

**муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Каширинская средняя общеобразовательная школа имени Белоусова Д.А.»
641314 Курганская область, Кетовский район, с.Каширино ул. Ленина 26**

Утверждаю
Директор МКОУ «Каширинская СОШ имени Белоусова Д.А.»
Н.Б. Головизнина
Приказ от 05.11.2024 года № 341.1



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

с. Каширино, 2024 год

№ 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
ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК														
46	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2005</i>													
	Салат "Витаминный"	60	3,78	3,115	6,804	58,824	302,6	0,03	24,1	2,37	33,15	1,01	28,95	16,15
	Капуста свежая	27	0,486	0,03	1,296	12,6	1,35	0,01	20,25	0,05	21,6	0,27	13,95	7,2
	Морковь	9	3,15	0,012	0,624	5,25	300	0,01	0,75	0,06	4,05	0,11	8,25	5,7
	Яблоки свежие	15	0,06	0,06	1,47	11,75	1,25	0,01	2,5	0,05	4	0,55	2,75	2,25
	Лук репчатый	3	0,042	0,06	0,246	2,05	0	0	0,5	0,01	1,55	0,04	2,9	0,7
	Чеснок	0,6	0,042	0,006	0,174	1,49	0	0	0,1	0	1,8	0,02	1	0,3
	Сахар	3	0	0	2,994	19,95	0	0	0	0	0,15	0,02	0	0
	Масло растительное	3	0	3	0	44,95	0	0	0	2,2	0	0	0,1	0
608	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. - К.: А.С.К., 2005</i>													
	Котлета	80	12,44	9,24	12,56	183	23,00	0,08	0,12	1,45	35,00	1,2	133,10	25,7
	Говядина(фарш)	65	9,59	6,97	0,24	100,96	17,98	0,05	0	0,11	4,02	0,78	84,4	14,67
	Хлеб пшеничный	14	1,02	0,12	6,28	30,46	0	0,02	0	0,16	2,94	0,25	11,35	4,35
	Молоко или вода	19	0,55	0,48	0,92	10,36	4,22	0	0,12	0	12,04	0,01	17,28	2,68
	Сухари	8	1,28	0,08	5,6	26,84	0,8	0,01	0	0,48	16	0,16	20	4
	Масло растительное	5	0	1,59	0	14,38	0	0	0	0,7	0	0	0,03	0
679	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. - К.: А.С.К., 2005</i>													
	Каша гречневая	150	7,68	5,84	34,67	221,68	25,06	0,26	0	0,53	13,39	4,07	182,18	121,22
	Крупа гречневая	60,6	7,64	2	34,6	186,65	1,21	0,26	0	0,48	12,12	4,06	180,59	121,2
	Масло сливочное	5,3	0,04	3,84	0,07	35,03	23,85	0	0	0,05	1,27	0,01	1,59	0,02
348	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2011</i>													
	Соус томатный	30	0,38	0,99	2,23	20,01	55,57	0	2,17	0,07	2,2	0,13	6,34	3,6
	Масло сливочное	1,35	0,01	0,97	0,01	8,92	6,07	0	0	0,01	0,32	0	0,4	0
	Мука пшеничная	1,35	0,14	0,02	0,91	4,44	0	0	0	0,02	0,32	0,02	1,55	0,59
	Морковь	1,8	0,02	0	0,12	0,63	36	0	0,09	0	0,48	0,01	0,99	0,68
	Лук репчатый	0,6	0	0	0,04	0,24	0	0	0,06	0	0,18	0	0,34	0,08
	Томатная паста	4,5	0,21	0	0,85	4,59	13,5	0	2,02	0,04	0,9	0,1	3,06	2,25
	Сахар	0,3	0	0	0,3	1,19	0	0	0	0	0	0	0	0
411	<i>Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008</i>													
	Кисель	200	0,1	0	30,79	121,02	0	0	0	0	0,3	0,03	0	0
	Кисель (концентрат)	24	0,1	0	20,81	81,12	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сахар	10	0	0	9,98	39,9	0	0	0	0	0,3	0,03	0	0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0	0,03	0	0,26	4,6	0,4	17,4	6,6
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,4	0,07	0	0,56	14	1,56	63,2	18,8

	<i>Энергетическая пищевая ценность горячего завтрака</i>		<i>28,6</i>	<i>19,86 5</i>	<i>110,07 4</i>	<i>721,134</i>	<i>406,63</i>	<i>0,47</i>	<i>26,39</i>	<i>5,24</i>	<i>102,64</i>	<i>8,4</i>	<i>431,17</i>	<i>192,07</i>
	<i>Итого на 1 ребенка</i>		<i>28,6</i>	<i>19,86 5</i>	<i>110,07 4</i>	<i>721,134</i>	<i>406,63</i>	<i>0,47</i>	<i>26,39</i>	<i>5,24</i>	<i>102,64</i>	<i>8,4</i>	<i>431,17</i>	<i>192,07</i>

День - вторник

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
59	ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК													
	<i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: Дели принт, 2005</i>													
	Салат из моркови с яблоками	60	0,64	0,108	5,78	27,58	1501,25	0,06	6,25	0,35	24,31	1,08	44	30,75
	Морковь	45	0,58	0,048	3,11	15,75	1500	0,05	3,75	0,3	20,25	0,53	41,25	28,5
	Яблоки	15	0,06	0,06	1,47	7,05	1,25	0,01	2,5	0,05	4	0,55	2,75	2,25
Сахар	1,2	0	0	1,2	4,78	0	0	0	0	0,06	0	0	0	
643	<i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005</i>													
	Птица тушенная в соусе	75/75	20,7	21,19	5,64	297,34	191,65	0,11	5,95	1,81	19,72	1,67	184,29	28,05
	Бройлер-цыпленок	106	19,82	17,06	0	233,2	42,4	0,09	2,12	0,31	14,84	1,37	169,6	20,14
	Масло растительное	3	0	3	0	26,97	0	0	0	1,32	0	0	0,6	0
	Масло сливочное	1,5	0,01	1,08	0,01	9,91	6,75	0	0	0,015	0,36	0,003	0,45	0,006
	Мука пшеничная	3,8	0,42	0,05	2,57	12,5	0	0,01	0	0,06	0,91	0,08	4,37	1,67
	Томатное пюре	7,5	0,36	0	1,425	7,65	22,5	0,011	3,38	0,08	1,5	0,17	5,1	3,75
	Морковь	6	0,07	0	0,41	2,1	120	0	0,3	0,02	1,62	0,04	3,3	2,28
	Лук репчатый	1,5	0,02	0,003	0,12	0,62	0	0	0,15	0,003	0,46	0,012	0,87	0,21
Сахар	1,1	0	0	1,1	4,39	0	0	0	0	0,03	0	0	0	
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>													
	Макаронные изделия отварные	200	6,78	4,42	43,25	240,08	22,5	0,1	0	0,97	12,84	0,99	54,34	11,66
	Макаронные изделия	61,25	6,74	0,79	43,18	207,03	0	0,1	0	0,92	11,64	0,98	53,29	11,64
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05	22,5	0	0	0,05	1,2	0,01	1,5	0,02
951	<i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005</i>													
	Напиток кофейный с молоком	200	2,28	2,11	23,26	121,68	11	0,02	0,65	0	69,2	0,11	45	7
	Кофейный напиток	6	0,83	0,86	0,9	14,88	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сахар	20	0	0	19,96	79,8	0	0	0	0	0,6	0,06	0	0
	Молоко	50	1,45	1,25	2,4	27	11	0,02	0,65	0	60	0,05	45	7
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0	0,03	0	0,26	4,6	0,4	17,4	6,6
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,4	0,07	0	0,56	14	1,56	63,2	18,8
	Энергетическая пищевая ценность обеда		34,62	33,98	100,95	803,28	1726,80	0,39	12,85	3,95	144,67	5,81	408,23	102,86

