	25	0,1	0,1	2,45	11,75	1,25	0,01	2,5	0,05	4	0,55	2,75	2,25
	Сахар	1	0	0	1	3,99	0	0	0	0	0,03	0	0	0
98	<i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Мозильного. - М.:ДеЛи принт, 2005 .</i>													
	<b>Суп крестьянский с крупой</b>	<b>250</b>	<b>24,61</b>	<b>24,33</b>	<b>10,73</b>	<b>358,92</b>	<b>329</b>	<b>0,18</b>	<b>22,71</b>	<b>2,71</b>	<b>42,12</b>	<b>2,27</b>	<b>238,72</b>	<b>44,05</b>
	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
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>													
	<b>Котлета из птицы</b>	<b>80</b>	<b>13,04</b>	<b>12,57</b>	<b>13,19</b>	<b>217</b>	<b>44,22</b>	<b>0,06</b>	<b>1,25</b>	<b>1,45</b>	<b>54,94</b>	<b>2,1</b>	<b>176,38</b>	<b>26,15</b>

	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 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>													
	<b>Каша ячневая</b>	<b>150</b>	<b>4,89</b>	<b>4,47</b>	<b>31,79</b>	<b>186,84</b>	<b>23,85</b>	<b>0,13</b>	<b>0</b>	<b>0,78</b>	<b>40,07</b>	<b>0,88</b>	<b>167,95</b>	<b>24,27</b>
	Крупа ячневая	48,5	4,85	0,63	31,72	151,805	0	0,13	0	0,73	38,8	0,87	166,36	24,25
	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 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>													
	<b>Соус томатный</b>	<b>30</b>	<b>0,38</b>	<b>0,99</b>	<b>2,23</b>	<b>20,01</b>	<b>55,57</b>	<b>0</b>	<b>2,17</b>	<b>0,07</b>	<b>2,2</b>	<b>0,13</b>	<b>6,34</b>	<b>3,6</b>
	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>													
	<b>Кисель</b>	<b>200</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>30,79</b>	<b>121,02</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,3</b>	<b>0,03</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
	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
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>	<b>1,58</b>	<b>0,2</b>	<b>9,66</b>	<b>47</b>	<b>0</b>	<b>0,03</b>	<b>0</b>	<b>0,26</b>	<b>4,6</b>	<b>0,4</b>	<b>17,4</b>	<b>6,6</b>
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>40</b>	<b>2,64</b>	<b>0,48</b>	<b>13,36</b>	<b>69,6</b>	<b>0,4</b>	<b>0,07</b>	<b>0</b>	<b>0,56</b>	<b>14</b>	<b>1,56</b>	<b>63,2</b>	<b>18,8</b>
	<i>Энергетическая пищевая ценность обеда</i>		<i>48,32</i>	<i>43,22</i>	<i>120,38</i>	<i>1062,39</i>	<i>1954,29</i>	<i>0,53</i>	<i>32,38</i>	<i>6,18</i>	<i>182,51</i>	<i>8,45</i>	<i>713,99</i>	<i>154,22</i>
	Итого на 1 ребенка		67,78	60,38	219,67	1694,49	2093,83	0,76	34,84	7,91	558,39	10,69	1038,53	214,95

