



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  
(весенне-летний 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: весенне-летний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		А (мкг)	В1	С	Е	Ca	Fe	P	Mg	
	<b>ЗАВТРАК</b>														
175	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2005</i>														
	<b>Каша "Дружба"</b>	<b>200</b>	<b>7.52</b>	<b>4.52</b>	<b>36.19</b>	<b>216.54</b>	<b>33.57</b>	<b>0.15</b>	<b>1.95</b>	<b>0.62</b>	<b>186.43</b>	<b>0.82</b>	<b>200.27</b>	<b>43.77</b>	
	Крупа рисовая	14	0.98	0.14	10.36	46.62	0	0.011	0	0.56	1.12	0.14	21	7	
	Крупа пшеничная	19	2.19	0.627	12.635	64.98	0.57	0.079	0	0.057	5.13	0.513	44.27	15.77	
	Молоко	150	4.35	3.75	7.2	81	33	0.06	1.95	0	180	0.15	135	21	
	Сахар	6	0	0	5.99	23.94	0	0	0	0	0.18	0.02	0	0	
41	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. - К.: А.С.К., 2005</i>														
	<b>Масло сливочное</b>	<b>10</b>	<b>0.08</b>	<b>7.25</b>	<b>0.13</b>	<b>66.1</b>	<b>45</b>	<b>0.001</b>	<b>0</b>	<b>0.1</b>	<b>2.4</b>	<b>0.02</b>	<b>3</b>	<b>0.04</b>	
959	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. - К.: А.С.К., 2005</i>														
	<b>Какао с молоком</b>	<b>200</b>	<b>7.26</b>	<b>5.9</b>	<b>30.17</b>	<b>205.14</b>	<b>44.18</b>	<b>0.09</b>	<b>2.6</b>	<b>0.02</b>	<b>248.28</b>	<b>1.58</b>	<b>219.3</b>	<b>53.5</b>	
	Какао-поршок	6	1.46	0.9	0.61	17.34	0.18	0.01	0	0.02	7.68	1.32	39.3	25.5	
	Сахар	20	0	0	19.96	79.8	0	0	0	0	0.6	0.06	0	0	
	Молоко	200	5.8	5	9.6	108	44	0.08	2.6	0	240	0.2	180	28	
	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>2.64</b>	<b>0.48</b>	<b>13.36</b>	<b>69.6</b>	<b>0.4</b>	<b>0.07</b>	<b>0</b>	<b>0.56</b>	<b>14</b>	<b>1.56</b>	<b>63.2</b>	<b>18.8</b>	
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>90</b>	<b>6.84</b>	<b>0.81</b>	<b>44.73</b>	<b>203.4</b>	<b>0</b>	<b>0.14</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>23.4</b>	<b>1.44</b>	<b>74.7</b>	<b>31.5</b>	
	<i>Энергетическая пищевая ценность завтрака</i>		<b>24.34</b>	<b>18.96</b>	<b>124.58</b>	<b>760.78</b>	<b>123.15</b>	<b>0.451</b>	<b>4.55</b>	<b>1.3</b>	<b>474.51</b>	<b>5.42</b>	<b>560.47</b>	<b>147.61</b>	
	<b>ОБЕД</b>														
13	<i>"Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2010</i>														
	<b>Салат из свежих огурцов</b>	<b>100</b>	<b>0.67</b>	<b>6.1</b>	<b>1.81</b>	<b>64.39</b>	<b>2.85</b>	<b>0.03</b>	<b>6.65</b>	<b>2.74</b>	<b>16.15</b>	<b>0.5</b>	<b>28.62</b>	<b>13.3</b>	
	Огурцы свежие	95	0.67	0.1	1.81	10.45	2.85	0.03	6.65	0.1	16.15	0.5	28.5	13.3	
	Масло растительное	6	0	6	0	53.94	0	0	0	2.64	0	0	0.12	0	
88	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2005</i>														
	<b>Щи из свежей капусты с картофелем</b>	<b>250</b>	<b>24.62</b>	<b>24.2</b>	<b>9.63</b>	<b>353.82</b>	<b>337.1</b>	<b>0.18</b>	<b>33.84</b>	<b>2.74</b>	<b>51.37</b>	<b>2.35</b>	<b>247.87</b>	<b>45.5</b>	
	Капуста белокочанная	50	0.9	0.05	2.35	14	1.5	0.015	22.5	0.05	24	0.3	15.5	8	
	Картофель	30	0.6	0.12	4.89	23.1	0.9	0.036	6	0.03	3	0.27	17.4	6.9	
	Морковь	10	0.13	0.01	0.69	3.5	200	0.006	0.5	0.04	2.7	0.07	5.5	3.8	
	Лук репчатый	10	0.14	0.02	0.82	4.1	0	0.005	1	0.02	3.1	0.08	5.8	1.4	
	Томатное пюре	2.5	0.12	0	0.48	2.55	7.5	0.003	1.125	0.025	0.5	0.057	11.7	1.25	
	Масло растительное	5	0	5	0	44.95	0	0	0	2.2	0	0	0.1	0	
	Бульон или вода	200	22.73	19	0.4	261.62	127.2	0.11	2.71	0.37	18.07	1.57	191.87	24.15	
16	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. В.Р.Кучмы. - М.:Издатель НЦЗД,2016</i>														



