

Утверждаю:  
Директор МКОУ  
«Садовская СОШ»



Степанова Ю.В.

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

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение «Садовская СОШ.»  
641325 Курганская область Кетовский район село Садовое , ул.Октябрьская 28

День - понедельник

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><u>ЗАВТРАК</u></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>90</b>        | <b>6.84</b>          | <b>0.81</b>  | <b>44.73</b>  | <b>203.4</b>                   | <b>0</b>       | <b>0.14</b>  | <b>0</b>     | <b>0</b>    | <b>23.4</b>               | <b>1.44</b> | <b>74.7</b>   | <b>31.5</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 завтрака</i>  |                  | <i>24.34</i>         | <i>18.96</i> | <i>124.58</i> | <i>760.78</i>                  | <i>123.15</i>  | <i>0.451</i> | <i>4.55</i>  | <i>1.3</i>  | <i>474.51</i>             | <i>5.42</i> | <i>560.47</i> | <i>147.61</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         |

|     |  |              |              |               |                |                 |                |               |               |              |                |               |                 |                |
|-----|--|--------------|--------------|---------------|----------------|-----------------|----------------|---------------|---------------|--------------|----------------|---------------|-----------------|----------------|
| 16  | <i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. В.Р.Кучмы. - М.:Издатель НЦЗД,2016</i>   |              |              |               |                |                 |                |               |               |              |                |               |                 |                |
|     | <b>Гуляш из мяса птицы</b>   | <b>50/50</b> | <b>14.1</b>  | <b>3.701</b>  | <b>2.663</b>   | <b>88.115</b>   | <b>23.38</b>   | <b>0.0839</b> | <b>2.392</b>  | <b>0.257</b> | <b>12.042</b>  | <b>0.923</b>  | <b>68.205</b>   | <b>14.156</b>  |
|     | Грудка куриная   | 62           | 13.588       | 2.92          | 0.968          | 67.565          | 15.48          | 0.0687        | 0.967         | 0.17         | 9.662          | 0.776         | 50.795          | 10.556         |
|     | Мука пшеничная   | 3            | 0.33         | 0.05          | 0.9            | 9.87            | 0              | 0.01          | 0             | 0.05         | 0.72           | 0.06          | 3.45            | 1.31           |
|     | Морковь  | 2            | 0.026        | 0.002         | 0.138          | 0.7             | 0.4            | 0.0012        | 0.1           | 0.008        | 0.54           | 0.014         | 1.1             | 0.76           |
|     | Томатное пюре  | 2            | 0.12         | 0             | 0.48           | 2.55            | 7.5            | 0.003         | 1.125         | 0.025        | 0.5            | 0.057         | 11.7            | 1.25           |
|     | Масло сливочное  | 1            | 0            | 0             | 0              | 0               | 0              | 0             | 0             | 0            | 0              | 0             | 0               | 0              |
|     | Лук репчатый   | 2            | 0.028        | 0.004         | 0.164          | 0.82            | 0              | 0.001         | 0.2           | 0.004        | 0.62           | 0.016         | 1.16            | 0.28           |
| 202 | <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>Макароньы отварные</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>   |
|     | Макароньы  | 40           | 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>90</b>    | <b>6.84</b>  | <b>0.81</b>   | <b>44.73</b>   | <b>203.4</b>    | <b>0</b>       | <b>0.14</b>   | <b>0</b>      | <b>0</b>     | <b>23.4</b>    | <b>1.44</b>   | <b>74.7</b>     | <b>31.5</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>59.19</i> | <i>33.791</i> | <i>151.043</i> | <i>1114.275</i> | <i>1891.9</i>  | <i>0.6539</i> | <i>42.682</i> | <i>7.447</i> | <i>285.092</i> | <i>8.883</i>  | <i>664.865</i>  | <i>179.526</i> |
|     |  |              |              |               |                |                 |                |               |               |              |                |               |                 |                |
|     | <b>Итого на 1 ребенка</b>  |              | <b>83.53</b> | <b>52.751</b> | <b>275.623</b> | <b>1875.055</b> | <b>2015.05</b> | <b>1.1049</b> | <b>47.232</b> | <b>8.747</b> | <b>759.602</b> | <b>14.303</b> | <b>1225.335</b> | <b>327.136</b> |

| №<br>реп. | Прием пищи, наименование блюда   | Масса<br>порции (г) | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетиче<br>ская<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг)  |              |             |             | Минеральные вещества (мг) |             |               |               |
|-----------|--|---------------------|----------------------|--------------|---------------|--|----------------|--------------|-------------|-------------|---------------------------|-------------|---------------|---------------|
|           |  |                     | Б                    | Ж            | У             |  | А<br>(мкг)     | В1           | С           | Е           | Ca                        | Fe          | Р             | Mg            |
| 175       | <i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - 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>90</b>           | <b>6.84</b>          | <b>0.81</b>  | <b>44.73</b>  | <b>203.4</b>                             | <b>0</b>       | <b>0.14</b>  | <b>0</b>    | <b>0</b>    | <b>23.4</b>               | <b>1.44</b> | <b>74.7</b>   | <b>31.5</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 завтрака</i>  |                     | <i>26.22</i>         | <i>20.09</i> | <i>133.62</i> | <i>814.93</i>                            | <i>131.54</i>  | <i>0.491</i> | <i>5.04</i> | <i>1.82</i> | <i>521.12</i>             | <i>5.84</i> | <i>610.54</i> | <i>158.55</i> |
|           | <b>ОБЕД</b>  |                     |                      |              |               |  |                |              |             |             |                           |             |               |               |
| 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>                           |                     |                      |              |               |  |                |              |             |             |                           |             |               |               |
|           | <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. 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         |
| 16        | <i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. В.Р.Кучмы. - М.: Издатель НЦЗД, 2016</i>   |                     |                      |              |               |  |                |              |             |             |                           |             |               |               |

|     |  |              |              |               |                |                 |                |              |               |               |                |               |                |                |
|-----|--|--------------|--------------|---------------|----------------|-----------------|----------------|--------------|---------------|---------------|----------------|---------------|----------------|----------------|
|     | <b>Гуляш из мяса птицы</b>   | <b>50/50</b> | <b>14.1</b>  | <b>3.701</b>  | <b>2.663</b>   | <b>88.115</b>   | <b>27.88</b>   | <b>0.085</b> | <b>2.452</b>  | <b>0.269</b>  | <b>12.514</b>  | <b>0.931</b>  | <b>68.957</b>  | <b>14.368</b>  |
|     | Грудка куриная   | 62           | 13.588       | 2.92          | 0.968          | 67.565          | 15.48          | 0.0687       | 0.967         | 0.17          | 9.662          | 0.776         | 50.795         | 10.556         |
|     | Мука пшеничная   | 3            | 0.33         | 0.05          | 0.9            | 9.87            | 0              | 0.01         | 0             | 0.05          | 0.72           | 0.06          | 3.45           | 1.31           |
|     | Морковь  | 2            | 0.032        | 0.002         | 0.166          | 0.84            | 0.4            | 0.002        | 0.12          | 0.01          | 0.648          | 0.016         | 1.32           | 0.912          |
|     | Томатное пюре  | 2            | 0.12         | 0             | 0.48           | 2.55            | 7.5            | 0.003        | 1.125         | 0.025         | 0.5            | 0.057         | 11.7           | 1.25           |
|     | Масло сливочное  | 1            | 0.008        | 0.725         | 0.013          | 6.61            | 4.5            | 0.0001       | 0             | 0.01          | 0.24           | 0.002         | 0.3            | 0.004          |
|     | Лук репчатый   | 2            | 0.034        | 0.004         | 0.196          | 0.984           | 0              | 0.0012       | 0.24          | 0.004         | 0.744          | 0.02          | 1.392          | 0.336          |
| 202 | <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>Макароны отварные</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>   |
|     | Макароны   | 45           | 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          |
| 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             | 0.6            | 0.06          | 0              | 0              |
|     | <b>Хлеб пшеничный</b>  | <b>90</b>    | <b>6.84</b>  | <b>0.81</b>   | <b>44.73</b>   | <b>203.4</b>    | <b>0</b>       | <b>0.14</b>  | <b>0</b>      | <b>0</b>      | <b>23.4</b>    | <b>1.44</b>   | <b>74.7</b>    | <b>31.5</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<br/>обеда</i>   |              | <i>67.25</i> | <i>40.061</i> | <i>166.563</i> | <i>1261.325</i> | <i>1970.17</i> | <i>0.715</i> | <i>49.502</i> | <i>9.189</i>  | <i>344.744</i> | <i>9.741</i>  | <i>752.197</i> | <i>198.548</i> |
|     |  |              |              |               |                |                 |                |              |               |               |                |               |                |                |
|     | <i>Итого на 1 ребенка</i>  |              | <i>93.47</i> | <i>60.151</i> | <i>300.183</i> | <i>2076.255</i> | <i>2101.71</i> | <i>1.206</i> | <i>54.542</i> | <i>11.009</i> | <i>865.864</i> | <i>15.581</i> | <i>1362.74</i> | <i>357.1</i>   |

День - вторник

Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя первая

Сезон: осенне-зимний

| №<br>реп. | Прием пищи, наименование блюда   | Масса<br>порции (г) | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |             |              |             | Минеральные вещества (мг) |             |               |              |
|-----------|--|---------------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|---------------|-------------|--------------|-------------|---------------------------|-------------|---------------|--------------|
|           |  |                     | Б                    | Ж            | У             |                                      | А<br>(мкг)    | В1          | С            | Е           | Ca                        | Fe          | P             | Mg           |
|           | <b>ЗАВТРАК</b>   |                     |                      |              |               |                                      |               |             |              |             |                           |             |               |              |
| 204       | <i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛти 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. Могильного. - М.:ДеЛти 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>90</b>           | <b>6.84</b>          | <b>0.81</b>  | <b>44.73</b>  | <b>203.4</b>                         | <b>0</b>      | <b>0.14</b> | <b>0</b>     | <b>0</b>    | <b>23.4</b>               | <b>1.44</b> | <b>74.7</b>   | <b>31.5</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 завтрака</i>  |                     | <i>22.64</i>         | <i>13.67</i> | <i>121.71</i> | <i>734.83</i>                        | <i>81.14</i>  | <i>0.34</i> | <i>3.04</i>  | <i>1.64</i> | <i>238.49</i>             | <i>5.4</i>  | <i>302.47</i> | <i>74.2</i>  |
|           | <b>ОБЕД</b>  |                     |                      |              |               |                                      |               |             |              |             |                           |             |               |              |
| 46        | <i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.:ДеЛти 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. Могильного. - М.:ДеЛти 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 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>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>90</b>  | <b>6.84</b>  | <b>0.81</b>  | <b>44.73</b>  | <b>203.4</b>   | <b>0</b>      | <b>0.14</b> | <b>0</b>     | <b>0</b>    | <b>23.4</b>   | <b>1.44</b>  | <b>74.7</b>    | <b>31.5</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>62.74</i> | <i>48.06</i> | <i>169.94</i> | <i>1330.52</i> | <i>741.05</i> | <i>0.81</i> | <i>41.39</i> | <i>7.71</i> | <i>185.79</i> | <i>13.71</i> | <i>785.24</i>  | <i>272.85</i> |
|     | <i>Итого на 1 ребенка</i>  |            | <i>85.38</i> | <i>61.73</i> | <i>291.65</i> | <i>2065.35</i> | <i>822.19</i> | <i>1.15</i> | <i>44.43</i> | <i>9.35</i> | <i>424.28</i> | <i>19.11</i> | <i>1087.71</i> | <i>347.05</i> |

| 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           | 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>Макаронные изделия 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>90</b>                       | <b>6.84</b>          | <b>0.81</b>  | <b>44.73</b>  | <b>203.4</b>                   | <b>0</b>      | <b>0.14</b> | <b>0</b>     | <b>0</b>    | <b>23.4</b>               | <b>1.44</b> | <b>74.7</b>   | <b>31.5</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 завтрака</i>   |                                 | <i>22.64</i>         | <i>13.67</i> | <i>121.71</i> | <i>734.83</i>                  | <i>81.14</i>  | <i>0.34</i> | <i>3.04</i>  | <i>1.64</i> | <i>238.49</i>             | <i>5.4</i>  | <i>302.47</i> | <i>74.2</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>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.: ДеЛти 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>90</b>  | <b>6.84</b>  | <b>0.81</b>  | <b>44.73</b>  | <b>203.4</b>   | <b>0</b>      | <b>0.14</b> | <b>0</b>     | <b>0</b>     | <b>23.4</b>   | <b>1.44</b>  | <b>74.7</b>    | <b>31.5</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>73.22</i> | <i>56.44</i> | <i>186.03</i> | <i>1512.4</i>  | <i>767.01</i> | <i>1.1</i>  | <i>42.31</i> | <i>8.73</i>  | <i>210.5</i>  | <i>17.27</i> | <i>932.01</i>  | <i>325.7</i>  |
|     | <i>Итого на 1 ребенка</i>  |            | <i>95.86</i> | <i>70.11</i> | <i>307.74</i> | <i>2247.23</i> | <i>848.15</i> | <i>1.44</i> | <i>45.35</i> | <i>10.37</i> | <i>448.99</i> | <i>22.67</i> | <i>1234.48</i> | <i>399.9</i>  |