День - четверг

Возрастная категория:12-18 лет

Неделя вторая

Сезон: осенне-зимний

№ реп.	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
	<b><u>ЗАВТРАК</u></b>													
309	<i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г</i>													
	<b>Каша манная молочная</b>	<b>250</b>	<b>9,66</b>	<b>8,44</b>	<b>51,93</b>	<b>323,43</b>	<b>57,61</b>	<b>0,13</b>	<b>1,74</b>	<b>0,89</b>	<b>173,59</b>	<b>0,72</b>	<b>169,66</b>	<b>28,78</b>
	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. Мозильного М.П., 2007 г.</i>													
	<b>Бутерброд с маслом и сыром</b>	<b>50</b>	<b>6,31</b>	<b>7,9</b>	<b>15,32</b>	<b>157,79</b>	<b>82,5</b>	<b>0,054</b>	<b>0,42</b>	<b>0,49</b>	<b>158,85</b>	<b>0,745</b>	<b>109,2</b>	<b>17,54</b>
	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>													
	<b>Напиток кофейный с молоком</b>	<b>200</b>	<b>2,28</b>	<b>2,11</b>	<b>23,26</b>	<b>121,68</b>	<b>11</b>	<b>0,02</b>	<b>0,65</b>	<b>0</b>	<b>69,2</b>	<b>0,11</b>	<b>45</b>	<b>7</b>
	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
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>50</b>	<b>3,95</b>	<b>0,5</b>	<b>24,15</b>	<b>117,5</b>	<b>0</b>	<b>0,08</b>	<b>0</b>	<b>0,65</b>	<b>11,5</b>	<b>1</b>	<b>43,5</b>	<b>16,5</b>
	<i>Энергетическая пищевая ценность завтрака</i>		<i>22,2</i>	<i>18,95</i>	<i>114,66</i>	<i>720,4</i>	<i>151,11</i>	<i>0,284</i>	<i>2,81</i>	<i>2,03</i>	<i>413,14</i>	<i>2,575</i>	<i>367,36</i>	<i>69,82</i>
	<b><u>ОБЕД</u></b>													
59	<i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Мозильного. - М.:ДеЛи принт, 2005 .</i>													
	<b>Салат из моркови с яблоками</b>	<b>100</b>	<b>1,08</b>	<b>0,18</b>	<b>8,63</b>	<b>42</b>	<b>1501,25</b>	<b>0,06</b>	<b>6,25</b>	<b>0,35</b>	<b>24,28</b>	<b>1,08</b>	<b>44</b>	<b>30,75</b>
	Морковь	75	0,98	0,08	5,18	26,26	1500	0,05	3,75	0,3	20,25	0,53	41,25	28,5
	Яблоки	25	0,1	0,1	2,45	11,75	1,25	0,01	2,5	0,05	4	0,55	2,75	2,25
	Сахар	1	0	0	1	3,99	0	0	0	0	0,03	0	0	0
98	<i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Мозильного. - М.:ДеЛи принт, 2005 .</i>													