Итого на 1 ребенка	34,62	33,98	100,95	803,28	1726,80	0,39	12,85	3,95	144,67	5,81	408,23	102,86
---------------------------	--------------	--------------	---------------	---------------	----------------	-------------	--------------	-------------	---------------	-------------	---------------	---------------

День - среда

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
	ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК													
46	<i>«Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2007 г.</i>													
	Салат "Витаминный"	60	3,77	3,11	6,8	58,8	302,6	0,03	24,1	2,37	33,15	1,01	28,95	16,15
	Капуста свежая	27	0,48	0,03	1,3	12,6	1,35	0,01	20,25	0,05	21,6	0,27	13,95	7,2
	Морковь	9	3,15	0,012	0,62	5,25	300	0,01	0,75	0,06	4,05	0,11	8,25	5,7
	Яблоки свежие	15	0,06	0,06	1,47	11,75	1,25	0,01	2,5	0,05	4	0,55	2,75	2,25
	Лук репчатый	3	0,042	0,006	0,246	2,05	0	0	0,5	0,01	1,55	0,04	2,9	0,7
	Чеснок	0,6	0,042	0,006	0,174	1,49	0	0	0,1	0	1,8	0,02	1	0,3
	Сахар	3	0	0	2,99	19,95	0	0	0	0	0,15	0,02	0	0
	Масло растительное	3	0	3	0	44,95	0	0	0	2,2	0	0	0,1	0
643	<i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005</i>													
	Птица тушенная в соусе	75/75	20,7	21,19	5,64	297,34	191,65	0,11	5,95	1,81	19,72	1,67	184,29	28,05
	Бройлер-цыпленок	106	19,82	17,06	0	233,2	42,4	0,09	2,12	0,31	14,84	1,37	169,6	20,14
	Масло растительное	3	0	3	0	26,97	0	0	0	1,32	0	0	0,6	0
	Масло сливочное	1,5	0,01	1,08	0,01	9,91	6,75	0	0	0,015	0,36	0,003	0,45	0,006
	Мука пшеничная	3,8	0,42	0,05	2,57	12,5	0	0,01	0	0,06	0,91	0,08	4,37	1,67
	Томатное пюре	7,5	0,36	0	1,425	7,65	22,5	0,011	3,38	0,08	1,5	0,17	5,1	3,75
	Морковь	6	0,07	0	0,41	2,1	120	0	0,3	0,02	1,62	0,04	3,3	2,28
	Лук репчатый	1,5	0,02	0,003	0,12	0,62	0	0	0,15	0,003	0,46	0,012	0,87	0,21
	Сахар	1,1	0	0	1,1	4,39	0	0	0	0	0,03	0	0	0
	<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>													
694	Пюре картофельное	150	3,26	4,91	22,06	145,97	32,65	0,16	25,95	0,18	41,1	1,18	96,25	32,68
	Картофель	128,3	2,57	0,21	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
377	<i>Сборник технических нормативов- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.:Дели принт, 2005</i>													
	Чай с лимоном	200	0,26	0,06	15,25	63,75	0,64	0	2,9	0,01	8,25	0,91	9,78	5,24
	Чай - заварка	50	0,2	0,05	0,07	1,52	0,5	0	0,1	0	4,95	0,82	8,24	4,4
	Сахар	15	0	0	14,97	59,85	0	0	0	0	0,5	0,05	0	0
	Лимон	7	0,06	0,01	0,21	2,38	0,14	0	2,8	0,01	2,8	0,04	1,54	0,84
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0	0,03	0	0,26	4,6	0,4	17,4	6,6
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,4	0,07	0	0,56	14	1,56	63,2	18,8

	Энергетическая пищевая ценность обеда	32,21	29,95	72,77	682,46	527,94	0,4	58,9	5,19	120,82	6,73	399,87	107,52
	Итого на 1 ребенка	32,21	29,95	72,77	682,46	527,94	0,4	58,9	5,19	120,82	6,73	399,87	107,52

День - четверг

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
	ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК													
33	<i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т.Лапшиной. – М.: Хлебпродинформ, 2004</i>													
	Салат из свеклы	60	0,85	3,66	5,01	55,8	1,9	0,02	9,5	2,74	35,15	1,33	40,97	20,9
	Свекла	57	0,85	0,06	5,01	23,58	1,9	0,02	9,5	0,1	35,15	1,33	40,85	20,9
	Масло растительное	3,6	0	3,6	0	32,3	0	0	0	2,64	0	0	0,12	0
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>													
	Курица запеченная	100	23,47	29,15	0,07	356,96	74,87	0,11	2,5	2,62	22,52	1,65	202,98	24,04
	Цыпленок-бройлер	125,3	23,43	20,17	0	275,66	50,12	0,11	2,5	0,37	17,52	1,62	200,48	23,8
	Масло растительное	5	0	5	0	44,95	0	0	0	2,2	0	0	0,1	0
	Масло сливочное	5,5	0,04	3,98	0,07	36,35	24,75	0	0	0,05	1,32	0,01	1,65	0,02
	Соль	1	0	0	0	0	0	0	0	0	3,68	0,02	0,75	0,22
679	<i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005</i>													
	Каша гречневая	150	7,68	5,84	34,67	221,68	25,06	0,26	0	0,53	13,39	4,07	182,18	121,22
	Крупа гречневая	60,6	7,64	2	34,6	186,65	1,21	0,26	0	0,48	12,12	4,06	180,59	121,2
	Масло сливочное	5,3	0,04	3,84	0,07	35,03	23,85	0	0	0,05	1,27	0,01	1,59	0,02
348	<i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011.</i>													
	Соус томатный	30	0,38	0,99	2,23	20,01	55,57	0	2,17	0,07	2,2	0,13	6,34	3,6
	Масло сливочное	1,35	0,01	0,97	0,01	8,92	6,07	0	0	0,01	0,32	0	0,4	0
	Мука пшеничная	1,35	0,14	0,02	0,91	4,44	0	0	0	0,02	0,32	0,02	1,55	0,59
	Морковь	1,8	0,02	0	0,12	0,63	36	0	0,09	0	0,48	0,01	0,99	0,68
	Лук репчатый	0,6	0	0	0,04	0,24	0	0	0,06	0	0,18	0	0,34	0,08
	Томатная паста	4,5	0,21	0	0,85	4,59	13,5	0	2,02	0,04	0,9	0,1	3,06	2,25
	Сахар	0,3	0	0	0,3	1,19	0	0	0	0	0	0	0	0
868	<i>Сборник 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>													
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	30,22	123,06	0,1	0	0,2	0	13,2	0,36	19,8	9,7
	Смесь сухофруктов	20	0,56	0	10,26	43,26	0,1	0	0,2	0	12,6	0,3	19,8	9,7
	Сахар	20	0	0	19,96	79,8	0	0	0	0	0,6	0,06	0	0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0	0,03	0	0,26	4,6	0,4	17,4	6,6
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,4	0,07	0	0,56	14	1,56	63,2	18,8

