

Утверждаю:
Директор МКОУ
«Садовская СОШ»



Степанова Ю.В.

**Примерное циклическое 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 |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 175 | <i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2005</i> | | | | | | | | | | | | | |
| | Каша "Дружба" | 200 | 7.52 | 4.52 | 36.19 | 216.54 | 33.57 | 0.15 | 1.95 | 0.62 | 186.43 | 0.82 | 200.27 | 43.77 |
| | Крупа рисовая | 14 | 0.98 | 0.14 | 10.36 | 46.62 | 0 | 0.011 | 0 | 0.56 | 1.12 | 0.14 | 21 | 7 |
| | Крупа пшеничная | 19 | 2.19 | 0.627 | 12.635 | 64.98 | 0.57 | 0.079 | 0 | 0.057 | 5.13 | 0.513 | 44.27 | 15.77 |
| | Молоко | 150 | 4.35 | 3.75 | 7.2 | 81 | 33 | 0.06 | 1.95 | 0 | 180 | 0.15 | 135 | 21 |
| | Сахар | 6 | 0 | 0 | 5.99 | 23.94 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.18 | 0.02 | 0 | 0 |
| 41 | <i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. - К.: А.С.К., 2005</i> | | | | | | | | | | | | | |
| | Масло сливочное | 10 | 0.08 | 7.25 | 0.13 | 66.1 | 45 | 0.001 | 0 | 0.1 | 2.4 | 0.02 | 3 | 0.04 |
| 959 | <i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. - К.: А.С.К., 2005</i> | | | | | | | | | | | | | |
| | Какао с молоком | 200 | 7.26 | 5.9 | 30.17 | 205.14 | 44.18 | 0.09 | 2.6 | 0.02 | 248.28 | 1.58 | 219.3 | 53.5 |
| | Какао-поршок | 6 | 1.46 | 0.9 | 0.61 | 17.34 | 0.18 | 0.01 | 0 | 0.02 | 7.68 | 1.32 | 39.3 | 25.5 |
| | Сахар | 20 | 0 | 0 | 19.96 | 79.8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.6 | 0.06 | 0 | 0 |
| | Молоко | 200 | 5.8 | 5 | 9.6 | 108 | 44 | 0.08 | 2.6 | 0 | 240 | 0.2 | 180 | 28 |
| | Хлеб пшеничный | 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 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> |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| 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> | | | | | | | | | | | | | |
| | Салат из моркови с яблоками | 100 | 1.08 | 0.18 | 9.63 | 45.99 | 1501.25 | 0.06 | 6.25 | 0.35 | 24.31 | 1.08 | 44 | 30.75 |
| | Морковь | 75 | 0.98 | 0.08 | 5.18 | 26.26 | 1500 | 0.05 | 3.75 | 0.3 | 20.25 | 0.53 | 41.25 | 28.5 |
| | Яблоки | 25 | 0.1 | 0.1 | 2.45 | 11.75 | 1.25 | 0.01 | 2.5 | 0.05 | 4 | 0.55 | 2.75 | 2.25 |
| | Сахар | 2 | 0 | 0 | 2 | 7.98 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.06 | 0 | 0 | 0 |
| 88 | <i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2005</i> | | | | | | | | | | | | | |
| | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 24.62 | 24.2 | 9.63 | 353.82 | 337.1 | 0.18 | 33.84 | 2.74 | 51.37 | 2.35 | 247.87 | 45.5 |
| | Капуста белокочанная | 50 | 0.9 | 0.05 | 2.35 | 14 | 1.5 | 0.015 | 22.5 | 0.05 | 24 | 0.3 | 15.5 | 8 |
| | Картофель | 30 | 0.6 | 0.12 | 4.89 | 23.1 | 0.9 | 0.036 | 6 | 0.03 | 3 | 0.27 | 17.4 | 6.9 |
| | Морковь | 10 | 0.13 | 0.01 | 0.69 | 3.5 | 200 | 0.006 | 0.5 | 0.04 | 2.7 | 0.07 | 5.5 | 3.8 |
| | Лук репчатый | 10 | 0.14 | 0.02 | 0.82 | 4.1 | 0 | 0.005 | 1 | 0.02 | 3.1 | 0.08 | 5.8 | 1.4 |
| | Томатное пюре | 2.5 | 0.12 | 0 | 0.48 | 2.55 | 7.5 | 0.003 | 1.125 | 0.025 | 0.5 | 0.057 | 11.7 | 1.25 |
| | Масло растительное | 5 | 0 | 5 | 0 | 44.95 | 0 | 0 | 0 | 2.2 | 0 | 0 | 0.1 | 0 |
| | Бульон или вода | 200 | 22.73 | 19 | 0.4 | 261.62 | 127.2 | 0.11 | 2.71 | 0.37 | 18.07 | 1.57 | 191.87 | 24.15 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|--|--------------|--------------|---------------|----------------|-----------------|----------------|---------------|---------------|--------------|----------------|---------------|-----------------|----------------|
| 16 | <i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. В.Р.Кучмы. - М.:Издатель НЦЗД,2016</i> | | | | | | | | | | | | | |
| | Гуляш из мяса птицы | 50/50 | 14.1 | 3.701 | 2.663 | 88.115 | 23.38 | 0.0839 | 2.392 | 0.257 | 12.042 | 0.923 | 68.205 | 14.156 |
| | 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> | | | | | | | | | | | | | |
| | Макароньы отварные | 150 | 9.35 | 4.42 | 40.81 | 230.29 | 29.67 | 0.12 | 0 | 3.54 | 146.77 | 1.17 | 147.09 | 29.12 |
| | 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> | | | | | | | | | | | | | |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.56 | 0 | 30.22 | 123.06 | 0.1 | 0 | 0.2 | 0 | 13.2 | 0.36 | 19.8 | 9.7 |
| | Смесь сухофруктов | 20 | 0.56 | 0 | 10.26 | 43.26 | 0.1 | 0 | 0.2 | 0 | 12.6 | 0.3 | 19.8 | 9.7 |
| | Сахар | 20 | 0 | 0 | 19.96 | 79.8 | 0 | 0 | 0 | 0.6 | 0.06 | 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>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> |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого на 1 ребенка | | 83.53 | 52.751 | 275.623 | 1875.055 | 2015.05 | 1.1049 | 47.232 | 8.747 | 759.602 | 14.303 | 1225.335 | 327.136 |

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетиче ская ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-----------|--|---------------------|----------------------|--------------|---------------|--|----------------|--------------|-------------|-------------|---------------------------|-------------|---------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | | А (мкг) | В1 | С | Е | 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> | | | | | | | | | | | | | |
| | Каша "Дружба" | 250 | 9.4 | 5.65 | 45.23 | 270.69 | 41.96 | 0.19 | 2.44 | 1.14 | 233.04 | 1.24 | 250.34 | 54.71 |
| | Крупа рисовая | 17.5 | 1.23 | 0.18 | 12.95 | 58.28 | 0 | 0.01 | 0 | 0.07 | 1.4 | 0.18 | 26.25 | 8.75 |
| | Крупа пшенная | 23.75 | 2.73 | 0.78 | 15.79 | 81.23 | 0.71 | 0.1 | 0 | 1.07 | 6.41 | 0.64 | 55.34 | 19.71 |
| | Молоко | 187.5 | 5.44 | 4.69 | 9 | 101.25 | 41.25 | 0.08 | 2.44 | 0 | 225 | 0.19 | 168.75 | 26.25 |
| | Сахар | 7.5 | 0 | 0 | 7.49 | 29.93 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.23 | 0.23 | 0 | 0 |
| 41 | <i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный. - К.: А.С.К., 2005</i> | | | | | | | | | | | | | |
| | Масло сливочное | 10 | 0.08 | 7.25 | 0.13 | 66.1 | 45 | 0.001 | 0 | 0.1 | 2.4 | 0.02 | 3 | 0.04 |
| 959 | <i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный. - К.: А.С.К., 2005</i> | | | | | | | | | | | | | |
| | Какао с молоком | 200 | 7.26 | 5.9 | 30.17 | 205.14 | 44.18 | 0.09 | 2.6 | 0.02 | 248.28 | 1.58 | 219.3 | 53.5 |
| | Какао-поршок | 6 | 1.46 | 0.9 | 0.61 | 17.34 | 0.18 | 0.01 | 0 | 0.02 | 7.68 | 1.32 | 39.3 | 25.5 |
| | Сахар | 20 | 0 | 0 | 19.96 | 79.8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.6 | 0.06 | 0 | 0 |
| | Молоко | 200 | 5.8 | 5 | 9.6 | 108 | 44 | 0.08 | 2.6 | 0 | 240 | 0.2 | 180 | 28 |
| | Хлеб пшеничный | 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 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> |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| 59 | <i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2005</i> | | | | | | | | | | | | | |
| | Салат из моркови с яблоками | 100 | 1.08 | 0.18 | 9.63 | 45.99 | 1501.25 | 0.06 | 6.25 | 0.35 | 24.31 | 1.08 | 44 | 30.75 |
| | Морковь | 75 | 0.98 | 0.08 | 5.18 | 26.26 | 1500 | 0.05 | 3.75 | 0.3 | 20.25 | 0.53 | 41.25 | 28.5 |
| | Яблоки | 25 | 0.1 | 0.1 | 2.45 | 11.75 | 1.25 | 0.01 | 2.5 | 0.05 | 4 | 0.55 | 2.75 | 2.25 |
| | Сахар | 2 | 0 | 0 | 2 | 7.98 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.06 | 0 | 0 | 0 |
| 88 | <i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2005</i> | | | | | | | | | | | | | |
| | Щи из свежей капусты с картофелем | 300 | 29.55 | 29.03 | 11.55 | 424.54 | 401.28 | 0.2 | 40.6 | 3.28 | 61.64 | 2.81 | 285.44 | 54.6 |
| | Капуста белокочанная | 60 | 1.08 | 0.06 | 2.82 | 16.8 | 1.8 | 0.018 | 27 | 0.06 | 28.8 | 0.36 | 18.6 | 9.6 |
| | Картофель | 36 | 0.72 | 0.14 | 5.87 | 27.72 | 1.08 | 0.04 | 7.2 | 0.036 | 3.6 | 0.324 | 20.88 | 8.28 |
| | Морковь | 12 | 0.16 | 0.01 | 0.83 | 4.2 | 240 | 0.01 | 0.6 | 0.05 | 3.24 | 0.08 | 6.6 | 4.56 |
| | Лук репчатый | 12 | 0.17 | 0.02 | 0.98 | 4.92 | 0 | 0.006 | 1.2 | 0.02 | 3.72 | 0.1 | 6.96 | 1.68 |
| | Томатное пюре | 3 | 0.14 | 0 | 0.57 | 3.06 | 6 | 0 | 1.35 | 0.03 | 0.6 | 0.07 | 2.04 | 1.5 |
| | Масло растительное | 6 | 0 | 6 | 0 | 53.94 | 0 | 0 | 0 | 2.64 | 0 | 0 | 0.12 | 0 |
| | Бульон или вода | 240 | 27.28 | 22.8 | 0.48 | 313.9 | 152.4 | 0.13 | 3.25 | 0.44 | 21.68 | 1.88 | 230.24 | 28.98 |
| 16 | <i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. В.Р.Кучмы. - М.: Издатель НЦЗД, 2016</i> | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|--|--------------|--------------|---------------|----------------|-----------------|----------------|--------------|---------------|---------------|----------------|---------------|----------------|----------------|
| | Гуляш из мяса птицы | 50/50 | 14.1 | 3.701 | 2.663 | 88.115 | 27.88 | 0.085 | 2.452 | 0.269 | 12.514 | 0.931 | 68.957 | 14.368 |
| | 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> | | | | | | | | | | | | | |
| | Макароньы отварные | 200 | 12.48 | 5.86 | 54.41 | 306.62 | 39.26 | 0.16 | 0 | 4.73 | 195.68 | 1.56 | 196.1 | 38.83 |
| | Макароньы | 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> | | | | | | | | | | | | | |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.56 | 0 | 30.22 | 123.06 | 0.1 | 0 | 0.2 | 0 | 13.2 | 0.36 | 19.8 | 9.7 |
| | Смесь сухофруктов | 20 | 0.56 | 0 | 10.26 | 43.26 | 0.1 | 0 | 0.2 | 0 | 12.6 | 0.3 | 19.8 | 9.7 |
| | Сахар | 20 | 0 | 0 | 19.96 | 79.8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.6 | 0.06 | 0 | 0 |
| | Хлеб пшеничный | 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>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