	<b>Суп крестьянский с крупой</b>	<b>300</b>	<b>26,84</b>	<b>26,93</b>	<b>12,81</b>	<b>399,53</b>	<b>379,47</b>	<b>0,2</b>	<b>26,9</b>	<b>3,19</b>	<b>48,39</b>	<b>3,22</b>	<b>236,63</b>	<b>49,99</b>
	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
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>													
	<b>Котлета из птицы</b>	<b>100</b>	<b>16,28</b>	<b>15,64</b>	<b>16,49</b>	<b>271,99</b>	<b>55,28</b>	<b>0,1</b>	<b>1,57</b>	<b>1,82</b>	<b>68,68</b>	<b>2,64</b>	<b>220,48</b>	<b>32,7</b>
	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>													
	<b>Каша ячневая</b>	<b>200</b>	<b>6,52</b>	<b>5,92</b>	<b>42,34</b>	<b>248,47</b>	<b>31,5</b>	<b>0,17</b>	<b>0</b>	<b>1,04</b>	<b>53,36</b>	<b>1,17</b>	<b>223,68</b>	<b>32,33</b>
	Крупа ячневая	64,6	6,46	0,84	42,25	202,2	0	0,17	0	0,97	51,68	1,16	221,58	32,3
	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>													
	<b>Соус томатный</b>	<b>50</b>	<b>0,65</b>	<b>1,66</b>	<b>3,74</b>	<b>33,37</b>	<b>92,62</b>	<b>0,01</b>	<b>3,62</b>	<b>0,14</b>	<b>3,71</b>	<b>0,23</b>	<b>10,58</b>	<b>6,02</b>
	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>													
	<b>Кисель</b>	<b>200</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>30,79</b>	<b>121,02</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,3</b>	<b>0,03</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
	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
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>2,27</b>	<b>0,3</b>	<b>14,49</b>	<b>70,5</b>	<b>0</b>	<b>0,05</b>	<b>0</b>	<b>0,39</b>	<b>6,9</b>	<b>0,6</b>	<b>26,1</b>	<b>9,9</b>
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>60</b>	<b>3,96</b>	<b>0,72</b>	<b>20,04</b>	<b>104,4</b>	<b>0,6</b>	<b>0,11</b>	<b>0</b>	<b>0,84</b>	<b>21</b>	<b>2,34</b>	<b>94,8</b>	<b>28,2</b>
	<b>Энергетическая пищевая ценность обеда</b>		<b>57,7</b>	<b>51,35</b>	<b>149,33</b>	<b>1291,28</b>	<b>2060,72</b>	<b>0,7</b>	<b>38,34</b>	<b>7,77</b>	<b>226,62</b>	<b>11,31</b>	<b>856,27</b>	<b>189,89</b>
	Итого на 1 ребенка		79,9	70,3	263,99	2011,68	2211,83	0,98	41,15	9,8	639,76	13,89	1223,63	259,71