День - среда

Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя первая

Сезон: осенне-зимний

| №<br>реп.      | Прием пищи, наименование блюда  | Масса<br>порции (г) | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетиче<br>ская<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |              |              |             | Минеральные вещества (мг) |             |               |               |
|----------------|---|---------------------|----------------------|--------------|---------------|--|---------------|--------------|--------------|-------------|---------------------------|-------------|---------------|---------------|
|                |   |                     | Б                    | Ж            | У             |  | А<br>(мкг)    | В1           | С            | Е           | Ca                        | Fe          | Р             | Mg            |
| <b>ЗАВТРАК</b> |   |                     |                      |              |               |  |               |              |              |             |                           |             |               |               |
| 174            | <i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛити 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.: ДеЛити 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>90</b>           | <b>6.84</b>          | <b>0.81</b>  | <b>44.73</b>  | <b>203.4</b>                             | <b>0</b>      | <b>0.14</b>  | <b>0</b>     | <b>0</b>    | <b>23.4</b>               | <b>1.44</b> | <b>74.7</b>   | <b>31.5</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 завтрака</i>   |                     | <i>22.46</i>         | <i>20.19</i> | <i>124.73</i> | <i>764.04</i>                            | <i>136</i>    | <i>0.321</i> | <i>2.09</i>  | <i>0.94</i> | <i>408.7</i>              | <i>3.89</i> | <i>441.9</i>  | <i>100.34</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.: ДеЛити 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.: ДеЛити 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         |
| 181 | <i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2005</i>  |            |              |              |               |                |                |              |               |              |               |              |                |               |
|     | <b>Жаркое по-домашнему</b>  | <b>200</b> | <b>11.51</b> | <b>14.5</b>  | <b>15.86</b>  | <b>230.5</b>   | <b>14.421</b>  | <b>0.149</b> | <b>17.02</b>  | <b>2.73</b>  | <b>23.39</b>  | <b>1.67</b>  | <b>170.69</b>  | <b>34.59</b>  |
|     | Куры потрошенные  | 53         | 9.33         | 7.63         | 0.21          | 97             | 0.021          | 0.038        | 0             | 0            | 5.3           | 0.8          | 111.3          | 13.2          |
|     | Картофель   | 80         | 1.6          | 0.32         | 13.04         | 61.6           | 2.4            | 0.096        | 16            | 0.08         | 8             | 0.72         | 46.4           | 18.4          |
|     | 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             |
|     | Морковь   | 10         | 0.44         | 1.53         | 1.79          | 22.85          | 12             | 0.01         | 0.02          | 0.43         | 6.99          | 0.07         | 7.09           | 1.59          |
| 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>90</b>  | <b>6.84</b>  | <b>0.81</b>  | <b>44.73</b>  | <b>203.4</b>   | <b>0</b>       | <b>0.14</b>  | <b>0</b>      | <b>0</b>     | <b>23.4</b>   | <b>1.44</b>  | <b>74.7</b>    | <b>31.5</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>47.76</i> | <i>46.43</i> | <i>120.59</i> | <i>1085.09</i> | <i>832.071</i> | <i>0.589</i> | <i>251.86</i> | <i>9.64</i>  | <i>148.34</i> | <i>8.93</i>  | <i>600.33</i>  | <i>158.74</i> |
|     |   |            |              |              |               |                |                |              |               |              |               |              |                |               |
|     | <b>Итого на 1 ребенка</b>   |            | <b>70.22</b> | <b>66.62</b> | <b>245.32</b> | <b>1849.13</b> | <b>968.071</b> | <b>0.91</b>  | <b>253.95</b> | <b>10.58</b> | <b>557.04</b> | <b>12.82</b> | <b>1042.23</b> | <b>259.08</b> |

День - среда

Возрастная категория: 12-18 лет

Неделя первая

Сезон: осенне-зимний

| №<br>реп.      | Прием пищи, наименование блюда  | Масса<br>порции (г) | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |              |              |             | Минеральные вещества (мг) |             |               |               |
|----------------|---|---------------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|---------------|--------------|--------------|-------------|---------------------------|-------------|---------------|---------------|
|                |   |                     | Б                    | Ж            | У             |                                      | А<br>(мкг)    | В1           | С            | Е           | Ca                        | Fe          | P             | Mg            |
| <b>ЗАВТРАК</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>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 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 (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 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>           |                     |                      |              |               |                                      |               |              |              |             |                           |             |               |               |
|                | <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 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>90</b>           | <b>6.84</b>          | <b>0.81</b>  | <b>44.73</b>  | <b>203.4</b>                         | <b>0</b>      | <b>0.14</b>  | <b>0</b>     | <b>0</b>    | <b>23.4</b>               | <b>1.44</b> | <b>74.7</b>   | <b>31.5</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 завтрака</i>   |                     | <b>26.4</b>          | <b>24.05</b> | <b>135.55</b> | <b>858.06</b>                        | <b>162.8</b>  | <b>0.311</b> | <b>1.61</b>  | <b>1.03</b> | <b>520.28</b>             | <b>4.13</b> | <b>532.15</b> | <b>112.84</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             |
| 82             | <i>Сборник рецептов 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         |
| 181 | <i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2005</i>  |            |              |              |               |                |                 |              |               |              |               |              |                |               |
|     | <b>Жаркое по-домашнему</b>  | <b>250</b> | <b>11.83</b> | <b>14.58</b> | <b>18.46</b>  | <b>242.82</b>  | <b>14.901</b>   | <b>0.173</b> | <b>20.22</b>  | <b>2.73</b>  | <b>24.99</b>  | <b>1.83</b>  | <b>179.97</b>  | <b>38.27</b>  |
|     | Куры потрошенные  | 63         | 9.33         | 7.63         | 0.21          | 97             | 0.021           | 0.038        | 0             | 0            | 5.3           | 0.8          | 111.3          | 13.2          |
|     | Картофель   | 90         | 1.92         | 0.4          | 15.64         | 73.92          | 2.88            | 0.12         | 19.2          | 0.08         | 9.6           | 0.88         | 55.68          | 22.08         |
|     | 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             |
|     | Морковь   | 10         | 0.44         | 1.53         | 1.79          | 22.85          | 12              | 0.01         | 0.02          | 0.43         | 6.99          | 0.07         | 7.09           | 1.59          |
| 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>90</b>  | <b>6.84</b>  | <b>0.81</b>  | <b>44.73</b>  | <b>203.4</b>   | <b>0</b>        | <b>0.14</b>  | <b>0</b>      | <b>0</b>     | <b>23.4</b>   | <b>1.44</b>  | <b>74.7</b>    | <b>31.5</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>53.03</i> | <i>51.34</i> | <i>125.89</i> | <i>1171.28</i> | <i>902.651</i>  | <i>0.663</i> | <i>259.97</i> | <i>10.18</i> | <i>160.3</i>  | <i>9.65</i>  | <i>658.28</i>  | <i>172.36</i> |
|     |   |            |              |              |               |                |                 |              |               |              |               |              |                |               |
|     | Итого на 1 ребенка  |            | <i>79.43</i> | <i>75.39</i> | <i>261.44</i> | <i>2029.34</i> | <i>1065.451</i> | <i>0.974</i> | <i>261.58</i> | <i>11.21</i> | <i>680.58</i> | <i>13.78</i> | <i>1190.43</i> | <i>285.2</i>  |

День - четверг  
Неделя первая

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

| №<br>реп.             | Прием пищи, наименование блюда   | Масса<br>порции (г) | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |             |              |             | Минеральные вещества (мг) |             |               |              |
|-----------------------|--|---------------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|---------------|-------------|--------------|-------------|---------------------------|-------------|---------------|--------------|
|                       |  |                     | Б                    | Ж            | У             |                                      | А<br>(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>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>90</b>           | <b>6.84</b>          | <b>0.81</b>  | <b>44.73</b>  | <b>203.4</b>                         | <b>0</b>      | <b>0.14</b> | <b>0</b>     | <b>0</b>    | <b>23.4</b>               | <b>1.44</b> | <b>74.7</b>   | <b>31.5</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 завтрака</i>  |                     | <b>28.6</b>          | <b>19.73</b> | <b>139.17</b> | <b>884.81</b>                        | <b>105.12</b> | <b>0.59</b> | <b>4.68</b>  | <b>0.78</b> | <b>496.77</b>             | <b>6.41</b> | <b>618.13</b> | <b>167.3</b> |
| <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.П. Мозильного 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>90</b>  | <b>6.84</b>  | <b>0.81</b>  | <b>44.73</b>  | <b>203.4</b>   | <b>0</b>      | <b>0.14</b> | <b>0</b>     | <b>0</b>     | <b>23.4</b>   | <b>1.44</b>  | <b>74.7</b>    | <b>31.5</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>67.61</i> | <i>67.7</i>  | <i>144.37</i> | <i>1447.47</i> | <i>486.9</i>  | <i>0.78</i> | <i>37.08</i> | <i>9.23</i>  | <i>165.98</i> | <i>12.81</i> | <i>828.89</i>  | <i>273.81</i> |
|     | <i>Итого на 1 ребенка</i>  |            | <i>96.21</i> | <i>87.43</i> | <i>283.54</i> | <i>2332.28</i> | <i>592.02</i> | <i>1.37</i> | <i>41.76</i> | <i>10.01</i> | <i>662.75</i> | <i>19.22</i> | <i>1447.02</i> | <i>441.11</i> |

День - четверг

Возрастная категория: 12-18 лет

Неделя первая

Сезон: осенне-зимний

| №<br>реп.      | Прием пищи, наименование блюда   | Масса<br>порции (г) | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |             |             |             | Минеральные вещества (мг) |             |               |               |
|----------------|--|---------------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|---------------|-------------|-------------|-------------|---------------------------|-------------|---------------|---------------|
|                |  |                     | Б                    | Ж            | У             |                                      | А<br>(мкг)    | В1          | С           | Е           | Ca                        | Fe          | P             | Mg            |
| <b>ЗАВТРАК</b> |  |                     |                      |              |               |                                      |               |             |             |             |                           |             |               |               |
| 168            | <i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждениях / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2010</i> |                     |                      |              |               |                                      |               |             |             |             |                           |             |               |               |
|                | <b>Каша пшенная</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 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>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>90</b>           | <b>6.84</b>          | <b>0.81</b>  | <b>44.73</b>  | <b>203.4</b>                         | <b>0</b>      | <b>0.14</b> | <b>0</b>    | <b>0</b>    | <b>23.4</b>               | <b>1.44</b> | <b>74.7</b>   | <b>31.5</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 завтрака</i>  |                     | <i>31.26</i>         | <i>19.04</i> | <i>151.22</i> | <i>955.05</i>                        | <i>120.16</i> | <i>0.66</i> | <i>5.2</i>  | <i>0.84</i> | <i>548.34</i>             | <i>6.8</i>  | <i>684.81</i> | <i>183.71</i> |
| <b>ОБЕД</b>    |  |                     |                      |              |               |                                      |               |             |             |             |                           |             |               |               |
| 33             | <i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т.Лапиной. - 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 рецептов 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 рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. / Под ред. М.П.Могильного, и В.А.Тутельяна. - М.: ДеЛиПринт, 2011</i>                  |                     |                      |              |               |                                      |               |             |             |             |                           |             |               |               |
|                | <b>Птица запеченная</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 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 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.: ДеЛти 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>90</b>  | <b>6.84</b>   | <b>0.81</b>  | <b>44.73</b>  | <b>203.4</b>   | <b>0</b>      | <b>0.14</b> | <b>0</b>     | <b>0</b>     | <b>23.4</b>   | <b>1.44</b> | <b>74.7</b>    | <b>31.5</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>78.26</i>  | <i>78.68</i> | <i>159.07</i> | <i>1643.82</i> | <i>597.43</i> | <i>0.91</i> | <i>43.22</i> | <i>10.49</i> | <i>182.57</i> | <i>15.5</i> | <i>929.95</i>  | <i>318.27</i> |
|     |  |            |               |              |               |                |               |             |              |              |               |             |                |               |
|     | <b>Итого на 1 ребенка</b>  |            | <b>109.52</b> | <b>97.72</b> | <b>310.29</b> | <b>2598.87</b> | <b>717.59</b> | <b>1.57</b> | <b>48.42</b> | <b>11.33</b> | <b>730.91</b> | <b>22.3</b> | <b>1614.76</b> | <b>501.98</b> |