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-----------|--|---------------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|---------------|-------------|--------------|-------------|---------------------------|-------------|---------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | А (мкг) | В1 | С | Е | Ca | Fe | P | Mg |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| 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> | | | | | | | | | | | | | |
| | Макаронные изделия | 200 | 11.42 | 10.32 | 43.25 | 312.88 | 80.1 | 0.11 | 0.14 | 1.07 | 188.84 | 1.19 | 154.79 | 18.66 |
| | Макаронные изделия | 61.25 | 6.74 | 0.79 | 43.18 | 207.03 | 0 | 0.1 | 0 | 0.92 | 11.64 | 0.98 | 53.29 | 11.64 |
| | Масло сливочное | 5 | 0.04 | 3.63 | 0.07 | 33.05 | 22.5 | 0 | 0 | 0.05 | 1.2 | 0.01 | 1.5 | 0.02 |
| | Сыр | 20 | 4.64 | 5.9 | 0 | 72.8 | 57.6 | 0.01 | 0.14 | 0.1 | 176 | 0.2 | 100 | 7 |
| 377 | <i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.:ДеЛти принт, 2005</i> | | | | | | | | | | | | | |
| | Чай с лимоном | 200 | 0.26 | 0.06 | 15.25 | 63.75 | 0.64 | 0 | 2.9 | 0.01 | 8.25 | 0.91 | 9.78 | 5.24 |
| | Чай - заварка | 50 | 0.2 | 0.05 | 0.07 | 1.52 | 0.5 | 0 | 0.1 | 0 | 4.95 | 0.82 | 8.24 | 4.4 |
| | Сахар | 15 | 0 | 0 | 14.97 | 59.85 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.5 | 0.05 | 0 | 0 |
| | Лимон | 7 | 0.06 | 0.01 | 0.21 | 2.38 | 0.14 | 0 | 2.8 | 0.01 | 2.8 | 0.04 | 1.54 | 0.84 |
| | Печенье | 20 | 1.48 | 2 | 5.12 | 85.2 | 0 | 0.02 | 0 | 0 | 4 | 0.3 | 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 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> |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| 46 | <i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.:ДеЛти принт, 2005</i> | | | | | | | | | | | | | |
| | Салат "Витаминный" | 100 | 6.3 | 5.19 | 11.34 | 98.04 | 302.6 | 0.03 | 24.1 | 2.37 | 33.15 | 1.01 | 28.95 | 16.15 |
| | Капуста свежая | 45 | 0.81 | 0.05 | 2.16 | 12.6 | 1.35 | 0.01 | 20.25 | 0.05 | 21.6 | 0.27 | 13.95 | 7.2 |
| | Морковь | 15 | 5.25 | 0.02 | 1.04 | 5.25 | 300 | 0.01 | 0.75 | 0.06 | 4.05 | 0.11 | 8.25 | 5.7 |
| | Яблоки свежие | 25 | 0.1 | 0.1 | 2.45 | 11.75 | 1.25 | 0.01 | 2.5 | 0.05 | 4 | 0.55 | 2.75 | 2.25 |
| | Лук репчатый | 5 | 0.07 | 0.01 | 0.41 | 2.05 | 0 | 0 | 0.5 | 0.01 | 1.55 | 0.04 | 2.9 | 0.7 |
| | Чеснок | 1 | 0.07 | 0.01 | 0.29 | 1.49 | 0 | 0 | 0.1 | 0 | 1.8 | 0.02 | 1 | 0.3 |
| | Сахар | 5 | 0 | 0 | 4.99 | 19.95 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.15 | 0.02 | 0 | 0 |
| | Масло растительное | 5 | 0 | 5 | 0 | 44.95 | 0 | 0 | 0 | 2.2 | 0 | 0 | 0.1 | 0 |
| 102 | <i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.:ДеЛти принт, 2005</i> | | | | | | | | | | | | | |
| | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 25.76 | 22.18 | 19.63 | 379.77 | 313.2 | 0.25 | 13.87 | 2.73 | 44.41 | 3.37 | 253.49 | 55.43 |
| | Картофель | 50 | 1 | 0.2 | 8.15 | 38.5 | 1.5 | 0.06 | 10 | 0.05 | 5 | 0.45 | 29 | 11.5 |
| | Горох | 20 | 4.6 | 0.32 | 9.62 | 59.8 | 0.4 | 0.18 | 0 | 0.1 | 17.8 | 1.4 | 45.2 | 17.6 |
| | Лук репчатый | 10 | 0.14 | 0.02 | 0.82 | 4.1 | 0 | 0.005 | 1 | 0.02 | 3.1 | 0.08 | 5.8 | 1.4 |
| | Морковь | 10 | 0.13 | 0.01 | 0.69 | 3.5 | 200 | 0.006 | 0.5 | 0.04 | 2.7 | 0.07 | 5.5 | 3.8 |
| | Масло растительное | 5 | 0 | 5 | 0 | 44.95 | 0 | 0 | 0 | 2.2 | 0 | 0 | 0.1 | 0 |
| | Бульон или вода | 175 | 19.89 | 16.63 | 0.35 | 228.92 | 111.3 | 0.1 | 2.37 | 0.32 | 15.81 | 1.37 | 167.89 | 21.13 |
| 668 | <i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005</i> | | | | | | | | | | | | | |
| | Котлета из птицы | 80 | 13.04 | 12.57 | 13.19 | 217 | 44.22 | 0.06 | 1.25 | 1.45 | 54.94 | 2.1 | 176.38 | 26.15 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|--|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|-------------|--------------|-------------|---------------|--------------|----------------|---------------|
| | Мякоть курицы | 56 | 10.19 | 10.3 | 0.39 | 134.96 | 39.2 | 0.03 | 1.01 | 0.11 | 8.96 | 1.68 | 127.68 | 15.12 |
| | Хлеб пшеничный | 12.8 | 1.02 | 0.12 | 6.28 | 30.46 | 0 | 0.02 | 0 | 0.16 | 2.94 | 0.25 | 11.39 | 4.35 |
| | Молоко или вода | 19.2 | 0.55 | 0.48 | 0.92 | 10.36 | 4.22 | 0 | 0.24 | 0 | 23.04 | 0.01 | 17.28 | 2.68 |
| | Сухари | 8 | 1.28 | 0.08 | 5.6 | 26.84 | 0.8 | 0.01 | 0 | 0.48 | 20 | 0.16 | 20 | 4 |
| | Масло растительное | 1.6 | 0 | 1.59 | 0 | 14.38 | 0 | 0 | 0 | 0.7 | 0 | 0 | 0.03 | 0 |
| 679 | <i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005</i> | | | | | | | | | | | | | |
| | Каша гречневая | 150 | 7.68 | 5.84 | 34.67 | 221.68 | 25.06 | 0.26 | 0 | 0.53 | 13.39 | 4.07 | 182.18 | 121.22 |
| | Крупа гречневая | 60.6 | 7.64 | 2 | 34.6 | 186.65 | 1.21 | 0.26 | 0 | 0.48 | 12.12 | 4.06 | 180.59 | 121.2 |
| | Масло сливочное | 5.3 | 0.04 | 3.84 | 0.07 | 35.03 | 23.85 | 0 | 0 | 0.05 | 1.27 | 0.01 | 1.59 | 0.02 |
| 348 | <i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011</i> | | | | | | | | | | | | | |
| | Соус томатный | 30 | 0.38 | 0.99 | 2.23 | 20.01 | 55.57 | 0 | 2.17 | 0.07 | 2.2 | 0.13 | 6.34 | 3.6 |
| | Масло сливочное | 1.35 | 0.01 | 0.97 | 0.01 | 8.92 | 6.07 | 0 | 0 | 0.01 | 0.32 | 0 | 0.4 | 0 |
| | Мука пшеничная | 1.35 | 0.14 | 0.02 | 0.91 | 4.44 | 0 | 0 | 0 | 0.02 | 0.32 | 0.02 | 1.55 | 0.59 |
| | Морковь | 1.8 | 0.02 | 0 | 0.12 | 0.63 | 36 | 0 | 0.09 | 0 | 0.48 | 0.01 | 0.99 | 0.68 |
| | Лук репчатый | 0.6 | 0 | 0 | 0.04 | 0.24 | 0 | 0 | 0.06 | 0 | 0.18 | 0 | 0.34 | 0.08 |
| | Томатная паста | 4.5 | 0.21 | 0 | 0.85 | 4.59 | 13.5 | 0 | 2.02 | 0.04 | 0.9 | 0.1 | 3.06 | 2.25 |
| | Сахар | 0.3 | 0 | 0 | 0.3 | 1.19 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 411 | <i>Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008</i> | | | | | | | | | | | | | |
| | Кисель | 200 | 0.1 | 0 | 30.79 | 121.02 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.3 | 0.03 | 0 | 0 |
| | Кисель (концентрат) | 24 | 0.1 | 0 | 20.81 | 81.12 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | Сахар | 10 | 0 | 0 | 9.98 | 39.9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.3 | 0.03 | 0 | 0 |
| | Хлеб пшеничный | 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>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 | | | | | | | | | | | | |
| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| | | | Б | Ж | У | | А (мкг) | В1 | С | Е | Ca | Fe | P | Mg |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| 204 | <i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2005</i> | | | | | | | | | | | | | |
| | Макаронные изделия отварные с сыром | 200 | 11.42 | 10.32 | 43.25 | 312.88 | 80.1 | 0.11 | 0.14 | 1.07 | 188.84 | 1.19 | 154.79 | 18.66 |
| | Макаронные изделия | 61.25 | 6.74 | 0.79 | 43.18 | 207.03 | 0 | 0.1 | 0 | 0.92 | 11.64 | 0.98 | 53.29 | 11.64 |
| | Масло сливочное | 5 | 0.04 | 3.63 | 0.07 | 33.05 | 22.5 | 0 | 0 | 0.05 | 1.2 | 0.01 | 1.5 | 0.02 |
| | Сыр | 20 | 4.64 | 5.9 | 0 | 72.8 | 57.6 | 0.01 | 0.14 | 0.1 | 176 | 0.2 | 100 | 7 |
| 377 | <i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.:ДеЛи принт, 2005</i> | | | | | | | | | | | | | |
| | Чай с лимоном | 200 | 0.26 | 0.06 | 15.25 | 63.75 | 0.64 | 0 | 2.9 | 0.01 | 8.25 | 0.91 | 9.78 | 5.24 |
| | Чай - заварка | 50 | 0.2 | 0.05 | 0.07 | 1.52 | 0.5 | 0 | 0.1 | 0 | 4.95 | 0.82 | 8.24 | 4.4 |
| | Сахар | 15 | 0 | 0 | 14.97 | 59.85 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.5 | 0.05 | 0 | 0 |
| | Лимон | 7 | 0.06 | 0.01 | 0.21 | 2.38 | 0.14 | 0 | 2.8 | 0.01 | 2.8 | 0.04 | 1.54 | 0.84 |
| | Печенье | 20 | 1.48 | 2 | 5.12 | 85.2 | 0 | 0.02 | 0 | 0 | 4 | 0.3 | 0 | 0 |
| | Хлеб пшеничный | 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 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> |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| 46 | <i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.:ДеЛи принт, 2005</i> | | | | | | | | | | | | | |
| | Салат "Витаминный" | 100 | 6.3 | 5.19 | 11.34 | 98.04 | 302.6 | 0.03 | 24.1 | 2.37 | 33.15 | 1.01 | 28.95 | 16.15 |
| | Капуста свежая | 45 | 0.81 | 0.05 | 2.16 | 12.6 | 1.35 | 0.01 | 20.25 | 0.05 | 21.6 | 0.27 | 13.95 | 7.2 |
| | Морковь | 15 | 5.25 | 0.02 | 1.04 | 5.25 | 300 | 0.01 | 0.75 | 0.06 | 4.05 | 0.11 | 8.25 | 5.7 |
| | Яблоки свежие | 25 | 0.1 | 0.1 | 2.45 | 11.75 | 1.25 | 0.01 | 2.5 | 0.05 | 4 | 0.55 | 2.75 | 2.25 |
| | Лук репчатый | 5 | 0.07 | 0.01 | 0.41 | 2.05 | 0 | 0 | 0.5 | 0.01 | 1.55 | 0.04 | 2.9 | 0.7 |
| | Чеснок | 1 | 0.07 | 0.01 | 0.29 | 1.49 | 0 | 0 | 0.1 | 0 | 1.8 | 0.02 | 1 | 0.3 |
| | Сахар | 5 | 0 | 0 | 4.99 | 19.95 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.15 | 0.02 | 0 | 0 |
| | Масло растительное | 5 | 0 | 5 | 0 | 44.95 | 0 | 0 | 0 | 2.2 | 0 | 0 | 0.1 | 0 |
| 102 | <i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.:ДеЛи принт, 2005</i> | | | | | | | | | | | | | |
| | Суп картофельный с бобовыми | 300 | 30.92 | 26.6 | 23.55 | 455.68 | 375.63 | 0.42 | 16.64 | 3.27 | 53.29 | 5.22 | 304.18 | 66.52 |
| | Картофель | 60 | 1.2 | 0.24 | 9.78 | 46.2 | 1.8 | 0.07 | 12 | 0.06 | 6 | 0.54 | 34.8 | 13.8 |
| | Фасоль, или горох лущеный или чечевица | 24 | 5.52 | 0.38 | 11.54 | 71.76 | 0.48 | 0.22 | 0 | 0.12 | 21.36 | 1.68 | 54.24 | 21.12 |
| | Лук репчатый | 12 | 0.17 | 0.02 | 0.98 | 4.92 | 0 | 0.006 | 1.2 | 0.02 | 3.72 | 0.1 | 6.96 | 1.68 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|--|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|-------------|--------------|--------------|---------------|--------------|----------------|---------------|
| | Морковь | 12 | 0.16 | 0.01 | 0.83 | 4.2 | 240 | 0.01 | 0.6 | 0.05 | 3.24 | 0.08 | 6.6 | 4.56 |
| | Масло растительное | 6 | 0 | 6 | 0 | 53.94 | 0 | 0 | 0 | 2.64 | 0 | 0 | 0.12 | 0 |
| | Бульон или вода | 210 | 23.87 | 19.95 | 0.42 | 274.66 | 133.35 | 0.11 | 2.84 | 0.38 | 18.97 | 2.82 | 201.46 | 25.36 |
| 668 | <i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005</i> | | | | | | | | | | | | | |
| | Котлета из птицы | 100 | 16.28 | 15.64 | 16.49 | 271.99 | 55.28 | 0.1 | 1.57 | 1.82 | 68.68 | 2.64 | 220.48 | 32.7 |
| | Филе цыпленка - бройлера | 70 | 12.74 | 12.88 | 0.49 | 168.7 | 49 | 0.05 | 1.26 | 0.14 | 11.2 | 2.1 | 159.6 | 18.9 |
| | Хлеб пшеничный | 16 | 1.25 | 0.16 | 7.85 | 38.8 | 0 | 0.02 | 0 | 0.2 | 3.68 | 0.32 | 14.24 | 5.44 |
| | Молоко или вода | 24 | 0.69 | 0.6 | 1.15 | 12.96 | 5.28 | 0.01 | 0.31 | 0 | 28.8 | 0.02 | 21.6 | 3.36 |
| | Сухари | 10 | 1.6 | 0.1 | 7 | 33.55 | 1 | 0.02 | 0 | 0.6 | 25 | 0.2 | 25 | 5 |
| | Масло растительное | 2 | 0 | 2 | | 17.98 | 0 | 0 | 0 | 0.88 | 0 | 0 | 0.04 | 0 |
| 679 | <i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005</i> | | | | | | | | | | | | | |
| | Каша гречневая | 200 | 10.14 | 7.72 | 45.77 | 292.67 | 33.1 | 0.34 | 0 | 0.71 | 17.68 | 5.37 | 240.5 | 160.03 |
| | Крупа гречневая | 80 | 10.08 | 2.64 | 45.68 | 246.4 | 1.6 | 0.34 | 0 | 0.64 | 16 | 5.36 | 238.4 | 160 |
| | Масло сливочное | 7 | 0.06 | 5.08 | 0.09 | 46.27 | 31.5 | 0 | 0 | 0.07 | 1.68 | 0.014 | 2.1 | 0.028 |
| 348 | <i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛти принт, 2011.</i> | | | | | | | | | | | | | |
| | Соус томатный | 50 | 0.65 | 1.66 | 3.74 | 33.37 | 92.62 | 0.01 | 3.62 | 0.14 | 3.71 | 0.23 | 10.58 | 6.02 |
| | Масло сливочное | 2.25 | 0.01 | 1.63 | 0.02 | 14.87 | 10.12 | 0 | 0 | 0.02 | 0.54 | 0 | 0.67 | 0 |
| | Мука пшеничная | 2.25 | 0.24 | 0.03 | 1.52 | 7.4 | 0 | 0 | 0 | 0.04 | 0.54 | 0.04 | 2.58 | 0.99 |
| | Морковь | 3 | 0.03 | 0 | 0.2 | 1.05 | 60 | 0 | 0.15 | 0.01 | 0.81 | 0.02 | 1.65 | 1.14 |
| | Лук репчатый | 1 | 0.01 | 0 | 0.08 | 0.41 | 0 | 0 | 0.1 | 0 | 0.31 | 0 | 0.58 | 0.14 |
| | Томатная паста | 7.5 | 0.36 | 0 | 1.42 | 7.65 | 22.5 | 0.01 | 3.37 | 0.07 | 1.5 | 0.17 | 5.1 | 3.75 |
| | Сахар | 0.5 | 0 | 0 | 0.5 | 1.99 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.01 | 0 | 0 | 0 |
| 411 | <i>Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008</i> | | | | | | | | | | | | | |
| | Кисель | 200 | 0.1 | 0 | 30.79 | 121.02 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.3 | 0.03 | 0 | 0 |
| | Кисель (концентрат) | 24 | 0.1 | 0 | 20.81 | 81.12 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | Сахар | 10 | 0 | 0 | 9.98 | 39.9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.3 | 0.03 | 0 | 0 |
| | Хлеб пшеничный | 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>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

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетиче ская ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-----------------------|---|---------------------|----------------------|--------------|---------------|--|---------------|--------------|--------------|-------------|---------------------------|-------------|---------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | | А (мкг) | В1 | С | Е | Ca | Fe | Р | Mg |
| <u>ЗАВТРАК</u> | | | | | | | | | | | | | | |
| 174 | <i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2005</i> | | | | | | | | | | | | | |
| | Каша рисовая молочная | 200 | 5.98 | 3.64 | 43.25 | 230.46 | 22 | 0.08 | 1.3 | 0.18 | 123.7 | 0.56 | 156 | 36 |
| | Крупа рисовая | 44 | 3.08 | 0.44 | 32.56 | 146.52 | 0 | 0.04 | 0 | 0.18 | 3.52 | 0.44 | 66 | 22 |
| | Молоко | 100 | 2.9 | 3.2 | 4.7 | 60 | 22 | 0.04 | 1.3 | 0 | 120 | 0.1 | 90 | 14 |
| | Сахар | 6 | 0 | 0 | 5.99 | 23.94 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.18 | 0.02 | 0 | 0 |
| 41 | <i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. - К.: А.С.К., 2005</i> | | | | | | | | | | | | | |
| | Масло сливочное | 10 | 0.08 | 7.25 | 0.13 | 66.1 | 45 | 0.001 | 0 | 0.1 | 2.4 | 0.02 | 3 | 0.04 |
| 7 | <i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2011</i> | | | | | | | | | | | | | |
| | Сыр | 20 | 4.64 | 5.9 | 0 | 72.8 | 57.6 | 0.01 | 0.14 | 0.1 | 176 | 0.2 | 100 | 7 |
| 951 | <i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. - К.: А.С.К., 2005</i> | | | | | | | | | | | | | |
| | Напиток кофейный с молоком | 200 | 2.28 | 2.11 | 23.26 | 121.68 | 11 | 0.02 | 0.65 | 0 | 69.2 | 0.11 | 45 | 7 |
| | Кофейный напиток | 6 | 0.83 | 0.86 | 0.9 | 14.88 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | Сахар | 20 | 0 | 0 | 19.96 | 79.8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.6 | 0.06 | 0 | 0 |
| | Молоко | 50 | 1.45 | 1.25 | 2.4 | 27 | 11 | 0.02 | 0.65 | 0 | 60 | 0.05 | 45 | 7 |
| | Хлеб пшеничный | 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 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> |
| <u>ОБЕД</u> | | | | | | | | | | | | | | |
| 45 | <i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2010</i> | | | | | | | | | | | | | |
| | Винегрет овощной | 100 | 1.37 | 6.19 | 8.45 | 95.59 | 302.15 | 0.05 | 10.25 | 2.8 | 23.2 | 0.86 | 44.97 | 20.75 |
| | Картофель | 25 | 0.5 | 0.1 | 4.08 | 19.25 | 0.75 | 0.03 | 5 | 0.03 | 2.5 | 0.23 | 14.5 | 5.75 |
| | Свекла | 20 | 0.3 | 0.02 | 1.76 | 8.4 | 0.4 | 0 | 2 | 0.02 | 7.4 | 0.28 | 8.6 | 4.4 |
| | Морковь | 15 | 0.2 | 0.02 | 1.04 | 5.25 | 300 | 0.01 | 0.75 | 0.06 | 4.05 | 0.11 | 8.25 | 5.7 |
| | Огурцы соленые | 20 | 0.16 | 0.02 | 0.34 | 2.6 | 1 | 0 | 1 | 0.02 | 4.6 | 0.12 | 4.8 | 2.8 |
| | Лук репчатый | 15 | 0.21 | 0.03 | 1.23 | 6.15 | 0 | 0.01 | 1.5 | 0.03 | 4.65 | 0.12 | 8.7 | 2.1 |
| | Масло растительное | 6 | 0 | 6 | 0 | 53.94 | 0 | 0 | 0 | 2.64 | 0 | 0 | 0.12 | 0 |
| 82 | <i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2005</i> | | | | | | | | | | | | | |
| | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 24.72 | 24.17 | 13.56 | 369.6 | 351.7 | 0.17 | 24.59 | 2.79 | 51.85 | 2.75 | 243.37 | 49.7 |
| | Свекла | 40 | 0.6 | 0.04 | 3.52 | 16.8 | 0.8 | 0.008 | 4 | 0.04 | 14.8 | 0.56 | 17.2 | 8.8 |
| | Капуста свежая | 20 | 0.36 | 0.02 | 0.94 | 5.6 | 0.6 | 0.006 | 9 | 0.02 | 9.6 | 0.12 | 6.2 | 3.20 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|---|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------------|--------------|---------------|--------------|---------------|--------------|----------------|---------------|
| | Картофель | 20 | 0.4 | 0.08 | 3.26 | 15.4 | 0.6 | 0.024 | 4 | 0.02 | 2 | 0.18 | 11.6 | 4.6 |
| | Морковь | 10 | 0.13 | 0.01 | 0.69 | 3.5 | 200 | 0.006 | 0.5 | 0.04 | 2.7 | 0.07 | 5.5 | 3.8 |
| | Лук репчатый | 10 | 0.14 | 0.02 | 0.82 | 4.1 | 0 | 0.005 | 1 | 0.02 | 3.1 | 0.08 | 5.8 | 1.4 |
| | Томатное пюре | 7.5 | 0.36 | 0 | 1.425 | 7.65 | 22.5 | 0.011 | 3.38 | 0.08 | 1.5 | 0.17 | 5.1 | 3.75 |
| | Масло растительное | 5 | 0 | 5 | 0 | 44.95 | 0 | 0 | 0 | 2.2 | 0 | 0 | 0.1 | 0 |
| | Сахар | 2.5 | 0 | 0 | 2.5 | 9.98 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.08 | 0 | 0 | 0 |
| | Бульон | 200 | 22.73 | 19 | 0.4 | 261.62 | 127.2 | 0.11 | 2.71 | 0.37 | 18.07 | 1.57 | 191.87 | 24.15 |
| 181 | <i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2005</i> | | | | | | | | | | | | | |
| | Жаркое по-домашнему | 200 | 11.51 | 14.5 | 15.86 | 230.5 | 14.421 | 0.149 | 17.02 | 2.73 | 23.39 | 1.67 | 170.69 | 34.59 |
| | 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> | | | | | | | | | | | | | |
| | Напиток из шиповника | 200 | 0.68 | 0.28 | 24.63 | 116.4 | 163.4 | 0.01 | 200 | 0.76 | 12.5 | 0.65 | 3.4 | 3.4 |
| | Шиповник | 20 | 0.68 | 0.28 | 9.66 | 56.8 | 163.4 | 0.01 | 200 | 0.76 | 12 | 0.6 | 3.4 | 3.4 |
| | Сахар | 15 | 0 | 0 | 14.97 | 59.85 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.5 | 0.05 | 0 | 0 |
| | Хлеб пшеничный | 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>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> |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого на 1 ребенка | | 70.22 | 66.62 | 245.32 | 1849.13 | 968.071 | 0.91 | 253.95 | 10.58 | 557.04 | 12.82 | 1042.23 | 259.08 |