№ 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>													
	<b>Каша "Дружба"</b>	<b>250</b>	<b>9.4</b>	<b>5.65</b>	<b>45.23</b>	<b>270.69</b>	<b>41.96</b>	<b>0.19</b>	<b>2.44</b>	<b>1.14</b>	<b>233.04</b>	<b>1.24</b>	<b>250.34</b>	<b>54.71</b>
	Крупа рисовая	17.5	1.23	0.18	12.95	58.28	0	0.01	0	0.07	1.4	0.18	26.25	8.75
	Крупа 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>													
	<b>Масло сливочное</b>	<b>10</b>	<b>0.08</b>	<b>7.25</b>	<b>0.13</b>	<b>66.1</b>	<b>45</b>	<b>0.001</b>	<b>0</b>	<b>0.1</b>	<b>2.4</b>	<b>0.02</b>	<b>3</b>	<b>0.04</b>
959	<i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный. - К.: А.С.К., 2005</i>													
	<b>Какао с молоком</b>	<b>200</b>	<b>7.26</b>	<b>5.9</b>	<b>30.17</b>	<b>205.14</b>	<b>44.18</b>	<b>0.09</b>	<b>2.6</b>	<b>0.02</b>	<b>248.28</b>	<b>1.58</b>	<b>219.3</b>	<b>53.5</b>
	Какао-порошок	6	1.46	0.9	0.61	17.34	0.18	0.01	0	0.02	7.68	1.32	39.3	25.5
	Сахар	20	0	0	19.96	79.8	0	0	0	0	0.6	0.06	0	0
	Молоко	200	5.8	5	9.6	108	44	0.08	2.6	0	240	0.2	180	28
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>90</b>	<b>6.84</b>	<b>0.81</b>	<b>44.73</b>	<b>203.4</b>	<b>0</b>	<b>0.14</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>23.4</b>	<b>1.44</b>	<b>74.7</b>	<b>31.5</b>
	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>2.64</b>	<b>0.48</b>	<b>13.36</b>	<b>69.6</b>	<b>0.4</b>	<b>0.07</b>	<b>0</b>	<b>0.56</b>	<b>14</b>	<b>1.56</b>	<b>63.2</b>	<b>18.8</b>
	<i>Энергетическая пищевая ценность завтрака</i>		<b>26.22</b>	<b>20.09</b>	<b>133.62</b>	<b>814.93</b>	<b>131.54</b>	<b>0.491</b>	<b>5.04</b>	<b>1.82</b>	<b>521.12</b>	<b>5.84</b>	<b>610.54</b>	<b>158.55</b>
	<b>ОБЕД</b>													
13	<i>"Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2010</i>													
	<b>Салат из свежих огурцов</b>	<b>100</b>	<b>0.67</b>	<b>6.1</b>	<b>1.81</b>	<b>64.39</b>	<b>2.85</b>	<b>0.03</b>	<b>6.65</b>	<b>2.74</b>	<b>16.15</b>	<b>0.5</b>	<b>28.62</b>	<b>13.3</b>
	Огурцы свежие	95	0.67	0.1	1.81	10.45	2.85	0.03	6.65	0.1	16.15	0.5	28.5	13.3
	Масло растительное	6	0	6	0	53.94	0	0	0	2.64	0	0	0.12	0
88	<i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2005</i>													
	<b>Щи из свежей капусты с картофелем</b>	<b>300</b>	<b>29.55</b>	<b>29.03</b>	<b>11.55</b>	<b>424.54</b>	<b>401.28</b>	<b>0.2</b>	<b>40.6</b>	<b>3.28</b>	<b>61.64</b>	<b>2.81</b>	<b>285.44</b>	<b>54.6</b>
	Капуста белокочанная	60	1.08	0.06	2.82	16.8	1.8	0.018	27	0.06	28.8	0.36	18.6	9.6
	Картофель	36	0.72	0.14	5.87	27.72	1.08	0.04	7.2	0.036	3.6	0.324	20.88	8.28
	Морковь	12	0.16	0.01	0.83	4.2	240	0.01	0.6	0.05	3.24	0.08	6.6	4.56
	Лук репчатый	12	0.17	0.02	0.98	4.92	0	0.006	1.2	0.02	3.72	0.1	6.96	1.68
	Томатное пюре	3	0.14	0	0.57	3.06	6	0	1.35	0.03	0.6	0.07	2.04	1.5
	Масло растительное	6	0	6	0	53.94	0	0	0	2.64	0	0	0.12	0
	Бульон или вода	240	27.28	22.8	0.48	313.9	152.4	0.13	3.25	0.44	21.68	1.88	230.24	28.98
16	<i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. В.Р.Кучмы. - М.: Издатель НЦЗД, 2016</i>													
	<b>Гуляш из мяса птицы</b>	<b>50/50</b>	<b>14.112</b>	<b>3.701</b>	<b>2.723</b>	<b>88.419</b>	<b>27.88</b>	<b>0.085</b>	<b>2.452</b>	<b>0.269</b>	<b>12.514</b>	<b>0.931</b>	<b>68.957</b>	<b>14.368</b>

	Грудка куриная	62	13.588	2.92	0.968	67.565	15.48	0.0687	0.967	0.17	9.662	0.776	50.795	10.556
	Мука пшеничная	3	0.33	0.05	0.9	9.87	0	0.01	0	0.05	0.72	0.06	3.45	1.31
	Морковь	2	0.032	0.002	0.166	0.84	0.4	0.002	0.12	0.01	0.648	0.016	1.32	0.912
	Томатное пюре	2	0.12	0	0.48	2.55	7.5	0.003	1.125	0.025	0.5	0.057	11.7	1.25
	Масло сливочное	1	0.008	0.725	0.013	6.61	4.5	0.0001	0	0.01	0.24	0.002	0.3	0.004
	Лук репчатый	2	0.034	0.004	0.196	0.984	0	0.0012	0.24	0.004	0.744	0.02	1.392	0.336
202	<i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005</i>													
	<b>Макаронны отварные</b>	<b>180</b>	<b>12.48</b>	<b>5.86</b>	<b>54.41</b>	<b>306.62</b>	<b>39.26</b>	<b>0.16</b>	<b>0</b>	<b>4.73</b>	<b>195.68</b>	<b>1.56</b>	<b>196.1</b>	<b>38.83</b>
	Макаронны	45	12.42	0.78	54.32	260.35	7.76	0.16	0	4.66	194	1.55	194	38.8
	Масло сливочное	7	0.06	5.08	0.09	46.27	31.5	0	0	0.07	1.68	0.014	2.1	0.028
868	<i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005</i>													
	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	<b>200</b>	<b>0.56</b>	<b>0</b>	<b>30.22</b>	<b>123.06</b>	<b>0.1</b>	<b>0</b>	<b>0.2</b>	<b>0</b>	<b>13.2</b>	<b>0.36</b>	<b>19.8</b>	<b>9.7</b>
	Смесь сухофруктов	20	0.56	0	10.26	43.26	0.1	0	0.2	0	12.6	0.3	19.8	9.7
	Сахар	20	0	0	19.96	79.8	0	0	0	0	0.6	0.06	0	0
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>90</b>	<b>6.84</b>	<b>0.81</b>	<b>44.73</b>	<b>203.4</b>	<b>0</b>	<b>0.14</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>23.4</b>	<b>1.44</b>	<b>74.7</b>	<b>31.5</b>
	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>2.64</b>	<b>0.48</b>	<b>13.36</b>	<b>69.6</b>	<b>0.4</b>	<b>0.07</b>	<b>0</b>	<b>0.56</b>	<b>14</b>	<b>1.56</b>	<b>63.2</b>	<b>18.8</b>
	<i>Энергетическая пищевая ценность обеда</i>		<i>66.852</i>	<i>45.981</i>	<i>158.803</i>	<i>1280.029</i>	<i>471.77</i>	<i>0.685</i>	<i>49.902</i>	<i>11.579</i>	<i>336.584</i>	<i>9.161</i>	<i>736.817</i>	<i>181.1</i>
	<i>Итого на 1 ребенка</i>		<i>93.072</i>	<i>66.071</i>	<i>292.423</i>	<i>2094.959</i>	<i>603.31</i>	<i>1.176</i>	<i>54.942</i>	<i>13.399</i>	<i>857.704</i>	<i>15.001</i>	<i>1347.36</i>	<i>339.65</i>