| № 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> |  |                  |                      |               |                |                                |               |              |              |             |                           |             |               |               |
| 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>90</b>        | <b>6.84</b>          | <b>0.81</b>   | <b>44.73</b>   | <b>203.4</b>                   | <b>0</b>      | <b>0.14</b>  | <b>0</b>     | <b>0</b>    | <b>23.4</b>               | <b>1.44</b> | <b>74.7</b>   | <b>31.5</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 завтрака</i>  |                  | <i>21.38</i>         | <i>18.773</i> | <i>141.295</i> | <i>808.36</i>                  | <i>204.4</i>  | <i>0.533</i> | <i>1.02</i>  | <i>2.01</i> | <i>208.91</i>             | <i>6.65</i> | <i>444.74</i> | <i>137.38</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         |
| 301 | <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,</i>   |              |              |               |                |                |                |              |              |              |               |              |                |               |
|     | <b>Птица тушенная в соусе</b>   | <b>80/80</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  | 100.3        | 17.65        | 14.85         | 4.7            | 221            | 43             | 0.05         | 0.02         | 0.31         | 54.5          | 1.62         | 132.9          | 20.3          |
|     | 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             |
| 202 | <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>Макароньы отварные</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>  |
|     | Макароньы   | 40           | 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          |
| 240 | <i>Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях – под ред. Доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2004 г.</i> |              |              |               |                |                |                |              |              |              |               |              |                |               |
|     | <b>Компот из свежих плодов</b>  | <b>200</b>   | <b>0.16</b>  | <b>0.16</b>   | <b>16.89</b>   | <b>70.67</b>   | <b>2</b>       | <b>0.01</b>  | <b>4</b>     | <b>0.08</b>  | <b>6.79</b>   | <b>0.91</b>  | <b>4.4</b>     | <b>3.6</b>    |
|     | Яблоки  | 40           | 0.16         | 0.16          | 3.92           | 18.8           | 2              | 0.01         | 4            | 0.08         | 6.4           | 0.88         | 4.4            | 3.6           |
|     | Сахар   | 13           | 0            | 0             | 12.97          | 51.87          | 0              | 0            | 0            | 0            | 0.39          | 0.03         | 0              | 0             |
|     | <b>Хлеб пшеничный</b>   | <b>90</b>    | <b>6.84</b>  | <b>0.81</b>   | <b>44.73</b>   | <b>203.4</b>   | <b>0</b>       | <b>0.14</b>  | <b>0</b>     | <b>0</b>     | <b>23.4</b>   | <b>1.44</b>  | <b>74.7</b>    | <b>31.5</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>68.75</i> | <i>51.84</i>  | <i>153.9</i>   | <i>1319.88</i> | <i>839.82</i>  | <i>0.59</i>  | <i>52.92</i> | <i>10.06</i> | <i>274.84</i> | <i>10.11</i> | <i>734.07</i>  | <i>172.4</i>  |
|     | <b>Итого на 1 ребенка</b>   |              | <b>90.13</b> | <b>70.613</b> | <b>295.195</b> | <b>2128.24</b> | <b>1044.22</b> | <b>1.123</b> | <b>53.94</b> | <b>12.07</b> | <b>483.75</b> | <b>16.76</b> | <b>1178.81</b> | <b>309.78</b> |

День - пятница

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>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>90</b>        | <b>6.84</b>          | <b>0.81</b>   | <b>44.73</b>   | <b>203.4</b>                   | <b>0</b>      | <b>0.14</b>  | <b>0</b>     | <b>0</b>    | <b>23.4</b>               | <b>1.44</b> | <b>74.7</b>   | <b>31.5</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>   |
|                | <b>Энергетическая пищевая ценность завтрака</b>  |                  | <b>22.75</b>         | <b>19.883</b> | <b>146.955</b> | <b>846.45</b>                  | <b>208.4</b>  | <b>0.563</b> | <b>1.17</b>  | <b>2.1</b>  | <b>239.71</b>             | <b>6.88</b> | <b>484.94</b> | <b>146.68</b> |
| <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          |
|                | Макароны, лапша, вермишель, фигурные изделия   | 12               | 1.32                 | 0.15          | 8.46           | 40.56                          | 0             | 0.02         | 0            | 0.18        | 2.28                      | 0.19        | 10.44         | 1.92          |
|                | Морковь  | 12               | 0.16                 | 0.01          | 0.83           | 4.2                            | 240           | 0.01         | 0.6          | 0.05        | 3.24                      | 0.08        | 6.6           | 4.56          |

|     |   |                |               |               |                |                |                |              |              |               |               |               |                |                |
|-----|---|----------------|---------------|---------------|----------------|----------------|----------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|----------------|----------------|
|     | Лук репчатый  | 12             | 0.17          | 0.02          | 0.98           | 4.92           | 0              | 0.006        | 1.2          | 0.02          | 3.72          | 0.1           | 6.96           | 1.68           |
|     | Масло растительное  | 3              | 0             | 3             | 0              | 26.97          | 0              | 0            | 0            | 1.32          | 0             | 0             | 0.06           | 0              |
|     | Бульон  | 210            | 23.87         | 19.95         | 0.42           | 274.66         | 133.35         | 0.11         | 2.84         | 0.38          | 18.97         | 1.64          | 201.46         | 25.36          |
| 301 | <i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: ДеЛи</i>   |                |               |               |                |                |                |              |              |               |               |               |                |                |
|     | <b>Птица тушенная в соусе</b>   | <b>100/100</b> | <b>23.18</b>  | <b>23.764</b> | <b>13.21</b>   | <b>360.7</b>   | <b>249.75</b>  | <b>0.091</b> | <b>4.68</b>  | <b>2.414</b>  | <b>74.44</b>  | <b>2.406</b>  | <b>184.3</b>   | <b>35.428</b>  |
|     | Бройлер-цыпленок  | 125.3          | 22.06         | 18.23         | 5.88           | 276.25         | 53.75          | 0.06         | 0.03         | 0.42          | 68.13         | 2.03          | 166.13         | 25.38          |
|     | 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              |
| 202 | <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>Макаронны отварные</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>   |
|     | Макаронны   | 45             | 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          |
| 240 | <i>Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях – под ред. Доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2004 г.</i> |                |               |               |                |                |                |              |              |               |               |               |                |                |
|     | <b>Компот из свежих плодов</b>  | <b>200</b>     | <b>0.16</b>   | <b>0.16</b>   | <b>16.89</b>   | <b>70.67</b>   | <b>2</b>       | <b>0.01</b>  | <b>4</b>     | <b>0.08</b>   | <b>6.79</b>   | <b>0.91</b>   | <b>4.4</b>     | <b>3.6</b>     |
|     | Яблоки  | 40             | 0.16          | 0.16          | 3.92           | 18.8           | 2              | 0.01         | 4            | 0.08          | 6.4           | 0.88          | 4.4            | 3.6            |
|     | Сахар   | 13             | 0             | 0             | 12.97          | 51.87          | 0              | 0            | 0            | 0             | 0.39          | 0.03          | 0              | 0              |
|     | <b>Хлеб пшеничный</b>   | <b>90</b>      | <b>6.84</b>   | <b>0.81</b>   | <b>44.73</b>   | <b>203.4</b>   | <b>0</b>       | <b>0.14</b>  | <b>0</b>     | <b>0</b>      | <b>23.4</b>   | <b>1.44</b>   | <b>74.7</b>    | <b>31.5</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>78.92</i>  | <i>59.754</i> | <i>179.3</i>   | <i>1529.64</i> | <i>970.06</i>  | <i>0.741</i> | <i>55.42</i> | <i>12.194</i> | <i>384.67</i> | <i>11.706</i> | <i>829.37</i>  | <i>198.53</i>  |
|     |   |                |               |               |                |                |                |              |              |               |               |               |                |                |
|     | <b>Итого на 1 ребенка</b>   |                | <b>101.67</b> | <b>79.637</b> | <b>326.255</b> | <b>2376.09</b> | <b>1178.46</b> | <b>1.304</b> | <b>56.59</b> | <b>14.294</b> | <b>624.38</b> | <b>18.586</b> | <b>1314.31</b> | <b>345.208</b> |

День - понедельник

Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя вторая

Сезон: осенне-зимний

| №<br>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><u>ЗАВТРАК</u></b>   |                  |                      |              |               |                                |                |              |             |             |                           |              |               |               |
| 3         | <i>«Сборник рецептур 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 рецептур 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 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 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>90</b>        | <b>6.84</b>          | <b>0.81</b>  | <b>44.73</b>  | <b>203.4</b>                   | <b>0</b>       | <b>0.14</b>  | <b>0</b>    | <b>0</b>    | <b>23.4</b>               | <b>1.44</b>  | <b>74.7</b>   | <b>31.5</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 завтрака</i>   |                  | <b>25.67</b>         | <b>23.07</b> | <b>132.99</b> | <b>835.11</b>                  | <b>172.47</b>  | <b>0.435</b> | <b>3.02</b> | <b>1.77</b> | <b>445.68</b>             | <b>4.695</b> | <b>495.37</b> | <b>118.65</b> |
|           | <b><u>ОБЕД</u></b>  |                  |                      |              |               |                                |                |              |             |             |                           |              |               |               |
| 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>                                      |                  |                      |              |               |                                |                |              |             |             |                           |              |               |               |
|           | <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>24.28</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 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         |
|     | <b>Сок</b>   | <b>200</b> | <b>0</b>      | <b>0</b>     | <b>44.8</b>   | <b>90</b>      | <b>0</b>       | <b>0</b>     | <b>0</b>     | <b>0</b>    | <b>0</b>      | <b>0</b>      | <b>0</b>      | <b>0</b>      |
|     | <b>Хлеб пшеничный</b>  | <b>90</b>  | <b>6.84</b>   | <b>0.81</b>  | <b>44.73</b>  | <b>203.4</b>   | <b>0</b>       | <b>0.14</b>  | <b>0</b>     | <b>0</b>    | <b>23.4</b>   | <b>1.44</b>   | <b>74.7</b>   | <b>31.5</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<br/>обеда</i>   |            | <i>85.41</i>  | <i>34.45</i> | <i>165.5</i>  | <i>1215.97</i> | <i>2363.74</i> | <i>0.63</i>  | <i>32.26</i> | <i>2.24</i> | <i>208.23</i> | <i>10.55</i>  | <i>861.03</i> | <i>334.52</i> |
|     |  |            |               |              |               |                |                |              |              |             |               |               |               |               |
|     | <i>Итого на 1 ребенка</i>  |            | <i>111.08</i> | <i>57.52</i> | <i>298.49</i> | <i>2051.08</i> | <i>2536.21</i> | <i>1.065</i> | <i>35.28</i> | <i>4.01</i> | <i>653.91</i> | <i>15.245</i> | <i>1356.4</i> | <i>453.17</i> |

День - понедельник

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           | Ca                        | Fe           | P             | Mg            |
| <b>ЗАВТРАК</b> |  |                  |                      |             |               |                                |                |              |              |             |                           |              |               |               |
| 3              | <i>«Сборник рецептур 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 рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - 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>90</b>        | <b>6.84</b>          | <b>0.81</b> | <b>44.73</b>  | <b>203.4</b>                   | <b>0</b>       | <b>0.14</b>  | <b>0</b>     | <b>0</b>    | <b>23.4</b>               | <b>1.44</b>  | <b>74.7</b>   | <b>31.5</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 завтрака</i>  |                  | <b>27.55</b>         | <b>24.2</b> | <b>142.03</b> | <b>889.26</b>                  | <b>180.86</b>  | <b>0.475</b> | <b>3.51</b>  | <b>2.29</b> | <b>492.29</b>             | <b>5.115</b> | <b>545.44</b> | <b>129.59</b> |
| <b>ОБЕД</b>    |  |                  |                      |             |               |                                |                |              |              |             |                           |              |               |               |
| 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>   |                  |                      |             |               |                                |                |              |              |             |                           |              |               |               |
|                | <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 ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2005</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 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>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         |
|     | <b>Сок</b>   | <b>200</b> | <b>0</b>      | <b>0</b>     | <b>44.8</b>   | <b>90</b>      | <b>0</b>       | <b>0</b>     | <b>0</b>     | <b>0</b>    | <b>0</b>      | <b>0</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>99.56</i>  | <i>41.24</i> | <i>153.26</i> | <i>1296.57</i> | <i>2560.93</i> | <i>0.65</i>  | <i>36.74</i> | <i>3.19</i> | <i>154.95</i> | <i>10.95</i>  | <i>1000.69</i> | <i>382.9</i>  |
|     |  |            |               |              |               |                |                |              |              |             |               |               |                |               |
|     | <i>Итого на 1 ребенка</i>  |            | <i>127.11</i> | <i>65.44</i> | <i>295.29</i> | <i>2185.83</i> | <i>2741.79</i> | <i>1.125</i> | <i>40.25</i> | <i>5.48</i> | <i>647.24</i> | <i>16.065</i> | <i>1546.13</i> | <i>512.49</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>  |
|  | 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             |
|  | Хлеб пшеничный   | 50         | 3.95         | 0.5          | 24.15         | 117.5          | 0              | 0.08         | 0            | 0.65        | 11.5          | 1            | 43.5           | 16.5          |
|  | <i>Энергетическая пищевая ценность завтрака</i>  |            | <i>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 рецептур 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> |
|  | Кисель   | 200        | 0.1          | 0            | 30.79         | 121.02         | 0              | 0            | 0            | 0           | 0.3           | 0.03         | 0              | 0             |
|  | Хлеб пшеничный   | 90         | 6.84         | 0.81         | 44.73         | 203.4          | 0              | 0.14         | 0            | 0           | 23.4          | 1.44         | 74.7           | 31.5          |
|  | Хлеб ржано-пшеничный   | 40         | 2.64         | 0.48         | 13.36         | 69.6           | 0.4            | 0.07         | 0            | 0.56        | 14            | 1.56         | 63.2           | 18.8          |
|  | <i>Энергетическая пищевая ценность обеда</i>   |            | <i>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>Итого на 1 ребенка</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>  |