День - среда

Возрастная категория: 12-18 лет

Неделя первая

Сезон: осенне-зимний

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|----------------|---|---------------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|---------------|--------------|--------------|-------------|---------------------------|-------------|---------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | | А (мкг) | В1 | С | Е | Ca | Fe | P | Mg |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 174 | <i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2005</i> | | | | | | | | | | | | | |
| | Каша рисовая молочная | 250 | 7.6 | 4.55 | 54.07 | 288.08 | 20 | 0.07 | 0.75 | 0.22 | 155.88 | 0.7 | 196.25 | 45 |
| | Крупа рисовая | 55 | 3.85 | 0.55 | 40.7 | 183.15 | 0 | 0.04 | 0 | 0.22 | 4.4 | 0.55 | 82.5 | 27.5 |
| | Молоко | 125 | 3.75 | 4 | 5.88 | 75 | 20 | 0.03 | 0.75 | 0 | 151.25 | 0.13 | 113.75 | 17.5 |
| | Сахар | 7.5 | 0 | 0 | 7.49 | 29.93 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.23 | 0.023 | 0 | 0 |
| 41 | <i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. - К.: А.С.К., 2005</i> | | | | | | | | | | | | | |
| | Масло сливочное (порц.) | 10 | 0.08 | 7.25 | 0.13 | 66.1 | 45 | 0.001 | 0 | 0.1 | 2.4 | 0.02 | 3 | 0.04 |
| 7 | <i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2011</i> | | | | | | | | | | | | | |
| | Сыр | 30 | 6.96 | 8.85 | 0 | 109.2 | 86.4 | 0.01 | 0.21 | 0.15 | 264 | 0.3 | 150 | 10.5 |
| 951 | <i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. - К.: А.С.К., 2005</i> | | | | | | | | | | | | | |
| | Напиток кофейный с молоком | 200 | 2.28 | 2.11 | 23.26 | 121.68 | 11 | 0.02 | 0.65 | 0 | 60.6 | 0.11 | 45 | 7 |
| | Кофейный напиток | 6 | 0.83 | 0.86 | 0.9 | 14.88 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | Сахар | 20 | 0 | 0 | 19.96 | 79.8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.6 | 0.06 | 0 | 0 |
| | Молоко | 50 | 1.45 | 1.25 | 2.4 | 27 | 11 | 0.02 | 0.65 | 0 | 60 | 0.05 | 45 | 7 |
| | Хлеб пшеничный | 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 завтрака</i> | | 26.4 | 24.05 | 135.55 | 858.06 | 162.8 | 0.311 | 1.61 | 1.03 | 520.28 | 4.13 | 532.15 | 112.84 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| 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> | | | | | | | | | | | | | |
| | Винегрет овощной | 100 | 1.37 | 6.19 | 8.45 | 95.59 | 302.15 | 0.05 | 10.25 | 2.8 | 23.2 | 0.86 | 44.97 | 20.75 |
| | Картофель | 25 | 0.5 | 0.1 | 4.08 | 19.25 | 0.75 | 0.03 | 5 | 0.03 | 2.5 | 0.23 | 14.5 | 5.75 |
| | Свекла | 20 | 0.3 | 0.02 | 1.76 | 8.4 | 0.4 | 0 | 2 | 0.02 | 7.4 | 0.28 | 8.6 | 4.4 |
| | Морковь | 15 | 0.2 | 0.02 | 1.04 | 5.25 | 300 | 0.01 | 0.75 | 0.06 | 4.05 | 0.11 | 8.25 | 5.7 |
| | Огурцы соленые | 20 | 0.16 | 0.02 | 0.34 | 2.6 | 1 | 0 | 1 | 0.02 | 4.6 | 0.12 | 4.8 | 2.8 |
| | Лук репчатый | 15 | 0.21 | 0.03 | 1.23 | 6.15 | 0 | 0.01 | 1.5 | 0.03 | 4.65 | 0.12 | 8.7 | 2.1 |
| | Масло растительное | 6 | 0 | 6 | 0 | 53.94 | 0 | 0 | 0 | 2.64 | 0 | 0 | 0.12 | 0 |
| 82 | <i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2005</i> | | | | | | | | | | | | | |
| | Борщ с капустой и картофелем | 300 | 29.67 | 29 | 16.26 | 443.47 | 421.8 | 0.22 | 29.5 | 3.33 | 62.21 | 3.31 | 292.04 | 59.64 |
| | Свекла | 48 | 0.72 | 0.05 | 4.22 | 20.16 | 0.96 | 0.01 | 4.8 | 0.05 | 17.76 | 0.67 | 20.64 | 10.56 |
| | Капуста свежая | 24 | 0.43 | 0.02 | 1.13 | 6.72 | 0.72 | 0.01 | 10.8 | 0.02 | 11.52 | 0.14 | 7.44 | 3.84 |
| | Картофель | 24 | 0.48 | 0.1 | 3.91 | 18.48 | 0.72 | 0.03 | 4.8 | 0.02 | 2.4 | 0.22 | 13.92 | 5.52 |
| | Морковь | 12 | 0.16 | 0.01 | 0.83 | 4.2 | 240 | 0.01 | 0.6 | 0.05 | 3.24 | 0.08 | 6.6 | 4.56 |
| | Лук репчатый | 12 | 0.17 | 0.02 | 0.98 | 4.92 | 0 | 0.006 | 1.2 | 0.02 | 3.72 | 0.1 | 6.96 | 1.68 |
| | Томатное пюре | 9 | 0.43 | 0 | 1.71 | 9.18 | 27 | 0.02 | 4.05 | 0.09 | 1.8 | 0.21 | 6.12 | 4.5 |
| | Масло растительное | 6 | 0 | 6 | 0 | 53.94 | 0 | 0 | 0 | 2.64 | 0 | 0 | 0.12 | 0 |
| | Сахар | 3 | 0 | 0 | 3 | 11.97 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.09 | 0.01 | 0 | 0 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|---|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-----------------|--------------|---------------|--------------|---------------|--------------|----------------|---------------|
| | Бульон | 240 | 27.28 | 22.8 | 0.48 | 313.9 | 152.4 | 0.13 | 3.25 | 0.44 | 21.68 | 1.88 | 230.24 | 28.98 |
| 181 | <i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2005</i> | | | | | | | | | | | | | |
| | Жаркое по-домашнему | 250 | 11.83 | 14.58 | 18.46 | 242.82 | 14.901 | 0.173 | 20.22 | 2.73 | 24.99 | 1.83 | 179.97 | 38.27 |
| | 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> | | | | | | | | | | | | | |
| | Напиток из шиповника | 200 | 0.68 | 0.28 | 24.63 | 116.4 | 163.4 | 0.01 | 200 | 0.76 | 12.5 | 0.65 | 3.4 | 3.4 |
| | Шиповник | 20 | 0.68 | 0.28 | 9.66 | 56.8 | 163.4 | 0.01 | 200 | 0.76 | 12 | 0.6 | 3.4 | 3.4 |
| | Сахар | 15 | 0 | 0 | 14.97 | 59.85 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.5 | 0.05 | 0 | 0 |
| | Хлеб пшеничный | 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>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

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-----------------------|--|---------------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|---------------|-------------|--------------|-------------|---------------------------|-------------|---------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | А (мкг) | В1 | С | Е | Ca | Fe | P | Mg |
| <u>ЗАВТРАК</u> | | | | | | | | | | | | | | |
| 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> | | | | | | | | | | | | | |
| | Каша пшеничная | 200 | 10.38 | 10.54 | 45.79 | 321.47 | 60.54 | 0.27 | 2.08 | 0.2 | 207.09 | 1.53 | 260.93 | 63.5 |
| | Пшено | 49.5 | 5.7 | 1.63 | 32.92 | 169.29 | 1.49 | 0.21 | 0 | 0.15 | 13.37 | 1.34 | 115.34 | 41.08 |
| | Молоко | 160 | 4.64 | 4 | 7.68 | 86.4 | 35.2 | 0.06 | 2.08 | 0 | 192 | 0.16 | 144 | 22.4 |
| | Масло сливочное | 5.3 | 0.04 | 3.8 | 0.07 | 35.03 | 23.85 | 0 | 0 | 0.05 | 1.27 | 0.01 | 1.59 | 0.02 |
| | Сахар | 5.3 | 0 | 0 | 5.29 | 21.15 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.16 | 0.02 | 0 | 0 |
| 959 | <i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный. - К.: А.С.К., 2005</i> | | | | | | | | | | | | | |
| | Какао с молоком | 200 | 7.26 | 5.9 | 30.17 | 205.14 | 44.18 | 0.09 | 2.6 | 0.02 | 248.28 | 1.58 | 219.3 | 53.5 |
| | Какао-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 |
| | Печенье | 20 | 1.48 | 2 | 5.12 | 85.2 | 0 | 0.02 | 0 | 0 | 4 | 0.3 | 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 завтрака</i> | | 28.6 | 19.73 | 139.17 | 884.81 | 105.12 | 0.59 | 4.68 | 0.78 | 496.77 | 6.41 | 618.13 | 167.3 |
| <u>ОБЕД</u> | | | | | | | | | | | | | | |
| 33 | <i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т.Латишиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004</i> | | | | | | | | | | | | | |
| | Салат из свеклы | 100 | 1.43 | 6.1 | 8.36 | 93.84 | 1.9 | 0.02 | 9.5 | 2.74 | 35.15 | 1.33 | 40.97 | 20.9 |
| | Свекла | 95 | 1.43 | 0.1 | 8.36 | 39.9 | 1.9 | 0.02 | 9.5 | 0.1 | 35.15 | 1.33 | 40.85 | 20.9 |
| | Масло растительное | 6 | 0 | 6 | 0 | 53.94 | 0 | 0 | 0 | 2.64 | 0 | 0 | 0.12 | 0 |
| 98 | <i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2005</i> | | | | | | | | | | | | | |
| | Суп крестьянский с крупой | 250 | 24.61 | 24.33 | 10.73 | 358.92 | 329 | 0.18 | 22.71 | 2.71 | 42.12 | 2.27 | 238.72 | 44.05 |
| | Капуста | 30 | 0.54 | 0.03 | 1.41 | 8.4 | 0.9 | 0.009 | 13.5 | 0.03 | 14.4 | 0.18 | 9.3 | 4.8 |
| | Картофель | 25 | 0.5 | 0.1 | 4.08 | 19.25 | 0.75 | 0.03 | 5 | 0.03 | 2.5 | 0.23 | 14.5 | 5.75 |
| | Крупа пшено | 5 | 0.57 | 0.17 | 3.33 | 17.1 | 0.15 | 0.02 | 0 | 0.02 | 1.35 | 0.14 | 11.65 | 4.15 |
| | Морковь | 10 | 0.13 | 0.01 | 0.69 | 3.5 | 200 | 0.006 | 0.5 | 0.04 | 2.7 | 0.07 | 5.5 | 3.8 |
| | Лук репчатый | 10 | 0.14 | 0.02 | 0.82 | 4.1 | 0 | 0.005 | 1 | 0.02 | 3.1 | 0.08 | 5.8 | 1.4 |
| | Масло растительное | 5 | 0 | 5 | 0 | 44.95 | 0 | 0 | 0 | 2.2 | 0 | 0 | 0.1 | 0 |
| | Бульон | 200 | 22.73 | 19 | 0.4 | 261.62 | 127.2 | 0.11 | 2.71 | 0.37 | 18.07 | 1.57 | 191.87 | 24.15 |
| 293 | <i>Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. / Под ред. М.П.Могильного, и В.А.Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2011</i> | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|--|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|-------------|--------------|--------------|---------------|--------------|----------------|---------------|
| | Птица запеченая | 100 | 23.47 | 29.15 | 0.07 | 356.96 | 74.87 | 0.11 | 2.5 | 2.62 | 22.52 | 1.65 | 202.98 | 24.04 |
| | Цыпленок-бройлер | 125.3 | 23.43 | 20.17 | 0 | 275.66 | 50.12 | 0.11 | 2.5 | 0.37 | 17.52 | 1.62 | 200.48 | 23.8 |
| | Масло растительное | 5 | 0 | 5 | 0 | 44.95 | 0 | 0 | 0 | 2.2 | 0 | 0 | 0.1 | 0 |
| | Масло сливочное | 5.5 | 0.04 | 3.98 | 0.07 | 36.35 | 24.75 | 0 | 0 | 0.05 | 1.32 | 0.01 | 1.65 | 0.02 |
| | Соль | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3.68 | 0.02 | 0.75 | 0.22 |
| 679 | <i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005</i> | | | | | | | | | | | | | |
| | Каша гречневая | 150 | 7.68 | 5.84 | 34.67 | 221.68 | 25.06 | 0.26 | 0 | 0.53 | 13.39 | 4.07 | 182.18 | 121.22 |
| | Крупа гречневая | 60.6 | 7.64 | 2 | 34.6 | 186.65 | 1.21 | 0.26 | 0 | 0.48 | 12.12 | 4.06 | 180.59 | 121.2 |
| | Масло сливочное | 5.3 | 0.04 | 3.84 | 0.07 | 35.03 | 23.85 | 0 | 0 | 0.05 | 1.27 | 0.01 | 1.59 | 0.02 |
| 348 | <i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Мозильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011.</i> | | | | | | | | | | | | | |
| | Соус томатный | 30 | 0.38 | 0.99 | 2.23 | 20.01 | 55.57 | 0 | 2.17 | 0.07 | 2.2 | 0.13 | 6.34 | 3.6 |
| | Масло сливочное | 1.35 | 0.01 | 0.97 | 0.01 | 8.92 | 6.07 | 0 | 0 | 0.01 | 0.32 | 0 | 0.4 | 0 |
| | Мука пшеничная | 1.35 | 0.14 | 0.02 | 0.91 | 4.44 | 0 | 0 | 0 | 0.02 | 0.32 | 0.02 | 1.55 | 0.59 |
| | Морковь | 1.8 | 0.02 | 0 | 0.12 | 0.63 | 36 | 0 | 0.09 | 0 | 0.48 | 0.01 | 0.99 | 0.68 |
| | Лук репчатый | 0.6 | 0 | 0 | 0.04 | 0.24 | 0 | 0 | 0.06 | 0 | 0.18 | 0 | 0.34 | 0.08 |
| | Томатная паста | 4.5 | 0.21 | 0 | 0.85 | 4.59 | 13.5 | 0 | 2.02 | 0.04 | 0.9 | 0.1 | 3.06 | 2.25 |
| | Сахар | 0.3 | 0 | 0 | 0.3 | 1.19 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 868 | <i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005</i> | | | | | | | | | | | | | |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.56 | 0 | 30.22 | 123.06 | 0.1 | 0 | 0.2 | 0 | 13.2 | 0.36 | 19.8 | 9.7 |
| | Смесь сухофруктов | 20 | 0.56 | 0 | 10.26 | 43.26 | 0.1 | 0 | 0.2 | 0 | 12.6 | 0.3 | 19.8 | 9.7 |
| | Сахар | 20 | 0 | 0 | 19.96 | 79.8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.6 | 0.06 | 0 | 0 |
| | Хлеб 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>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

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|----------------|--|---------------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|---------------|-------------|-------------|-------------|---------------------------|-------------|---------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | | А (мкг) | В1 | С | Е | Ca | Fe | P | Mg |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 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> | | | | | | | | | | | | | |
| | Каша пшенная | 250 | 13.04 | 9.85 | 57.84 | 391.71 | 75.58 | 0.34 | 2.6 | 0.26 | 258.66 | 1.92 | 327.61 | 79.91 |
| | Пшено | 62.5 | 7.19 | 0.06 | 41.56 | 213.75 | 1.88 | 0.26 | 0 | 0.19 | 16.88 | 1.69 | 145.63 | 51.88 |
| | Молоко пастеризованное (2,5%) | 200 | 5.8 | 5 | 9.6 | 108 | 44 | 0.08 | 2.6 | 0 | 240 | 0.2 | 180 | 28 |
| | Масло сливочное | 6.6 | 0.05 | 4.79 | 0.09 | 43.63 | 29.7 | 0 | 0 | 0.07 | 1.58 | 0.01 | 1.98 | 0.03 |
| | Сахар | 6.6 | 0 | 0 | 6.59 | 26.33 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.2 | 0.02 | 0 | 0 |
| 959 | <i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. - К.: А.С.К., 2005</i> | | | | | | | | | | | | | |
| | Какао с молоком | 200 | 7.26 | 5.9 | 30.17 | 205.14 | 44.18 | 0.09 | 2.6 | 0.02 | 248.28 | 1.58 | 219.3 | 53.5 |
| | Какао-поршок | 6 | 1.46 | 0.9 | 0.61 | 17.34 | 0.18 | 0.01 | 0 | 0.02 | 7.68 | 1.32 | 39.3 | 25.5 |
| | Сахар | 20 | 0 | 0 | 19.96 | 79.8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.6 | 0.06 | 0 | 0 |
| | Молоко | 200 | 5.8 | 5 | 9.6 | 108 | 44 | 0.08 | 2.6 | 0 | 240 | 0.2 | 180 | 28 |
| | Печенье | 20 | 1.48 | 2 | 5.12 | 85.2 | 0 | 0.02 | 0 | 0 | 4 | 0.3 | 0 | 0 |
| | Хлеб пшеничный | 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 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> |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| 33 | <i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т.Лапиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004</i> | | | | | | | | | | | | | |
| | Салат из свеклы | 100 | 1.43 | 6.1 | 8.36 | 93.84 | 1.9 | 0.02 | 9.5 | 2.74 | 35.15 | 1.33 | 40.97 | 20.9 |
| | Свекла | 95 | 1.43 | 0.1 | 8.36 | 39.9 | 1.9 | 0.02 | 9.5 | 0.1 | 35.15 | 1.33 | 40.85 | 20.9 |
| | Масло растительное | 6 | 0 | 6 | 0 | 53.94 | 0 | 0 | 0 | 2.64 | 0 | 0 | 0.12 | 0 |
| 98 | <i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2005 .</i> | | | | | | | | | | | | | |
| | Суп крестьянский с крупой | 300 | 26.84 | 26.93 | 12.81 | 399.53 | 379.47 | 0.2 | 26.9 | 3.19 | 48.39 | 3.22 | 236.63 | 49.99 |
| | Капуста | 36 | 0.65 | 0.04 | 1.69 | 10.08 | 1.1 | 0.01 | 16.2 | 0.04 | 17.28 | 0.22 | 11.16 | 5.76 |
| | Картофель | 30 | 0.6 | 0.12 | 4.89 | 23.1 | 0.9 | 0.036 | 6 | 0.03 | 3 | 0.27 | 17.4 | 6.9 |
| | Крупа пшено | 6 | 0.69 | 0.2 | 3.99 | 20.52 | 0.18 | 0.03 | 0 | 0.02 | 1.62 | 0.16 | 13.98 | 4.98 |
| | Морковь | 12 | 0.16 | 0.01 | 0.83 | 4.2 | 240 | 0.01 | 0.6 | 0.05 | 3.24 | 0.08 | 6.6 | 4.56 |
| | Лук репчатый | 12 | 0.17 | 0.02 | 0.98 | 4.92 | 0 | 0.006 | 1.2 | 0.02 | 3.72 | 0.8 | 6.96 | 1.68 |
| | Масло растительное | 6 | 0 | 6 | 0 | 53.94 | 0 | 0 | 0 | 2.64 | 0 | 0 | 0.12 | 0 |
| | Бульон | 216.2 | 24.57 | 20.54 | 0.43 | 282.77 | 137.29 | 0.11 | 2.9 | 0.39 | 19.53 | 1.69 | 207.41 | 26.11 |
| 293 | <i>Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. / Под ред. М.П.Могильного, и В.А.Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2011</i> | | | | | | | | | | | | | |
| | Птица запеченая | 120 | 29.16 | 34.98 | 0.08 | 428.35 | 89.84 | 0.13 | 3 | 3.15 | 27.04 | 1.99 | 243.57 | 21.33 |
| | Цыпленок-бройлер | 150.36 | 29.11 | 24.2 | 0 | 330.79 | 60.14 | 0.13 | 3 | 0.45 | 21.05 | 1.95 | 240.57 | 21.05 |
| | Масло растительное | 6 | 0 | 6 | 0 | 53.94 | 0 | 0 | 0 | 2.64 | 0 | 0 | 0.12 | 0 |
| | Масло сливочное | 6.6 | 0.05 | 4.78 | 0.08 | 43.62 | 29.7 | 0 | 0 | 0.06 | 1.58 | 0.01 | 1.98 | 0.02 |
| | Соль | 1.2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4.41 | 0.03 | 0.9 | 0.26 |
| 679 | <i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. - К.: А.С.К., 2005</i> | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|--|------------|---------------|--------------|---------------|----------------|---------------|-------------|--------------|--------------|---------------|-------------|----------------|---------------|
| | Каша гречневая | 200 | 10.14 | 7.72 | 45.77 | 292.67 | 33.1 | 0.34 | 0 | 0.71 | 17.68 | 5.37 | 240.5 | 160.03 |
| | Крупа гречневая | 80 | 10.08 | 2.64 | 45.68 | 246.4 | 1.6 | 0.34 | 0 | 0.64 | 16 | 5.36 | 238.4 | 160 |
| | Масло сливочное | 7 | 0.06 | 5.08 | 0.09 | 46.27 | 31.5 | 0 | 0 | 0.07 | 1.68 | 0.014 | 2.1 | 0.028 |
| 348 | <i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛти принт, 2011.</i> | | | | | | | | | | | | | |
| | Соус томатный | 50 | 0.65 | 1.66 | 3.74 | 33.37 | 92.62 | 0.01 | 3.62 | 0.14 | 3.71 | 0.23 | 10.58 | 6.02 |
| | Масло сливочное | 2.25 | 0.01 | 1.63 | 0.02 | 14.87 | 10.12 | 0 | 0 | 0.02 | 0.54 | 0 | 0.67 | 0 |
| | Мука пшеничная | 2.25 | 0.24 | 0.03 | 1.52 | 7.4 | 0 | 0 | 0 | 0.04 | 0.54 | 0.04 | 2.58 | 0.99 |
| | Морковь | 3 | 0.03 | 0 | 0.2 | 1.05 | 60 | 0 | 0.15 | 0.01 | 0.81 | 0.02 | 1.65 | 1.14 |
| | Лук репчатый | 1 | 0.01 | 0 | 0.08 | 0.41 | 0 | 0 | 0.1 | 0 | 0.31 | 0 | 0.58 | 0.14 |
| | Томатная паста | 7.5 | 0.36 | 0 | 1.42 | 7.65 | 22.5 | 0.01 | 3.37 | 0.07 | 1.5 | 0.17 | 5.1 | 3.75 |
| | Сахар | 0.5 | 0 | 0 | 0.5 | 1.99 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.01 | 0 | 0 | 0 |
| 868 | <i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005</i> | | | | | | | | | | | | | |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.56 | 0 | 30.22 | 123.06 | 0.1 | 0 | 0.2 | 0 | 13.2 | 0.36 | 19.8 | 9.7 |
| | Смесь сухофруктов | 20 | 0.56 | 0 | 10.26 | 43.26 | 0.1 | 0 | 0.2 | 0 | 12.6 | 0.3 | 19.8 | 9.7 |
| | Сахар | 20 | 0 | 0 | 19.96 | 79.8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.6 | 0.06 | 0 | 0 |
| | Хлеб 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>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> |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | <i>Итого на 1 ребенка</i> | | <i>109.52</i> | <i>97.72</i> | <i>310.29</i> | <i>2598.87</i> | <i>717.59</i> | <i>1.57</i> | <i>48.42</i> | <i>11.33</i> | <i>730.91</i> | <i>22.3</i> | <i>1614.76</i> | <i>501.98</i> |