Энергетическая пищевая ценность обеда		37,16	40,32	95,22	894,11	157,9	0,49	14,37	6,78	105,06	9,5	532,87	204,86
Итого на 1 ребенка		37,16	40,32	95,22	894,11	157,9	0,49	14,37	6,78	105,06	9,5	532,87	204,86

День -пятница
Неделя первая

Возрастная категория: 7-11 лет
Сезон: осенне-зимний

№ ре ц	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическа я ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А (мкг)	В1	С	Е	Ca	Fe	Р	Mg
	ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК													
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>													
	Салат "Винегрет"	60	0,81	3,71	5	57,29	302,15	0,05	10,25	2,8	23,2	0,86	44,97	20,75
	Картофель	15	0,3	0,06	2,4	11,55	0,75	0,03	5	0,03	2,5	0,23	14,5	5,75
	Свекла	12	0,18	0,012	1,05	5,04	0,4	0	2	0,02	7,4	0,28	8,6	4,4
	Морковь	1	0,12	0,012	0,62	3,15	300	0,01	0,75	0,06	4,05	0,11	8,25	5,7
	Огурцы соленые	20	0,09	0,012	0,2	1,56	1	0	1	0,02	4,6	0,12	4,8	2,8
	Лук репчатый	15	0,126	0,018	0,73	3,69	0	0,01	1,5	0,03	4,65	0,12	8,7	2,1
	Масло растительное	3,6	0	3,6	0	32,3	0	0	0	2,64	0	0	0,12	0
227	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.:ДеЛи принт, 2005</i>													
	Рыба припущенная	80	10,16	2,08	1,91	67,39	18,1	0,07	0,47	0,61	31,85	0,57	154,36	35,35
	Минтай неразделанный	61	9,7	0,55	0	43,92	6,1	0,06	0,3	0,18	24,4	0,49	146,4	33,55
	Лук репчатый	1,5	0,02	0,003	0,12	0,62	0	0	0,15	0,003	0,46	0,012	0,87	0,21
	Масса соуса (рец.330):	30	0,44	1,53	1,79	22,85	12	0,01	0,02	0,43	6,99	0,07	7,09	1,59
171	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.:ДеЛи принт, 2005</i>													
	Каша рисовая	150	3,86	7,79	40,09	245,92	45	0,04	0	0,32	6,72	0,56	84	27,04
	Крупа рис	54	3,78	0,54	39,96	179,82	0	0,04	0	0,22	4,32	0,54	81	27
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	45	0,001	0	0,1	2,4	0,02	3	0,04
347	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011.</i>													
	Соус белый	30	0,17	1,1	1,06	15,08	6,75	0	0,06	0,03	0,9	0,03	2,51	0,74
	Масло сливочное	1,5	0,01	1,08	0,01	9,91	6,75	0	0	0,01	0,36	0	0,45	0
	Мука пшеничная	1,5	0,16	0,02	1,01	4,93	0	0	0	0,02	0,36	0,03	1,72	0,66
	Лук репчатый	0,6	0	0	0,04	0,24	0	0	0,06	0	0,18	0	0,34	0,08
256	<i>Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2004 г.</i>													
	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	24,63	116,4	163,4	0,01	200	0,76	12,5	0,65	3,4	3,4
	Шиповник	20	0,68	0,28	9,66	56,8	163,4	0,01	200	0,76	12	0,6	3,4	3,4
	Сахар	15	0	0	14,97	59,85	0	0	0	0	0,5	0,05	0	0

	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0	0,03	0	0,26	4,6	0,4	17,4	6,6
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,4	0,07	0	0,56	14	1,56	63,2	18,8
	<i>Энергетическая пищевая ценность обеда</i>		<i>19,9</i>	<i>15,64</i>	<i>95,71</i>	<i>618,68</i>	<i>535,8</i>	<i>0,27</i>	<i>210,78</i>	<i>5,37</i>	<i>93,77</i>	<i>4,63</i>	<i>369,84</i>	<i>112,68</i>
	<i>Итого на 1 ребенка</i>		<i>19,9</i>	<i>15,64</i>	<i>95,71</i>	<i>618,68</i>	<i>535,8</i>	<i>0,27</i>	<i>210,78</i>	<i>5,37</i>	<i>93,77</i>	<i>4,63</i>	<i>369,84</i>	<i>112,68</i>

День - понедельник
Неделя вторая

Возрастная категория: 7-11 лет
Сезон: осенне-зимний

№	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	
	ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК														
59	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: Дели принт, 2005.</i>														
	Салат из моркови с яблоком	60	0,64	0,108	5,78	27,58	1501,25	0,06	6,25	0,35	24,28	1,08	44	30,75	
	Морковь	45	0,58	0,048	3,11	15,75	1500	0,05	3,75	0,3	20,25	0,53	41,25	28,5	
	Яблоки	15	0,06	0,06	1,47	7,05	1,25	0,01	2,5	0,05	4	0,55	2,75	2,25	
	Сахар	1,2	0	0	1,2	4,78	0	0	0	0	0,03	0	0	0	
204	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: Дели принт, 2005</i>														
	Макароны	200	6,78	4,42	43,25	240,08	22,5	0,1	0	0,97	12,84	0,99	54,34	11,66	
	Макаронные изделия	61,25	6,74	0,79	43,18	207,03	0	0,1	0	0,92	11,64	0,98	53,29	11,64	
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05	22,5	0	0	0,05	1,2	0,01	1,5	0,02	
608	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005</i>														
	Котлета	80	12,4	9,24	12,56	183	23,00	0,08	0,12	1,45	35,00	1,2	133,10	25,7	
	Говядина(фарш)	65	9,59	6,97	0,24	100,96	17,98	0,05	0	0,11	4,02	0,78	84,4	14,67	
	Хлеб пшеничный	14	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	0,55	0,48	0,92	10,36	4,22	0	0,12	0	12,04	0,01	17,28	2,68	
	Сухари	8	1,28	0,08	5,6	26,84	0,8	0,01	0	0,48	16	0,16	20	4	
	Масло растительное	5	0	1,59	0	14,38	0	0	0	0,7	0	0	0,03	0	
34	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: Дели принт, 2011.</i>														
8	Соус томатный	30	0,38	0,99	2,23	20,01	55,57	0	2,17	0,07	2,2	0,13	6,34	3,6	
	Масло сливочное	1,35	0,01	0,97	0,01	8,92	6,07	0	0	0,01	0,32	0	0,4	0	
	Мука пшеничная	1,35	0,14	0,02	0,91	4,44	0	0	0	0,02	0,32	0,02	1,55	0,59	
	Морковь	1,8	0,02	0	0,12	0,63	36	0	0,09	0	0,48	0,01	0,99	0,68	
	Лук репчатый	0,6	0	0	0,04	0,24	0	0	0,06	0	0,18	0	0,34	0,08	
	Томатная паста	4,5	0,21	0	0,85	4,59	13,5	0	2,02	0,04	0,9	0,1	3,06	2,25	
	Сахар	0,3	0	0	0,3	1,19	0	0	0	0	0	0	0	0	
943	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005</i>														
	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,04	61,37	0,5	0	0,1	0	5,45	0,87	8,24	4,4	
	Чай черный байховый	1	0,2	0,05	0,07	1,52	0,5	0	0,1	0	4,95	0,82	8,24	4,4	
	Сахар	15	0	0	14,97	59,85	0	0	0	0	0,5	0,05	0	0	
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0	0,03	0	0,26	4,6	0,4	17,4	6,6	
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,4	0,07	0	0,56	14	1,56	63,2	18,8	
	<i>Энергетическая пищевая ценность обеда</i>		24,62	15,488	101,88	648,64	1603,20	0,34	8,64	3,66	98,37	6,23	326,62	101,51	
	Итого на 1 ребенка		24,62	15,488	101,88	648,64	1603,20	0,34	8,64	3,66	98,37	6,23	326,62	101,51	