День - вторник

Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя вторая

Сезон: осенне-зимний

| №<br>реп. | Прием пищи, наименование блюда   | Масса<br>порции (г) | Пищевые вещества (г) |               |                | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |              |              |             | Минеральные вещества (мг) |             |               |               |
|-----------|--|---------------------|----------------------|---------------|----------------|--------------------------------------|---------------|--------------|--------------|-------------|---------------------------|-------------|---------------|---------------|
|           |  |                     | Б                    | Ж             | У              |                                      | А<br>(мкг)    | В1           | С            | Е           | Ca                        | Fe          | P             | Mg            |
|           | <b>ЗАВТРАК</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>90</b>           | <b>6.84</b>          | <b>0.81</b>   | <b>44.73</b>   | <b>203.4</b>                         | <b>0</b>      | <b>0.14</b>  | <b>0</b>     | <b>0</b>    | <b>23.4</b>               | <b>1.44</b> | <b>74.7</b>   | <b>31.5</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>   |
|           | <b>Энергетическая пищевая ценность завтрака</b>  |                     | <b>18.27</b>         | <b>16.173</b> | <b>144.315</b> | <b>786.26</b>                        | <b>210.54</b> | <b>0.343</b> | <b>4.52</b>  | <b>1.35</b> | <b>182.23</b>             | <b>5.18</b> | <b>336.78</b> | <b>102.22</b> |
|           | <b>ОБЕД</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 рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.:ДеЛи принт, 2005</i>   |            |              |               |                |                |                |              |               |              |               |              |                |               |
|     | <b>Гречка по-Купечески</b>  | <b>243</b> | <b>20.6</b>  | <b>24.1</b>   | <b>26.3</b>    | <b>408.2</b>   | <b>389</b>     | <b>0.27</b>  | <b>8.4</b>    | <b>5</b>     | <b>208.1</b>  | <b>4</b>     | <b>351.4</b>   | <b>32</b>     |
|     | Крупа гречневая   | 38         | 5            | 1             | 22             | 117            | 1              | 0.16         | 0             | 0.18         | 7.6           | 2.5          | 113.2          | 2.5           |
|     | Лук репчатый  | 16         | 0            | 0             | 1              | 7              | 0              | 0.01         | 2             | 0            | 5             | 0.1          | 93             | 2.2           |
|     | Морковь   | 16         | 0            | 0             | 1              | 6              | 320            | 0.01         | 1             | 0.1          | 4.3           | 0.1          | 8.8            | 6.1           |
|     | Томатная паста  | 12         | 0.6          | 0.1           | 2.3            | 12.2           | 36             | 0.02         | 5.4           | 0.12         | 2.4           | 0.3          | 8.2            | 6             |
|     | Масло растительное  | 10         | 0            | 10            | 0              | 90             | 0              | 0            | 0             | 4.4          | 0             | 0            | 0.2            | 0             |
|     | Бедро куриное   | 80         | 15           | 13            | 0              | 176            | 32             | 0.07         | 0             | 0.2          | 188.8         | 1            | 128            | 15.2          |
| 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> |            |              |               |                |                |                |              |               |              |               |              |                |               |
|     | <b>Напиток из шиповника</b>   | <b>200</b> | <b>0.68</b>  | <b>0.28</b>   | <b>24.63</b>   | <b>116.65</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>90</b>  | <b>6.84</b>  | <b>0.81</b>   | <b>44.73</b>   | <b>203.4</b>   | <b>0</b>       | <b>0.14</b>  | <b>0</b>      | <b>0</b>     | <b>23.4</b>   | <b>1.44</b>  | <b>74.7</b>    | <b>31.5</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>56.06</i> | <i>54.97</i>  | <i>136.58</i>  | <i>1272.96</i> | <i>1077.45</i> | <i>0.73</i>  | <i>265.19</i> | <i>11.84</i> | <i>336.4</i>  | <i>10.73</i> | <i>780.55</i>  | <i>152.19</i> |
|     |   |            |              |               |                |                |                |              |               |              |               |              |                |               |
|     | <b>Итого на 1 ребенка</b>   |            | <b>74.33</b> | <b>71.143</b> | <b>280.895</b> | <b>2059.22</b> | <b>1287.99</b> | <b>1.073</b> | <b>269.71</b> | <b>13.19</b> | <b>518.63</b> | <b>15.91</b> | <b>1117.33</b> | <b>254.41</b> |

День - вторник

Возрастная категория:12-18 лет

Неделя вторая

Сезон: осенне-зимний

| №<br>реп. | Прием пищи, наименование блюда   | Масса<br>порции (г) | Пищевые вещества (г) |               |                | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |              |              |             | Минеральные вещества (мг) |             |               |               |
|-----------|--|---------------------|----------------------|---------------|----------------|--------------------------------------|---------------|--------------|--------------|-------------|---------------------------|-------------|---------------|---------------|
|           |  |                     | Б                    | Ж             | У              |                                      | А<br>(мкг)    | В1           | С            | Е           | Ca                        | Fe          | Р             | 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>90</b>           | <b>6.84</b>          | <b>0.81</b>   | <b>44.73</b>   | <b>203.4</b>                         | <b>0</b>      | <b>0.14</b>  | <b>0</b>     | <b>0</b>    | <b>23.4</b>               | <b>1.44</b> | <b>74.7</b>   | <b>31.5</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 завтрака</i>  |                     | <b>19.89</b>         | <b>17.083</b> | <b>155.135</b> | <b>843.88</b>                        | <b>208.54</b> | <b>0.333</b> | <b>3.97</b>  | <b>1.39</b> | <b>214.41</b>             | <b>5.32</b> | <b>377.03</b> | <b>111.22</b> |
|           | <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>Гречка по-Купечески</b>  | <b>243</b> | <b>20.6</b>  | <b>24.1</b>   | <b>26.3</b>    | <b>408.2</b>   | <b>389</b>     | <b>0.27</b>  | <b>8.4</b>    | <b>5</b>     | <b>208.1</b>  | <b>4</b>     | <b>351.4</b>  | <b>32</b>     |
|     | Крупа гречневая   | 38         | 5            | 1             | 22             | 117            | 1              | 0.16         | 0             | 0.18         | 7.6           | 2.5          | 113.2         | 2.5           |
|     | Лук репчатый  | 16         | 0            | 0             | 1              | 7              | 0              | 0.01         | 2             | 0            | 5             | 0.1          | 93            | 2.2           |
|     | Морковь   | 16         | 0            | 0             | 1              | 6              | 320            | 0.01         | 1             | 0.1          | 4.3           | 0.1          | 8.8           | 6.1           |
|     | Томатная паста  | 12         | 0.6          | 0.1           | 2.3            | 12.2           | 36             | 0.02         | 5.4           | 0.12         | 2.4           | 0.3          | 8.2           | 6             |
|     | Масло растительное  | 10         | 0            | 10            | 0              | 90             | 0              | 0            | 0             | 4.4          | 0             | 0            | 0.2           | 0             |
|     | Бедро куриное   | 80         | 15           | 13            | 0              | 176            | 32             | 0.07         | 0             | 0.2          | 188.8         | 1            | 128           | 15.2          |
| 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>90</b>  | <b>6.84</b>  | <b>0.81</b>   | <b>44.73</b>   | <b>203.4</b>   | <b>0</b>       | <b>0.14</b>  | <b>0</b>      | <b>0</b>     | <b>23.4</b>   | <b>1.44</b>  | <b>74.7</b>   | <b>31.5</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<br/>обеда</i>  |            | <i>60.71</i> | <i>59.6</i>   | <i>140.02</i>  | <i>1346.25</i> | <i>1141.9</i>  | <i>0.76</i>  | <i>269.04</i> | <i>12.36</i> | <i>343.19</i> | <i>11.19</i> | <i>830.87</i> | <i>161.88</i> |
|     |   |            |              |               |                |                |                |              |               |              |               |              |               |               |
|     | <b>Итого на 1 ребенка</b>   |            | <b>80.6</b>  | <b>76.683</b> | <b>295.155</b> | <b>2190.13</b> | <b>1350.44</b> | <b>1.093</b> | <b>273.01</b> | <b>13.75</b> | <b>557.6</b>  | <b>16.51</b> | <b>1207.9</b> | <b>273.1</b>  |

День - среда

Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя вторая

Сезон: осенне-зимний

| №<br>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>  |                  |                      |             |               |                                |               |             |              |             |                           |             |               |               |
| 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             |
| 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>90</b>        | <b>6.84</b>          | <b>0.81</b> | <b>44.73</b>  | <b>203.4</b>                   | <b>0</b>      | <b>0.14</b> | <b>0</b>     | <b>0</b>    | <b>23.4</b>               | <b>1.44</b> | <b>74.7</b>   | <b>31.5</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 завтрака</i>   |                  | <b>26.13</b>         | <b>15.5</b> | <b>117.02</b> | <b>753.08</b>                  | <b>92.72</b>  | <b>0.42</b> | <b>3.95</b>  | <b>0.59</b> | <b>539.22</b>             | <b>5.31</b> | <b>559.34</b> | <b>135.86</b> |
|           | <b>ОБЕД</b>   |                  |                      |             |               |                                |               |             |              |             |                           |             |               |               |
| 33        | <i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т.Лапиной. – 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 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>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 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           | 0.6           | 0.06         | 0              | 0             |
|     | <b>Хлеб пшеничный</b>  | <b>90</b>     | <b>6.84</b>  | <b>0.81</b>  | <b>44.73</b>  | <b>203.4</b>   | <b>0</b>      | <b>0.14</b> | <b>0</b>     | <b>0</b>    | <b>23.4</b>   | <b>1.44</b>  | <b>74.7</b>    | <b>31.5</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>59.5</i>  | <i>53.89</i> | <i>126.94</i> | <i>1222.48</i> | <i>827.9</i>  | <i>0.63</i> | <i>70.42</i> | <i>8.49</i> | <i>173.35</i> | <i>9.74</i>  | <i>703.45</i>  | <i>183.39</i> |
|     |  |               |              |              |               |                |               |             |              |             |               |              |                |               |
|     | <b>Итого на 1 ребенка</b>  |               | <b>85.63</b> | <b>69.39</b> | <b>243.96</b> | <b>1975.56</b> | <b>920.62</b> | <b>1.05</b> | <b>74.37</b> | <b>9.08</b> | <b>712.57</b> | <b>15.05</b> | <b>1262.79</b> | <b>319.25</b> |

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            |
|        | <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             |
| 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>90</b>        | <b>6.84</b>          | <b>0.81</b>  | <b>44.73</b>  | <b>203.4</b>                   | <b>0</b>      | <b>0.14</b> | <b>0</b>    | <b>0</b>    | <b>23.4</b>               | <b>1.44</b> | <b>74.7</b>   | <b>31.5</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 завтрака</i>   |                  | <b>27.71</b>         | <b>16.76</b> | <b>121.75</b> | <b>790.98</b>                  | <b>102.37</b> | <b>0.45</b> | <b>4.22</b> | <b>0.68</b> | <b>589.17</b>             | <b>5.4</b>  | <b>599.81</b> | <b>142.28</b> |
|        | <b>ОБЕД</b>   |                  |                      |              |               |                                |               |             |             |             |                           |             |               |               |
| 33     | <i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т.Лапиной. – 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>90</b>  | <b>6.84</b>  | <b>0.81</b>  | <b>44.73</b>  | <b>203.4</b>   | <b>0</b>       | <b>0.14</b> | <b>0</b>     | <b>0</b>     | <b>23.4</b>   | <b>1.44</b> | <b>74.7</b>    | <b>31.5</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<br/>обеда</i>   |            | <b>70.3</b>  | <b>64.31</b> | <b>134.05</b> | <b>1387.91</b> | <b>1015.18</b> | <b>0.71</b> | <b>83.9</b>  | <b>9.68</b>  | <b>192.69</b> | <b>10.9</b> | <b>1060.69</b> | <b>206.75</b> |
|     |  |            |              |              |               |                |                |             |              |              |               |             |                |               |
|     | <b>Итого на 1 ребенка</b>  |            | <b>98.01</b> | <b>81.07</b> | <b>255.8</b>  | <b>2178.89</b> | <b>1117.55</b> | <b>1.16</b> | <b>88.12</b> | <b>10.36</b> | <b>781.86</b> | <b>16.3</b> | <b>1660.5</b>  | <b>349.03</b> |