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|----------------|--|------------------|----------------------|---------------|----------------|--------------------------------|---------------|--------------|--------------|-------------|---------------------------|-------------|---------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | | А (мкг) | В1 | С | Е | Ca | Fe | P | Mg |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | <i>«Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2007 г.</i> | | | | | | | | | | | | | |
| | Бутерброд с повидлом | 55 | 2.47 | 3.933 | 27.595 | 152.95 | 142.5 | 0.052 | 0.32 | 0.5 | 10.48 | 0.69 | 30.1 | 10.64 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2.37 | 0.3 | 14.73 | 71.4 | 0 | 0.05 | 0 | 0.39 | 6.9 | 0.6 | 26.7 | 10.02 |
| | Повидло | 20 | 0.06 | 0.008 | 12.8 | 48.5 | 120 | 0.002 | 0.32 | 0.06 | 2.38 | 0.08 | 1.9 | 0.6 |
| | Масло сливочное | 5 | 0.04 | 3.625 | 0.065 | 33.05 | 22.5 | 0 | 0 | 0.05 | 1.2 | 0.01 | 1.5 | 0.02 |
| 173 | <i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2005</i> | | | | | | | | | | | | | |
| | Каша овсяная | 200 | 9.15 | 6.25 | 40.44 | 254.94 | 16 | 0.27 | 0.6 | 0.85 | 153.18 | 2.07 | 265.5 | 72 |
| | Крупа овсяная | 50 | 6.15 | 3.05 | 29.75 | 171 | 0 | 0.25 | 0 | 0.85 | 32 | 1.95 | 174.5 | 58 |
| | Молоко | 100 | 3 | 3.2 | 4.7 | 60 | 16 | 0.02 | 0.6 | 0 | 121 | 0.1 | 91 | 14 |
| | Сахар | 6 | 0 | 0 | 5.99 | 23.94 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.18 | 0.02 | 0 | 0 |
| 41 | <i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005</i> | | | | | | | | | | | | | |
| | Масло сливочное | 10 | 0.08 | 7.25 | 0.13 | 66.1 | 45 | 0.001 | 0 | 0.1 | 2.4 | 0.02 | 3 | 0.04 |
| 943 | <i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005</i> | | | | | | | | | | | | | |
| | Чай с сахаром | 200 | 0.2 | 0.05 | 15.04 | 61.37 | 0.5 | 0 | 0.1 | 0 | 5.45 | 0.87 | 8.24 | 4.4 |
| | Чай черный байховый | 1 | 0.2 | 0.05 | 0.07 | 1.52 | 0.5 | 0 | 0.1 | 0 | 4.95 | 0.82 | 8.24 | 4.4 |
| | Сахар | 15 | 0 | 0 | 14.97 | 59.85 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.5 | 0.05 | 0 | 0 |
| | Хлеб пшеничный | 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 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> |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| 46 | <i>«Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2007 г.</i> | | | | | | | | | | | | | |
| | Салат витаминный | 100 | 6.3 | 5.19 | 11.34 | 98.04 | 302.6 | 0.03 | 24.1 | 2.37 | 33.15 | 1.01 | 28.95 | 16.15 |
| | Капуста свежая | 45 | 0.81 | 0.05 | 2.16 | 12.6 | 1.35 | 0.01 | 20.25 | 0.05 | 21.6 | 0.27 | 13.95 | 7.2 |
| | Морковь | 15 | 5.25 | 0.02 | 1.04 | 5.25 | 300 | 0.01 | 0.75 | 0.06 | 4.05 | 0.11 | 8.25 | 5.7 |
| | Яблоки свежие | 25 | 0.1 | 0.1 | 2.45 | 11.75 | 1.25 | 0.01 | 2.5 | 0.05 | 4 | 0.55 | 2.75 | 2.25 |
| | Лук репчатый | 5 | 0.07 | 0.01 | 0.41 | 2.05 | 0 | 0 | 0.5 | 0.01 | 1.55 | 0.04 | 2.9 | 0.7 |
| | Чеснок | 1 | 0.07 | 0.01 | 0.29 | 1.49 | 0 | 0 | 0.1 | 0 | 1.8 | 0.02 | 1 | 0.3 |
| | Сахар | 5 | 0 | 0 | 4.99 | 19.95 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.15 | 0.02 | 0 | 0 |
| | Масло растительное | 5 | 0 | 5 | 0 | 44.95 | 0 | 0 | 0 | 2.2 | 0 | 0 | 0.1 | 0 |
| 103 | <i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2005</i> | | | | | | | | | | | | | |
| | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 22.76 | 19.59 | 21.13 | 350.54 | 313.5 | 0.11 | 18.87 | 1.7 | 31.01 | 2.35 | 231.44 | 45.18 |
| | Картофель | 75 | 1.5 | 0.3 | 12.22 | 57.75 | 2.25 | 0.09 | 15 | 0.07 | 7.5 | 0.67 | 43.5 | 17.25 |
| | Макаронны, 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 учреждений / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: ДеЛи принт,</i> | | | | | | | | | | | | | |
| | Птица тушенная в соусе | 80/80 | 20.7 | 21.19 | 5.64 | 297.34 | 191.65 | 0.11 | 5.95 | 1.81 | 19.72 | 1.67 | 184.29 | 28.05 |
| | Бройлер-цыпленок | 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> | | | | | | | | | | | | | |
| | Макароньы отварные | 150 | 9.35 | 4.42 | 40.81 | 230.29 | 29.67 | 0.12 | 0 | 3.54 | 146.77 | 1.17 | 147.09 | 29.12 |
| | 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> | | | | | | | | | | | | | |
| | Компот из свежих плодов | 200 | 0.16 | 0.16 | 16.89 | 70.67 | 2 | 0.01 | 4 | 0.08 | 6.79 | 0.91 | 4.4 | 3.6 |
| | Яблоки | 40 | 0.16 | 0.16 | 3.92 | 18.8 | 2 | 0.01 | 4 | 0.08 | 6.4 | 0.88 | 4.4 | 3.6 |
| | Сахар | 13 | 0 | 0 | 12.97 | 51.87 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.39 | 0.03 | 0 | 0 |
| | Хлеб пшеничный | 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>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> |
| | Итого на 1 ребенка | | 90.13 | 70.613 | 295.195 | 2128.24 | 1044.22 | 1.123 | 53.94 | 12.07 | 483.75 | 16.76 | 1178.81 | 309.78 |

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 | Ca | Fe | P | Mg |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | <i>«Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2007 г.</i> | | | | | | | | | | | | | |
| | Бутерброд с повидлом | 55 | 2.47 | 3.933 | 27.595 | 152.95 | 142.5 | 0.052 | 0.32 | 0.5 | 10.48 | 0.69 | 30.1 | 10.64 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2.37 | 0.3 | 14.73 | 71.4 | 0 | 0.05 | 0 | 0.39 | 6.9 | 0.6 | 26.7 | 10.02 |
| | Повидло | 20 | 0.06 | 0.008 | 12.8 | 48.5 | 120 | 0.002 | 0.32 | 0.06 | 2.38 | 0.08 | 1.9 | 0.6 |
| | Масло сливочное | 5 | 0.04 | 3.625 | 0.065 | 33.05 | 22.5 | 0 | 0 | 0.05 | 1.2 | 0.01 | 1.5 | 0.02 |
| 173 | <i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2005</i> | | | | | | | | | | | | | |
| | Каша овсяная | 250 | 10.52 | 7.36 | 46.1 | 293.03 | 20 | 0.3 | 0.75 | 0.94 | 183.98 | 2.3 | 305.7 | 81.3 |
| | Крупа овсяная | 55 | 6.77 | 3.36 | 32.73 | 188.1 | 0 | 0.27 | 0 | 0.94 | 32.5 | 2.15 | 191.95 | 63.8 |
| | Молоко | 125 | 3.75 | 4 | 5.88 | 75 | 20 | 0.03 | 0.75 | 0 | 151.25 | 0.13 | 113.75 | 17.5 |
| | Сахар | 7.5 | 0 | 0 | 7.49 | 29.93 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.23 | 0.02 | 0 | 0 |
| 41 | <i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005</i> | | | | | | | | | | | | | |
| | Масло сливочное | 10 | 0.08 | 7.25 | 0.13 | 66.1 | 45 | 0.001 | 0 | 0.1 | 2.4 | 0.02 | 3 | 0.04 |
| 943 | <i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005</i> | | | | | | | | | | | | | |
| | Чай с сахаром | 200 | 0.2 | 0.05 | 15.04 | 61.37 | 0.5 | 0 | 0.1 | 0 | 5.45 | 0.87 | 8.24 | 4.4 |
| | Чай черный байховый | 1 | 0.2 | 0.05 | 0.07 | 1.52 | 0.5 | 0 | 0.1 | 0 | 4.95 | 0.82 | 8.24 | 4.4 |
| | Сахар | 15 | 0 | 0 | 14.97 | 59.85 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.5 | 0.05 | 0 | 0 |
| | Хлеб пшеничный | 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 |
| | Энергетическая пищевая ценность завтрака | | 22.75 | 19.883 | 146.955 | 846.45 | 208.4 | 0.563 | 1.17 | 2.1 | 239.71 | 6.88 | 484.94 | 146.68 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| 46 | <i>«Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2007 г.</i> | | | | | | | | | | | | | |
| | Салат витаминный | 100 | 6.3 | 5.19 | 11.34 | 98.04 | 302.6 | 0.03 | 24.1 | 2.37 | 33.15 | 1.01 | 28.95 | 16.15 |
| | Капуста свежая | 45 | 0.81 | 0.05 | 2.16 | 12.6 | 1.35 | 0.01 | 20.25 | 0.05 | 21.6 | 0.27 | 13.95 | 7.2 |
| | Морковь | 15 | 5.25 | 0.02 | 1.04 | 5.25 | 300 | 0.01 | 0.75 | 0.06 | 4.05 | 0.11 | 8.25 | 5.7 |
| | Яблоки свежие | 25 | 0.1 | 0.1 | 2.45 | 11.75 | 1.25 | 0.01 | 2.5 | 0.05 | 4 | 0.55 | 2.75 | 2.25 |
| | Лук репчатый | 5 | 0.07 | 0.01 | 0.41 | 2.05 | 0 | 0 | 0.5 | 0.01 | 1.55 | 0.04 | 2.9 | 0.7 |
| | Чеснок | 1 | 0.07 | 0.01 | 0.29 | 1.49 | 0 | 0 | 0.1 | 0 | 1.8 | 0.02 | 1 | 0.3 |
| | Сахар | 5 | 0 | 0 | 4.99 | 19.95 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.15 | 0.02 | 0 | 0 |
| | Масло растительное | 5 | 0 | 5 | 0 | 44.95 | 0 | 0 | 0 | 2.2 | 0 | 0 | 0.1 | 0 |
| 103 | <i>Сборник технических нормативов- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2005</i> | | | | | | | | | | | | | |
| | Суп картофельный с макаронными изделиями | 300 | 27.32 | 23.49 | 25.36 | 420.61 | 376.05 | 0.24 | 22.64 | 2.04 | 37.21 | 2.82 | 277.72 | 54.22 |
| | Картофель | 90 | 1.8 | 0.36 | 14.67 | 69.3 | 2.7 | 0.1 | 18 | 0.09 | 9 | 0.81 | 52.2 | 20.7 |
| | Макароны, лапша, вермишель, фигурные изделия | 12 | 1.32 | 0.15 | 8.46 | 40.56 | 0 | 0.02 | 0 | 0.18 | 2.28 | 0.19 | 10.44 | 1.92 |
| | Морковь | 12 | 0.16 | 0.01 | 0.83 | 4.2 | 240 | 0.01 | 0.6 | 0.05 | 3.24 | 0.08 | 6.6 | 4.56 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|---|----------------|---------------|---------------|----------------|----------------|----------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|----------------|----------------|
| | Лук репчатый | 12 | 0.17 | 0.02 | 0.98 | 4.92 | 0 | 0.006 | 1.2 | 0.02 | 3.72 | 0.1 | 6.96 | 1.68 |
| | Масло растительное | 3 | 0 | 3 | 0 | 26.97 | 0 | 0 | 0 | 1.32 | 0 | 0 | 0.06 | 0 |
| | Бульон | 210 | 23.87 | 19.95 | 0.42 | 274.66 | 133.35 | 0.11 | 2.84 | 0.38 | 18.97 | 1.64 | 201.46 | 25.36 |
| 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> | | | | | | | | | | | | | |
| | Птица тушеная в соусе | 100/100 | 23.18 | 23.764 | 13.21 | 360.7 | 249.75 | 0.091 | 4.68 | 2.414 | 74.44 | 2.406 | 184.3 | 35.428 |
| | 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> | | | | | | | | | | | | | |
| | Макаронные отварные | 200 | 12.48 | 5.86 | 54.41 | 306.62 | 39.26 | 0.16 | 0 | 4.73 | 195.68 | 1.56 | 196.1 | 38.83 |
| | Макаронные | 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> | | | | | | | | | | | | | |
| | Компот из свежих плодов | 200 | 0.16 | 0.16 | 16.89 | 70.67 | 2 | 0.01 | 4 | 0.08 | 6.79 | 0.91 | 4.4 | 3.6 |
| | Яблоки | 40 | 0.16 | 0.16 | 3.92 | 18.8 | 2 | 0.01 | 4 | 0.08 | 6.4 | 0.88 | 4.4 | 3.6 |
| | Сахар | 13 | 0 | 0 | 12.97 | 51.87 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.39 | 0.03 | 0 | 0 |
| | Хлеб пшеничный | 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>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> |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого на 1 ребенка | | 101.67 | 79.637 | 326.255 | 2376.09 | 1178.46 | 1.304 | 56.59 | 14.294 | 624.38 | 18.586 | 1314.31 | 345.208 |