День - вторник

Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя первая

Сезон: весенне-летний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А (мкг)	В1	С	Е	Ca	Fe	P	Mg
	<b>ЗАВТРАК</b>													
204	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2005</i>													
	<b>Макаронные изделия</b>	<b>200</b>	<b>11.42</b>	<b>10.32</b>	<b>43.25</b>	<b>312.88</b>	<b>80.1</b>	<b>0.11</b>	<b>0.14</b>	<b>1.07</b>	<b>188.84</b>	<b>1.19</b>	<b>154.79</b>	<b>18.66</b>
	Макаронные изделия	61.25	6.74	0.79	43.18	207.03	0	0.1	0	0.92	11.64	0.98	53.29	11.64
	Масло сливочное	5	0.04	3.63	0.07	33.05	22.5	0	0	0.05	1.2	0.01	1.5	0.02
	Сыр	20	4.64	5.9	0	72.8	57.6	0.01	0.14	0.1	176	0.2	100	7
377	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2005</i>													
	<b>Чай с лимоном</b>	<b>200</b>	<b>0.26</b>	<b>0.06</b>	<b>15.25</b>	<b>63.75</b>	<b>0.64</b>	<b>0</b>	<b>2.9</b>	<b>0.01</b>	<b>8.25</b>	<b>0.91</b>	<b>9.78</b>	<b>5.24</b>
	Чай - заварка	50	0.2	0.05	0.07	1.52	0.5	0	0.1	0	4.95	0.82	8.24	4.4
	Сахар	15	0	0	14.97	59.85	0	0	0	0	0.5	0.05	0	0
	Лимон	7	0.06	0.01	0.21	2.38	0.14	0	2.8	0.01	2.8	0.04	1.54	0.84
	<b>Печенье</b>	<b>20</b>	<b>1.48</b>	<b>2</b>	<b>5.12</b>	<b>85.2</b>	<b>0</b>	<b>0.02</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>0.3</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>90</b>	<b>6.84</b>	<b>0.81</b>	<b>44.73</b>	<b>203.4</b>	<b>0</b>	<b>0.14</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>23.4</b>	<b>1.44</b>	<b>74.7</b>	<b>31.5</b>
	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>2.64</b>	<b>0.48</b>	<b>13.36</b>	<b>69.6</b>	<b>0.4</b>	<b>0.07</b>	<b>0</b>	<b>0.56</b>	<b>14</b>	<b>1.56</b>	<b>63.2</b>	<b>18.8</b>
	<i>Энергетическая пищевая ценность завтрака</i>		<i>22.64</i>	<i>13.67</i>	<i>121.71</i>	<i>734.83</i>	<i>81.14</i>	<i>0.34</i>	<i>3.04</i>	<i>1.64</i>	<i>238.49</i>	<i>5.4</i>	<i>302.47</i>	<i>74.2</i>
	<b>ОБЕД</b>													
15	<i>"Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2010</i>													
	<b>Салат из свежих помидоров и огурцов</b>	<b>100</b>	<b>0.72</b>	<b>6.17</b>	<b>3.09</b>	<b>70.21</b>	<b>41.05</b>	<b>0.04</b>	<b>13.31</b>	<b>2.9</b>	<b>13.7</b>	<b>0.52</b>	<b>34.73</b>	<b>16.26</b>
	Помидоры свежие	48	0.29	0.1	1.39	7.25	40	0.02	9.6	0.19	3.84	0.24	16.8	9.6
	Огурцы свежие	35	0.25	0.04	0.67	3.85	1.05	0.01	2.45	0.04	5.95	0.18	10.5	4.9
	Лук репчатый	12.6	0.18	0.03	1.03	5.17	0	0.01	1.26	0.03	3.91	0.1	7.31	1.76
	Масло растительное	6	0	6	0	53.94	0	0	0	2.64	0	0	0.12	0
102	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2005</i>													
	<b>Суп картофельный с бобовыми</b>	<b>250</b>	<b>25.76</b>	<b>22.18</b>	<b>19.63</b>	<b>379.77</b>	<b>313.2</b>	<b>0.25</b>	<b>13.87</b>	<b>2.73</b>	<b>44.41</b>	<b>3.37</b>	<b>253.49</b>	<b>55.43</b>
	Картофель	50	1	0.2	8.15	38.5	1.5	0.06	10	0.05	5	0.45	29	11.5
	Горох	20	4.6	0.32	9.62	59.8	0.4	0.18	0	0.1	17.8	1.4	45.2	17.6
	Лук репчатый	10	0.14	0.02	0.82	4.1	0	0.005	1	0.02	3.1	0.08	5.8	1.4
	Морковь	10	0.13	0.01	0.69	3.5	200	0.006	0.5	0.04	2.7	0.07	5.5	3.8
	Масло растительное	5	0	5	0	44.95	0	0	0	2.2	0	0	0.1	0
	Бульон или вода	175	19.89	16.63	0.35	228.92	111.3	0.1	2.37	0.32	15.81	1.37	167.89	21.13
668	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005</i>													
	<b>Котлета из птицы</b>	<b>80</b>	<b>13.04</b>	<b>12.57</b>	<b>13.19</b>	<b>217</b>	<b>44.22</b>	<b>0.06</b>	<b>1.25</b>	<b>1.45</b>	<b>54.94</b>	<b>2.1</b>	<b>176.38</b>	<b>26.15</b>
	Мякоть курицы	56	10.19	10.3	0.39	134.96	39.2	0.03	1.01	0.11	8.96	1.68	127.68	15.12
	Хлеб пшеничный	12.8	1.02	0.12	6.28	30.46	0	0.02	0	0.16	2.94	0.25	11.39	4.35
	Молоко или вода	19.2	0.55	0.48	0.92	10.36	4.22	0	0.24	0	23.04	0.01	17.28	2.68