День - четверг

Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя вторая

Сезон: осенне-зимний

| №<br>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> |  |                  |                      |              |               |                                |                |              |              |             |                           |              |               |              |
| 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. 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        |
| 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>90</b>        | <b>6.84</b>          | <b>0.81</b>  | <b>44.73</b>  | <b>203.4</b>                   | <b>0</b>       | <b>0.14</b>  | <b>0</b>     | <b>0</b>    | <b>23.4</b>               | <b>1.44</b>  | <b>74.7</b>   | <b>31.5</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 завтрака</i>  |                  | <b>25.78</b>         | <b>18.05</b> | <b>138.18</b> | <b>811.1</b>                   | <b>139.94</b>  | <b>0.384</b> | <b>2.46</b>  | <b>1.77</b> | <b>404.08</b>             | <b>4.435</b> | <b>427.64</b> | <b>97.83</b> |
| <b>ОБЕД</b>    |  |                  |                      |              |               |                                |                |              |              |             |                           |              |               |              |
| 59             | <i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.:Делу 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>24.28</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. Могильного. - М.:Делу 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. Мозильного 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>90</b>  | <b>6.84</b>  | <b>0.81</b>  | <b>44.73</b>  | <b>203.4</b>   | <b>0</b>       | <b>0.14</b>  | <b>0</b>     | <b>0</b>    | <b>23.4</b>   | <b>1.44</b>   | <b>74.7</b>    | <b>31.5</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>53.58</i> | <i>43.83</i> | <i>156.45</i> | <i>1222.78</i> | <i>1954.29</i> | <i>0.64</i>  | <i>32.38</i> | <i>5.92</i> | <i>201.31</i> | <i>9.49</i>   | <i>771.29</i>  | <i>179.12</i> |
|     |  |            |              |              |               |                |                |              |              |             |               |               |                |               |
|     | <b>Итого на 1 ребенка</b>  |            | <b>79.36</b> | <b>61.88</b> | <b>294.63</b> | <b>2033.88</b> | <b>2094.23</b> | <b>1.024</b> | <b>34.84</b> | <b>7.69</b> | <b>605.39</b> | <b>13.925</b> | <b>1198.93</b> | <b>276.95</b> |

День - четверг

Возрастная категория:12-18 лет

Неделя вторая

Сезон: осенне-зимний

| №<br>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> |  |                  |                      |              |              |                                |                |              |             |             |                           |              |               |               |
| 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. 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         |
| 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>90</b>        | <b>6.84</b>          | <b>0.81</b>  | <b>44.73</b> | <b>203.4</b>                   | <b>0</b>       | <b>0.14</b>  | <b>0</b>    | <b>0</b>    | <b>23.4</b>               | <b>1.44</b>  | <b>74.7</b>   | <b>31.5</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 завтрака</i>  |                  | <i>27.73</i>         | <i>19.74</i> | <i>148.6</i> | <i>875.9</i>                   | <i>151.51</i>  | <i>0.414</i> | <i>2.81</i> | <i>1.94</i> | <i>439.04</i>             | <i>4.575</i> | <i>461.76</i> | <i>103.62</i> |
| <b>ОБЕД</b>    |  |                  |                      |              |              |                                |                |              |             |             |                           |              |               |               |
| 59             | <i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - 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. 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         |
| 668 | <i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005</i> |            |              |              |               |                |                |              |              |             |               |               |                |               |
|     | <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 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 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 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>     |            |              |              |               |                |                |              |              |             |               |               |                |               |
|     | <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>90</b>  | <b>6.84</b>  | <b>0.81</b>  | <b>44.73</b>  | <b>203.4</b>   | <b>0</b>       | <b>0.14</b>  | <b>0</b>     | <b>0</b>    | <b>23.4</b>   | <b>1.44</b>   | <b>74.7</b>    | <b>31.5</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 обеды</i>   |            | <b>60.95</b> | <b>51.62</b> | <b>172.89</b> | <b>1389.38</b> | <b>2060.52</b> | <b>0.75</b>  | <b>38.34</b> | <b>7.1</b>  | <b>236.12</b> | <b>11.37</b>  | <b>873.27</b>  | <b>202.09</b> |
|     |  |            |              |              |               |                |                |              |              |             |               |               |                |               |
|     | <b>Итого на 1 ребенка</b>  |            | <b>88.68</b> | <b>71.36</b> | <b>321.49</b> | <b>2265.28</b> | <b>2212.03</b> | <b>1.164</b> | <b>41.15</b> | <b>9.04</b> | <b>675.16</b> | <b>15.945</b> | <b>1335.03</b> | <b>305.71</b> |

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> |   |                  |                      |              |               |                                |               |             |              |             |                           |             |               |              |
| 168            | <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>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            |
| 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>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>90</b>        | <b>6.84</b>          | <b>0.81</b>  | <b>44.73</b>  | <b>203.4</b>                   | <b>0</b>      | <b>0.14</b> | <b>0</b>     | <b>0</b>    | <b>23.4</b>               | <b>1.44</b> | <b>74.7</b>   | <b>31.5</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>  |
|                | <b>Энергетическая пищевая ценность завтрака</b>   |                  | <b>21.54</b>         | <b>13.88</b> | <b>124.04</b> | <b>741.04</b>                  | <b>61.44</b>  | <b>0.5</b>  | <b>2.18</b>  | <b>0.76</b> | <b>253.94</b>             | <b>5.7</b>  | <b>407.07</b> | <b>118.2</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>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 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>Птица тушенная в соусе</b>   | <b>80/80</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>90</b>  | <b>6.84</b>  | <b>0.81</b>  | <b>44.73</b>  | <b>203.4</b>   | <b>0</b>      | <b>0.14</b> | <b>0</b>     | <b>0</b>     | <b>23.4</b>   | <b>1.44</b> | <b>74.7</b>    | <b>31.5</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<br/>обеда</i>   |            | <i>47.34</i> | <i>49.23</i> | <i>138.98</i> | <i>1182.97</i> | <i>864.1</i>  | <i>0.72</i> | <i>34.66</i> | <i>9.58</i>  | <i>131.37</i> | <i>12</i>   | <i>711.24</i>  | <i>267.39</i> |
|     |  |            |              |              |               |                |               |             |              |              |               |             |                |               |
|     | <b>Итого на 1 ребенка</b>  |            | <b>68.88</b> | <b>63.11</b> | <b>263.02</b> | <b>1924.01</b> | <b>925.54</b> | <b>1.22</b> | <b>36.84</b> | <b>10.34</b> | <b>385.31</b> | <b>17.7</b> | <b>1118.31</b> | <b>385.59</b> |

День - пятница

Возрастная категория: 12-18 лет

Неделя вторая

Сезон: осенне-зимний

| №<br>реп. | Прием пищи, наименование блюда  | Масса<br>порции (г) | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |             |              |             | Минеральные вещества (мг) |             |               |               |
|-----------|---|---------------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------------|---------------|-------------|--------------|-------------|---------------------------|-------------|---------------|---------------|
|           |   |                     | Б                    | Ж            | У            |                                      | А             | В1          | С            | Е           | Ca                        | Fe          | P             | Mg            |
|           | <b>ЗАВТРАК</b>  |                     |                      |              |              |                                      |               |             |              |             |                           |             |               |               |
| 168       | <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>Каша пшенная</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             |
| 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>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>90</b>           | <b>6.84</b>          | <b>0.81</b>  | <b>44.73</b> | <b>203.4</b>                         | <b>0</b>      | <b>0.14</b> | <b>0</b>     | <b>0</b>    | <b>23.4</b>               | <b>1.44</b> | <b>74.7</b>   | <b>31.5</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>   |
|           | <b>Энергетическая пищевая ценность завтрака</b>   |                     | <b>15.88</b>         | <b>10.38</b> | <b>86.24</b> | <b>811.28</b>                        | <b>76.08</b>  | <b>0.41</b> | <b>2.7</b>   | <b>0.82</b> | <b>278.11</b>             | <b>4.35</b> | <b>399.05</b> | <b>103.11</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>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>90</b>      | <b>6.84</b>  | <b>0.81</b>  | <b>44.73</b>  | <b>203.4</b>   | <b>0</b>       | <b>0.14</b> | <b>0</b>     | <b>0</b>     | <b>23.4</b>   | <b>1.44</b>  | <b>74.7</b>    | <b>31.5</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>58.2</i>  | <i>61.08</i> | <i>155.13</i> | <i>1397.86</i> | <i>997.59</i>  | <i>0.87</i> | <i>39.28</i> | <i>11.12</i> | <i>147.86</i> | <i>14.11</i> | <i>859.86</i>  | <i>323.34</i> |
|     |  |                |              |              |               |                |                |             |              |              |               |              |                |               |
|     | <b>Итого на 1 ребенка</b>  |                | <b>74.08</b> | <b>71.46</b> | <b>241.37</b> | <b>2209.14</b> | <b>1073.67</b> | <b>1.28</b> | <b>41.98</b> | <b>11.94</b> | <b>425.97</b> | <b>18.46</b> | <b>1258.91</b> | <b>426.45</b> |

## ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДВУХРАЗОВОГО ПИТАНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ (7-11 ЛЕТ) МКОУ"САДОВСКАЯ СОШ" ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД.

УТВЕРЖДАЮ:  
 Директор МКОУ"Садовская СОШ"  
 Ю.В.Степанова.

| ДЕНЬ 1 (7-11 лет) |   |       |          |       |        |          |
|-------------------|---|-------|----------|-------|--------|----------|
| № раскладки       | Наименование приемов и блюд                           | Выход | Ккал     | Белки | Жиры   | Углеводы |
| Завтрак           |   |       |          |       |        |          |
| 175               | Каша вязкая молочная Дружба с маслом сливочным 200/10 | 210   | 282.64   | 7.6   | 11.77  | 36.32    |
| 959               | Какао с молоком                                       | 200   | 205.14   | 7.26  | 5.9    | 30.17    |
|                   | Хлеб пшеничный  | 90    | 203.4    | 6.84  | 0.81   | 44.73    |
|                   | Хлеб ржано-пшеничный                                  | 40    | 69.6     | 2.64  | 0.48   | 13.36    |
|                   | ИТОГО   | 540   | 760.78   | 24.34 | 18.96  | 124.58   |
| Обед              |   |       |          |       |        |          |
| 59                | Салат из моркови с яблоками                           | 100   | 45.99    | 1.08  | 0.18   | 9.63     |
| 88                | Щи из свежей капусты с картофелем                     | 250   | 353.82   | 24.62 | 24.2   | 9.63     |
| 16                | Гуляш из мяса птицы 50/50                             | 100   | 88.115   | 14.1  | 3.701  | 2.663    |
| 202               | Макароны отварные                                     | 150   | 230.29   | 9.35  | 4.42   | 40.81    |
| 868               | Компот из сухофруктов                                 | 200   | 123.06   | 0.56  | 0      | 30.22    |
|                   | Хлеб пшеничный  | 90    | 203.4    | 6.84  | 0.81   | 44.73    |
|                   | Хлеб ржано-пшеничный                                  | 40    | 69.6     | 2.64  | 0.48   | 13.36    |
|                   | ИТОГО   | 930   | 1114.275 | 59.19 | 33.791 | 151.043  |
|                   | ИТОГО ЗА ДЕНЬ   | 1470  | 1875.055 | 83.53 | 52.751 | 275.623  |
| ДЕНЬ 2 (7-11 лет) |   |       |          |       |        |          |
| № раскладки       | Наименование приемов и блюд                           | Выход | Ккал     | Белки | Жиры   | Углеводы |
| Завтрак           |   |       |          |       |        |          |
| 204               | Макароны отварные с сыром                             | 200   | 312.88   | 11.42 | 10.32  | 43.25    |
| 377               | Чай с лимоном   | 200   | 63.75    | 0.26  | 0.06   | 15.25    |
|                   | Хлеб пшеничный  | 90    | 203.4    | 6.84  | 0.81   | 44.73    |
|                   | Хлеб ржано-пшеничный                                  | 40    | 69.6     | 2.64  | 0.48   | 13.36    |
|                   | Печенье   | 20    | 85.2     | 1.48  | 2      | 5.12     |
|                   | ИТОГО   | 550   | 734.83   | 22.64 | 13.67  | 121.71   |
| Обед              |   |       |          |       |        |          |
| 46                | Салат Витаминный                                      | 100   | 98.04    | 6.3   | 5.19   | 11.34    |
| 102               | Суп картофельный с бобовыми                           | 250   | 379.77   | 25.76 | 22.18  | 19.63    |
| 668               | Котлеты из птицы                                      | 80    | 217      | 13.04 | 12.57  | 13.19    |
| 679               | Каша гречневая  | 150   | 221.68   | 7.68  | 5.84   | 34.67    |
| 348               | Соус томатный   | 30    | 20.01    | 0.38  | 0.99   | 2.23     |
| 411               | Кисель  | 200   | 121.02   | 0.1   | 0      | 30.79    |
|                   | Хлеб пшеничный  | 90    | 203.4    | 6.84  | 0.81   | 44.73    |
|                   | Хлеб ржано-пшеничный                                  | 40    | 69.6     | 2.64  | 0.48   | 13.36    |
|                   | ИТОГО   | 940   | 1330.52  | 62.74 | 48.06  | 169.94   |
|                   | ИТОГО ЗА ДЕНЬ   | 1490  | 2065.35  | 85.38 | 61.73  | 291.65   |
| ДЕНЬ 3 (7-11 лет) |   |       |          |       |        |          |
| № раскладки       | Наименование приемов и блюд                           | Выход | Ккал     | Белки | Жиры   | Углеводы |
| Завтрак           |   |       |          |       |        |          |
| 174               | Каша вязкая рисовая с маслом сливочным 200/10         | 210   | 296.56   | 6.06  | 10.89  | 43.38    |
| 951               | Кофейный напиток с молоком                            | 200   | 121.68   | 2.28  | 2.11   | 23.26    |
| 7                 | Сыр   | 20    | 72.8     | 4.64  | 5.9    | 0        |
|                   | Хлеб пшеничный  | 90    | 203.4    | 6.84  | 0.81   | 44.73    |
|                   | Хлеб ржано-пшеничный                                  | 40    | 69.6     | 2.64  | 0.48   | 13.36    |
|                   | ИТОГО   | 560   | 764.04   | 22.46 | 20.19  | 124.73   |
| Обед              |   |       |          |       |        |          |
| 45                | Винегрет овощной                                      | 100   | 95.59    | 1.37  | 6.19   | 8.45     |
| 82                | Борщ с капустой и картофелем                          | 250   | 369.6    | 24.72 | 24.17  | 13.56    |
| 181               | Жаркое по-домашнему                                   | 200   | 230.5    | 11.51 | 14.5   | 15.86    |
| 256               | Напиток из шиповника                                  | 200   | 116.4    | 0.68  | 0.28   | 24.63    |
|                   | Хлеб пшеничный  | 90    | 203.4    | 6.84  | 0.81   | 44.73    |
|                   | Хлеб ржано-пшеничный                                  | 40    | 69.6     | 2.64  | 0.48   | 13.36    |
|                   | ИТОГО   | 880   | 1085.09  | 47.76 | 46.43  | 120.59   |
|                   | ИТОГО ЗА ДЕНЬ   | 1440  | 1849.13  | 70.22 | 66.62  | 245.32   |
| ДЕНЬ 4 (7-11 лет) |   |       |          |       |        |          |