День - понедельник

Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя вторая

Сезон: осенне-зимний

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-----------|---|------------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|----------------|--------------|-------------|-------------|---------------------------|--------------|---------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | | А (мкг) | В1 | С | Е | Ca | Fe | Р | Mg |
| | <u>ЗАВТРАК</u> | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | <i>«Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2007 г.</i> | | | | | | | | | | | | | |
| | Бутерброд с маслом и сыром | 50 | 6.31 | 7.9 | 15.32 | 157.79 | 82.5 | 0.054 | 0.42 | 0.49 | 158.85 | 0.745 | 109.2 | 17.54 |
| | Сыр | 15 | 3.9 | 3.975 | 0.525 | 53.34 | 60 | 0.004 | 0.42 | 0.05 | 150.75 | 0.135 | 81 | 7.5 |
| | Масло сливочное | 5 | 0.04 | 3.625 | 0.065 | 33.05 | 22.5 | 0 | 0 | 0.05 | 1.2 | 0.01 | 1.5 | 0.02 |
| | Хлеб | 30 | 2.37 | 0.3 | 14.73 | 71.4 | 0 | 0.05 | 0 | 0.39 | 6.9 | 0.6 | 26.7 | 10.02 |
| 175 | <i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2005</i> | | | | | | | | | | | | | |
| | Каша "Дружба" | 200 | 7.52 | 4.52 | 36.19 | 216.54 | 33.57 | 0.15 | 1.95 | 0.62 | 186.43 | 0.82 | 200.27 | 43.77 |
| | Крупа рисовая | 14 | 0.98 | 0.14 | 10.36 | 46.62 | 0 | 0.011 | 0 | 0.56 | 1.12 | 0.14 | 21 | 7 |
| | Крупа пшеничная | 19 | 2.19 | 0.627 | 12.635 | 64.98 | 0.57 | 0.079 | 0 | 0.057 | 5.13 | 0.513 | 44.27 | 15.77 |
| | Молоко пастеризованное (2,5%) | 150 | 4.35 | 3.75 | 7.2 | 81 | 33 | 0.06 | 1.95 | 0 | 180 | 0.15 | 135 | 21 |
| | Сахар | 6 | 0 | 0 | 5.99 | 23.94 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.18 | 0.02 | 0 | 0 |
| 41 | <i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005</i> | | | | | | | | | | | | | |
| | Масло сливочное | 10 | 0.08 | 7.25 | 0.13 | 66.1 | 45 | 0.001 | 0 | 0.1 | 2.4 | 0.02 | 3 | 0.04 |
| 951 | <i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005</i> | | | | | | | | | | | | | |
| | Напиток кофейный с молоком | 200 | 2.28 | 2.11 | 23.26 | 121.68 | 11 | 0.02 | 0.65 | 0 | 60.6 | 0.11 | 45 | 7 |
| | Кофейный напиток | 6 | 0.83 | 0.86 | 0.9 | 14.88 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | Сахар | 20 | 0 | 0 | 19.96 | 79.8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.6 | 0.06 | 0 | 0 |
| | Молоко | 50 | 1.45 | 1.25 | 2.4 | 27 | 11 | 0.02 | 0.65 | 0 | 60 | 0.05 | 45 | 7 |
| | Хлеб пшеничный | 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 завтрака</i> | | 25.67 | 23.07 | 132.99 | 835.11 | 172.47 | 0.435 | 3.02 | 1.77 | 445.68 | 4.695 | 495.37 | 118.65 |
| | <u>ОБЕД</u> | | | | | | | | | | | | | |
| 59 | <i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2005</i> | | | | | | | | | | | | | |
| | Салат из моркови с яблоками | 100 | 1.08 | 0.18 | 9.63 | 45.99 | 1501.25 | 0.06 | 6.25 | 0.35 | 24.28 | 1.08 | 44 | 30.75 |
| | Морковь | 75 | 0.98 | 0.08 | 5.18 | 26.26 | 1500 | 0.05 | 3.75 | 0.3 | 20.25 | 0.53 | 41.25 | 28.5 |
| | Яблоки | 25 | 0.1 | 0.1 | 2.45 | 11.75 | 1.25 | 0.01 | 2.5 | 0.05 | 4 | 0.55 | 2.75 | 2.25 |
| | Сахар | 1 | 0 | 0 | 1 | 3.99 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.03 | 0 | 0 | 0 |
| 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> | | | | | | | | | | | | | |
| | Свекольник | 250 | 25.08 | 23.26 | 17.91 | 380.11 | 364.69 | 0.17 | 20.8 | 0.61 | 56.36 | 3.08 | 261.58 | 55.35 |
| | Свекла | 64 | 0.96 | 0.06 | 5.63 | 26.88 | 1.28 | 0.01 | 6.4 | 0.06 | 23.68 | 0.89 | 27.52 | 14.08 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|--|------------|---------------|--------------|---------------|----------------|----------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| | 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> | | | | | | | | | | | | | |
| | Плов из птицы | 200 | 49.77 | 9.72 | 35.07 | 426.87 | 497.4 | 0.19 | 5.21 | 0.72 | 90.19 | 3.39 | 417.55 | 198.12 |
| | Грудка куриная | 196.29 | 46.32 | 3.73 | 0.79 | 221.81 | 137.4 | 0.14 | 3.53 | 0.39 | 15.7 | 2.75 | 335.66 | 168.81 |
| | Масло сливочное | 7.6 | 0.06 | 5.51 | 0.1 | 50.24 | 34.2 | 0 | 0 | 0.08 | 1.82 | 0.02 | 2.28 | 0.03 |
| | Морковь | 16.29 | 0.21 | 0.02 | 1.12 | 5.7 | 325.8 | 0.01 | 0.81 | 0.06 | 4.4 | 0.11 | 9 | 6.2 |
| | Лук репчатый | 8.7 | 0.12 | 0.02 | 0.71 | 3.57 | 0 | 0 | 0.87 | 0.02 | 2.7 | 0.07 | 5.04 | 1.22 |
| | Крупа рисовая | 43.71 | 3.06 | 0.44 | 32.35 | 145.55 | 0 | 0.04 | 0 | 0.17 | 65.57 | 0.44 | 65.57 | 21.86 |
| | Сок | 200 | 0 | 0 | 44.8 | 90 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 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>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 | Р | Mg |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | <i>«Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2007 г.</i> | | | | | | | | | | | | | |
| | Бутерброд с маслом и сыром | 50 | 6.31 | 7.9 | 15.32 | 157.79 | 82.5 | 0.054 | 0.42 | 0.49 | 158.85 | 0.745 | 109.2 | 17.54 |
| | Сыр | 15 | 3.9 | 3.975 | 0.525 | 53.34 | 60 | 0.004 | 0.42 | 0.05 | 150.75 | 0.135 | 81 | 7.5 |
| | Масло сливочное | 5 | 0.04 | 3.625 | 0.065 | 33.05 | 22.5 | 0 | 0 | 0.05 | 1.2 | 0.01 | 1.5 | 0.02 |
| | Хлеб | 30 | 2.37 | 0.3 | 14.73 | 71.4 | 0 | 0.05 | 0 | 0.39 | 6.9 | 0.6 | 26.7 | 10.02 |
| 175 | <i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2005</i> | | | | | | | | | | | | | |
| | Каша "Дружба" | 250 | 9.4 | 5.65 | 45.23 | 270.69 | 41.96 | 0.19 | 2.44 | 1.14 | 233.04 | 1.24 | 250.34 | 54.71 |
| | Крупа рисовая | 17.5 | 1.23 | 0.18 | 12.95 | 58.28 | 0 | 0.01 | 0 | 0.07 | 1.4 | 0.18 | 26.25 | 8.75 |
| | Крупа пшеничная | 23.75 | 2.73 | 0.78 | 15.79 | 81.23 | 0.71 | 0.1 | 0 | 1.07 | 6.41 | 0.64 | 55.34 | 19.71 |
| | Молоко 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> | | | | | | | | | | | | | |
| | Масло сливочное | 10 | 0.08 | 7.25 | 0.13 | 66.1 | 45 | 0.001 | 0 | 0.1 | 2.4 | 0.02 | 3 | 0.04 |
| 951 | <i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005</i> | | | | | | | | | | | | | |
| | Напиток кофейный с молоком | 200 | 2.28 | 2.11 | 23.26 | 121.68 | 11 | 0.02 | 0.65 | 0 | 60.6 | 0.11 | 45 | 7 |
| | Кофейный напиток | 6 | 0.83 | 0.86 | 0.9 | 14.88 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | Сахар | 20 | 0 | 0 | 19.96 | 79.8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.6 | 0.06 | 0 | 0 |
| | Молоко | 50 | 1.45 | 1.25 | 2.4 | 27 | 11 | 0.02 | 0.65 | 0 | 60 | 0.05 | 45 | 7 |
| | Хлеб пшеничный | 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 завтрака</i> | | 27.55 | 24.2 | 142.03 | 889.26 | 180.86 | 0.475 | 3.51 | 2.29 | 492.29 | 5.115 | 545.44 | 129.59 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| 59 | <i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2005</i> | | | | | | | | | | | | | |
| | Салат из моркови с яблоками | 100 | 1.08 | 0.18 | 8.63 | 42 | 1501.25 | 0.06 | 6.25 | 0.35 | 24.28 | 1.08 | 44 | 30.75 |
| | Морковь | 75 | 0.98 | 0.08 | 5.18 | 26.26 | 1500 | 0.05 | 3.75 | 0.3 | 20.25 | 0.53 | 41.25 | 28.5 |
| | Яблоки | 25 | 0.1 | 0.1 | 2.45 | 11.75 | 1.25 | 0.01 | 2.5 | 0.05 | 4 | 0.55 | 2.75 | 2.25 |
| | Сахар | 1 | 0 | 0 | 1 | 3.99 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.03 | 0 | 0 | 0 |
| 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> | | | | | | | | | | | | | |
| | Свекольник | 300 | 30.03 | 27.9 | 21.47 | 456.07 | 437.38 | 0.2 | 24.96 | 0.71 | 67.62 | 2.69 | 313.89 | 66.42 |
| | Свекла | 76.8 | 1.15 | 0.07 | 6.75 | 32.25 | 1.53 | 0.01 | 7.68 | 0.07 | 28.41 | 0.07 | 33.02 | 16.89 |
| | Морковь | 12 | 0.1 | 0.01 | 0.82 | 4.2 | 240 | 0 | 0.6 | 0.04 | 3.24 | 0.08 | 6.6 | 4.56 |
| | Лук репчатый | 13.5 | 0.18 | 0.02 | 1.1 | 5.53 | 0 | 0 | 1.35 | 0.02 | 4.18 | 0.1 | 7.83 | 1.89 |
| | Картофель | 51.6 | 1.03 | 0.2 | 8.41 | 39.73 | 1.54 | 0.06 | 10.32 | 0.05 | 5.16 | 0.46 | 29.92 | 11.86 |
| | Масло сливочное | 6 | 0.04 | 4.35 | 0.07 | 39.66 | 27 | 0 | 0 | 0.06 | 1.44 | 0.01 | 1.8 | 0.02 |
| | Сахар | 3 | 0 | 0 | 3 | 11.97 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.09 | 0.01 | 0 | 0 |
| | Бульон | 240 | 27.28 | 22.8 | 0.48 | 313.9 | 152.4 | 0.13 | 3.25 | 0.44 | 21.68 | 1.88 | 230.24 | 28.98 |
| | Томатное пюре | 3.9 | 0.18 | 0 | 0.74 | 3.97 | 11.7 | 0 | 1.75 | 0.03 | 0.78 | 0.08 | 2.65 | 1.95 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|--|---|---------------|--------------|---------------|----------------|----------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|----------------|---------------|
| Сметана | 3 | 0.07 | 0.45 | 0.1 | 4.86 | 3.21 | 0 | 0.01 | 0 | 2.64 | 0 | 1.83 | 0.27 |
| 304 | <i>Сборник 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> | | | | | | | | | | | | |
| Плов из птицы | 250 | 62.22 | 12.14 | 43.83 | 533.6 | 621.7 | 0.23 | 5.53 | 0.9 | 35.15 | 4.24 | 521.9 | 247.63 |
| Грудка куриная | 245.36 | 57.91 | 4.66 | 0.98 | 277.26 | 171.75 | 0.17 | 4.42 | 0.49 | 19.63 | 3.44 | 419.57 | 211.01 |
| Масло сливочное | 9.5 | 0.08 | 6.89 | 0.12 | 62.8 | 42.75 | 0 | 0 | 0.09 | 2.28 | 0.02 | 2.85 | 0.04 |
| Морковь | 20.36 | 0.26 | 0.02 | 1.4 | 7.13 | 407.2 | 0.01 | 0.02 | 0.08 | 5.5 | 0.14 | 11.2 | 7.74 |
| Лук репчатый | 10.89 | 0.15 | 0.02 | 0.9 | 4.46 | 0 | 0.005 | 1.09 | 0.02 | 3.37 | 0.09 | 6.32 | 1.52 |
| Крупа рисовая | 54.64 | 3.82 | 0.55 | 40.43 | 181.95 | 0 | 0.04 | 0 | 0.22 | 4.37 | 0.55 | 81.96 | 27.32 |
| Сок | 200 | 0 | 0 | 44.8 | 90 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2.27 | 0.3 | 14.49 | 70.5 | 0 | 0.05 | 0 | 0.39 | 6.9 | 0.6 | 26.1 | 9.9 |
| Хлеб ржано- пшеничный | 60 | 3.96 | 0.72 | 20.04 | 104.4 | 0.6 | 0.11 | 0 | 0.84 | 21 | 2.34 | 94.8 | 28.2 |
| <i>Энергетическая пищевая ценность обеда</i> | | <i>99.56</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> |

| | | | | | | | | | | | | | |
|--|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------------|--------------|--------------|-------------|---------------|--------------|----------------|---------------|
| Бутерброд с маслом и сыром | 50 | 6.31 | 7.9 | 15.32 | 157.79 | 82.5 | 0.054 | 0.42 | 0.49 | 158.85 | 0.745 | 109.2 | 17.54 |
| 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> |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| <i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2005</i> | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из моркови с яблоками | 100 | 1.08 | 0.18 | 8.63 | 42 | 1501.25 | 0.06 | 6.25 | 0.35 | 24.28 | 1.08 | 44 | 30.75 |
| 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 |
| Плов из птицы | 250 | 62.22 | 12.14 | 43.83 | 533.6 | 621.7 | 0.23 | 5.53 | 0.9 | 35.15 | 4.24 | 521.9 | 247.63 |
| 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

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-----------|--|---------------------|----------------------|---------------|----------------|--------------------------------------|---------------|--------------|--------------|-------------|---------------------------|-------------|---------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | | А (мкг) | В1 | С | Е | Ca | Fe | P | Mg |
| | <u>ЗАВТРАК</u> | | | | | | | | | | | | | |
| 174 | <i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2005</i> | | | | | | | | | | | | | |
| | Каша рисовая молочная | 200 | 5.98 | 3.64 | 43.25 | 230.46 | 22 | 0.08 | 1.3 | 0.18 | 123.7 | 0.56 | 156 | 36 |
| | Крупа рисовая | 44 | 3.08 | 0.44 | 32.56 | 146.52 | 0 | 0.04 | 0 | 0.18 | 3.52 | 0.44 | 66 | 22 |
| | Молоко | 100 | 2.9 | 3.2 | 4.7 | 60 | 22 | 0.04 | 1.3 | 0 | 120 | 0.1 | 90 | 14 |
| | Сахар | 6 | 0 | 0 | 5.99 | 23.94 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.18 | 0.02 | 0 | 0 |
| 41 | <i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный. - К.: А.С.К., 2005</i> | | | | | | | | | | | | | |
| | Масло сливочное | 10 | 0.08 | 7.25 | 0.13 | 66.1 | 45 | 0.001 | 0 | 0.1 | 2.4 | 0.02 | 3 | 0.04 |
| 2 | <i>«Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2007 г.</i> | | | | | | | | | | | | | |
| | Бутерброд с повидлом | 55 | 2.47 | 3.933 | 27.595 | 152.95 | 142.5 | 0.052 | 0.32 | 0.5 | 10.48 | 0.69 | 30.1 | 10.64 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2.37 | 0.3 | 14.73 | 71.4 | 0 | 0.05 | 0 | 0.39 | 6.9 | 0.6 | 26.7 | 10.02 |
| | Повидло | 20 | 0.06 | 0.008 | 12.8 | 48.5 | 120 | 0.002 | 0.32 | 0.06 | 2.38 | 0.08 | 1.9 | 0.6 |
| | Масло сливочное | 5 | 0.04 | 3.625 | 0.065 | 33.05 | 22.5 | 0 | 0 | 0.05 | 1.2 | 0.01 | 1.5 | 0.02 |
| 377 | <i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2005</i> | | | | | | | | | | | | | |
| | Чай с лимоном | 200 | 0.26 | 0.06 | 15.25 | 63.75 | 0.64 | 0 | 2.9 | 0.01 | 8.25 | 0.91 | 9.78 | 5.24 |
| | Чай - заварка | 50 | 0.2 | 0.05 | 0.07 | 1.52 | 0.5 | 0 | 0.1 | 0 | 4.95 | 0.82 | 8.24 | 4.4 |
| | Сахар | 15 | 0 | 0 | 14.97 | 59.85 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.5 | 0.05 | 0 | 0 |
| | Лимон | 7 | 0.06 | 0.01 | 0.21 | 2.38 | 0.14 | 0 | 2.8 | 0.01 | 2.8 | 0.04 | 1.54 | 0.84 |
| | Хлеб 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 |
| | Энергетическая пищевая ценность завтрака | | 18.27 | 16.173 | 144.315 | 786.26 | 210.54 | 0.343 | 4.52 | 1.35 | 182.23 | 5.18 | 336.78 | 102.22 |
| | <u>ОБЕД</u> | | | | | | | | | | | | | |
| 43 | <i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2005</i> | | | | | | | | | | | | | |
| | Салат из белокочанной капусты | 100 | 1.71 | 6.11 | 10.26 | 103.89 | 202.4 | 0.04 | 37.5 | 2.78 | 44.35 | 0.65 | 36.22 | 18 |
| | Капуста свежая | 80 | 1.44 | 0.08 | 3.76 | 22.4 | 2.4 | 0.02 | 36 | 0.08 | 38.4 | 0.48 | 24.8 | 12.8 |
| | Морковь | 10 | 0.13 | 0.01 | 0.69 | 3.5 | 200 | 0.01 | 0.5 | 0.04 | 2.7 | 0.07 | 5.5 | 3.8 |
| | Лук репчатый | 10 | 0.14 | 0.02 | 0.82 | 4.1 | 0 | 0.005 | 1 | 0.02 | 3.1 | 0.08 | 5.8 | 1.4 |
| | Сахар | 5 | 0 | 0 | 4.99 | 19.95 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.15 | 0.02 | 0 | 0 |
| | Масло растительное | 6 | 0 | 6 | 0 | 53.94 | 0 | 0 | 0 | 2.64 | 0 | 0 | 0.12 | 0 |
| 96 | <i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2005</i> | | | | | | | | | | | | | |
| | Рассольник ленинградский | 250 | 23.59 | 23.19 | 17.3 | 371.22 | 322.25 | 0.2 | 19.29 | 2.74 | 34.05 | 2.43 | 251.63 | 48.49 |
| | Картофель | 75 | 1.5 | 0.3 | 12.23 | 57.75 | 2.25 | 0.09 | 15 | 0.08 | 7.5 | 0.67 | 43.5 | 17.25 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|---|------------|--------------|---------------|----------------|----------------|----------------|--------------|---------------|--------------|---------------|--------------|----------------|---------------|
| | Крупа перловая | 5 | 0.46 | 0.05 | 3.34 | 15.75 | 0 | 0.006 | 0 | 0.05 | 1.9 | 0.09 | 16.15 | 2 |
| | Морковь | 10 | 0.13 | 0.01 | 0.69 | 3.5 | 200 | 0.006 | 0.5 | 0.04 | 2.7 | 0.07 | 5.5 | 3.8 |
| | Лук репчатый | 5 | 0.07 | 0.01 | 0.41 | 2.05 | 0 | 0 | 0.5 | 0.01 | 1.55 | 0.04 | 2.9 | 0.7 |
| | Огурцы соленые | 15 | 0.12 | 0.01 | 0.25 | 1.95 | 0.75 | 0.003 | 0.75 | 0.01 | 3.45 | 0.09 | 3.6 | 2.1 |
| | Масло растительное | 5 | 0 | 5 | 0 | 44.95 | 0 | 0 | 0 | 2.2 | 0 | 0 | 0.1 | 0 |
| | Бульон или вода | 187.5 | 21.31 | 17.81 | 0.38 | 245.27 | 119.25 | 0.1 | 2.54 | 0.35 | 16.95 | 1.47 | 179.88 | 22.64 |
| 227 | <i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.:ДеЛи принт, 2005</i> | | | | | | | | | | | | | |
| | Гречка по-Купечески | 243 | 20.6 | 24.1 | 26.3 | 408.2 | 389 | 0.27 | 8.4 | 5 | 208.1 | 4 | 351.4 | 32 |
| | 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> | | | | | | | | | | | | | |
| | Напиток из шиповника | 200 | 0.68 | 0.28 | 24.63 | 116.65 | 163.4 | 0.01 | 200 | 0.76 | 12.5 | 0.65 | 3.4 | 3.4 |
| | Шиповник | 20 | 0.68 | 0.28 | 9.66 | 56.8 | 163.4 | 0.01 | 200 | 0.76 | 12 | 0.6 | 3.4 | 3.4 |
| | Сахар | 15 | 0 | 0 | 14.97 | 59.85 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.5 | 0.05 | 0 | 0 |
| | Хлеб пшеничный | 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>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> |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого на 1 ребенка | | 74.33 | 71.143 | 280.895 | 2059.22 | 1287.99 | 1.073 | 269.71 | 13.19 | 518.63 | 15.91 | 1117.33 | 254.41 |