День - вторник

Неделя вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

Сезон: осенне-зимний

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А (мкг)	В1	С	Е	Ca	Fe	P	Mg
	<u>ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК</u>													
45	<i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: Делта принт, 2010</i>													
	Салат "Винегрет"	60	0,81	3,71	5	57,29	302,15	0,05	10,25	2,8	23,2	0,86	44,97	20,75
	Картофель	15	0,3	0,06	2,4	11,55	0,75	0,03	5	0,03	2,5	0,23	14,5	5,75
	Свекла	12	0,18	0,012	1,05	5,04	0,4	0	2	0,02	7,4	0,28	8,6	4,4
	Морковь	9	0,12	0,012	0,62	3,15	300	0,01	0,75	0,06	4,05	0,11	8,25	5,7
	Огурцы соленые	12	0,09	0,012	0,2	1,56	1	0	1	0,02	4,6	0,12	4,8	2,8
	Лук репчатый	9	0,126	0,018	0,73	3,69	0	0,01	1,5	0,03	4,65	0,12	8,7	2,1
	Масло растительное	3,6	0	3,6	0	32,3	0	0	0	2,64	0	0	0,12	0
643	<i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005</i>													
	Птица тушенная в томатном соусе	75/75	20,7	21,19	5,64	297,34	191,65	0,11	5,95	1,81	19,72	1,67	184,29	28,05
	Бройлер-цыпленок	106	19,82	17,06	0	233,2	42,4	0,09	2,12	0,31	14,84	1,37	169,6	20,14
	Масло растительное	3	0	3	0	26,97	0	0	0	1,32	0	0	0,6	0
	Масло сливочное	1,5	0,01	1,08	0,01	9,91	6,75	0	0	0,015	0,36	0,003	0,45	0,006
	Мука пшеничная	3,8	0,42	0,05	2,57	12,5	0	0,01	0	0,06	0,91	0,08	4,37	1,67
	Томатное пюре	7,5	0,36	0	1,425	7,65	22,5	0,011	3,38	0,08	1,5	0,17	5,1	3,75
	Морковь	6	0,07	0	0,41	2,1	120	0	0,3	0,02	1,62	0,04	3,3	2,28
	Лук репчатый	1,5	0,02	0,003	0,12	0,62	0	0	0,15	0,003	0,46	0,012	0,87	0,21
	Сахар	1,1	0	0	1,1	4,39	0	0	0	0	0,03	0	0	0
679	<i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005</i>													
	Каша гречневая	150	7,68	5,84	34,67	221,68	25,06	0,26	0	0,53	13,39	4,07	182,18	121,22
	Крупа гречневая	60,6	7,64	2	34,6	186,65	1,21	0,26	0	0,48	12,12	4,06	180,59	121,2
	Масло сливочное	5,3	0,04	3,84	0,07	35,03	23,85	0	0	0,05	1,27	0,01	1,59	0,02
377	<i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: Делта принт, 2005</i>													
	Чай с лимоном	200	0,26	0,06	15,25	63,75	0,64	0	2,9	0,01	8,25	0,91	9,78	5,24
	Чай - заварка	50	0,2	0,05	0,07	1,52	0,5	0	0,1	0	4,95	0,82	8,24	4,4
	Сахар	15	0	0	14,97	59,85	0	0	0	0	0,5	0,05	0	0
	Лимон	7	0,06	0,01	0,21	2,38	0,14	0	2,8	0,01	2,8	0,04	1,54	0,84
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0	0,03	0	0,26	4,6	0,4	17,4	6,6
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,4	0,07	0	0,56	14	1,56	63,2	18,8
	Энергетическая пищевая ценность обеда		33,67	31,48	83,58	756,66	519,9	0,52	19,1	5,97	83,16	9,47	501,82	200,66
	Итого на 1 ребенка		33,67	31,48	83,58	756,66	519,9	0,52	19,1	5,97	83,16	9,47	501,82	200,66

День - среда

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
	ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК													
33	<i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т.Лапшиной. – М.: Хлебпродинформ, 2004</i>													
	Салат из свеклы	60	0,85	3,66	5,01	55,8	1,9	0,02	9,5	2,74	35,15	1,33	40,97	20,9
	Свекла	57	0,85	0,06	5,01	23,58	1,9	0,02	9,5	0,1	35,15	1,33	40,85	20,9
	Масло растительное	3,6	0	3,6	0	32,3	0	0	0	2,64	0	0	0,12	0
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>													
	Рагу из птицы	80/150	23,41	22,3	20,64	378,76	488,4	0,22	26,88	2,45	36,23	2,7	256,91	56,99
	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>													
	Компот из сухофруктов	200	0,56	0	30,22	123,06	0,1	0	0,2	0	13,2	0,36	19,8	9,7
	Смесь сухофруктов	20	0,56	0	10,26	43,26	0,1	0	0,2	0	12,6	0,3	19,8	9,7
	Сахар	20	0	0	19,96	79,8	0	0	0	0	0,6	0,06	0	0
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0	0,03	0	0,26	4,6	0,4	17,4	6,6
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,4	0,07	0	0,56	14	1,56	63,2	18,8
	Энергетическая ценность обеда		29,04	26,64	78,89	674,22	490,8	0,34	36,58	6,01	103,18	6,35	398,28	112,99
	Итого на 1 ребенка		29,04	26,64	78,89	674,22	490,8	0,34	36,58	6,01	103,18	6,35	398,28	112,99