| ДЕНЬ 6 (7-11 лет) |   |        |         |        |        |          |
|-------------------|---|--------|---------|--------|--------|----------|
| № раскладки       | Наименование приемов и блюд                           | Выход  | Ккал    | Белки  | Жиры   | Углеводы |
| Завтрак           |   |        |         |        |        |          |
| 175               | Каша вязкая молочная Дружба с маслом сливочным 200/10 | 210    | 282.64  | 7.6    | 11.77  | 36.32    |
| 951               | Кофейный напиток с молоком                            | 200    | 121.68  | 2.28   | 2.11   | 23.26    |
| 3                 | Бутерброд с маслом и сыром                            | 50     | 157.79  | 6.31   | 7.9    | 15.32    |
|                   | Хлеб пшеничный  | 90     | 203.4   | 6.84   | 0.81   | 44.73    |
|                   | Хлеб ржано-пшеничный                                  | 40     | 69.6    | 2.64   | 0.48   | 13.36    |
|                   | ИТОГО   | 590    | 835.11  | 25.67  | 23.07  | 132.99   |
| Обед              |   |        |         |        |        |          |
| 59                | Салат из моркови с яблоками                           | 100    | 45.99   | 1.08   | 0.18   | 9.63     |
| 136               | Свекольник  | 250    | 380.11  | 25.08  | 23.26  | 17.91    |
| 304               | Плов из птицы   | 200    | 426.87  | 49.77  | 9.72   | 35.07    |
|                   | Сок   | 200    | 90      | 0      | 0      | 44.8     |
|                   | Хлеб пшеничный  | 90     | 203.4   | 6.84   | 0.81   | 44.73    |
|                   | Хлеб ржано-пшеничный                                  | 40     | 69.6    | 2.64   | 0.48   | 13.36    |
|                   | ИТОГО   | 880    | 1215.97 | 85.41  | 34.45  | 165.5    |
|                   | ИТОГО ЗА ДЕНЬ   | 1470   | 2051.08 | 111.08 | 57.52  | 298.49   |
| ДЕНЬ 7 (7-11 лет) |   |        |         |        |        |          |
| № раскладки       | Наименование приемов и блюд                           | Выход  | Ккал    | Белки  | Жиры   | Углеводы |
| Завтрак           |   |        |         |        |        |          |
| 174               | Каша вязкая рисовая с маслом сливочным 200/10         | 210    | 296.56  | 6.06   | 10.89  | 43.38    |
| 377               | Чай с лимоном   | 200    | 63.75   | 0.26   | 0.06   | 15.25    |
|                   | Хлеб пшеничный  | 90     | 203.4   | 6.84   | 0.81   | 44.73    |
|                   | Хлеб ржано-пшеничный                                  | 40     | 69.6    | 2.64   | 0.48   | 13.36    |
| 2                 | Бутерброд с повидлом                                  | 55     | 152.95  | 2.47   | 3.933  | 27.595   |
|                   | ИТОГО   | 595    | 786.26  | 18.27  | 16.173 | 144.315  |
| Обед              |   |        |         |        |        |          |
| 43                | Салат из белокочанной капусты                         | 100    | 103.89  | 1.71   | 6.11   | 10.26    |
| 96                | Рассольник ленинградский                              | 250    | 371.22  | 23.59  | 23.19  | 17.3     |
| 227               | Гречка по-Купечески                                   | 243    | 408.2   | 20.6   | 24.1   | 26.3     |
| 256               | Напиток из шиповника                                  | 200    | 116.65  | 0.68   | 0.28   | 24.63    |
|                   | Хлеб пшеничный  | 90     | 203.4   | 6.84   | 0.81   | 44.73    |
|                   | Хлеб ржано-пшеничный                                  | 40     | 69.6    | 2.64   | 0.48   | 13.36    |
|                   | ИТОГО   | 923    | 1272.96 | 56.06  | 54.97  | 136.58   |
|                   | ИТОГО ЗА ДЕНЬ   | 1518   | 2059.22 | 74.33  | 71.143 | 280.895  |
| ДЕНЬ 8 (7-11 лет) |   |        |         |        |        |          |
| № раскладки       | Наименование приемов и блюд                           | Выход  | Ккал    | Белки  | Жиры   | Углеводы |
| Завтрак           |   |        |         |        |        |          |
| 44                | Суп молочный с макаронами                             | 250    | 189.74  | 7.91   | 6.31   | 23.64    |
| 959               | Какао с молоком                                       | 200    | 205.14  | 7.26   | 5.9    | 30.17    |
|                   | Печенье   | 20     | 85.2    | 1.48   | 2      | 5.12     |
|                   | Хлеб пшеничный  | 90     | 203.4   | 6.84   | 0.81   | 44.73    |
|                   | Хлеб ржано-пшеничный                                  | 40     | 69.6    | 2.64   | 0.48   | 13.36    |
|                   | ИТОГО   | 600    | 753.08  | 26.13  | 15.5   | 117.02   |
| Обед              |   |        |         |        |        |          |
| 13                | Салат из свеклы                                       | 100    | 93.84   | 1.43   | 6.1    | 8.36     |
| 88                | картофелем  | 250    | 353.82  | 24.62  | 24.2   | 9.63     |
| 642               | Рагу из птицы   | 80/150 | 378.76  | 23.41  | 22.3   | 20.64    |
| 868               | Компот из сухофруктов                                 | 200    | 123.06  | 0.56   | 0      | 30.22    |
|                   | Хлеб пшеничный  | 90     | 203.4   | 6.84   | 0.81   | 44.73    |
|                   | Хлеб ржано-пшеничный                                  | 40     | 69.6    | 2.64   | 0.48   | 13.36    |
|                   | ИТОГО   | 680    | 1222.48 | 59.5   | 53.89  | 126.94   |
|                   | ИТОГО ЗА ДЕНЬ   | 1280   | 1975.56 | 85.63  | 69.39  | 243.96   |
| ДЕНЬ 9 (7-11 лет) |   |        |         |        |        |          |

| № раскладки | Наименование приемов и блюд                               | Выход  | Ккал    | Белки | Жиры  | Углеводы |
|-------------|---|--------|---------|-------|-------|----------|
| Завтрак     |   |        |         |       |       |          |
| 168         | Каша вязкая молочная пшенинная с маслом сливочным 200/5,3 | 205.3  | 321.47  | 10.38 | 10.54 | 45.79    |
| 959         | Какао с молоком   | 200    | 205.14  | 7.26  | 5.9   | 30.17    |
|             | Печенье   | 20     | 85.2    | 1.48  | 2     | 5.12     |
|             | Хлеб пшеничный  | 90     | 203.4   | 6.84  | 0.81  | 44.73    |
|             | Хлеб ржано-пшеничный                                      | 40     | 69.6    | 2.64  | 0.48  | 13.36    |
|             | ИТОГО   | 555.3  | 884.81  | 28.6  | 19.73 | 139.17   |
| Обед        |   |        |         |       |       |          |
| 13          | Салат из свеклы   | 100    | 93.84   | 1.43  | 6.1   | 8.36     |
| 98          | Суп крестьянский с крупой                                 | 250    | 358.92  | 24.61 | 24.33 | 10.73    |
| 293         | Птица запеченная  | 100    | 356.96  | 23.47 | 29.15 | 0.07     |
| 679         | Каша гречневая  | 150    | 221.68  | 7.68  | 5.84  | 34.67    |
| 348         | Соус томатный   | 30     | 20.01   | 0.38  | 0.99  | 2.23     |
| 868         | Компот из сухофруктов                                     | 200    | 123.06  | 0.56  | 0     | 30.22    |
|             | Хлеб пшеничный  | 90     | 203.4   | 6.84  | 0.81  | 44.73    |
|             | Хлеб ржано-пшеничный                                      | 40     | 69.6    | 2.64  | 0.48  | 13.36    |
|             | ИТОГО   | 960    | 1447.47 | 67.61 | 67.7  | 144.37   |
|             | ИТОГО ЗА ДЕНЬ   | 1515.3 | 2332.28 | 96.21 | 87.43 | 283.54   |

ДЕНЬ 5 (7-11 лет)

| № раскладки | Наименование приемов и блюд                            | Выход | Ккал    | Белки | Жиры   | Углеводы |
|-------------|--|-------|---------|-------|--------|----------|
| Завтрак     |  |       |         |       |        |          |
| 173         | Каша вязкая молочная овсяная с маслом сливочным 200/10 | 210   | 321.04  | 9.23  | 13.5   | 40.57    |
| 943         | Чай с сахаром  | 200   | 61.37   | 0.2   | 0.05   | 15.04    |
| 2           | Бутерброд с повидлом                                   | 55    | 152.95  | 2.47  | 3.933  | 27.595   |
|             | Хлеб пшеничный   | 90    | 203.4   | 6.84  | 0.81   | 44.73    |
|             | Хлеб ржано-пшеничный                                   | 40    | 69.6    | 2.64  | 0.48   | 13.36    |
|             | ИТОГО  | 595   | 808.36  | 21.38 | 18.773 | 141.295  |
| Обед        |  |       |         |       |        |          |
| 46          | Салат Витаминный                                       | 100   | 98.04   | 6.3   | 5.19   | 11.34    |
| 103         | Суп картофельный с макаронными изделиями               | 250   | 350.54  | 22.76 | 19.59  | 21.13    |
| 301         | Птица тушеная в соусе 80/80                            | 160   | 297.34  | 20.7  | 21.19  | 5.64     |
| 202         | Макароны отварные                                      | 150   | 230.29  | 9.35  | 4.42   | 40.81    |
| 240         | Компот из свежих плодов                                | 200   | 70.67   | 0.16  | 0.16   | 16.89    |
|             | Хлеб пшеничный   | 90    | 203.4   | 6.84  | 0.81   | 44.73    |
|             | Хлеб ржано-пшеничный                                   | 40    | 69.6    | 2.64  | 0.48   | 13.36    |
|             | ИТОГО  | 990   | 1319.88 | 68.75 | 51.84  | 153.9    |
|             | ИТОГО ЗА ДЕНЬ  | 1585  | 2128.24 | 90.13 | 70.613 | 295.195  |

| № раскладки | Наименование приемов и блюд                          | Выход | Ккал    | Белки | Жиры  | Углеводы |
|-------------|--|-------|---------|-------|-------|----------|
| Завтрак     |  |       |         |       |       |          |
| 309         | Каша вязкая молочная манная с маслом сливочным 200/5 | 205   | 258.63  | 7.71  | 6.75  | 41.51    |
| 951         | Кофейный напиток с молоком                           | 200   | 121.68  | 2.28  | 2.11  | 23.26    |
| 3           | Бутерброд с маслом и сыром                           | 50    | 157.79  | 6.31  | 7.9   | 15.32    |
|             | Хлеб пшеничный                                       | 90    | 203.4   | 6.84  | 0.81  | 44.73    |
|             | Хлеб ржано-пшеничный                                 | 40    | 69.6    | 2.64  | 0.48  | 13.36    |
|             | ИТОГО  | 585   | 811.1   | 25.78 | 18.05 | 138.18   |
| Обед        |  |       |         |       |       |          |
| 59          | Салат из моркови с яблоками                          | 100   | 45.99   | 0.67  | 6.1   | 1.81     |
| 98          | Суп крестьянский с крупой                            | 250   | 358.92  | 24.61 | 24.33 | 10.73    |
| 668         | Котлеты из птицы                                     | 80    | 217     | 13.04 | 12.57 | 13.19    |
| 348         | Соус томатный  | 30    | 20.01   | 0.38  | 0.99  | 2.23     |
| 679         | Каша ячневая   | 150   | 186.84  | 4.89  | 4.47  | 31.79    |
| 411         | Кисель   | 200   | 121.02  | 0.1   | 0     | 30.79    |
|             | Хлеб пшеничный                                       | 90    | 203.4   | 6.84  | 0.81  | 44.73    |
|             | Хлеб ржано-пшеничный                                 | 40    | 69.6    | 2.64  | 0.48  | 13.36    |
|             | ИТОГО  | 940   | 1222.78 | 53.17 | 49.75 | 148.63   |
|             | ИТОГО ЗА ДЕНЬ  | 1525  | 2033.88 | 78.95 | 67.8  | 286.81   |