День - вторник

Возрастная категория:12-18 лет

Неделя вторая

Сезон: осенне-зимний

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-----------|--|---------------------|----------------------|---------------|----------------|--------------------------------------|---------------|--------------|--------------|-------------|---------------------------|-------------|---------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | | А (мкг) | В1 | С | Е | Ca | Fe | Р | Mg |
| | <u>ЗАВТРАК</u> | | | | | | | | | | | | | |
| 174 | <i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.:Делта принт, 2005</i> | | | | | | | | | | | | | |
| | Каша рисовая молочная | 250 | 7.6 | 4.55 | 54.07 | 288.08 | 20 | 0.07 | 0.75 | 0.22 | 155.88 | 0.7 | 196.25 | 45 |
| | Крупа рисовая | 55 | 3.85 | 0.55 | 40.7 | 183.15 | 0 | 0.04 | 0 | 0.22 | 4.4 | 0.55 | 82.5 | 27.5 |
| | Молоко пастеризованное (3,2%) | 125 | 3.75 | 4 | 5.88 | 75 | 20 | 0.03 | 0.75 | 0 | 151.25 | 0.13 | 113.75 | 17.5 |
| | Сахар | 7.5 | 0 | 0 | 7.49 | 29.93 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.23 | 0.02 | 0 | 0 |
| 41 | <i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005</i> | | | | | | | | | | | | | |
| | Масло сливочное | 10 | 0.08 | 7.25 | 0.13 | 66.1 | 45 | 0.001 | 0 | 0.1 | 2.4 | 0.02 | 3 | 0.04 |
| 2 | <i>«Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2007 г.</i> | | | | | | | | | | | | | |
| | Бутерброд с повидлом | 55 | 2.47 | 3.933 | 27.595 | 152.95 | 142.5 | 0.052 | 0.32 | 0.5 | 10.48 | 0.69 | 30.1 | 10.64 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2.37 | 0.3 | 14.73 | 71.4 | 0 | 0.05 | 0 | 0.39 | 6.9 | 0.6 | 26.7 | 10.02 |
| | Повидло | 20 | 0.06 | 0.008 | 12.8 | 48.5 | 120 | 0.002 | 0.32 | 0.06 | 2.38 | 0.08 | 1.9 | 0.6 |
| | Масло сливочное | 5 | 0.04 | 3.625 | 0.065 | 33.05 | 22.5 | 0 | 0 | 0.05 | 1.2 | 0.01 | 1.5 | 0.02 |
| 377 | <i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.:Делта принт, 2005</i> | | | | | | | | | | | | | |
| | Чай с лимоном | 200 | 0.26 | 0.06 | 15.25 | 63.75 | 0.64 | 0 | 2.9 | 0.01 | 8.25 | 0.91 | 9.78 | 5.24 |
| | Чай - заварка | 50 | 0.2 | 0.05 | 0.07 | 1.52 | 0.5 | 0 | 0.1 | 0 | 4.95 | 0.82 | 8.24 | 4.4 |
| | Сахар | 15 | 0 | 0 | 14.97 | 59.85 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.5 | 0.05 | 0 | 0 |
| | Лимон | 7 | 0.06 | 0.01 | 0.21 | 2.38 | 0.14 | 0 | 2.8 | 0.01 | 2.8 | 0.04 | 1.54 | 0.84 |
| | Хлеб пшеничный | 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 завтрака</i> | | 19.89 | 17.083 | 155.135 | 843.88 | 208.54 | 0.333 | 3.97 | 1.39 | 214.41 | 5.32 | 377.03 | 111.22 |
| | <u>ОБЕД</u> | | | | | | | | | | | | | |
| 43 | <i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.:Делта принт, 2005</i> | | | | | | | | | | | | | |
| | Салат из белокочанной капусты | 100 | 1.71 | 6.11 | 10.26 | 103.89 | 202.4 | 0.04 | 37.5 | 2.78 | 44.35 | 0.65 | 36.22 | 18 |
| | Капуста свежая | 80 | 1.44 | 0.08 | 3.76 | 22.4 | 2.4 | 0.02 | 36 | 0.08 | 38.4 | 0.48 | 24.8 | 12.8 |
| | Морковь | 10 | 0.13 | 0.01 | 0.69 | 3.5 | 200 | 0.01 | 0.5 | 0.04 | 2.7 | 0.07 | 5.5 | 3.8 |
| | Лук репчатый | 10 | 0.14 | 0.02 | 0.82 | 4.1 | 0 | 0.005 | 1 | 0.02 | 3.1 | 0.08 | 5.8 | 1.4 |
| | Сахар | 5 | 0 | 0 | 4.99 | 19.95 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.15 | 0.02 | 0 | 0 |
| | Масло растительное | 6 | 0 | 6 | 0 | 53.94 | 0 | 0 | 0 | 2.64 | 0 | 0 | 0.12 | 0 |
| 96 | <i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.:Делта принт, 2005</i> | | | | | | | | | | | | | |
| | Рассольник ленинградский | 300 | 28.24 | 27.82 | 20.74 | 444.76 | 386.7 | 0.23 | 23.14 | 3.26 | 40.84 | 2.89 | 301.95 | 58.18 |
| | Картофель | 90 | 1.8 | 0.36 | 14.67 | 69.3 | 2.7 | 0.1 | 18 | 0.09 | 9 | 0.81 | 52.2 | 20.7 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|---|------------|--------------|---------------|----------------|----------------|----------------|--------------|---------------|--------------|---------------|--------------|---------------|---------------|
| | Крупа перловая | 6 | 0.55 | 0.06 | 4.01 | 18.9 | 0 | 0.007 | 0 | 0.06 | 2.28 | 0.1 | 19.38 | 2.4 |
| | Морковь | 12 | 0.1 | 0.01 | 0.82 | 4.2 | 240 | 0 | 0.6 | 0.04 | 3.24 | 0.08 | 6.6 | 4.56 |
| | Лук репчатый | 6 | 0.08 | 0.01 | 0.49 | 2.46 | 0 | 0.003 | 0.6 | 0.01 | 1.86 | 0.04 | 3.48 | 0.84 |
| | Огурцы соленые | 18 | 0.14 | 0.01 | 0.3 | 2.34 | 0.9 | 0.003 | 0.9 | 0.01 | 4.14 | 0.1 | 4.32 | 2.52 |
| | Масло растительное | 6 | 0 | 6 | 0 | 53.94 | 0 | 0 | 0 | 2.64 | 0 | 0 | 0.12 | 0 |
| | Бульон или вода | 225 | 25.57 | 21.37 | 0.45 | 293.62 | 143.1 | 0.12 | 3.04 | 0.41 | 20.32 | 1.76 | 215.85 | 27.16 |
| 227 | <i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.:ДеЛи принт, 2005</i> | | | | | | | | | | | | | |
| | Гречка по-Купечески | 243 | 20.6 | 24.1 | 26.3 | 408.2 | 389 | 0.27 | 8.4 | 5 | 208.1 | 4 | 351.4 | 32 |
| | 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> | | | | | | | | | | | | | |
| | Напиток из шиповника | 200 | 0.68 | 0.28 | 24.63 | 116.4 | 163.4 | 0.01 | 200 | 0.76 | 12.5 | 0.65 | 3.4 | 3.4 |
| | Шиповник | 20 | 0.68 | 0.28 | 9.66 | 56.8 | 163.4 | 0.01 | 200 | 0.76 | 12 | 0.6 | 3.4 | 3.4 |
| | Сахар | 15 | 0 | 0 | 14.97 | 59.85 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.5 | 0.05 | 0 | 0 |
| | Хлеб пшеничный | 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>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> |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого на 1 ребенка | | 80.6 | 76.683 | 295.155 | 2190.13 | 1350.44 | 1.093 | 273.01 | 13.75 | 557.6 | 16.51 | 1207.9 | 273.1 |

День - среда

Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя вторая

Сезон: осенне-зимний

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-----------|---|---------------------|----------------------|-------------|---------------|--------------------------------------|---------------|-------------|--------------|-------------|---------------------------|-------------|---------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | | А (мкг) | В1 | С | Е | Ca | Fe | Р | Mg |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| 44 | <i>Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2004 г.</i> | | | | | | | | | | | | | |
| | Суп молочный с макаронами | 250 | 7.91 | 6.31 | 23.64 | 189.74 | 48.14 | 0.1 | 1.35 | 0.01 | 249.54 | 0.43 | 202.14 | 32.06 |
| | 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> | | | | | | | | | | | | | |
| | Какао с молоком | 200 | 7.26 | 5.9 | 30.17 | 205.14 | 44.18 | 0.09 | 2.6 | 0.02 | 248.28 | 1.58 | 219.3 | 53.5 |
| | Какао-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 |
| | Печенье | 20 | 1.48 | 2 | 5.12 | 85.2 | 0 | 0.02 | 0 | 0 | 4 | 0.3 | 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 завтрака</i> | | 26.13 | 15.5 | 117.02 | 753.08 | 92.72 | 0.42 | 3.95 | 0.59 | 539.22 | 5.31 | 559.34 | 135.86 |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| 33 | <i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т.Лапиной. – М.: Хлебпродинформ, 2004</i> | | | | | | | | | | | | | |
| | Салат из свеклы | 100 | 1.43 | 6.1 | 8.36 | 93.84 | 1.9 | 0.02 | 9.5 | 2.74 | 35.15 | 1.33 | 40.97 | 20.9 |
| | Свекла | 95 | 1.43 | 0.1 | 8.36 | 39.9 | 1.9 | 0.02 | 9.5 | 0.1 | 35.15 | 1.33 | 40.85 | 20.9 |
| | Масло растительное | 6 | 0 | 6 | 0 | 53.94 | 0 | 0 | 0 | 2.64 | 0 | 0 | 0.12 | 0 |
| 88 | <i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2005</i> | | | | | | | | | | | | | |
| | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 24.62 | 24.2 | 9.63 | 353.82 | 337.1 | 0.18 | 33.84 | 2.74 | 51.37 | 2.35 | 247.87 | 45.5 |
| | Капуста белокочанная | 50 | 0.9 | 0.05 | 2.35 | 14 | 1.5 | 0.015 | 22.5 | 0.05 | 24 | 0.3 | 15.5 | 8 |
| | Картофель | 30 | 0.6 | 0.12 | 4.89 | 23.1 | 0.9 | 0.036 | 6 | 0.03 | 3 | 0.27 | 17.4 | 6.9 |
| | Морковь | 10 | 0.13 | 0.01 | 0.69 | 3.5 | 200 | 0.006 | 0.5 | 0.04 | 2.7 | 0.07 | 5.5 | 3.8 |
| | Лук репчатый | 10 | 0.14 | 0.02 | 0.82 | 4.1 | 0 | 0.005 | 1 | 0.02 | 3.1 | 0.08 | 5.8 | 1.4 |
| | Томатное пюре | 2.5 | 0.12 | 0 | 0.48 | 2.55 | 7.5 | 0.003 | 1.125 | 0.025 | 0.5 | 0.057 | 11.7 | 1.25 |
| | Масло растительное | 5 | 0 | 5 | 0 | 44.95 | 0 | 0 | 0 | 2.2 | 0 | 0 | 0.1 | 0 |
| | Бульон или вода | 200 | 22.73 | 19 | 0.4 | 261.62 | 127.2 | 0.11 | 2.71 | 0.37 | 18.07 | 1.57 | 191.87 | 24.15 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|--|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|-------------|--------------|-------------|---------------|--------------|----------------|---------------|
| 642 | <i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005</i> | | | | | | | | | | | | | |
| | Рагу из птицы | 80/150 | 23.41 | 22.3 | 20.64 | 378.76 | 488.4 | 0.22 | 26.88 | 2.45 | 36.23 | 2.7 | 256.91 | 56.99 |
| | Бройлер-цыпленок | 109.8 | 20.53 | 17.67 | 0 | 241.56 | 43.92 | 0.09 | 2.19 | 0.32 | 15.37 | 1.42 | 175.68 | 20.86 |
| | Картофель | 96 | 1.92 | 0.38 | 15.64 | 73.92 | 2.88 | 0.11 | 19.2 | 0.09 | 9.6 | 0.86 | 55.68 | 22.08 |
| | Морковь | 21 | 0.27 | 0.02 | 1.44 | 7.35 | 420 | 0.01 | 1.05 | 0.08 | 5.67 | 0.14 | 11.55 | 7.98 |
| | Томатное пюре | 7.2 | 0.34 | 0 | 1.36 | 7.34 | 21.6 | 0.01 | 3.24 | 0.07 | 1.44 | 0.16 | 4.89 | 3.6 |
| | Лук репчатый | 12 | 0.16 | 0.02 | 0.98 | 4.92 | 0 | 0 | 1.2 | 0.02 | 3.72 | 0.09 | 6.96 | 1.68 |
| | Масло растительное | 4.2 | 0 | 4.19 | 0 | 37.75 | 0 | 0 | 0 | 1.84 | 0 | 0 | 0.08 | 0 |
| | Мука пшеничная | 1.8 | 0.19 | 0.02 | 1.22 | 5.92 | 0 | 0 | 0 | 0.03 | 0.43 | 0.03 | 2.07 | 0.79 |
| 868 | <i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005</i> | | | | | | | | | | | | | |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.56 | 0 | 30.22 | 123.06 | 0.1 | 0 | 0.2 | 0 | 13.2 | 0.36 | 19.8 | 9.7 |
| | Смесь сухофруктов | 20 | 0.56 | 0 | 10.26 | 43.26 | 0.1 | 0 | 0.2 | 0 | 12.6 | 0.3 | 19.8 | 9.7 |
| | Сахар | 20 | 0 | 0 | 19.96 | 79.8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.6 | 0.06 | 0 | 0 |
| | Хлеб пшеничный | 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>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> |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого на 1 ребенка | | 85.63 | 69.39 | 243.96 | 1975.56 | 920.62 | 1.05 | 74.37 | 9.08 | 712.57 | 15.05 | 1262.79 | 319.25 |

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 |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 44 | <i>Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2004 г.</i> | | | | | | | | | | | | | |
| | Суп молочный с макаронами | 300 | 9.49 | 7.57 | 28.37 | 227.64 | 57.79 | 0.13 | 1.62 | 0.1 | 299.49 | 0.52 | 242.61 | 38.48 |
| | Молоко | 232 | 6.72 | 5.8 | 9.28 | 122.96 | 51.04 | 0.09 | 1.62 | 0 | 278.4 | 0.23 | 208.8 | 32.48 |
| | Макаронные изделия | 24 | 2.76 | 0.69 | 16.08 | 82.8 | 0 | 0.04 | 0 | 0 | 20.64 | 0.28 | 33.36 | 6 |
| | Масло сливочное | 1.5 | 0.01 | 1.08 | 0.01 | 9.91 | 6.75 | 0 | 0 | 0.1 | 0.36 | 0 | 0.45 | 0 |
| | Сахар | 3 | 0 | 0 | 3 | 11.97 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.09 | 0.01 | 0 | 0 |
| 959 | <i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005</i> | | | | | | | | | | | | | |
| | Какао с молоком | 200 | 7.26 | 5.9 | 30.17 | 205.14 | 44.18 | 0.09 | 2.6 | 0.02 | 248.28 | 1.58 | 219.3 | 53.5 |
| | Какао-поршок | 6 | 1.46 | 0.9 | 0.61 | 17.34 | 0.18 | 0.01 | 0 | 0.02 | 7.68 | 1.32 | 39.3 | 25.5 |
| | Сахар | 20 | 0 | 0 | 19.96 | 79.8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.6 | 0.06 | 0 | 0 |
| | Молоко | 200 | 5.8 | 5 | 9.6 | 108 | 44 | 0.08 | 2.6 | 0 | 240 | 0.2 | 180 | 28 |
| | Печенье | 20 | 1.48 | 2 | 5.12 | 85.2 | 0 | 0.02 | 0 | 0 | 4 | 0.3 | 0 | 0 |
| | Хлеб пшеничный | 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 завтрака</i> | | <i>27.71</i> | <i>16.76</i> | <i>121.75</i> | <i>790.98</i> | <i>102.37</i> | <i>0.45</i> | <i>4.22</i> | <i>0.68</i> | <i>589.17</i> | <i>5.4</i> | <i>599.81</i> | <i>142.28</i> |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| 33 | <i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т.Лапиной. – М.: Хлебпродинформ, 2004</i> | | | | | | | | | | | | | |
| | Салат из свеклы | 100 | 1.43 | 6.1 | 8.36 | 93.84 | 1.9 | 0.02 | 9.5 | 2.74 | 35.15 | 1.33 | 40.97 | 20.9 |
| | Свекла | 95 | 1.43 | 0.1 | 8.36 | 39.9 | 1.9 | 0.02 | 9.5 | 0.1 | 35.15 | 1.33 | 40.85 | 20.9 |
| | Масло растительное | 6 | 0 | 6 | 0 | 53.94 | 0 | 0 | 0 | 2.64 | 0 | 0 | 0.12 | 0 |
| 88 | <i>Сборник технических нормативов- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2005</i> | | | | | | | | | | | | | |
| | Щи из свежей капусты с картофелем | 300 | 29.55 | 29.03 | 11.55 | 424.54 | 401.28 | 0.2 | 40.6 | 3.28 | 61.64 | 2.81 | 285.44 | 54.6 |
| | Капуста белокочанная | 60 | 1.08 | 0.06 | 2.82 | 16.8 | 1.8 | 0.018 | 27 | 0.06 | 28.8 | 0.36 | 18.6 | 9.6 |
| | Картофель | 36 | 0.72 | 0.14 | 5.87 | 27.72 | 1.08 | 0.04 | 7.2 | 0.036 | 3.6 | 0.324 | 20.88 | 8.28 |
| | Морковь | 12 | 0.16 | 0.01 | 0.83 | 4.2 | 240 | 0.01 | 0.6 | 0.05 | 3.24 | 0.08 | 6.6 | 4.56 |
| | Лук репчатый | 12 | 0.17 | 0.02 | 0.98 | 4.92 | 0 | 0.006 | 1.2 | 0.02 | 3.72 | 0.1 | 6.96 | 1.68 |
| | Томатное пюре | 3 | 0.14 | 0 | 0.57 | 3.06 | 6 | 0 | 1.35 | 0.03 | 0.6 | 0.07 | 2.04 | 1.5 |
| | Масло растительное | 6 | 0 | 6 | 0 | 53.94 | 0 | 0 | 0 | 2.64 | 0 | 0 | 0.12 | 0 |
| | Бульон или вода | 240 | 27.28 | 22.8 | 0.48 | 313.9 | 152.4 | 0.13 | 3.25 | 0.44 | 21.68 | 1.88 | 230.24 | 28.98 |
| 642 | <i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005</i> | | | | | | | | | | | | | |
| | Рагу из птицы | 100/150 | 29.28 | 27.89 | 25.83 | 473.47 | 611.5 | 0.28 | 33.6 | 3.1 | 45.3 | 3.4 | 576.58 | 71.25 |
| | Бройлер-цыпленок | 137.25 | 25.66 | 22.09 | 0 | 301.95 | 54.9 | 0.12 | 2.74 | 0.41 | 19.21 | 1.78 | 219.6 | 26.07 |
| | Картофель | 120 | 2.4 | 0.48 | 19.56 | 92.4 | 3.6 | 0.14 | 24 | 0.12 | 12 | 1.08 | 69.6 | 27.6 |
| | Морковь | 26.3 | 0.34 | 0.02 | 1.81 | 9.2 | 526 | 0.01 | 1.31 | 0.1 | 7.1 | 0.18 | 14.46 | 9.99 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|--|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------------|-------------|--------------|--------------|---------------|-------------|----------------|---------------|
| | Томатное пюре | 9 | 0.43 | 0 | 1.71 | 9.18 | 27 | 0.01 | 4.05 | 0.09 | 1.8 | 0.2 | 6.12 | 4.5 |
| | Лук репчатый | 15 | 0.21 | 0.03 | 1.23 | 6.15 | 0 | 0 | 1.5 | 0.03 | 4.65 | 0.12 | 8.7 | 2.1 |
| | Масло растительное | 5.25 | 0 | 5.24 | 0 | 47.19 | 0 | 0 | 0 | 2.31 | 0 | 0 | 0.1 | 0 |
| | Мука пшеничная | 2.25 | 0.24 | 0.03 | 1.52 | 7.4 | 0 | 0 | 0 | 0.04 | 0.54 | 0.04 | 258 | 0.99 |
| 868 | <i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный. – К.: А.С.К., 2005</i> | | | | | | | | | | | | | |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.56 | 0 | 30.22 | 123.06 | 0.1 | 0 | 0.2 | 0 | 13.2 | 0.36 | 19.8 | 9.7 |
| | Смесь сухофруктов | 20 | 0.56 | 0 | 10.26 | 43.26 | 0.1 | 0 | 0.2 | 0 | 12.6 | 0.3 | 19.8 | 9.7 |
| | Сахар | 20 | 0 | 0 | 19.96 | 79.8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.6 | 0.06 | 0 | 0 |
| | Хлеб пшеничный | 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> | | 70.3 | 64.31 | 134.05 | 1387.91 | 1015.18 | 0.71 | 83.9 | 9.68 | 192.69 | 10.9 | 1060.69 | 206.75 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого на 1 ребенка | | 98.01 | 81.07 | 255.8 | 2178.89 | 1117.55 | 1.16 | 88.12 | 10.36 | 781.86 | 16.3 | 1660.5 | 349.03 |