	Сухари	8	1.28	0.08	5.6	26.84	0.8	0.01	0	0.48	20	0.16	20	4
	Масло растительное	1.6	0	1.59	0	14.38	0	0	0	0.7	0	0	0.03	0
679	<i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный. – К.: А.С.К., 2005</i>													
	<b>Каша гречневая</b>	<b>150</b>	<b>7.68</b>	<b>5.84</b>	<b>34.67</b>	<b>221.68</b>	<b>25.06</b>	<b>0.26</b>	<b>0</b>	<b>0.53</b>	<b>13.39</b>	<b>4.07</b>	<b>182.18</b>	<b>121.22</b>
	Крупа гречневая	60.6	7.64	2	34.6	186.65	1.21	0.26	0	0.48	12.12	4.06	180.59	121.2
	Масло сливочное	5.3	0.04	3.84	0.07	35.03	23.85	0	0	0.05	1.27	0.01	1.59	0.02
348	<i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011</i>													
	<b>Соус томатный</b>	<b>30</b>	<b>0.38</b>	<b>0.99</b>	<b>2.23</b>	<b>20.01</b>	<b>55.57</b>	<b>0</b>	<b>2.17</b>	<b>0.07</b>	<b>2.2</b>	<b>0.13</b>	<b>6.34</b>	<b>3.6</b>
	Масло сливочное	1.35	0.01	0.97	0.01	8.92	6.07	0	0	0.01	0.32	0	0.4	0
	Мука пшеничная	1.35	0.14	0.02	0.91	4.44	0	0	0	0.02	0.32	0.02	1.55	0.59
	Морковь	1.8	0.02	0	0.12	0.63	36	0	0.09	0	0.48	0.01	0.99	0.68
	Лук репчатый	0.6	0	0	0.04	0.24	0	0	0.06	0	0.18	0	0.34	0.08
	Томатная паста	4.5	0.21	0	0.85	4.59	13.5	0	2.02	0.04	0.9	0.1	3.06	2.25
	Сахар	0.3	0	0	0.3	1.19	0	0	0	0	0	0	0	0
411	<i>Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008</i>													
	<b>Кисель</b>	<b>200</b>	<b>0.1</b>	<b>0</b>	<b>30.79</b>	<b>121.02</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0.3</b>	<b>0.03</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
	Кисель (концентрат)	24	0.1	0	20.81	81.12	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сахар	10	0	0	9.98	39.9	0	0	0	0	0.3	0.03	0	0
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>90</b>	<b>6.84</b>	<b>0.81</b>	<b>44.73</b>	<b>203.4</b>	<b>0</b>	<b>0.14</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>23.4</b>	<b>1.44</b>	<b>74.7</b>	<b>31.5</b>
	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>2.64</b>	<b>0.48</b>	<b>13.36</b>	<b>69.6</b>	<b>0.4</b>	<b>0.07</b>	<b>0</b>	<b>0.56</b>	<b>14</b>	<b>1.56</b>	<b>63.2</b>	<b>18.8</b>
	<i>Энергетическая пищевая ценность обеда</i>		<i>57.16</i>	<i>49.04</i>	<i>161.69</i>	<i>1302.69</i>	<i>479.5</i>	<i>0.82</i>	<i>30.6</i>	<i>8.24</i>	<i>166.34</i>	<i>13.22</i>	<i>791.02</i>	<i>272.96</i>
	<i>Итого на 1 ребенка</i>		<i>79.8</i>	<i>62.71</i>	<i>283.4</i>	<i>2037.52</i>	<i>560.64</i>	<i>1.16</i>	<i>33.64</i>	<i>9.88</i>	<i>404.83</i>	<i>18.62</i>	<i>1093.49</i>	<i>347.16</i>