День - четверг

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	Р	Mg
	ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК													
59	<i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2005</i>													
	Салат морковь с яблоком	60	0,64	0,108	5,78	27,594	1501,25	0,06	6,25	0,35	24,28	1,08	44	30,75
	Морковь	45	0,58	0,48	3,11	26,26	1500	0,05	3,75	0,3	20,25	0,53	41,25	28,5
	Яблоки	15	0,06	0,06	1,47	11,75	1,25	0,01	2,5	0,05	4	0,55	2,75	2,25
	Сахар	0,6	0	0	1,2	4,78	0	0	0	0	0,03	0	0	0
304	<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>													
	Плов из птицы	200	49,77	9,72	35,07	426,87	497,4	0,19	5,21	0,72	90,19	3,39	417,55	198,12
	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>													
	Кисель	200	0,1	0	30,79	121,02	0	0	0	0	0,3	0,03	0	0
	Кисель (концентрат)	24	0,1	0	20,81	81,12	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сахар	10	0	0	9,98	39,9	0	0	0	0	0,3	0,03	0	0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0	0,03	0	0,26	4,6	0,4	17,4	6,6
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,4	0,07	0	0,56	14	1,56	63,2	18,8
	<i>Энергетическая пищевая ценность обеда</i>		54,73	10,508	94,66	692,084	1999,05	0,35	11,46	1,89	133,37	6,46	542,15	254,27
	<i>Итого на 1 ребенка</i>		54,73	10,508	94,66	692,084	1999,05	0,35	11,46	1,89	133,37	6,46	542,15	254,27

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	Ca	Fe	P	Mg
	ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК													
43	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т.Лапиной. – М.: Хлебпродинформ, 2004</i>													
	Салат из белокочанной капусты	60	1,01	3,7	6,1	62,27	202,4	0,04	37,5	2,78	44,35	0,65	36,22	18
	Капуста свежая	48	0,86	0,04	2,25	13,44	2,4	0,02	36	0,08	38,4	0,48	24,8	12,8
	Морковь	6	0,07	0,06	0,41	2,1	200	0,01	0,5	0,04	2,7	0,07	5,5	3,8
	Лук репчатый	6	0,08	0,012	0,49	2,46	0	0,005	1	0,02	3,1	0,08	5,8	1,4
	Сахар	3	0	0	2,99	11,97	0	0	0	0	0,15	0,02	0	0
	Масло растительное	3,6	0	3,6	0	32,3	0	0	0	2,64	0	0	0,12	0
227	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Мозильного. - М.:Дели принт, 2005</i>													
	Рыба припущенная в соусе	80	10,16	2,08	1,91	67,39	18,1	0,07	0,47	0,61	31,85	0,57	154,36	35,35
	Минтай неразделанный	61	9,7	0,55	0	43,92	6,1	0,06	0,3	0,18	24,4	0,49	146,4	33,55
	Лук репчатый	1,5	0,02	0,003	0,12	0,62	0	0	0,15	0,003	0,46	0,012	0,87	0,21
	Масса соуса(рец.330):	30	0,44	1,53	1,79	22,85	12	0,01	0,02	0,43	6,99	0,07	7,09	1,59
694	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005</i>													
	Пюре картофельное	150	3,26	4,91	22,06	145,97	32,65	0,16	25,95	0,18	41,1	1,18	96,25	32,68
	Картофель	128,3	2,57	0,51	20,91	98,79	3,85	0,15	25,66	0,13	12,83	1,15	74,41	29,51
	Молоко	22,5	0,65	0,56	1,08	12,15	4,95	0,01	0,29	0	27	0,02	20,25	3,15
	Масло сливочное	5,3	0,04	3,84	0,07	35,03	23,85	0	0	0,05	1,27	0,01	1,59	0,02
256	<i>Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2004 г.</i>													
	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	24,63	116,4	163,4	0,01	200	0,76	12,5	0,65	3,4	3,4
	Шиповник	20	0,68	0,28	9,66	56,8	163,4	0,01	200	0,76	12	0,6	3,4	3,4
	Сахар	15	0	0	14,97	59,85	0	0	0	0	0,5	0,05	0	0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0	0,03	0	0,26	4,6	0,4	17,4	6,6
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,4	0,07	0	0,56	14	1,56	63,2	18,8
	Энергетическая пищевая ценность обеда		19,33	11,65	77,72	508,63	416,95	0,38	263,92	5,15	148,4	5,01	370,83	114,83
	Итого на 1 ребенка		19,33	11,65	77,72	508,63	416,95	0,38	263,92	5,15	148,4	5,01	370,83	114,83

	Сахар	10	0	0	9,98	39,9	0	0	0	0	0,3	0,03	0	0
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,27	0,3	14,49	70,5	0	0,05	0	0,39	6,9	0,6	26,1	9,9
	Хлеб пшеничный	60	3,96	0,72	20,04	104,4	0,6	0,11	0	0,84	21	2,34	94,8	28,2
	<i>Энергетическая пищевая ценность обеда</i>		38,97	27,14	141,87	948,75	457,67	0,64	27,87	6,27	126,49	11,08	567,31	252,40
	Итого на 1 ребенка		38,97	27,14	141,87	948,75	457,67	0,64	27,87	6,27	126,49	11,08	567,31	252,40

День - вторник
Неделя первая

Возрастная категория: 12-18 лет
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	Р	Mg
ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК														
59	<i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2005</i>													
	Салат из моркови с яблоками	100	1,08	0,18	9,63	45,99	1501,25	0,06	6,25	0,35	24,31	1,08	44	30,75
	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
643	<i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005</i>													
	Птица тушенная в соусе	100/100	27,54	28,28	7,33	395,37	252,53	0,15	7,47	2,41	26,09	2,2	244,29	36,9
	Бройлер-цыпленок	141,33	26,42	22,75	0	310,92	56,53	0,12	2,82	0,42	19,78	1,83	226,12	26,85
	Масло растительное	4	0	4	0	35,96	0	0	0	1,76	0	0	0,08	0
	Масло сливочное	2	0,01	1,45	0,02	13,22	9	0	0	0,02	0,48	0	0,6	0,008
	Мука пшеничная	5,06	0,56	0,07	3,43	16,64	0	0,01	0	0,09	1,21	0,1	5,81	2,22
	Томатное пюре	9	0,43	0	1,71	9,18	27	0,02	4,05	0,09	1,8	0,21	6,12	4,5
	Морковь	8	0,1	0,01	0,55	2,8	160	0	0,4	0,03	2,16	0,05	4,4	3,04
	Лук репчатый	2	0,02	0,004	0,16	0,82	0	0,001	0,2	0,004	0,62	0,016	1,16	0,28
	Сахар	1,46	0	0	1,46	5,83	0	0	0	0	0,04	0	0	0
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>													
	Макаронные изделия отварные	200	6,78	4,42	43,25	240,08	22,57	0,1	0	0,97	12,84	1,17	54,79	18,66
	Макаронные изделия	61,25	6,74	0,79	43,18	207,03	0	0,1	0	0,92	11,64	0,98	53,29	11,64
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05	22,5	0	0	0,05	1,2	0,01	1,5	
951	<i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005</i>													
	Напиток кофейный с молоком	200	2,28	2,11	23,26	121,68	11	0,02	0,65	0	69,2	0,11	45	7
	Кофейный напиток	6	0,83	0,86	0,9	14,88	0	0	0	0	0	0	0	
	Сахар	20	0	0	19,96	79,8	0	0	0	0	0,6	0,06	0	
	Молоко	50	1,45	1,25	2,4	27	11	0,02	0,65	0	60	0,05	45	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,27	0,3	14,49	70,5	0	0,05	0	0,39	6,9	0,6	26,1	9,9
	Хлеб пшеничный	60	3,96	0,72	20,04	104,4	0,6	0,11	0	0,84	21	2,34	94,8	28,2
	Энергетическая пищевая ценность обеда		43,91	36,01	118,00	978,02	1787,95	0,49	14,37	4,96	160,34	7,5	508,98	131,41
	Итого на 1 ребенка		43,91	36,01	118,00	978,02	1787,95	0,49	14,37	4,96	160,34	7,5	508,98	131,41