День - четверг

Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя вторая

Сезон: осенне-зимний

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|----------------|--|------------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|----------------|--------------|--------------|-------------|---------------------------|--------------|---------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | А (мкг) | В1 | С | Е | Ca | Fe | P | Mg |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 309 | <i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г</i> | | | | | | | | | | | | | |
| | Каша манная молочная | 200 | 7.71 | 6.75 | 41.51 | 258.63 | 46.04 | 0.1 | 1.39 | 0.72 | 138.63 | 0.58 | 135.54 | 22.99 |
| | 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> | | | | | | | | | | | | | |
| | Бутерброд с маслом и сыром | 50 | 6.31 | 7.9 | 15.32 | 157.79 | 82.5 | 0.054 | 0.42 | 0.49 | 158.85 | 0.745 | 109.2 | 17.54 |
| | Сыр | 15 | 3.9 | 3.975 | 0.525 | 53.34 | 60 | 0.004 | 0.42 | 0.05 | 150.75 | 0.135 | 81 | 7.5 |
| | Масло сливочное | 5 | 0.04 | 3.625 | 0.065 | 33.05 | 22.5 | 0 | 0 | 0.05 | 1.2 | 0.01 | 1.5 | 0.02 |
| | Хлеб | 30 | 2.37 | 0.3 | 14.73 | 71.4 | 0 | 0.05 | 0 | 0.39 | 6.9 | 0.6 | 26.7 | 10.02 |
| 951 | <i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005</i> | | | | | | | | | | | | | |
| | Напиток кофейный с молоком | 200 | 2.28 | 2.11 | 23.26 | 121.68 | 11 | 0.02 | 0.65 | 0 | 69.2 | 0.11 | 45 | 7 |
| | Кофейный напиток | 6 | 0.83 | 0.86 | 0.9 | 14.88 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | Сахар | 20 | 0 | 0 | 19.96 | 79.8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.6 | 0.06 | 0 | 0 |
| | Молоко | 50 | 1.45 | 1.25 | 2.4 | 27 | 11 | 0.02 | 0.65 | 0 | 60 | 0.05 | 45 | 7 |
| | Хлеб пшеничный | 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 завтрака</i> | | 25.78 | 18.05 | 138.18 | 811.1 | 139.94 | 0.384 | 2.46 | 1.77 | 404.08 | 4.435 | 427.64 | 97.83 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| 59 | <i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.:ДеЛи принт, 2005 .</i> | | | | | | | | | | | | | |
| | Салат из моркови с яблоками | 100 | 1.08 | 0.18 | 9.63 | 45.99 | 1501.25 | 0.06 | 6.25 | 0.35 | 24.28 | 1.08 | 44 | 30.75 |
| | Морковь | 75 | 0.98 | 0.08 | 5.18 | 26.26 | 1500 | 0.05 | 3.75 | 0.3 | 20.25 | 0.53 | 41.25 | 28.5 |
| | Яблоки | 25 | 0.1 | 0.1 | 2.45 | 11.75 | 1.25 | 0.01 | 2.5 | 0.05 | 4 | 0.55 | 2.75 | 2.25 |
| | Сахар | 1 | 0 | 0 | 1 | 3.99 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.03 | 0 | 0 | 0 |
| 98 | <i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.:ДеЛи принт, 2005 .</i> | | | | | | | | | | | | | |
| | Суп крестьянский с крупой | 250 | 24.61 | 24.33 | 10.73 | 358.92 | 329 | 0.18 | 22.71 | 2.71 | 42.12 | 2.27 | 238.72 | 44.05 |
| | Капуста | 30 | 0.54 | 0.03 | 1.41 | 8.4 | 0.9 | 0.009 | 13.5 | 0.03 | 14.4 | 0.18 | 9.3 | 4.8 |
| | Картофель | 25 | 0.5 | 0.1 | 4.08 | 19.25 | 0.75 | 0.03 | 5 | 0.03 | 2.5 | 0.23 | 14.5 | 5.75 |
| | Крупа пшено | 5 | 0.57 | 0.17 | 3.33 | 17.1 | 0.15 | 0.02 | 0 | 0.02 | 1.35 | 0.14 | 11.65 | 4.15 |
| | Морковь | 10 | 0.13 | 0.01 | 0.69 | 3.5 | 200 | 0.006 | 0.5 | 0.04 | 2.7 | 0.07 | 5.5 | 3.8 |
| | Лук репчатый | 10 | 0.14 | 0.02 | 0.82 | 4.1 | 0 | 0.005 | 1 | 0.02 | 3.1 | 0.08 | 5.8 | 1.4 |
| | Масло растительное | 5 | 0 | 5 | 0 | 44.95 | 0 | 0 | 0 | 2.2 | 0 | 0 | 0.1 | 0 |
| | Бульон | 200 | 22.73 | 19 | 0.4 | 261.62 | 127.2 | 0.11 | 2.71 | 0.37 | 18.07 | 1.57 | 191.87 | 24.15 |
| 668 | <i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005</i> | | | | | | | | | | | | | |
| | Котлета из птицы | 80 | 13.04 | 12.57 | 13.19 | 217 | 44.22 | 0.06 | 1.25 | 1.45 | 54.94 | 2.1 | 176.38 | 26.15 |
| | Мякоть курицы | 56 | 10.19 | 10.3 | 0.39 | 134.96 | 39.2 | 0.03 | 1.01 | 0.11 | 8.96 | 1.68 | 127.68 | 15.12 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|--|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|----------------|---------------|
| | Хлеб пшеничный | 12.8 | 1.02 | 0.12 | 6.28 | 30.46 | 0 | 0.02 | 0 | 0.16 | 2.94 | 0.25 | 11.39 | 4.35 |
| | Молоко или вода | 19.2 | 0.55 | 0.48 | 0.92 | 10.36 | 4.22 | 0 | 0.24 | 0 | 23.04 | 0.01 | 17.28 | 2.68 |
| | Сухари | 8 | 1.28 | 0.08 | 5.6 | 26.84 | 0.8 | 0.01 | 0 | 0.48 | 20 | 0.16 | 20 | 4 |
| | Масло растительное | 1.6 | 0 | 1.59 | 0 | 14.38 | 0 | 0 | 0 | 0.7 | 0 | 0 | 0.03 | 0 |
| 679 | <i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный. – К.: А.С.К., 2005</i> | | | | | | | | | | | | | |
| | Каша ячневая | 150 | 4.89 | 4.47 | 31.79 | 186.84 | 23.85 | 0.13 | 0 | 0.78 | 40.07 | 0.88 | 167.95 | 24.27 |
| | Крупа ячневая | 48.5 | 4.85 | 0.63 | 31.72 | 151.805 | 0 | 0.13 | 0 | 0.73 | 38.8 | 0.87 | 166.36 | 24.25 |
| | Масло сливочное | 5.3 | 0.04 | 3.84 | 0.07 | 35.03 | 23.85 | 0 | 0 | 0.05 | 1.27 | 0.01 | 1.59 | 0.02 |
| 348 | <i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011.</i> | | | | | | | | | | | | | |
| | Соус томатный | 30 | 0.38 | 0.99 | 2.23 | 20.01 | 55.57 | 0 | 2.17 | 0.07 | 2.2 | 0.13 | 6.34 | 3.6 |
| | Масло сливочное | 1.35 | 0.01 | 0.97 | 0.01 | 8.92 | 6.07 | 0 | 0 | 0.01 | 0.32 | 0 | 0.4 | 0 |
| | Мука пшеничная | 1.35 | 0.14 | 0.02 | 0.91 | 4.44 | 0 | 0 | 0 | 0.02 | 0.32 | 0.02 | 1.55 | 0.59 |
| | Морковь | 1.8 | 0.02 | 0 | 0.12 | 0.63 | 36 | 0 | 0.09 | 0 | 0.48 | 0.01 | 0.99 | 0.68 |
| | Лук репчатый | 0.6 | 0 | 0 | 0.04 | 0.24 | 0 | 0 | 0.06 | 0 | 0.18 | 0 | 0.34 | 0.08 |
| | Томатная паста | 4.5 | 0.21 | 0 | 0.85 | 4.59 | 13.5 | 0 | 2.02 | 0.04 | 0.9 | 0.1 | 3.06 | 2.25 |
| | Сахар | 0.3 | 0 | 0 | 0.3 | 1.19 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 411 | <i>Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008</i> | | | | | | | | | | | | | |
| | Кисель | 200 | 0.1 | 0 | 30.79 | 121.02 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.3 | 0.03 | 0 | 0 |
| | Кисель (концентрат) | 24 | 0.1 | 0 | 20.81 | 81.12 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | Сахар | 10 | 0 | 0 | 9.98 | 39.9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.3 | 0.03 | 0 | 0 |
| | Хлеб пшеничный | 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>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> |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого на 1 ребенка | | 79.36 | 61.88 | 294.63 | 2033.88 | 2094.23 | 1.024 | 34.84 | 7.69 | 605.39 | 13.925 | 1198.93 | 276.95 |

День - четверг

Возрастная категория:12-18 лет

Неделя вторая

Сезон: осенне-зимний

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|----------------|--|------------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|----------------|--------------|-------------|-------------|---------------------------|--------------|---------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | | А (мкг) | В1 | С | Е | Ca | Fe | Р | Mg |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 309 | <i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г</i> | | | | | | | | | | | | | |
| | Каша манная молочная | 250 | 9.66 | 8.44 | 51.93 | 323.43 | 57.61 | 0.13 | 1.74 | 0.89 | 173.59 | 0.72 | 169.66 | 28.78 |
| | Молоко | 134 | 3.89 | 3.35 | 6.43 | 72.36 | 29.48 | 0.05 | 1.74 | 0 | 160.8 | 0.13 | 120.6 | 18.76 |
| | Крупа манная | 55.5 | 5.72 | 0.56 | 39.18 | 184.82 | 0 | 0.08 | 0 | 0.83 | 11.1 | 0.56 | 47.18 | 9.99 |
| | Масло сливочное | 6.25 | 0.05 | 4.53 | 0.08 | 41.31 | 28.13 | 0 | 0 | 0.06 | 1.5 | 0.01 | 1.88 | 0.03 |
| | Сахар | 6.25 | 0 | 0 | 6.24 | 24.94 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.19 | 0.02 | 0 | 0 |
| 3 | <i>«Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2007 г.</i> | | | | | | | | | | | | | |
| | Бутерброд с маслом и сыром | 50 | 6.31 | 7.9 | 15.32 | 157.79 | 82.5 | 0.054 | 0.42 | 0.49 | 158.85 | 0.745 | 109.2 | 17.54 |
| | Сыр | 15 | 3.9 | 3.975 | 0.525 | 53.34 | 60 | 0.004 | 0.42 | 0.05 | 150.75 | 0.135 | 81 | 7.5 |
| | Масло сливочное | 5 | 0.04 | 3.625 | 0.065 | 33.05 | 22.5 | 0 | 0 | 0.05 | 1.2 | 0.01 | 1.5 | 0.02 |
| | Хлеб | 30 | 2.37 | 0.3 | 14.73 | 71.4 | 0 | 0.05 | 0 | 0.39 | 6.9 | 0.6 | 26.7 | 10.02 |
| 951 | <i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005</i> | | | | | | | | | | | | | |
| | Напиток кофейный с молоком | 200 | 2.28 | 2.11 | 23.26 | 121.68 | 11 | 0.02 | 0.65 | 0 | 69.2 | 0.11 | 45 | 7 |
| | Кофейный напиток | 6 | 0.83 | 0.86 | 0.9 | 14.88 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | Сахар | 20 | 0 | 0 | 19.96 | 79.8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.6 | 0.06 | 0 | 0 |
| | Молоко | 50 | 1.45 | 1.25 | 2.4 | 27 | 11 | 0.02 | 0.65 | 0 | 60 | 0.05 | 45 | 7 |
| | Хлеб пшеничный | 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 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> |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| 59 | <i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.:ДеЛи принт, 2005 .</i> | | | | | | | | | | | | | |
| | Салат из моркови с яблоками | 100 | 1.08 | 0.18 | 8.63 | 42 | 1501.25 | 0.06 | 6.25 | 0.35 | 24.28 | 1.08 | 44 | 30.75 |
| | Морковь | 75 | 0.98 | 0.08 | 5.18 | 26.26 | 1500 | 0.05 | 3.75 | 0.3 | 20.25 | 0.53 | 41.25 | 28.5 |
| | Яблоки | 25 | 0.1 | 0.1 | 2.45 | 11.75 | 1.25 | 0.01 | 2.5 | 0.05 | 4 | 0.55 | 2.75 | 2.25 |
| | Сахар | 1 | 0 | 0 | 1 | 3.99 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.03 | 0 | 0 | 0 |
| 98 | <i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.:ДеЛи принт, 2005 .</i> | | | | | | | | | | | | | |
| | Суп крестьянский с крупой | 300 | 26.84 | 26.93 | 12.81 | 399.53 | 379.47 | 0.2 | 26.9 | 3.19 | 48.39 | 3.22 | 236.63 | 49.99 |
| | Капуста | 36 | 0.65 | 0.04 | 1.69 | 10.08 | 1.1 | 0.01 | 16.2 | 0.04 | 17.28 | 0.22 | 11.16 | 5.76 |
| | Картофель | 30 | 0.6 | 0.12 | 4.89 | 23.1 | 0.9 | 0.036 | 6 | 0.03 | 3 | 0.27 | 17.4 | 6.9 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|--|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|----------------|---------------|
| | Крупа пшено | 6 | 0.69 | 0.2 | 3.99 | 20.52 | 0.18 | 0.03 | 0 | 0.02 | 1.62 | 0.16 | 13.98 | 4.98 |
| | Морковь | 12 | 0.16 | 0.01 | 0.83 | 4.2 | 240 | 0.01 | 0.6 | 0.05 | 3.24 | 0.08 | 6.6 | 4.56 |
| | Лук репчатый | 12 | 0.17 | 0.02 | 0.98 | 4.92 | 0 | 0.006 | 1.2 | 0.02 | 3.72 | 0.8 | 6.96 | 1.68 |
| | Масло растительное | 6 | 0 | 6 | 0 | 53.94 | 0 | 0 | 0 | 2.64 | 0 | 0 | 0.12 | 0 |
| | Бульон | 216.2 | 24.57 | 20.54 | 0.43 | 282.77 | 137.29 | 0.11 | 2.9 | 0.39 | 19.53 | 1.69 | 207.41 | 26.11 |
| 668 | <i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005</i> | | | | | | | | | | | | | |
| | Котлета из птицы | 100 | 16.28 | 15.64 | 16.49 | 271.99 | 55.28 | 0.1 | 1.57 | 1.82 | 68.68 | 2.64 | 220.48 | 32.7 |
| | Филе цыпленка - бройлера | 70 | 12.74 | 12.88 | 0.49 | 168.7 | 49 | 0.05 | 1.26 | 0.14 | 11.2 | 2.1 | 159.6 | 18.9 |
| | Хлеб пшеничный | 16 | 1.25 | 0.16 | 7.85 | 38.8 | 0 | 0.02 | 0 | 0.2 | 3.68 | 0.32 | 14.24 | 5.44 |
| | Молоко или вода | 24 | 0.69 | 0.6 | 1.15 | 12.96 | 5.28 | 0.01 | 0.31 | 0 | 28.8 | 0.02 | 21.6 | 3.36 |
| | Сухари | 10 | 1.6 | 0.1 | 7 | 33.55 | 1 | 0.02 | 0 | 0.6 | 25 | 0.2 | 25 | 5 |
| | Масло растительное | 2 | 0 | 2 | | 17.98 | 0 | 0 | 0 | 0.88 | 0 | 0 | 0.04 | 0 |
| 679 | <i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005</i> | | | | | | | | | | | | | |
| | Каша ячневая | 200 | 6.52 | 5.92 | 42.34 | 248.47 | 31.5 | 0.17 | 0 | 1.04 | 53.36 | 1.17 | 223.68 | 32.33 |
| | 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> | | | | | | | | | | | | | |
| | Соус томатный | 50 | 0.65 | 1.66 | 3.74 | 33.37 | 92.62 | 0.01 | 3.62 | 0.14 | 3.71 | 0.23 | 10.58 | 6.02 |
| | Масло сливочное | 2.25 | 0.01 | 1.63 | 0.02 | 14.87 | 10.12 | 0 | 0 | 0.02 | 0.54 | 0 | 0.67 | 0 |
| | Мука пшеничная | 2.25 | 0.24 | 0.03 | 1.52 | 7.4 | 0 | 0 | 0 | 0.04 | 0.54 | 0.04 | 2.58 | 0.99 |
| | Морковь | 3 | 0.03 | 0 | 0.2 | 1.05 | 60 | 0 | 0.15 | 0.01 | 0.81 | 0.02 | 1.65 | 1.14 |
| | Лук репчатый | 1 | 0.01 | 0 | 0.08 | 0.41 | 0 | 0 | 0.1 | 0 | 0.31 | 0 | 0.58 | 0.14 |
| | Томатная паста | 7.5 | 0.36 | 0 | 1.42 | 7.65 | 22.5 | 0.01 | 3.37 | 0.07 | 1.5 | 0.17 | 5.1 | 3.75 |
| | Сахар | 0.5 | 0 | 0 | 0.5 | 1.99 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.01 | 0 | 0 | 0 |
| 411 | <i>Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008</i> | | | | | | | | | | | | | |
| | Кисель | 200 | 0.1 | 0 | 30.79 | 121.02 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.3 | 0.03 | 0 | 0 |
| | Кисель (концентрат) | 24 | 0.1 | 0 | 20.81 | 81.12 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | Сахар | 10 | 0 | 0 | 9.98 | 39.9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.3 | 0.03 | 0 | 0 |
| | Хлеб пшеничный | 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 обеды</i> | | 60.95 | 51.62 | 172.89 | 1389.38 | 2060.52 | 0.75 | 38.34 | 7.1 | 236.12 | 11.37 | 873.27 | 202.09 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого на 1 ребенка | | 88.68 | 71.36 | 321.49 | 2265.28 | 2212.03 | 1.164 | 41.15 | 9.04 | 675.16 | 15.945 | 1335.03 | 305.71 |