День - пятница

Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя вторая

Сезон: осенне-зимний

№ 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
<b>ЗАВТРАК</b>														
223	<i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2005</i>													
	<b>Запеканка из творога</b>	<b>180</b>	<b>29,08</b>	<b>19,7</b>	<b>47,28</b>	<b>487,53</b>	<b>139,35</b>	<b>0,09</b>	<b>1,06</b>	<b>0,86</b>	<b>364,49</b>	<b>1,08</b>	<b>417,79</b>	<b>49,07</b>
	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>													
	<b>Чай с сахаром</b>	<b>200</b>	<b>0,2</b>	<b>0,05</b>	<b>15,04</b>	<b>61,37</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>5,45</b>	<b>0,87</b>	<b>8,24</b>	<b>4,4</b>
	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
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>3,16</b>	<b>0,4</b>	<b>19,2</b>	<b>94</b>	<b>0</b>	<b>0,06</b>	<b>0</b>	<b>0,52</b>	<b>9,2</b>	<b>0,8</b>	<b>34,8</b>	<b>13,2</b>
	<i>Энергетическая пищевая ценность завтрака</i>		<b>32,44</b>	<b>20,15</b>	<b>81,52</b>	<b>642,9</b>	<b>139,85</b>	<b>0,15</b>	<b>1,16</b>	<b>1,38</b>	<b>379,14</b>	<b>2,75</b>	<b>460,83</b>	<b>66,67</b>
<b>ОБЕД</b>														
45	<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>													
	<b>Винегрет овощной</b>	<b>100</b>	<b>1,37</b>	<b>6,19</b>	<b>8,45</b>	<b>95,59</b>	<b>302,15</b>	<b>0,05</b>	<b>10,25</b>	<b>2,8</b>	<b>23,2</b>	<b>0,86</b>	<b>44,97</b>	<b>20,75</b>
	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
	Свекла	20	0,3	0,02	1,76	8,4	0,4	0	2	0,02	7,4	0,28	8,6	4,4
	Морковь	15	0,2	0,02	1,04	5,25	300	0,01	0,75	0,06	4,05	0,11	8,25	5,7
	Огурцы соленые	20	0,16	0,02	0,34	2,6	1	0	1	0,02	4,6	0,12	4,8	2,8
	Лук репчатый	15	0,21	0,03	1,23	6,15	0	0,01	1,5	0,03	4,65	0,12	8,7	2,1
	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>													
	<b>Суп с рыбными консервами</b>	<b>250</b>	<b>7,85</b>	<b>14,66</b>	<b>16,88</b>	<b>231,61</b>	<b>344,2</b>	<b>0,09</b>	<b>15,56</b>	<b>3,87</b>	<b>29,41</b>	<b>1,49</b>	<b>152,12</b>	<b>41,83</b>
	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>													
	<b>Птица тушенная в соусе</b>	<b>75/75</b>	<b>20,7</b>	<b>21,19</b>	<b>5,64</b>	<b>297,34</b>	<b>191,65</b>	<b>0,11</b>	<b>5,95</b>	<b>1,81</b>	<b>19,72</b>	<b>1,67</b>	<b>184,29</b>	<b>28,05</b>
	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>													
	<b>Каша гречневая</b>	<b>150</b>	<b>7,68</b>	<b>5,84</b>	<b>34,67</b>	<b>221,68</b>	<b>25,06</b>	<b>0,26</b>	<b>0</b>	<b>0,53</b>	<b>13,39</b>	<b>4,07</b>	<b>182,18</b>	<b>121,22</b>
	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
377	<i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2005</i>													
	<b>Чай с лимоном</b>	<b>200</b>	<b>0,26</b>	<b>0,06</b>	<b>15,25</b>	<b>63,75</b>	<b>0,64</b>	<b>0</b>	<b>2,9</b>	<b>0,01</b>	<b>8,25</b>	<b>0,91</b>	<b>9,78</b>	<b>5,24</b>
	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
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>	<b>1,58</b>	<b>0,2</b>	<b>9,66</b>	<b>47</b>	<b>0</b>	<b>0,03</b>	<b>0</b>	<b>0,26</b>	<b>4,6</b>	<b>0,4</b>	<b>17,4</b>	<b>6,6</b>
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>40</b>	<b>2,64</b>	<b>0,48</b>	<b>13,36</b>	<b>69,6</b>	<b>0,4</b>	<b>0,07</b>	<b>0</b>	<b>0,56</b>	<b>14</b>	<b>1,56</b>	<b>63,2</b>	<b>18,8</b>
	<i>Энергетическая пищевая ценность обеда</i>		<b>42,08</b>	<b>48,62</b>	<b>103,91</b>	<b>1026,57</b>	<b>864,1</b>	<b>0,61</b>	<b>34,66</b>	<b>9,84</b>	<b>112,57</b>	<b>10,96</b>	<b>653,94</b>	<b>242,49</b>
	Итого на 1 ребенка		74,52	68,77	185,43	1669,47	1003,95	0,76	35,82	11,22	491,71	13,71	1114,77	309,16