День - вторник		Возрастная категория: 12-18 лет												
Неделя первая		Сезон: весенне-летний												
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А (мкг)	В1	С	Е	Ca	Fe	P	Mg
<b>ЗАВТРАК</b>														
204	<i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2005</i>													
	<b>Макаронные изделия отварные с сыром</b>	<b>200</b>	<b>11.42</b>	<b>10.32</b>	<b>43.25</b>	<b>312.88</b>	<b>80.1</b>	<b>0.11</b>	<b>0.14</b>	<b>1.07</b>	<b>188.84</b>	<b>1.19</b>	<b>154.79</b>	<b>18.66</b>
	Макаронные изделия	61.25	6.74	0.79	43.18	207.03	0	0.1	0	0.92	11.64	0.98	53.29	11.64
	Масло сливочное	5	0.04	3.63	0.07	33.05	22.5	0	0	0.05	1.2	0.01	1.5	0.02
	Сыр	20	4.64	5.9	0	72.8	57.6	0.01	0.14	0.1	176	0.2	100	7
377	<i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.:ДеЛи принт, 2005</i>													
	<b>Чай с лимоном</b>	<b>200</b>	<b>0.26</b>	<b>0.06</b>	<b>15.25</b>	<b>63.75</b>	<b>0.64</b>	<b>0</b>	<b>2.9</b>	<b>0.01</b>	<b>8.25</b>	<b>0.91</b>	<b>9.78</b>	<b>5.24</b>
	Чай - заварка	50	0.2	0.05	0.07	1.52	0.5	0	0.1	0	4.95	0.82	8.24	4.4
	Сахар	15	0	0	14.97	59.85	0	0	0	0	0.5	0.05	0	0
	Лимон	7	0.06	0.01	0.21	2.38	0.14	0	2.8	0.01	2.8	0.04	1.54	0.84
	<b>Печенье</b>	<b>20</b>	<b>1.48</b>	<b>2</b>	<b>5.12</b>	<b>85.2</b>	<b>0</b>	<b>0.02</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>0.3</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>90</b>	<b>6.84</b>	<b>0.81</b>	<b>44.73</b>	<b>203.4</b>	<b>0</b>	<b>0.14</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>23.4</b>	<b>1.44</b>	<b>74.7</b>	<b>31.5</b>
	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>2.64</b>	<b>0.48</b>	<b>13.36</b>	<b>69.6</b>	<b>0.4</b>	<b>0.07</b>	<b>0</b>	<b>0.56</b>	<b>14</b>	<b>1.56</b>	<b>63.2</b>	<b>18.8</b>
	<i>Энергетическая пищевая ценность завтрака</i>		<i>22.64</i>	<i>13.67</i>	<i>121.71</i>	<i>734.83</i>	<i>81.14</i>	<i>0.34</i>	<i>3.04</i>	<i>1.64</i>	<i>238.49</i>	<i>5.4</i>	<i>302.47</i>	<i>74.2</i>
<b>ОБЕД</b>														
15	<i>"Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений / Под ред.М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2010</i>													
	<b>Салат из свежих помидоров и огурцов</b>	<b>100</b>	<b>0.72</b>	<b>6.17</b>	<b>3.09</b>	<b>70.21</b>	<b>41.05</b>	<b>0.04</b>	<b>13.31</b>	<b>2.9</b>	<b>13.7</b>	<b>0.52</b>	<b>34.73</b>	<b>16.26</b>
	Помидоры свежие	48	0.29	0.1	1.39	7.25	40	0.02	9.6	0.19	3.84	0.24	16.8	9.6
	Огурцы свежие	35	0.25	0.04	0.67	3.85	1.05	0.01	2.45	0.04	5.95	0.18	10.5	4.9
	Лук репчатый	12.6	0.18	0.03	1.03	5.17	0	0.01	1.26	0.03	3.91	0.1	7.31	1.76
	Масло растительное	6	0	6	0	53.94	0	0	0	2.64	0	0	0.12	0
102	<i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.:ДеЛи принт, 2005</i>													
	<b>Суп картофельный с бобовыми</b>	<b>300</b>	<b>30.92</b>	<b>26.6</b>	<b>23.55</b>	<b>455.68</b>	<b>375.63</b>	<b>0.42</b>	<b>16.64</b>	<b>3.27</b>	<b>53.29</b>	<b>5.22</b>	<b>304.18</b>	<b>66.52</b>
	Картофель	60	1.2	0.24	9.78	46.2	1.8	0.07	12	0.06	6	0.54	34.8	13.8
	Фасоль, или горох лущеный или чечевица	24	5.52	0.38	11.54	71.76	0.48	0.22	0	0.12	21.36	1.68	54.24	21.12
	Лук репчатый	12	0.17	0.02	0.98	4.92	0	0.006	1.2	0.02	3.72	0.1	6.96	1.68
	Морковь	12	0.16	0.01	0.83	4.2	240	0.01	0.6	0.05	3.24	0.08	6.6	4.56
	Масло растительное	6	0	6	0	53.94	0	0	0	2.64	0	0	0.12	0
	Бульон или вода	210	23.87	19.95	0.42	274.66	133.35	0.11	2.84	0.38	18.97	2.82	201.46	25.36





День - среда

Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя первая

Сезон: весенне-летний

№ 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	P	Mg
<b><u>ЗАВТРАК</u></b>														
174	<i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2005</i>													
	<b>Каша рисовая молочная</b>	<b>200</b>	<b>5.98</b>	<b>3.64</b>	<b>43.25</b>	<b>230.46</b>	<b>22</b>	<b>0.08</b>	<b>1.3</b>	<b>0.18</b>	<b>123.7</b>	<b>0.56</b>	<b>156</b>	<b>36</b>
	Крупа рисовая	44	3.08	0.44	32.56	146.52	0	0.04	0	0.18	3.52	0.44	66	22
	Молоко	100	2.9	3.2	4.7	60	22	0.04	1.3	0	120	0.1	90	14
	Сахар	6	0	0	5.99	23.94	0	0	0	0	0.18	0.02	0	0
41	<i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. - К.: А.С.К., 2005</i>													
	<b>Масло сливочное</b>	<b>10</b>	<b>0.08</b>	<b>7.25</b>	<b>0.13</b>	<b>66.1</b>	<b>45</b>	<b>0.001</b>	<b>0</b>	<b>0.1</b>	<b>2.4</b>	<b>0.02</b>	<b>3</b>	<b>0.04</b>
7	<i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2011</i>													
	<b>Сыр</b>	<b>20</b>	<b>4.64</b>	<b>5.9</b>	<b>0</b>	<b>72.8</b>	<b>57.6</b>	<b>0.01</b>	<b>0.14</b>	<b>0.1</b>	<b>176</b>	<b>0.2</b>	<b>100</b>	<b>7</b>
951	<i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. - К.: А.С.К., 2005</i>													
	<b>Напиток кофейный с молоком</b>	<b>200</b>	<b>2.28</b>	<b>2.11</b>	<b>23.26</b>	<b>121.68</b>	<b>11</b>	<b>0.02</b>	<b>0.65</b>	<b>0</b>	<b>69.2</b>	<b>0.11</b>	<b>45</b>	<b>7</b>
	Кофейный напиток	6	0.83	0.86	0.9	14.88	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сахар	20	0	0	19.96	79.8	0	0	0	0	0.6	0.06	0	0
	Молоко	50	1.45	1.25	2.4	27	11	0.02	0.65	0	60	0.05	45	7
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>90</b>	<b>6.84</b>	<b>0.81</b>	<b>44.73</b>	<b>203.4</b>	<b>0</b>	<b>0.14</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>23.4</b>	<b>1.44</b>	<b>74.7</b>	<b>31.5</b>
	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>2.64</b>	<b>0.48</b>	<b>13.36</b>	<b>69.6</b>	<b>0.4</b>	<b>0.07</b>	<b>0</b>	<b>0.56</b>	<b>14</b>	<b>1.56</b>	<b>63.2</b>	<b>18.8</b>
	<i>Энергетическая пищевая ценность завтрака</i>		<i>22.46</i>	<i>20.19</i>	<i>124.73</i>	<i>764.04</i>	<i>136</i>	<i>0.321</i>	<i>2.09</i>	<i>0.94</i>	<i>408.7</i>	<i>3.89</i>	<i>441.9</i>	<i>100.34</i>
<b><u>ОБЕД</u></b>														
43	<i>Хлебпродинформ, 2004</i>													
	<b>Салат из белокочанной капусты</b>	<b>100</b>	<b>1.71</b>	<b>6.11</b>	<b>10.26</b>	<b>103.89</b>	<b>202.4</b>	<b>0.04</b>	<b>37.5</b>	<b>2.78</b>	<b>44.35</b>	<b>0.65</b>	<b>36.22</b>	<b>18</b>
	Капуста свежая	80	1.44	0.08	3.76	22.4	2.4	0.02	36	0.08	38.4	0.48	24.8	12.8
	Морковь	10	0.13	0.01	0.69	3.5	200	0.01	0.5	0.04	2.7	0.07	5.5	3.8
	Лук репчатый	10	0.14	0.02	0.82	4.1	0	0.005	1	0.02	3.1	0.08	5.8	1.4
	Сахар	5	0	0	4.99	19.95	0	0	0	0	0.15	0.02	0	0
	Масло растительное	6	0	6	0	53.94	0	0	0	2.64	0	0	0.12	0
82	<i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2005</i>													
	<b>Борщ с капустой и картофелем</b>	<b>250</b>	<b>24.72</b>	<b>24.17</b>	<b>13.56</b>	<b>369.6</b>	<b>351.7</b>	<b>0.17</b>	<b>24.59</b>	<b>2.79</b>	<b>51.85</b>	<b>2.75</b>	<b>243.37</b>	<b>49.7</b>
	Свекла	40	0.6	0.04	3.52	16.8	0.8	0.008	4	0.04	14.8	0.56	17.2	8.8
	Капуста свежая	20	0.36	0.02	0.94	5.6	0.6	0.006	9	0.02	9.6	0.12	6.2	3.20