ДЕНЬ 10 (7-11 лет)

| № раскладки | Наименование приемов и блюд                               | Выход  | Ккал    | Белки | Жиры  | Углеводы |
|-------------|---|--------|---------|-------|-------|----------|
| Завтрак     |   |        |         |       |       |          |
| 168         | Каша вязкая молочная пшенинная с маслом сливочным 200/5,3 | 205.3  | 321.47  | 10.38 | 10.54 | 45.79    |
| 943         | Чай с сахаром   | 200    | 61.37   | 0.2   | 0.05  | 15.04    |
|             | Печенье   | 20     | 85.2    | 1.48  | 2     | 5.12     |
|             | Хлеб пшеничный  | 90     | 203.4   | 6.84  | 0.81  | 44.73    |
|             | Хлеб ржано-пшеничный                                      | 40     | 69.6    | 2.64  | 0.48  | 13.36    |
|             | ИТОГО   | 555.3  | 741.04  | 21.54 | 13.88 | 124.04   |
| Обед        |   |        |         |       |       |          |
| 45          | Винигрет овощной  | 100    | 95.59   | 1.37  | 6.19  | 8.45     |
| 87          | Суп с рыбными консервами                                  | 250    | 231.61  | 7.85  | 14.66 | 16.88    |
| 301         | Птица тушеная в соусе 80/80                               | 160    | 297.34  | 20.7  | 21.19 | 5.64     |
| 679         | Каша гречневая  | 150    | 221.68  | 7.68  | 5.84  | 34.67    |
| 377         | Чай с лимоном   | 200    | 63.75   | 0.26  | 0.06  | 15.25    |
|             | Хлеб пшеничный  | 90     | 203.4   | 6.84  | 0.81  | 44.73    |
|             | Хлеб ржано-пшеничный                                      | 40     | 69.6    | 2.64  | 0.48  | 13.36    |
|             | ИТОГО   | 990    | 1182.97 | 47.34 | 49.23 | 138.98   |
|             | ИТОГО ЗА ДЕНЬ   | 1545.3 | 1924.01 | 68.88 | 63.11 | 263.02   |

|         | Ккал     | Белки  | Жиры   | Углеводы |
|---------|----------|--------|--------|----------|
| 1 день  | 1893.455 | 83.12  | 58.671 | 267.803  |
| 2 день  | 2065.35  | 85.38  | 61.73  | 291.65   |
| 3 день  | 1849.13  | 70.22  | 66.62  | 245.32   |
| 4 день  | 2332.28  | 96.21  | 87.43  | 283.54   |
| 5 день  | 2128.24  | 90.13  | 70.613 | 295.195  |
| 6 день  | 2069.48  | 110.67 | 63.44  | 290.67   |
| 7 день  | 2059.22  | 74.33  | 71.143 | 280.895  |
| 8 день  | 1975.56  | 85.63  | 69.39  | 243.96   |
| 9 день  | 2052.28  | 78.95  | 67.8   | 286.81   |
| 10 день | 1930.93  | 68.78  | 63.21  | 264.66   |

|                           |          |        |         |          |
|---------------------------|----------|--------|---------|----------|
| ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ          | 20355.93 | 843.42 | 680.047 | 2750.503 |
| ИТОГО В ДЕНЬ НА 1 РЕБЕНКА | 2035.593 | 84.342 | 68.0047 | 275.0503 |

## ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДВУХРАЗОВОГО ПИТАНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ (12-18 ЛЕТ) МКОУ"САДОВСКАЯ СОШ" ОСЕННЕ -ЗИМНИЙ ПЕРИОД.

УТВЕРЖДАЮ:  
 Директор МКОУ"Садовская СОШ"  
 Ю.В.Степанова.

| ДЕНЬ 1 (12-18лет)  |   |       |          |       |        |          |
|--------------------|---|-------|----------|-------|--------|----------|
| № раскладки        | Наименование приемов и блюд                           | Выход | Ккал     | Белки | Жиры   | Углеводы |
| Завтрак            |   |       |          |       |        |          |
| 175                | Каша вязкая молочная Дружба с маслом сливочным 250/10 | 260   | 336.79   | 9.48  | 12.9   | 45.36    |
| 959                | Какао с молоком                                       | 200   | 205.14   | 7.26  | 5.9    | 30.17    |
|                    | Хлеб пшеничный  | 90    | 203.4    | 6.84  | 0.81   | 44.73    |
|                    | Хлеб ржано-пшеничный                                  | 40    | 69.6     | 2.64  | 0.48   | 13.36    |
|                    | ИТОГО   | 590   | 814.93   | 26.22 | 20.09  | 133.62   |
| Обед               |   |       |          |       |        |          |
| 59                 | Салат из моркови с яблоками                           | 100   | 64.39    | 0.67  | 6.1    | 1.81     |
| 88                 | Щи из свежей капусты с картофелем                     | 300   | 424.54   | 29.55 | 29.03  | 11.55    |
| 16                 | Гуляш из мяса птицы 50/50                             | 100   | 88.115   | 14.1  | 3.701  | 2.663    |
| 202                | Макароны отварные                                     | 180   | 306.62   | 12.48 | 5.86   | 54.41    |
| 868                | Компот из сухофруктов                                 | 200   | 123.06   | 0.56  | 0      | 30.22    |
|                    | Хлеб пшеничный  | 90    | 203.4    | 6.84  | 0.81   | 44.73    |
|                    | Хлеб ржано-пшеничный                                  | 40    | 69.6     | 2.64  | 0.48   | 13.36    |
|                    | ИТОГО   | 1010  | 1279.725 | 66.84 | 45.981 | 158.743  |
|                    | ИТОГО ЗА ДЕНЬ   | 1600  | 2094.655 | 93.06 | 66.071 | 292.363  |
| ДЕНЬ 2 (12-18 лет) |   |       |          |       |        |          |
| № раскладки        | Наименование приемов и блюд                           | Выход | Ккал     | Белки | Жиры   | Углеводы |
| Завтрак            |   |       |          |       |        |          |
| 204                | Макароны отварные с сыром                             | 200   | 312.88   | 11.42 | 10.32  | 43.25    |
| 377                | Чай с лимоном   | 200   | 63.75    | 0.26  | 0.06   | 15.25    |
|                    | Хлеб пшеничный  | 90    | 203.4    | 6.84  | 0.81   | 44.73    |
|                    | Хлеб ржано-пшеничный                                  | 40    | 69.6     | 2.64  | 0.48   | 13.36    |
|                    | Печенье   | 20    | 85.2     | 1.48  | 2      | 5.12     |
|                    | ИТОГО   | 550   | 734.83   | 22.64 | 13.67  | 121.71   |
| Обед               |   |       |          |       |        |          |
| 46                 | Салат Витаминный                                      | 100   | 98.04    | 6.3   | 5.19   | 11.34    |
| 102                | Суп картофельный с бобовыми                           | 300   | 455.68   | 30.92 | 26.6   | 23.55    |
| 668                | Котлеты из птицы                                      | 100   | 271.99   | 16.28 | 15.64  | 16.49    |
| 679                | Каша гречневая  | 200   | 292.67   | 10.14 | 7.72   | 45.77    |
| 348                | Соус томатный   | 50    | 33.37    | 0.65  | 1.66   | 3.74     |
| 411                | Кисель  | 200   | 121.02   | 0.1   | 0      | 30.79    |
|                    | Хлеб пшеничный  | 90    | 203.4    | 6.84  | 0.81   | 44.73    |
|                    | Хлеб ржано-пшеничный                                  | 40    | 69.6     | 2.64  | 0.48   | 13.36    |
|                    | ИТОГО   | 1080  | 1545.77  | 73.87 | 58.1   | 189.77   |
|                    | ИТОГО ЗА ДЕНЬ   | 1630  | 2280.6   | 96.51 | 71.77  | 311.48   |
| ДЕНЬ 3 (12-18 лет) |   |       |          |       |        |          |
| № раскладки        | Наименование приемов и блюд                           | Выход | Ккал     | Белки | Жиры   | Углеводы |
| Завтрак            |   |       |          |       |        |          |
| 174                | Каша вязкая рисовая с маслом сливочным 250/10         | 260   | 354.18   | 7.68  | 11.8   | 54.2     |
| 951                | Кофейный напиток с молоком                            | 200   | 121.68   | 2.28  | 2.11   | 23.26    |
| 7                  | Сыр   | 30    | 109.2    | 6.96  | 8.85   | 0        |
|                    | Хлеб пшеничный  | 90    | 203.4    | 6.84  | 0.81   | 44.73    |
|                    | Хлеб ржано-пшеничный                                  | 40    | 69.6     | 2.64  | 0.48   | 13.36    |
|                    | ИТОГО   | 620   | 858.06   | 26.4  | 24.05  | 135.55   |
| Обед               |   |       |          |       |        |          |
| 45                 | Винегрет овощной                                      | 100   | 95.59    | 1.37  | 6.19   | 8.45     |
| 82                 | Борщ с капустой и картофелем                          | 300   | 443.47   | 29.67 | 29     | 16.26    |
| 181                | Жаркое по-домашнему                                   | 250   | 242.82   | 11.83 | 14.58  | 18.46    |
| 256                | Напиток из шиповника                                  | 200   | 116.4    | 0.68  | 0.28   | 24.63    |
|                    | Хлеб пшеничный  | 90    | 203.4    | 6.84  | 0.81   | 44.73    |
|                    | Хлеб ржано-пшеничный                                  | 40    | 69.6     | 2.64  | 0.48   | 13.36    |
|                    | ИТОГО   | 980   | 1171.28  | 53.03 | 51.34  | 125.89   |
|                    | ИТОГО ЗА ДЕНЬ   | 1600  | 2029.34  | 79.43 | 75.39  | 261.44   |