День - пятница

Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя вторая

Сезон: осенне-зимний

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|----------------|---|---------------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|---------------|-------------|--------------|-------------|---------------------------|-------------|---------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | А (мкг) | В1 | С | Е | Ca | Fe | P | Mg |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 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> | | | | | | | | | | | | | |
| | Каша пшеничная | 200 | 10.38 | 10.54 | 45.79 | 321.47 | 60.54 | 0.27 | 2.08 | 0.2 | 207.09 | 1.53 | 260.93 | 63.5 |
| | Пшено | 49.5 | 5.7 | 1.63 | 32.92 | 169.29 | 1.49 | 0.21 | 0 | 0.15 | 13.37 | 1.34 | 115.34 | 41.08 |
| | Молоко | 160 | 4.64 | 4 | 7.68 | 86.4 | 35.2 | 0.06 | 2.08 | 0 | 192 | 0.16 | 144 | 22.4 |
| | Масло сливочное | 5.3 | 0.04 | 3.8 | 0.07 | 35.03 | 23.85 | 0 | 0 | 0.05 | 1.27 | 0.01 | 1.59 | 0.02 |
| | Сахар | 5.3 | 0 | 0 | 5.29 | 21.15 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.16 | 0.02 | 0 | 0 |
| 943 | <i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. - К.: А.С.К., 2005</i> | | | | | | | | | | | | | |
| | Чай с сахаром | 200 | 0.2 | 0.05 | 15.04 | 61.37 | 0.5 | 0 | 0.1 | 0 | 5.45 | 0.87 | 8.24 | 4.4 |
| | Чай черный байховый | 1 | 0.2 | 0.05 | 0.07 | 1.52 | 0.5 | 0 | 0.1 | 0 | 4.95 | 0.82 | 8.24 | 4.4 |
| | Сахар | 15 | 0 | 0 | 14.97 | 59.85 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.5 | 0.05 | 0 | 0 |
| | Печенье | 20 | 1.48 | 2 | 5.12 | 85.2 | 0 | 0.02 | 0 | 0 | 4 | 0.3 | 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 |
| | Энергетическая пищевая ценность завтрака | | 21.54 | 13.88 | 124.04 | 741.04 | 61.44 | 0.5 | 2.18 | 0.76 | 253.94 | 5.7 | 407.07 | 118.2 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| 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> | | | | | | | | | | | | | |
| | Винегрет овощной | 100 | 1.37 | 6.19 | 8.45 | 95.59 | 302.15 | 0.05 | 10.25 | 2.8 | 23.2 | 0.86 | 44.97 | 20.75 |
| | Картофель | 25 | 0.5 | 0.1 | 4.08 | 19.25 | 0.75 | 0.03 | 5 | 0.03 | 2.5 | 0.23 | 14.5 | 5.75 |
| | Свекла | 20 | 0.3 | 0.02 | 1.76 | 8.4 | 0.4 | 0 | 2 | 0.02 | 7.4 | 0.28 | 8.6 | 4.4 |
| | Морковь | 15 | 0.2 | 0.02 | 1.04 | 5.25 | 300 | 0.01 | 0.75 | 0.06 | 4.05 | 0.11 | 8.25 | 5.7 |
| | Огурцы соленые | 20 | 0.16 | 0.02 | 0.34 | 2.6 | 1 | 0 | 1 | 0.02 | 4.6 | 0.12 | 4.8 | 2.8 |
| | Лук репчатый | 15 | 0.21 | 0.03 | 1.23 | 6.15 | 0 | 0.01 | 1.5 | 0.03 | 4.65 | 0.12 | 8.7 | 2.1 |
| | Масло растительное | 6 | 0 | 6 | 0 | 53.94 | 0 | 0 | 0 | 2.64 | 0 | 0 | 0.12 | 0 |
| 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> | | | | | | | | | | | | | |
| | Суп с рыбными консервами | 250 | 7.85 | 14.66 | 16.88 | 231.61 | 344.2 | 0.09 | 15.56 | 3.87 | 29.41 | 1.49 | 152.12 | 41.83 |
| | Консервы рыбные | 40 | 5.76 | 11.56 | 0 | 127.2 | 0 | 0.01 | 0 | 3.68 | 14.4 | 0.64 | 89.6 | 16 |
| | Картофель | 70 | 1.4 | 0.28 | 11.41 | 53.9 | 2.1 | 0.08 | 14 | 0.07 | 7 | 0.63 | 40.6 | 16.1 |
| | Морковь | 16.25 | 0.21 | 0.01 | 1.12 | 5.68 | 325 | 0 | 0.81 | 0.06 | 4.38 | 0.11 | 8.93 | 6.17 |
| | Лук репчатый | 7.5 | 0.1 | 0.01 | 0.61 | 3.07 | 0 | 0 | 0.75 | 0.01 | 2.32 | 0.06 | 4.35 | 1.05 |
| | Крупа рисовая | 5 | 0.35 | 0.05 | 3.7 | 16.65 | 0 | 0 | 0 | 0.02 | 0.4 | 0.05 | 7.5 | 2.5 |
| | Масло сливочное | 3.8 | 0.03 | 2.75 | 0.04 | 25.11 | 17.1 | 0 | 0 | 0.03 | 0.91 | 0 | 1.14 | 0.01 |
| 643 | <i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. - К.: А.С.К., 2005</i> | | | | | | | | | | | | | |
| | Птица тушенная в соусе | 80/80 | 20.7 | 21.19 | 5.64 | 297.34 | 191.65 | 0.11 | 5.95 | 1.81 | 19.72 | 1.67 | 184.29 | 28.05 |
| | Бройлер-цыпленок | 106 | 19.82 | 17.06 | 0 | 233.2 | 42.4 | 0.09 | 2.12 | 0.31 | 14.84 | 1.37 | 169.6 | 20.14 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|--|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|-------------|--------------|--------------|---------------|-------------|----------------|---------------|
| | Масло растительное | 3 | 0 | 3 | 0 | 26.97 | 0 | 0 | 0 | 1.32 | 0 | 0 | 0.6 | 0 |
| | Масло сливочное | 1.5 | 0.01 | 1.08 | 0.01 | 9.91 | 6.75 | 0 | 0 | 0.015 | 0.36 | 0.003 | 0.45 | 0.006 |
| | Мука пшеничная | 3.8 | 0.42 | 0.05 | 2.57 | 12.5 | 0 | 0.01 | 0 | 0.06 | 0.91 | 0.08 | 4.37 | 1.67 |
| | Томатное пюре | 7.5 | 0.36 | 0 | 1.425 | 7.65 | 22.5 | 0.011 | 3.38 | 0.08 | 1.5 | 0.17 | 5.1 | 3.75 |
| | Морковь | 6 | 0.07 | 0 | 0.41 | 2.1 | 120 | 0 | 0.3 | 0.02 | 1.62 | 0.04 | 3.3 | 2.28 |
| | Лук репчатый | 1.5 | 0.02 | 0.003 | 0.12 | 0.62 | 0 | 0 | 0.15 | 0.003 | 0.46 | 0.012 | 0.87 | 0.21 |
| | Сахар | 1.1 | 0 | 0 | 1.1 | 4.39 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.03 | 0 | 0 | 0 |
| 679 | <i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005</i> | | | | | | | | | | | | | |
| | Каша гречневая | 150 | 7.68 | 5.84 | 34.67 | 221.68 | 25.06 | 0.26 | 0 | 0.53 | 13.39 | 4.07 | 182.18 | 121.22 |
| | Крупа гречневая | 60.6 | 7.64 | 2 | 34.6 | 186.65 | 1.21 | 0.26 | 0 | 0.48 | 12.12 | 4.06 | 180.59 | 121.2 |
| | Масло сливочное | 5.3 | 0.04 | 3.84 | 0.07 | 35.03 | 23.85 | 0 | 0 | 0.05 | 1.27 | 0.01 | 1.59 | 0.02 |
| 377 | <i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.:ДеЛи принт, 2005</i> | | | | | | | | | | | | | |
| | Чай с лимоном | 200 | 0.26 | 0.06 | 15.25 | 63.75 | 0.64 | 0 | 2.9 | 0.01 | 8.25 | 0.91 | 9.78 | 5.24 |
| | Чай - заварка | 50 | 0.2 | 0.05 | 0.07 | 1.52 | 0.5 | 0 | 0.1 | 0 | 4.95 | 0.82 | 8.24 | 4.4 |
| | Сахар | 15 | 0 | 0 | 14.97 | 59.85 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.5 | 0.05 | 0 | 0 |
| | Лимон | 7 | 0.06 | 0.01 | 0.21 | 2.38 | 0.14 | 0 | 2.8 | 0.01 | 2.8 | 0.04 | 1.54 | 0.84 |
| | Хлеб 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>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> |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого на 1 ребенка | | 68.88 | 63.11 | 263.02 | 1924.01 | 925.54 | 1.22 | 36.84 | 10.34 | 385.31 | 17.7 | 1118.31 | 385.59 |

День - пятница

Возрастная категория: 12-18 лет

Неделя вторая

Сезон: осенне-зимний

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-----------------------|---|------------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|---------------|-------------|--------------|-------------|---------------------------|-------------|---------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | | А | В1 | С | Е | Ca | Fe | P | Mg |
| <u>ЗАВТРАК</u> | | | | | | | | | | | | | | |
| 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> | | | | | | | | | | | | | |
| | Каша пшенная | 250 | 13.04 | 9.85 | 57.84 | 391.71 | 75.58 | 0.34 | 2.6 | 0.26 | 258.66 | 1.92 | 327.61 | 79.91 |
| | Пшено | 62.5 | 7.19 | 0.06 | 41.56 | 213.75 | 1.88 | 0.26 | 0 | 0.19 | 16.88 | 1.69 | 145.63 | 51.88 |
| | Молоко пастеризованное (2,5%) | 200 | 5.8 | 5 | 9.6 | 108 | 44 | 0.08 | 2.6 | 0 | 240 | 0.2 | 180 | 28 |
| | Масло сливочное | 6.6 | 0.05 | 4.79 | 0.09 | 43.63 | 29.7 | 0 | 0 | 0.07 | 1.58 | 0.01 | 1.98 | 0.03 |
| | Сахар | 6.6 | 0 | 0 | 6.59 | 26.33 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.2 | 0.02 | 0 | 0 |
| 943 | <i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. - К.: А.С.К., 2005</i> | | | | | | | | | | | | | |
| | Чай с сахаром | 200 | 0.2 | 0.05 | 15.04 | 61.37 | 0.5 | 0 | 0.1 | 0 | 5.45 | 0.87 | 8.24 | 4.4 |
| | Чай черный байховый | 1 | 0.2 | 0.05 | 0.07 | 1.52 | 0.5 | 0 | 0.1 | 0 | 4.95 | 0.82 | 8.24 | 4.4 |
| | Сахар | 15 | 0 | 0 | 14.97 | 59.85 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.5 | 0.05 | 0 | 0 |
| | Печенье | 20 | 1.48 | 2 | 5.12 | 85.2 | 0 | 0.02 | 0 | 0 | 4 | 0.3 | 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 завтрака</i> | | <i>15.88</i> | <i>10.38</i> | <i>86.24</i> | <i>811.28</i> | <i>76.08</i> | <i>0.41</i> | <i>2.7</i> | <i>0.82</i> | <i>278.11</i> | <i>4.35</i> | <i>399.05</i> | <i>103.11</i> |
| <u>ОБЕД</u> | | | | | | | | | | | | | | |
| 45 | <i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2010</i> | | | | | | | | | | | | | |
| | Винегрет овощной | 100 | 1.37 | 6.19 | 8.45 | 95.59 | 302.15 | 0.05 | 10.25 | 2.8 | 23.2 | 0.86 | 44.97 | 20.75 |
| | Картофель | 25 | 0.5 | 0.1 | 4.08 | 19.25 | 0.75 | 0.03 | 5 | 0.03 | 2.5 | 0.23 | 14.5 | 5.75 |
| | Свекла | 20 | 0.3 | 0.02 | 1.76 | 8.4 | 0.4 | 0 | 2 | 0.02 | 7.4 | 0.28 | 8.6 | 4.4 |
| | Морковь | 15 | 0.2 | 0.02 | 1.04 | 5.25 | 300 | 0.01 | 0.75 | 0.06 | 4.05 | 0.11 | 8.25 | 5.7 |
| | Огурцы соленые | 20 | 0.16 | 0.02 | 0.34 | 2.6 | 1 | 0 | 1 | 0.02 | 4.6 | 0.12 | 4.8 | 2.8 |
| | Лук репчатый | 15 | 0.21 | 0.03 | 1.23 | 6.15 | 0 | 0.01 | 1.5 | 0.03 | 4.65 | 0.12 | 8.7 | 2.1 |
| | Масло растительное | 6 | 0 | 6 | 0 | 53.94 | 0 | 0 | 0 | 2.64 | 0 | 0 | 0.12 | 0 |
| 87 | <i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2010</i> | | | | | | | | | | | | | |
| | Суп с рыбными консервами | 300 | 9.41 | 17.54 | 20.24 | 277.48 | 408.77 | 0.12 | 18.66 | 4.63 | 35.24 | 1.77 | 182.42 | 50.12 |
| | Консервы рыбные | 48 | 6.91 | 13.87 | 0 | 152.64 | 0 | 0.01 | 0 | 4.41 | 17.28 | 0.76 | 107.52 | 19.2 |
| | Картофель | 84 | 1.68 | 0.33 | 13.69 | 64.68 | 2.52 | 0.1 | 16.8 | 0.08 | 8.4 | 0.75 | 48.72 | 19.32 |
| | Морковь | 19.3 | 0.25 | 0.01 | 1.33 | 6.75 | 386 | 0.01 | 0.96 | 0.07 | 5.21 | 0.13 | 10.61 | 7.33 |
| | Лук репчатый | 9 | 0.12 | 0.01 | 0.73 | 3.69 | 0 | 0 | 0.9 | 0.01 | 2.79 | 0.07 | 5.22 | 1.26 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|--|----------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------------|-------------|--------------|--------------|---------------|--------------|----------------|---------------|
| | Крупа рисовая | 6 | 0.42 | 0.06 | 4.44 | 19.98 | 0 | 0 | 0 | 0.02 | 0.48 | 0.06 | 9 | 3 |
| | Масло сливочное | 4.5 | 0.03 | 3.26 | 0.05 | 29.74 | 20.25 | 0 | 0 | 0.04 | 1.08 | 0 | 1.35 | 0.01 |
| 643 | <i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005</i> | | | | | | | | | | | | | |
| | Птица тушенная в соусе | 100/100 | 27.54 | 28.28 | 7.33 | 395.37 | 252.53 | 0.15 | 7.47 | 2.41 | 26.09 | 2.2 | 244.29 | 36.9 |
| | Бройлер-цыпленок | 141.33 | 26.42 | 22.75 | 0 | 310.92 | 56.53 | 0.12 | 2.82 | 0.42 | 19.78 | 1.83 | 226.12 | 26.85 |
| | Масло растительное | 4 | 0 | 4 | 0 | 35.96 | 0 | 0 | 0 | 1.76 | 0 | 0 | 0.08 | 0 |
| | Масло сливочное | 2 | 0.01 | 1.45 | 0.02 | 13.22 | 9 | 0 | 0 | 0.02 | 0.48 | 0 | 0.6 | 0.008 |
| | Мука пшеничная | 5.06 | 0.56 | 0.07 | 3.43 | 16.64 | 0 | 0.01 | 0 | 0.09 | 1.21 | 0.1 | 5.81 | 2.22 |
| | Томатное пюре | 9 | 0.43 | 0 | 1.71 | 9.18 | 27 | 0.02 | 4.05 | 0.09 | 1.8 | 0.21 | 6.12 | 4.5 |
| | Морковь | 8 | 0.1 | 0.01 | 0.55 | 2.8 | 160 | 0 | 0.4 | 0.03 | 2.16 | 0.05 | 4.4 | 3.04 |
| | Лук репчатый | 2 | 0.02 | 0.004 | 0.16 | 0.82 | 0 | 0.001 | 0.2 | 0.004 | 0.62 | 0.016 | 1.16 | 0.28 |
| | Сахар | 1.46 | 0 | 0 | 1.46 | 5.83 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.04 | 0 | 0 | 0 |
| 679 | <i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005</i> | | | | | | | | | | | | | |
| | Каша гречневая | 200 | 10.14 | 7.72 | 45.77 | 292.67 | 33.1 | 0.34 | 0 | 0.71 | 17.68 | 5.37 | 240.5 | 160.03 |
| | Крупа гречневая | 80 | 10.08 | 2.64 | 45.68 | 246.4 | 1.6 | 0.34 | 0 | 0.64 | 16 | 5.36 | 238.4 | 160 |
| | Масло сливочное | 7 | 0.06 | 5.08 | 0.09 | 46.27 | 31.5 | 0 | 0 | 0.07 | 1.68 | 0.014 | 2.1 | 0.028 |
| 377 | <i>Сборник технических нормативов- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.:ДеЛи принт, 2005</i> | | | | | | | | | | | | | |
| | Чай с лимоном | 200 | 0.26 | 0.06 | 15.25 | 63.75 | 0.64 | 0 | 2.9 | 0.01 | 8.25 | 0.91 | 9.78 | 5.24 |
| | Чай - заварка | 50 | 0.2 | 0.05 | 0.07 | 1.52 | 0.5 | 0 | 0.1 | 0 | 4.95 | 0.82 | 8.24 | 4.4 |
| | Сахар | 15 | 0 | 0 | 14.97 | 59.85 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.5 | 0.05 | 0 | 0 |
| | Лимон | 7 | 0.06 | 0.01 | 0.21 | 2.38 | 0.14 | 0 | 2.8 | 0.01 | 2.8 | 0.04 | 1.54 | 0.84 |
| | Хлеб 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>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> |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого на 1 ребенка | | 74.08 | 71.46 | 241.37 | 2209.14 | 1073.67 | 1.28 | 41.98 | 11.94 | 425.97 | 18.46 | 1258.91 | 426.45 |

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 запеченая | 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 |

| | 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 |

| № 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 |

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 |