	Картофель	20	0.4	0.08	3.26	15.4	0.6	0.024	4	0.02	2	0.18	11.6	4.6
	Морковь	10	0.13	0.01	0.69	3.5	200	0.006	0.5	0.04	2.7	0.07	5.5	3.8
	Лук репчатый	10	0.14	0.02	0.82	4.1	0	0.005	1	0.02	3.1	0.08	5.8	1.4
	Томатное пюре	7.5	0.36	0	1.425	7.65	22.5	0.011	3.38	0.08	1.5	0.17	5.1	3.75
	Масло растительное	5	0	5	0	44.95	0	0	0	2.2	0	0	0.1	0
	Сахар	2.5	0	0	2.5	9.98	0	0	0	0	0.08	0	0	0
	Бульон	200	22.73	19	0.4	261.62	127.2	0.11	2.71	0.37	18.07	1.57	191.87	24.15
181	<i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2005</i>													
	<b>Жаркое по-домашнему</b>	<b>200</b>	<b>11.51</b>	<b>14.5</b>	<b>15.86</b>	<b>230.5</b>	<b>14.421</b>	<b>0.149</b>	<b>17.02</b>	<b>2.73</b>	<b>23.39</b>	<b>1.67</b>	<b>170.69</b>	<b>34.59</b>
	Куры потрошенные	53	9.33	7.63	0.21	97	0.021	0.038	0	0	5.3	0.8	111.3	13.2
	Картофель	80	1.6	0.32	13.04	61.6	2.4	0.096	16	0.08	8	0.72	46.4	18.4
	Лук репчатый	10	0.14	0.02	0.82	4.1	0	0.005	1	0.02	3.1	0.08	5.8	1.4
	Масло растительное	5	0	5	0	44.95	0	0	0	2.2	0	0	0.1	0
	Морковь	10	0.44	1.53	1.79	22.85	12	0.01	0.02	0.43	6.99	0.07	7.09	1.59
256	<i>Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2004 г.</i>													
	<b>Напиток из шиповника</b>	<b>200</b>	<b>0.68</b>	<b>0.28</b>	<b>24.63</b>	<b>116.4</b>	<b>163.4</b>	<b>0.01</b>	<b>200</b>	<b>0.76</b>	<b>12.5</b>	<b>0.65</b>	<b>3.4</b>	<b>3.4</b>
	Шиповник	20	0.68	0.28	9.66	56.8	163.4	0.01	200	0.76	12	0.6	3.4	3.4
	Сахар	15	0	0	14.97	59.85	0	0	0	0	0.5	0.05	0	0
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>90</b>	<b>6.84</b>	<b>0.81</b>	<b>44.73</b>	<b>203.4</b>	<b>0</b>	<b>0.14</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>23.4</b>	<b>1.44</b>	<b>74.7</b>	<b>31.5</b>
	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>2.64</b>	<b>0.48</b>	<b>13.36</b>	<b>69.6</b>	<b>0.4</b>	<b>0.07</b>	<b>0</b>	<b>0.56</b>	<b>14</b>	<b>1.56</b>	<b>63.2</b>	<b>18.8</b>
	<i>Энергетическая пищевая ценность обеда</i>		<i>48.1</i>	<i>46.35</i>	<i>122.4</i>	<i>1093.39</i>	<i>732.321</i>	<i>0.579</i>	<i>279.11</i>	<i>9.62</i>	<i>169.49</i>	<i>8.72</i>	<i>591.58</i>	<i>155.99</i>
	<b>Итого на 1 ребенка</b>		<b>70.56</b>	<b>66.54</b>	<b>247.13</b>	<b>1857.43</b>	<b>868.321</b>	<b>0.9</b>	<b>281.2</b>	<b>10.56</b>	<b>578.19</b>	<b>12.61</b>	<b>1033.48</b>	<b>256.33</b>