| ДЕНЬ 6 (12-18 лет) |   |         |         |        |        |          |
|--------------------|---|---------|---------|--------|--------|----------|
| № раскладки        | Наименование приемов и блюд                           | Выход   | Ккал    | Белки  | Жиры   | Углеводы |
| Завтрак            |   |         |         |        |        |          |
| 175                | Каша вязкая молочная Дружба с маслом сливочным 250/10 | 260     | 336.79  | 9.48   | 12.9   | 45.36    |
| 951                | Кофейный напиток с молоком                            | 200     | 121.68  | 2.28   | 2.11   | 23.26    |
| 3                  | Бутерброд с маслом и сыром                            | 50      | 157.79  | 6.31   | 7.9    | 15.32    |
|                    | Хлеб пшеничный  | 90      | 203.4   | 6.84   | 0.81   | 44.73    |
|                    | Хлеб ржано-пшеничный                                  | 40      | 69.6    | 2.64   | 0.48   | 13.36    |
|                    | ИТОГО   | 640     | 889.26  | 27.55  | 24.2   | 142.03   |
| Обед               |   |         |         |        |        |          |
| 59                 | Салат из моркови с яблоками                           | 100     | 64.39   | 0.67   | 6.1    | 1.81     |
| 136                | Свекольник  | 300     | 456.07  | 30.3   | 27.9   | 21.47    |
| 304                | Плов из птицы   | 250     | 533.6   | 62.22  | 12.14  | 48.83    |
|                    | Сок   | 200     | 90      | 0      | 0      | 44.8     |
|                    | Хлеб пшеничный  | 90      | 203.4   | 6.84   | 0.81   | 44.73    |
|                    | Хлеб ржано-пшеничный                                  | 40      | 69.6    | 2.64   | 0.48   | 13.36    |
|                    | ИТОГО   | 980     | 1417.06 | 102.67 | 47.43  | 175      |
|                    | ИТОГО ЗА ДЕНЬ   | 1620    | 2306.32 | 130.22 | 71.63  | 317.03   |
| ДЕНЬ 7 (12-18 лет) |   |         |         |        |        |          |
| № раскладки        | Наименование приемов и блюд                           | Выход   | Ккал    | Белки  | Жиры   | Углеводы |
| Завтрак            |   |         |         |        |        |          |
| 174                | Каша вязкая рисовая с маслом сливочным 250/10         | 260     | 354.18  | 7.68   | 11.8   | 54.2     |
| 377                | Чай с лимоном   | 200     | 63.75   | 0.26   | 0.06   | 15.25    |
|                    | Хлеб пшеничный  | 90      | 203.4   | 6.84   | 0.81   | 44.73    |
|                    | Хлеб ржано-пшеничный                                  | 40      | 69.6    | 2.64   | 0.48   | 13.36    |
| 2                  | Бутерброд с повидлом                                  | 55      | 152.95  | 2.47   | 3.933  | 27.595   |
|                    | ИТОГО   | 645     | 843.88  | 19.89  | 17.083 | 155.135  |
| Обед               |   |         |         |        |        |          |
| 43                 | Салат из белокочанной капусты                         | 100     | 103.89  | 1.71   | 6.11   | 10.26    |
| 96                 | Рассольник ленинградский                              | 300     | 444.76  | 28.24  | 27.82  | 20.74    |
| 227                | Гречка по-Купечески                                   | 243     | 408.2   | 20.6   | 24.1   | 26.3     |
| 256                | Напиток из шиповника                                  | 200     | 116.65  | 0.68   | 0.28   | 24.63    |
|                    | Хлеб пшеничный  | 90      | 203.4   | 6.84   | 0.81   | 44.73    |
|                    | Хлеб ржано-пшеничный                                  | 40      | 69.6    | 2.64   | 0.48   | 13.36    |
|                    | ИТОГО   | 973     | 1346.5  | 60.71  | 59.6   | 140.02   |
|                    | ИТОГО ЗА ДЕНЬ   | 1618    | 2190.38 | 80.6   | 76.683 | 295.155  |
| ДЕНЬ 8 (12-18 лет) |   |         |         |        |        |          |
| № раскладки        | Наименование приемов и блюд                           | Выход   | Ккал    | Белки  | Жиры   | Углеводы |
| Завтрак            |   |         |         |        |        |          |
| 44                 | Суп молочный с макаронами                             | 300     | 227.64  | 9.49   | 7.57   | 28.37    |
| 959                | Какао с молоком                                       | 200     | 205.14  | 7.26   | 5.9    | 30.17    |
|                    | Печенье   | 20      | 85.2    | 1.48   | 2      | 5.12     |
|                    | Хлеб пшеничный  | 90      | 203.4   | 6.84   | 0.81   | 44.73    |
|                    | Хлеб ржано-пшеничный                                  | 40      | 69.6    | 2.64   | 0.48   | 13.36    |
|                    | ИТОГО   | 650     | 790.98  | 27.71  | 16.76  | 121.75   |
| Обед               |   |         |         |        |        |          |
| 13                 | Салат из свеклы                                       | 100     | 93.84   | 1.43   | 6.1    | 8.36     |
| 88                 | Щи из свежей капусты с картофелем                     | 300     | 424.54  | 29.55  | 29.03  | 11.55    |
| 642                | Рагу из птицы   | 100/150 | 473.47  | 29.28  | 27.89  | 25.83    |
| 868                | Компот из сухофруктов                                 | 200     | 123.06  | 0.56   | 0      | 30.22    |
|                    | Хлеб пшеничный  | 90      | 203.4   | 6.84   | 0.81   | 44.73    |
|                    | Хлеб ржано-пшеничный                                  | 40      | 69.6    | 2.64   | 0.48   | 13.36    |
|                    | ИТОГО   | 730     | 1387.91 | 70.3   | 64.31  | 134.05   |
|                    | ИТОГО ЗА ДЕНЬ   | 1380    | 2178.89 | 98.01  | 81.07  | 255.8    |

| ДЕНЬ 4 (12-18 лет) |   |        |         |        |       |          |
|--------------------|---|--------|---------|--------|-------|----------|
| № раскладки        | Наименование приемов и блюд                               | Выход  | Ккал    | Белки  | Жиры  | Углеводы |
| Завтрак            |   |        |         |        |       |          |
| 168                | Каша вязкая молочная пшенинная с маслом сливочным 250/6,6 | 256.6  | 391.71  | 13.04  | 9.85  | 57.84    |
| 959                | Какао с молоком   | 200    | 205.14  | 7.26   | 5.9   | 30.17    |
|                    | Печенье   | 20     | 85.2    | 1.48   | 2     | 5.12     |
|                    | Хлеб пшеничный  | 90     | 203.4   | 6.84   | 0.81  | 44.73    |
|                    | Хлеб ржано-пшеничный                                      | 40     | 69.6    | 2.64   | 0.48  | 13.36    |
|                    | ИТОГО   | 606.6  | 955.05  | 31.26  | 19.04 | 151.22   |
| Обед               |   |        |         |        |       |          |
| 13                 | Салат из свеклы   | 100    | 93.84   | 1.43   | 6.1   | 8.36     |
| 98                 | Суп крестьянский с крупой                                 | 300    | 399.53  | 26.84  | 26.93 | 12.81    |
| 293                | Птица запеченная  | 120    | 428.35  | 29.16  | 34.98 | 0.08     |
| 679                | Каша гречневая  | 200    | 292.67  | 10.14  | 7.72  | 45.77    |
| 348                | Соус томатный   | 50     | 33.37   | 0.65   | 1.66  | 3.74     |
| 868                | Компот из сухофруктов                                     | 200    | 123.06  | 0.56   | 0     | 30.22    |
|                    | Хлеб пшеничный  | 90     | 203.4   | 6.84   | 0.81  | 44.73    |
|                    | Хлеб ржано-пшеничный                                      | 40     | 69.6    | 2.64   | 0.48  | 13.36    |
|                    | ИТОГО   | 1100   | 1643.82 | 78.26  | 78.68 | 159.07   |
|                    | ИТОГО ЗА ДЕНЬ   | 1706.6 | 2598.87 | 109.52 | 97.72 | 310.29   |

| ДЕНЬ 5 (12 -18лет) |  |       |         |        |        |          |
|--------------------|--|-------|---------|--------|--------|----------|
| № раскладки        | Наименование приемов и блюд                            | Выход | Ккал    | Белки  | Жиры   | Углеводы |
| Завтрак            |  |       |         |        |        |          |
| 173                | Каша вязкая молочная овсяная с маслом сливочным 250/10 | 260   | 359.13  | 10.6   | 14.61  | 46.23    |
| 943                | Чай с сахаром  | 200   | 61.37   | 0.2    | 0.05   | 15.04    |
| 2                  | Бутерброд с повидлом                                   | 55    | 152.95  | 2.47   | 3.933  | 27.595   |
|                    | Хлеб пшеничный   | 90    | 203.4   | 6.84   | 0.81   | 44.73    |
|                    | Хлеб ржано-пшеничный                                   | 40    | 69.6    | 2.64   | 0.48   | 13.36    |
|                    | ИТОГО  | 645   | 846.45  | 22.75  | 19.883 | 146.955  |
| Обед               |  |       |         |        |        |          |
| 46                 | Салат Витаминный                                       | 100   | 98.04   | 6.3    | 5.19   | 11.34    |
| 103                | Суп картофельный с макаронными изделиями               | 300   | 420.61  | 27.32  | 23.49  | 25.36    |
| 301                | Птица тушеная в соусе 100/100                          | 200   | 395.37  | 27.54  | 28.28  | 7.33     |
| 202                | Макароны отварные                                      | 180   | 306.62  | 12.48  | 5.86   | 54.41    |
| 240                | Компот из свежих плодов                                | 200   | 70.67   | 0.16   | 0.16   | 16.89    |
|                    | Хлеб пшеничный   | 90    | 203.4   | 6.84   | 0.81   | 44.73    |
|                    | Хлеб ржано-пшеничный                                   | 40    | 69.6    | 2.64   | 0.48   | 13.36    |
|                    | ИТОГО  | 1110  | 1564.31 | 83.28  | 64.27  | 173.42   |
|                    | ИТОГО ЗА ДЕНЬ  | 1755  | 2410.76 | 106.03 | 84.153 | 320.375  |

| ДЕНЬ 9 (12- 18лет) |   |         |         |       |       |          |
|--------------------|---|---------|---------|-------|-------|----------|
| № раскладки        | Наименование приемов и блюд                             | Выход   | Ккал    | Белки | Жиры  | Углеводы |
| Завтрак            |   |         |         |       |       |          |
| 309                | Каша вязкая молочная манная с маслом сливочным 250/6,25 | 256.25  | 323.43  | 9.66  | 8.44  | 51.93    |
| 951                | Кофейный напиток с молоком                              | 200     | 121.68  | 2.28  | 2.11  | 23.26    |
| 3                  | Бутерброд с маслом и сыром                              | 50      | 157.79  | 6.31  | 7.9   | 15.32    |
|                    | Хлеб пшеничный  | 90      | 203.4   | 6.84  | 0.81  | 44.73    |
|                    | Хлеб ржано-пшеничный                                    | 40      | 69.6    | 2.64  | 0.48  | 13.36    |
|                    | ИТОГО   | 636.25  | 875.9   | 27.73 | 19.74 | 148.6    |
| Обед               |   |         |         |       |       |          |
| 59                 | Салат из моркови с яблоками                             | 100     | 64.39   | 0.67  | 6.1   | 1.81     |
| 98                 | Суп крестьянский с крупой                               | 300     | 399.53  | 26.84 | 26.93 | 12.81    |
| 668                | Котлеты из птицы  | 100     | 271.99  | 16.28 | 15.64 | 16.49    |
| 348                | Соус томатный   | 50      | 33.37   | 0.65  | 1.66  | 3.74     |
| 679                | Каша ячневая  | 200     | 248.47  | 6.52  | 5.92  | 42.34    |
| 411                | Кисель  | 200     | 121.02  | 0.1   | 0     | 30.79    |
|                    | Хлеб пшеничный  | 90      | 203.4   | 6.84  | 0.81  | 44.73    |
|                    | Хлеб ржано-пшеничный                                    | 40      | 69.6    | 2.64  | 0.48  | 13.36    |
|                    | ИТОГО   | 1080    | 1411.77 | 60.54 | 57.54 | 166.07   |
|                    | ИТОГО ЗА ДЕНЬ   | 1716.25 | 2287.67 | 88.27 | 77.28 | 314.67   |

| ДЕНЬ 10 (12-18 лет) Пятница |   |        |         |       |       |          |
|-----------------------------|---|--------|---------|-------|-------|----------|
| № раскладки                 | Наименование приемов и блюд                               | Выход  | Ккал    | Белки | Жиры  | Углеводы |
| Завтрак                     |   |        |         |       |       |          |
| 168                         | Каша вязкая молочная пшенинная с маслом сливочным 250/6,6 | 256.6  | 391.71  | 13.04 | 9.85  | 57.84    |
| 943                         | Чай с сахаром   | 200    | 61.37   | 0.2   | 0.05  | 15.04    |
|                             | Печенье   | 20     | 85.2    | 1.48  | 2     | 5.12     |
|                             | Хлеб пшеничный  | 90     | 203.4   | 6.84  | 0.81  | 44.73    |
|                             | Хлеб ржано-пшеничный                                      | 40     | 69.6    | 2.64  | 0.48  | 13.36    |
|                             | ИТОГО   | 606.6  | 811.28  | 24.2  | 13.19 | 136.09   |
| Обед                        |   |        |         |       |       |          |
| 45                          | Винигрет овощной  | 100    | 95.59   | 1.37  | 6.19  | 8.45     |
| 87                          | Суп с рыбными консервами                                  | 300    | 277.48  | 9.41  | 17.54 | 20.24    |
| 301                         | Птица тушеная в соусе 80/80                               | 200    | 395.37  | 27.54 | 28.28 | 7.33     |
| 679                         | Каша гречневая  | 200    | 292.67  | 10.14 | 7.72  | 45.77    |
| 377                         | Чай с лимоном   | 200    | 63.75   | 0.26  | 0.06  | 15.25    |
|                             | Хлеб пшеничный  | 90     | 203.4   | 6.84  | 0.81  | 44.73    |
|                             | Хлеб ржано-пшеничный                                      | 40     | 69.6    | 2.64  | 0.48  | 13.36    |
|                             | ИТОГО   | 1130   | 1397.86 | 58.2  | 61.08 | 155.13   |
|                             | ИТОГО ЗА ДЕНЬ   | 1736.6 | 2209.14 | 82.4  | 74.27 | 291.22   |

|         | Ккал     | Белки  | Жиры   | Углеводы |
|---------|----------|--------|--------|----------|
| 1 день  | 2094.655 | 93.06  | 66.071 | 292.363  |
| 2 день  | 2280.6   | 96.51  | 71.77  | 311.48   |
| 3 день  | 2029.34  | 79.43  | 75.39  | 261.44   |
| 4 день  | 2598.87  | 109.52 | 97.72  | 310.29   |
| 5 день  | 2410.76  | 106.03 | 84.153 | 320.375  |
| 6 день  | 2306.32  | 130.22 | 71.63  | 317.03   |
| 7 день  | 2190.38  | 80.6   | 76.683 | 295.155  |
| 8 день  | 2178.89  | 98.01  | 81.07  | 255.8    |
| 9 день  | 2287.67  | 88.27  | 77.28  | 314.67   |
| 10 день | 2209.14  | 82.4   | 74.27  | 291.22   |

|                           |          |        |         |          |
|---------------------------|----------|--------|---------|----------|
| ИТОГО ЗА 10ДНЕИ           | 22586.63 | 964.05 | 776.037 | 2969.823 |
| ИТОГО В ДЕНЬ НА 1 РЕБЕНКА | 2258.663 | 96.405 | 77.6037 | 296.9823 |