День-среда

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
	ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК													
46	<i>«Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2007 г.</i>													
	Салат "Витаминный"	100	6,3	5,19	11,34	98,04	302,6	0,03	24,1	2,37	33,15	1,01	28,95	16,15
	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
643	<i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005</i>													
	Птица тушенная в соусе	100/100	27,54	28,28	7,33	395,37	252,53	0,15	7,47	2,41	26,09	2,2	244,29	36,9
	Бройлер-цыпленок	141,33	26,42	22,75	0	310,92	56,53	0,12	2,82	0,42	19,78	1,83	226,12	26,85
	Масло растительное	4	0	4	0	35,96	0	0	0	1,76	0	0	0,08	0
	Масло сливочное	2	0,01	1,45	0,02	13,22	9	0	0	0,02	0,48	0	0,6	0,008
	Мука пшеничная	5,06	0,56	0,07	3,43	16,64	0	0,01	0	0,09	1,21	0,1	5,81	2,22
	Томатное пюре	9	0,43	0	1,71	9,18	27	0,02	4,05	0,09	1,8	0,21	6,12	4,5
	Морковь	8	0,1	0,01	0,55	2,8	160	0	0,4	0,03	2,16	0,05	4,4	3,04
	Лук репчатый	2	0,02	0,004	0,16	0,82	0	0,001	0,2	0,004	0,62	0,016	1,16	0,28
	Сахар	1,46	0	0	1,46	5,83	0	0	0	0	0,04	0	0	0
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>													
	Пюре картофельное	200	4,35	6,51	29,4	194,14	43,23	0,22	34,59	0,24	54,78	1,57	128,28	43,56
	Картофель	171	3,42	0,68	27,87	131,67	5,13	0,21	34,2	0,17	17,1	1,53	99,18	39,33
	Молоко	30	0,87	0,75	1,44	16,2	6,6	0,01	0,39	0	36	0,03	27	4,2
	Масло сливочное	7	0,06	5,08	0,09	46,27	31,5	0	0	0,07	1,68	0,014	2,1	0,028
377	<i>Сборник технических нормативов- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.:Делта принт, 2005</i>													
	Чай с лимоном	200	0,26	0,06	15,25	63,75	0,64	0	2,9	0,01	8,25	0,91	9,78	5,24
	Чай - заварка	50	0,2	0,05	0,07	1,52	0,5	0	0,1	0	4,95	0,82	8,24	4,4
	Сахар	15	0	0	14,97	59,85	0	0	0	0	0,5	0,05	0	0
	Лимон	7	0,06	0,01	0,21	2,38	0,14	0	2,8	0,01	2,8	0,04	1,54	0,84
	Хлеб пшеничный	30	2,27	0,3	14,49	70,5	0	0,05	0	0,39	6,9	0,6	26,1	9,9
	Хлеб ржано- пшеничный	60	3,96	0,72	20,04	104,4	0,6	0,11	0	0,84	21	2,34	94,8	28,2
	<i>Энергетическая пищевая ценность обеда</i>		44,68	41,06	97,85	926,2	599,6	0,56	69,06	6,26	150,17	8,63	532,2	139,95
	<i>Итого на 1 ребенка</i>		44,68	41,06	97,85	926,2	599,6	0,56	69,06	6,26	150,17	8,63	532,2	139,95

День - четверг
Неделя первая

Возрастная категория: 12-18 лет
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
	ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК													
33	<i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т.Лапшиной. – М.: Хлебпродинформ, 2004</i>													
	Салат из свеклы	100	1,43	6,1	8,36	93,84	1,9	0,02	9,5	2,74	35,15	1,33	40,97	20,9
	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
293	<i>Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. / Под ред. М.П.Могильного, и В.А.Тутельяна. – М.: Делипринт, 2011</i>													
	Птица запеченная	120	29,16	34,98	0,08	428,35	89,84	0,13	3	3,15	27,04	1,99	243,57	21,33
	Цыпленок-бройлер	150,36	29,11	24,2	0	330,79	60,14	0,13	3	0,45	21,05	1,95	240,57	21,05
	Масло растительное	6	0	6	0	53,94	0	0	0	2,64	0	0	0,12	0
	Масло сливочное	6,6	0,05	4,78	0,08	43,62	29,7	0	0	0,06	1,58	0,01	1,98	0,02
	Соль	1,2	0	0	0	0	0	0	0	0	4,41	0,03	0,9	0,26
679	<i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005</i>													
	Каша гречневая	200	10,14	7,72	45,77	292,67	33,1	0,34	0	0,71	17,68	5,37	240,5	160,03
	Крупа гречневая	80	10,08	2,64	45,68	246,4	1,6	0,34	0	0,64	16	5,36	238,4	160
	Масло сливочное	7	0,06	5,08	0,09	46,27	31,5	0	0	0,07	1,68	0,014	2,1	0,028
348	<i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: Дели принт, 2011.</i>													
	Соус томатный	50	0,65	1,66	3,74	33,37	92,62	0,01	3,62	0,14	3,71	0,23	10,58	6,02
	Масло сливочное	2,25	0,01	1,63	0,02	14,87	10,12	0	0	0,02	0,54	0	0,67	0
	Мука пшеничная	2,25	0,24	0,03	1,52	7,4	0	0	0	0,04	0,54	0,04	2,58	0,99
	Морковь	3	0,03	0	0,2	1,05	60	0	0,15	0,01	0,81	0,02	1,65	1,14
	Лук репчатый	1	0,01	0	0,08	0,41	0	0	0,1	0	0,31	0	0,58	0,14
	Томатная паста	7,5	0,36	0	1,42	7,65	22,5	0,01	3,37	0,07	1,5	0,17	5,1	3,75
	Сахар	0,5	0	0	0,5	1,99	0	0	0	0	0,01	0	0	0
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>													
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	30,22	123,06	0,1	0	0,2	0	13,2	0,36	19,8	9,7
	Смесь сухофруктов	20	0,56	0	10,26	43,26	0,1	0	0,2	0	12,6	0,3	19,8	9,7
	Сахар	20	0	0	19,96	79,8	0	0	0	0	0,6	0,06	0	0
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,27	0,3	14,49	70,5	0	0,05	0	0,39	6,9	0,6	26,1	9,9
	Хлеб пшеничный	60	3,96	0,72	20,04	104,4	0,6	0,11	0	0,84	21	2,34	94,8	28,2
	<i>Энергетическая пищевая ценность обеда</i>		48,17	51,48	122,7	1146,19	218,16	0,66	16,32	7,97	124,68	12,22	676,32	256,38
	<i>Итого на 1 ребенка</i>		48,17	51,48	122,7	1146,19	218,16	0,66	16,32	7,97	124,68	12,22	676,32	256,38