День - среда

Возрастная категория: 12-18 лет

Неделя первая

Сезон: весенне-летний

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А (мкг)	В1	С	Е	Ca	Fe	P	Mg
	<b>ЗАВТРАК</b>													
174	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2005</i>													
	<b>Каша рисовая молочная</b>	<b>250</b>	<b>7.6</b>	<b>4.55</b>	<b>54.07</b>	<b>288.08</b>	<b>20</b>	<b>0.07</b>	<b>0.75</b>	<b>0.22</b>	<b>155.88</b>	<b>0.7</b>	<b>196.25</b>	<b>45</b>
	Крупа рисовая	55	3.85	0.55	40.7	183.15	0	0.04	0	0.22	4.4	0.55	82.5	27.5
	Молоко	125	3.75	4	5.88	75	20	0.03	0.75	0	151.25	0.13	113.75	17.5
	Сахар	7.5	0	0	7.49	29.93	0	0	0	0	0.23	0.023	0	0
41	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. - К.: А.С.К., 2005</i>													
	<b>Масло сливочное (порц.)</b>	<b>10</b>	<b>0.08</b>	<b>7.25</b>	<b>0.13</b>	<b>66.1</b>	<b>45</b>	<b>0.001</b>	<b>0</b>	<b>0.1</b>	<b>2.4</b>	<b>0.02</b>	<b>3</b>	<b>0.04</b>
7	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2011</i>													
	<b>Сыр</b>	<b>30</b>	<b>6.96</b>	<b>8.85</b>	<b>0</b>	<b>109.2</b>	<b>86.4</b>	<b>0.01</b>	<b>0.21</b>	<b>0.15</b>	<b>264</b>	<b>0.3</b>	<b>150</b>	<b>10.5</b>
951	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. - К.: А.С.К., 2005</i>													
	<b>Напиток кофейный с молоком</b>	<b>200</b>	<b>2.28</b>	<b>2.11</b>	<b>23.26</b>	<b>121.68</b>	<b>11</b>	<b>0.02</b>	<b>0.65</b>	<b>0</b>	<b>60.6</b>	<b>0.11</b>	<b>45</b>	<b>7</b>
	Кофейный напиток	6	0.83	0.86	0.9	14.88	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сахар	20	0	0	19.96	79.8	0	0	0	0	0.6	0.06	0	0
	Молоко	50	1.45	1.25	2.4	27	11	0.02	0.65	0	60	0.05	45	7
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>90</b>	<b>6.84</b>	<b>0.81</b>	<b>44.73</b>	<b>203.4</b>	<b>0</b>	<b>0.14</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>23.4</b>	<b>1.44</b>	<b>74.7</b>	<b>31.5</b>
	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>2.64</b>	<b>0.48</b>	<b>13.36</b>	<b>69.6</b>	<b>0.4</b>	<b>0.07</b>	<b>0</b>	<b>0.56</b>	<b>14</b>	<b>1.56</b>	<b>63.2</b>	<b>18.8</b>
	<i>Энергетическая пищевая ценность завтрака</i>		<b>26.4</b>	<b>24.05</b>	<b>135.55</b>	<b>858.06</b>	<b>162.8</b>	<b>0.311</b>	<b>1.61</b>	<b>1.03</b>	<b>520.28</b>	<b>4.13</b>	<b>532.15</b>	<b>112.84</b>
	<b>ОБЕД</b>													
43	<i>2004</i>													
	<b>Салат из белокочанной капусты</b>	<b>100</b>	<b>1.71</b>	<b>6.11</b>	<b>10.26</b>	<b>103.89</b>	<b>202.4</b>	<b>0.04</b>	<b>37.5</b>	<b>2.78</b>	<b>44.35</b>	<b>0.65</b>	<b>36.22</b>	<b>18</b>
	Капуста свежая	80	1.44	0.08	3.76	22.4	2.4	0.02	36	0.08	38.4	0.48	24.8	12.8
	Морковь	10	0.13	0.01	0.69	3.5	200	0.01	0.5	0.04	2.7	0.07	5.5	3.8
	Лук репчатый	10	0.14	0.02	0.82	4.1	0	0.005	1	0.02	3.1	0.08	5.8	1.4
	Сахар	5	0	0	4.99	19.95	0	0	0	0	0.15	0.02	0	0
	Масло растительное	6	0	6	0	53.94	0	0	0	2.64	0	0	0.12	0
82	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2005</i>													
	<b>Борщ с капустой и картофелем</b>	<b>300</b>	<b>29.67</b>	<b>29</b>	<b>16.26</b>	<b>443.47</b>	<b>421.8</b>	<b>0.22</b>	<b>29.5</b>	<b>3.33</b>	<b>62.21</b>	<b>3.31</b>	<b>292.04</b>	<b>59.64</b>
	Свекла	48	0.72	0.05	4.22	20.16	0.96	0.01	4.8	0.05	17.76	0.67	20.64	10.56
	Капуста свежая	24	0.43	0.02	1.13	6.72	0.72	0.01	10.8	0.02	11.52	0.14	7.44	3.84
	Картофель	24	0.48	0.1	3.91	18.48	0.72	0.03	4.8	0.02	2.4	0.22	13.92	5.52
	Морковь	12	0.16	0.01	0.83	4.2	240	0.01	0.6	0.05	3.24	0.08	6.6	4.56
	Лук репчатый	12	0.17	0.02	0.98	4.92	0	0.006	1.2	0.02	3.72	0.1	6.96	1.68
	Томатное пюре	9	0.43	0	1.71	9.18	27	0.02	4.05	0.09	1.8	0.21	6.12	4.5
	Масло растительное	6	0	6	0	53.94	0	0	0	2.64	0	0	0.12	0
	Сахар	3	0	0	3	11.97	0	0	0	0	0.09	0.01	0	0
	Бульон	240	27.28	22.8	0.48	313.9	152.4	0.13	3.25	0.44	21.68	1.88	230.24	28.98