№ реп.	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
<b>ЗАВТРАК</b>														
223	<i>Сборник технических нормативов- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2005</i>													
	<b>Запеканка творожная</b>	<b>200</b>	<b>31,54</b>	<b>21,38</b>	<b>54,58</b>	<b>542,25</b>	<b>149,42</b>	<b>0,1</b>	<b>1,2</b>	<b>0,94</b>	<b>412,72</b>	<b>1,15</b>	<b>463,43</b>	<b>54,91</b>
	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 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>													
	<b>Чай с сахаром</b>	<b>200</b>	<b>0,2</b>	<b>0,05</b>	<b>15,04</b>	<b>61,37</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>5,45</b>	<b>0,87</b>	<b>8,24</b>	<b>4,4</b>
	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
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>50</b>	<b>3,95</b>	<b>0,5</b>	<b>24,15</b>	<b>117,5</b>	<b>0</b>	<b>0,08</b>	<b>0</b>	<b>0,65</b>	<b>11,5</b>	<b>1</b>	<b>43,5</b>	<b>16,5</b>
	<i>Энергетическая пищевая ценность завтрака</i>		<b>35,69</b>	<b>21,93</b>	<b>93,77</b>	<b>721,12</b>	<b>149,92</b>	<b>0,18</b>	<b>1,3</b>	<b>1,59</b>	<b>429,67</b>	<b>3,02</b>	<b>515,17</b>	<b>75,81</b>
<b>ОБЕД</b>														
45	<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>													
	<b>Винегрет овощной</b>	<b>100</b>	<b>1,37</b>	<b>6,19</b>	<b>8,45</b>	<b>95,59</b>	<b>302,15</b>	<b>0,05</b>	<b>10,25</b>	<b>2,8</b>	<b>23,2</b>	<b>0,86</b>	<b>44,97</b>	<b>20,75</b>
	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
	Свекла	20	0,3	0,02	1,76	8,4	0,4	0	2	0,02	7,4	0,28	8,6	4,4
	Морковь	15	0,2	0,02	1,04	5,25	300	0,01	0,75	0,06	4,05	0,11	8,25	5,7
	Огурцы соленые	20	0,16	0,02	0,34	2,6	1	0	1	0,02	4,6	0,12	4,8	2,8
	Лук репчатый	15	0,21	0,03	1,23	6,15	0	0,01	1,5	0,03	4,65	0,12	8,7	2,1
	Масло растительное	6	0	6	0	53,94	0	0	0	2,64	0	0	0,12	0
87	<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>													
	<b>Суп с рыбными консервами</b>	<b>300</b>	<b>9,41</b>	<b>17,54</b>	<b>20,24</b>	<b>277,48</b>	<b>408,77</b>	<b>0,12</b>	<b>18,66</b>	<b>4,63</b>	<b>35,24</b>	<b>1,77</b>	<b>182,42</b>	<b>50,12</b>
	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 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>													
	<b>Птица тушенная в соусе</b>	<b>100/100</b>	<b>27,54</b>	<b>28,28</b>	<b>7,33</b>	<b>395,37</b>	<b>252,53</b>	<b>0,15</b>	<b>7,47</b>	<b>2,41</b>	<b>26,09</b>	<b>2,2</b>	<b>244,29</b>	<b>36,9</b>
	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 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>													
	<b>Каша гречневая</b>	<b>200</b>	<b>10,14</b>	<b>7,72</b>	<b>45,77</b>	<b>292,67</b>	<b>33,1</b>	<b>0,34</b>	<b>0</b>	<b>0,71</b>	<b>17,68</b>	<b>5,37</b>	<b>240,5</b>	<b>160,03</b>
	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
377	<i>Сборник технических нормативов- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.:ДеЛи принт, 2005</i>													
	<b>Чай с лимоном</b>	<b>200</b>	<b>0,26</b>	<b>0,06</b>	<b>15,25</b>	<b>63,75</b>	<b>0,64</b>	<b>0</b>	<b>2,9</b>	<b>0,01</b>	<b>8,25</b>	<b>0,91</b>	<b>9,78</b>	<b>5,24</b>
	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
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>2,27</b>	<b>0,3</b>	<b>14,49</b>	<b>70,5</b>	<b>0</b>	<b>0,05</b>	<b>0</b>	<b>0,39</b>	<b>6,9</b>	<b>0,6</b>	<b>26,1</b>	<b>9,9</b>
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>60</b>	<b>3,96</b>	<b>0,72</b>	<b>20,04</b>	<b>104,4</b>	<b>0,6</b>	<b>0,11</b>	<b>0</b>	<b>0,84</b>	<b>21</b>	<b>2,34</b>	<b>94,8</b>	<b>28,2</b>
	<i>Энергетическая пищевая ценность обеда</i>		<i>54,95</i>	<i>60,81</i>	<i>131,57</i>	<i>1299,76</i>	<i>997,79</i>	<i>0,82</i>	<i>39,28</i>	<i>11,79</i>	<i>138,36</i>	<i>14,05</i>	<i>842,86</i>	<i>311,14</i>
	Итого на 1 ребенка		90,64	82,74	225,34	2020,88	1147,71	1	40,58	13,38	568,03	17,07	1358,03	386,95