День - пятница
Неделя первая

Возрастная категория: 12-18 лет
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	Р	Mg	
	ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК														
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>														
	Салат "Винегрет"	100	1,37	6,19	8,45	95,59	302,15	0,05	10,25	2,8	23,2	0,86	44,97	20,75	
	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	
227	<i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2005</i>														
	Рыба припущенная в соусе	120	14,26	3,32	3,13	100,11	28,5	0,1	0,66	0,37	46,27	0,8	216,97	49,68	
	Минтай неразделанный	85	13,51	0,76	0	61,2	8,5	0,09	0,42	0,25	34	0,68	204	46,75	
	Лук репчатый	2	0,02	0,004	0,16	0,82	0	0,001	0,2	0,004	0,62	0,016	1,16	0,28	
	Масса соуса(рец.330):	50	0,73	2,56	2,97	38,09	20	0,01	0,04	0,12	11,65	0,11	11,81	2,65	
171	<i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2005</i>														
	Каша рисовая	200	5,12	7,97	53,41	305,86	45	0,06	0	0,39	8,16	0,74	111	36,04	
	Крупа рис	72	5,04	0,72	53,28	239,76	0	0,06	0	0,29	5,76	0,72	108	36	
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	45	0,001	0	0,1	2,4	0,02	3	0,04	
256	<i>Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2004 г.</i>														
	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	24,63	116,4	163,4	0,01	200	0,76	12,5	0,65	3,4	3,4	
	Шиповник	20	0,68	0,28	9,66	56,8	163,4	0,01	200	0,76	12	0,6	3,4	3,4	
	Сахар	15	0	0	14,97	59,85	0	0	0	0	0,5	0,05	0	0	
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,27	0,3	14,49	70,5	0	0,05	0	0,39	6,9	0,6	26,1	9,9	
	Хлеб пшеничный	60	3,96	0,72	20,04	104,4	0,6	0,11	0	0,84	21	2,34	94,8	28,2	
	Энергетическая пищевая ценность обеда		27,66	18,78	124,15	722,36	539,65	0,38	421,82	5,55	118,03	5,25	497,24	147,97	
	Итого на 1 ребенка		27,66	18,78	124,15	722,36	539,65	0,38	421,82	5,55	118,03	5,25	497,24	147,97	

День - понедельник

Неделя вторая

Возрастная категория:12-18 лет

Сезон: осенне-зимний

№ ре ц	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А (мкг)	В1	С	Е	Ca	Fe	Р	Mg
	ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК													
59	Салат из моркови с яблоками	100	1,08	0,18	8,63	42	1501,25	0,06	6,25	0,35	24,28	1,08	44	30,75
	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
608	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005</i>													
	Котлета	100	15,55	11,55	15,7	228,75	28,75	0,1	0,15	1,82	43,75	1,5	166,38	32,1
	Говядина(фарш)	81,4	12,01	8,69	0,49	125,46	22,47	0,05	0,08	0,14	6,27	0,96	105,5	18,3
	Хлеб пшеничный	18	1,25	0,16	7,06	38,8	0	0,02	0	0,2	2,68	0,32	14,24	5,44
	Молоко или вода	24	0,69	0,6	1,15	12,96	5,28	0,01	0,07	0	15,8	0,02	21,6	3,36
	Сухари	10	1,6	0,1	7	33,55	1	0,02	0	0,6	19	0,2	25	5
	Масло растительное	6	0	2		17,98	0	0	0	0,88	0	0	0,04	0
204	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: Дели принт, 2005</i>													
	Макаронны отварные	200	6,78	4,42	43,25	240,08	22,57	0,1	0	0,97	12,84	1,17	54,79	18,66
	Макаронные изделия	61,25	6,74	0,79	43,18	207,03	0	0,1	0	0,92	11,64	0,98	53,29	11,64
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05	22,5	0	0	0,05	1,2	0,01	1,5	
348	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: Дели принт, 2011.</i>													
	Соус томатный	50	0,65	1,66	3,74	33,37	92,62	0,01	3,62	0,14	3,71	0,23	10,58	6,02
	Масло сливочное	2,25	0,01	1,63	0,02	14,87	10,12	0	0	0,02	0,54	0	0,67	0
	Мука пшеничная	2,25	0,24	0,03	1,52	7,4	0	0	0	0,04	0,54	0,04	2,58	0,99
	Морковь	3	0,03	0	0,2	1,05	60	0	0,15	0,01	0,81	0,02	1,65	1,14
	Лук репчатый	1	0,01	0	0,08	0,41	0	0	0,1	0	0,31	0	0,58	0,14
	Томатная паста	7,5	0,36	0	1,42	7,65	22,5	0,01	3,37	0,07	1,5	0,17	5,1	3,75
	Сахар	0,5	0	0	0,5	1,99	0	0	0	0	0,01	0	0	0
943	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005</i>													
	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,04	61,37	0,5	0	0,1	0	5,45	0,87	8,24	4,4
	Чай черный байховый	1	0,2	0,05	0,07	1,52	0,5	0	0,1	0	4,95	0,82	8,24	4,4
	Сахар	15	0	0	14,97	59,85	0	0	0	0	0,5	0,05	0	0
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,27	0,3	14,49	70,5	0	0,05	0	0,39	6,9	0,6	26,1	9,9
	Хлеб пшеничный	60	3,96	0,72	20,04	104,4	0,6	0,11	0	0,84	21	2,34	94,8	28,2
	Энергетическая пищевая ценность обеда		30,49	18,7	112,26	780,47	1646,29	1,07	10,12	4,51	117,93	7,79	404,89	130,03
	Итого на 1 ребенка		30,49	18,7	112,26	780,47	1646,29	1,07	10,12	4,51	117,93	7,79	404,89	130,03

День - вторник

Неделя вторая

Возрастная категория: 12-18 лет

Сезон: осенне-зимний

№ ре ц	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическа я ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Ca	Fe	Р	Mg	
	ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК														
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>														
	Салат "Винегрет"	100	1,37	6,19	8,45	95,59	302,15	0,05	10,25	2,8	23,2	0,86	44,97	20,75	
	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	
643	<i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005</i>														
	Птица тушенная в соусе	100/100	27,54	28,28	7,33	395,37	252,53	0,15	7,47	2,41	26,09	2,2	244,29	36,9	
	Бройлер-цыпленок	141,33	26,42	22,75	0	310,92	56,53	0,12	2,82	0,42	19,78	1,83	226,12	26,85	
	Масло растительное	4	0	4	0	35,96	0	0	0	1,76	0	0	0,08	0	
	Масло сливочное	2	0,01	1,45	0,02	13,22	9	0	0	0,02	0,48	0	0,6	0,008	
	Мука пшеничная	5,06	0,56	0,07	3,43	16,64	0	0,01	0	0,09	1,21	0,1	5,81	2,22	
	Томатное пюре	9	0,43	0	1,71	9,18	27	0,02	4,05	0,09	1,8	0,21	6,12	4,5	
	Морковь	8	0,1	0,01	0,55	2,8	160	0	0,4	0,03	2,16	0,05	4,4	3,04	
	Лук репчатый	2	0,02	0,004	0,16	0,82	0	0,001	0,2	0,004	0,62	0,016	1,16	0,28	
	Сахар	1,46	0	0	1,46	5,83	0	0	0	0	0,04	0	0	0	
679	<i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005</i>														
	Каша гречневая	200	10,14	7,72	45,77	292,67	33,1	0,34	0	0,71	17,68	5,37	240,5	160,03	
	Крупа гречневая	80	10,08	2,64	45,68	246,4	1,6	0,34	0	0,64	16	5,36	238,4	160	
	Масло сливочное	7	0,06	5,08	0,09	46,27	31,5	0	0	0,07	1,68	0,014	2,1	0,028	
377	<i>Сборник технических нормативов- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.:ДеЛи принт, 2005</i>														
	Чай с лимоном	200	0,26	0,06	15,25	63,75	0,64	0	2,9	0,01	8,25	0,91	9,78	5,24	
	Чай - заварка	50	0,2	0,05	0,07	1,52	0,5	0	0,1	0	4,95	0,82	8,24	4,4	
	Сахар	15	0	0	14,97	59,85	0	0	0	0	0,5	0,05	0	0	
	Лимон	7	0,06	0,01	0,21	2,38	0,14	0	2,8	0,01	2,8	0,04	1,54	0,84	
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,27	0,3	14,49	70,5	0	0,05	0	0,39	6,9	0,6	26,1	9,9	
	Хлеб пшеничный	60	3,96	0,72	20,04	104,4	0,6	0,11	0	0,84	21	2,34	94,8	28,2	
	Энергетическая пищевая ценность обеда		45,54	43,27	111,33	1022,28	589,02	0,7	20,62	7,16	103,12	12,28	660,44	261,02	
	Итого на 1 ребенка		45,54	43,27	111,33	1022,28	589,02	0,7	20,62	7,16	103,12	12,28	660,44	261,02	

День - среда

Возрастная категория: 12-18 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
	ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК													
33	<i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т.Лапшиной. – М.: Хлебпродинформ, 2004</i>													
	Салат из свеклы	100	1,43	6,1	8,36	93,84	1,9	0,02	9,5	2,74	35,15	1,33	40,97	20,9
	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
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>													
	Рагу из птицы	100/150	29,28	27,89	25,83	473,47	611,5	0,28	33,6	3,1	45,3	3,4	576,58	71,25
	Бройлер-цыпленок	137,25	25,66	22,09	0	301,95	54,9	0,12	2,74	0,41	19,21	1,78	219,6	26,07
	Картофель	120	2,4	0,48	19,56	92,4	3,6	0,14	24	0,12	12	1,08	69,6	27,6
	Морковь	26,3	0,34	0,02	1,81	9,2	526	0,01	1,31	0,1	7,1	0,18	14,46	9,99
	Томатное пюре	9	0,43	0	1,71	9,18	27	0,01	4,05	0,09	1,8	0,2	6,12	4,5
	Лук репчатый	15	0,21	0,03	1,23	6,15	0	0	1,5	0,03	4,65	0,12	8,7	2,1
	Масло растительное	5,25	0	5,24	0	47,19	0	0	0	2,31	0	0	0,1	0
	Мука пшеничная	2,25	0,24	0,03	1,52	7,4	0	0	0	0,04	0,54	0,04	258	0,99
868	<i>Сборник 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>													
	Компот из сухофруктов	200	0,56	0	30,22	123,06	0,1	0	0,2	0	13,2	0,36	19,8	9,7
	Смесь сухофруктов	20	0,56	0	10,26	43,26	0,1	0	0,2	0	12,6	0,3	19,8	9,7
	Сахар	20	0	0	19,96	79,8	0	0	0	0	0,6	0,06	0	0
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,27	0,3	14,49	70,5	0	0,05	0	0,39	6,9	0,6	26,1	9,9
	Хлеб пшеничный	60	3,96	0,72	20,04	104,4	0,6	0,11	0	0,84	21	2,34	94,8	28,2
	<i>Энергетическая пищевая ценность обеда</i>		37,5	35,01	98,94	865,27	614,1	0,46	43,3	7,07	121,55	8,03	758,26	139,95
	Итого на 1 ребенка		37,5	35,01	98,94	865,27	614,1	0,46	43,3	7,07	121,55	8,03	758,26	139,95

День - пятница
Неделя вторая

Возрастная категория:12-18 лет
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
	ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК													
43	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т.Лапшиной. – М.:Хлебпродинформ, 2004</i>													
	Салат из белокочанной капусты	100	1,71	6,11	10,26	103,89	202,4	0,04	37,5	2,78	44,35	0,65	36,22	18
	Капуста свежая	80	1,44	0,08	3,76	22,4	2,4	0,02	36	0,08	38,4	0,48	24,8	12,8
	Морковь	10	0,13	0,01	0,69	3,5	200	0,01	0,5	0,04	2,7	0,07	5,5	3,8
	Лук репчатый	10	0,14	0,02	0,82	4,1	0	0,005	1	0,02	3,1	0,08	5,8	1,4
	Сахар	5	0	0	4,99	19,95	0	0	0	0	0,15	0,02	0	0
	Масло растительное	6	0	6	0	53,94	0	0	0	2,64	0	0	0,12	0
227	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.:Дели принт, 2005</i>													
	Рыба припущенная в соусе	120	14,26	3,32	3,13	100,11	28,5	0,1	0,66	0,37	46,27	0,8	216,97	49,68
	Минтай неразделанный	85	13,51	0,76	0	61,2	8,5	0,09	0,42	0,25	34	0,68	204	46,75
	Лук репчатый	2	0,02	0,004	0,16	0,82	0	0,001	0,2	0,004	0,62	0,016	1,16	0,28
	Масса соуса(рец.330):	50	0,73	2,56	2,97	38,09	20	0,01	0,04	0,12	11,65	0,11	11,81	2,65
694	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005</i>													
	Пюре картофельное	200	4,35	6,51	29,4	194,14	43,23	0,22	34,59	0,24	54,78	1,57	128,28	43,56
	Картофель	171	3,42	0,68	27,87	131,67	5,13	0,21	34,2	0,17	17,1	1,53	99,18	39,33
	Молоко	30	0,87	0,75	1,44	16,2	6,6	0,01	0,39	0	36	0,03	27	4,2
	Масло сливочное	7	0,06	5,08	0,09	46,27	31,5	0	0	0,07	1,68	0,014	2,1	0,028
256	<i>Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2004 г.</i>													
	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	24,63	116,4	163,4	0,01	200	0,76	12,5	0,65	3,4	3,4
	Шиповник	20	0,68	0,28	9,66	56,8	163,4	0,01	200	0,76	12	0,6	3,4	3,4
	Сахар	15	0	0	14,97	59,85	0	0	0	0	0,5	0,05	0	0
	Хлеб пшеничный	30	2,27	0,3	14,49	70,5	0	0,05	0	0,39	6,9	0,6	26,1	9,9
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	0,6	0,11	0	0,84	21	2,34	94,8	28,2
	Энергетическая пищевая ценность обеда		27,23	17,24	101,95	689,44	438,13	0,53	272,75	5,38	185,8	6,61	505,77	152,74
	Итого на 1 ребенка		27,23	17,24	101,95	689,44	438,13	0,53	272,75	5,38	185,8	6,61	505,77	152,74