181	<i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2005</i>													
	<b>Жаркое по-домашнему</b>	<b>250</b>	<b>11.83</b>	<b>14.58</b>	<b>18.46</b>	<b>242.82</b>	<b>14.901</b>	<b>0.173</b>	<b>20.22</b>	<b>2.73</b>	<b>24.99</b>	<b>1.83</b>	<b>179.97</b>	<b>38.27</b>
	Куры потрошенные	63	9.33	7.63	0.21	97	0.021	0.038	0	0	5.3	0.8	111.3	13.2
	Картофель	90	1.92	0.4	15.64	73.92	2.88	0.12	19.2	0.08	9.6	0.88	55.68	22.08
	Лук репчатый	10	0.14	0.02	0.82	4.1	0	0.005	1	0.02	3.1	0.08	5.8	1.4
	Масло растительное	5	0	5	0	44.95	0	0	0	2.2	0	0	0.1	0
Морковь	10	0.44	1.53	1.79	22.85	12	0.01	0.02	0.43	6.99	0.07	7.09	1.59	
256	<i>Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2004 г.</i>													
	<b>Напиток из шиповника</b>	<b>200</b>	<b>0.68</b>	<b>0.28</b>	<b>24.63</b>	<b>116.4</b>	<b>163.4</b>	<b>0.01</b>	<b>200</b>	<b>0.76</b>	<b>12.5</b>	<b>0.65</b>	<b>3.4</b>	<b>3.4</b>
	Шиповник	20	0.68	0.28	9.66	56.8	163.4	0.01	200	0.76	12	0.6	3.4	3.4
Сахар	15	0	0	14.97	59.85	0	0	0	0	0.5	0.05	0	0	
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>90</b>	<b>6.84</b>	<b>0.81</b>	<b>44.73</b>	<b>203.4</b>	<b>0</b>	<b>0.14</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>23.4</b>	<b>1.44</b>	<b>74.7</b>	<b>31.5</b>
	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>2.64</b>	<b>0.48</b>	<b>13.36</b>	<b>69.6</b>	<b>0.4</b>	<b>0.07</b>	<b>0</b>	<b>0.56</b>	<b>14</b>	<b>1.56</b>	<b>63.2</b>	<b>18.8</b>
	<i>Энергетическая пищевая ценность обеда</i>		<i>53.37</i>	<i>51.26</i>	<i>127.7</i>	<i>1179.58</i>	<i>802.901</i>	<i>0.653</i>	<i>287.22</i>	<i>10.16</i>	<i>181.45</i>	<i>9.44</i>	<i>649.53</i>	<i>169.61</i>
	Итого на 1 ребенка		<i>79.77</i>	<i>75.31</i>	<i>263.25</i>	<i>2037.64</i>	<i>965.701</i>	<i>0.964</i>	<i>288.83</i>	<i>11.19</i>	<i>701.73</i>	<i>13.57</i>	<i>1181.68</i>	<i>282.45</i>

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А (мкг)	В1	С	Е	Ca	Fe	P	Mg
<b><u>ЗАВТРАК</u></b>														
168	<i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2010</i>													
	<b>Каша пшеничная</b>	<b>200</b>	<b>10.38</b>	<b>10.54</b>	<b>45.79</b>	<b>321.47</b>	<b>60.54</b>	<b>0.27</b>	<b>2.08</b>	<b>0.2</b>	<b>207.09</b>	<b>1.53</b>	<b>260.93</b>	<b>63.5</b>
	Пшено	49.5	5.7	1.63	32.92	169.29	1.49	0.21	0	0.15	13.37	1.34	115.34	41.08
	Молоко	160	4.64	4	7.68	86.4	35.2	0.06	2.08	0	192	0.16	144	22.4
	Масло сливочное	5.3	0.04	3.8	0.07	35.03	23.85	0	0	0.05	1.27	0.01	1.59	0.02
	Сахар	5.3	0	0	5.29	21.15	0	0	0	0	0.16	0.02	0	0
959	<i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный. - К.: А.С.К., 2005</i>													
	<b>Какао с молоком</b>	<b>200</b>	<b>7.26</b>	<b>5.9</b>	<b>30.17</b>	<b>205.14</b>	<b>44.18</b>	<b>0.09</b>	<b>2.6</b>	<b>0.02</b>	<b>248.28</b>	<b>1.58</b>	<b>219.3</b>	<b>53.5</b>
	Какао-поршок	6	1.46	0.9	0.61	17.34	0.18	0.01	0	0.02	7.68	1.32	39.3	25.5
	Сахар	20	0	0	19.96	79.8	0	0	0	0	0.6	0.06	0	0
	Молоко	200	5.8	5	9.6	108	44	0.08	2.6	0	240	0.2	180	28
	<b>Печенье</b>	<b>20</b>	<b>1.48</b>	<b>2</b>	<b>5.12</b>	<b>85.2</b>	<b>0</b>	<b>0.02</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>0.3</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>90</b>	<b>6.84</b>	<b>0.81</b>	<b>44.73</b>	<b>203.4</b>	<b>0</b>	<b>0.14</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>23.4</b>	<b>1.44</b>	<b>74.7</b>	<b>31.5</b>
	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>2.64</b>	<b>0.48</b>	<b>13.36</b>	<b>69.6</b>	<b>0.4</b>	<b>0.07</b>	<b>0</b>	<b>0.56</b>	<b>14</b>	<b>1.56</b>	<b>63.2</b>	<b>18.8</b>
	<i>Энергетическая пищевая ценность завтрака</i>		<b>28.6</b>	<b>19.73</b>	<b>139.17</b>	<b>884.81</b>	<b>105.12</b>	<b>0.59</b>	<b>4.68</b>	<b>0.78</b>	<b>496.77</b>	<b>6.41</b>	<b>618.13</b>	<b>167.3</b>
<b><u>ОБЕД</u></b>														
13	<i>"Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2010</i>													
	<b>Салат из свежих огурцов</b>	<b>100</b>	<b>0.67</b>	<b>6.1</b>	<b>1.81</b>	<b>64.39</b>	<b>2.85</b>	<b>0.03</b>	<b>6.65</b>	<b>2.74</b>	<b>16.15</b>	<b>0.5</b>	<b>28.62</b>	<b>13.3</b>
	Огурцы свежие	95	0.67	0.1	1.81	10.45	2.85	0.03	6.65	0.1	16.15	0.5	28.5	13.3
	Масло растительное	6	0	6	0	53.94	0	0	0	2.64	0	0	0.12	0
98	<i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2005</i>													
	<b>Суп крестьянский с крупой</b>	<b>250</b>	<b>24.61</b>	<b>24.33</b>	<b>10.73</b>	<b>358.92</b>	<b>329</b>	<b>0.18</b>	<b>22.71</b>	<b>2.71</b>	<b>42.12</b>	<b>2.27</b>	<b>238.72</b>	<b>44.05</b>
	Капуста	30	0.54	0.03	1.41	8.4	0.9	0.009	13.5	0.03	14.4	0.18	9.3	4.8
	Картофель	25	0.5	0.1	4.08	19.25	0.75	0.03	5	0.03	2.5	0.23	14.5	5.75
	Крупа пшено	5	0.57	0.17	3.33	17.1	0.15	0.02	0	0.02	1.35	0.14	11.65	4.15
	Морковь	10	0.13	0.01	0.69	3.5	200	0.006	0.5	0.04	2.7	0.07	5.5	3.8
	Лук репчатый	10	0.14	0.02	0.82	4.1	0	0.005	1	0.02	3.1	0.08	5.8	1.4
	Масло растительное	5	0	5	0	44.95	0	0	0	2.2	0	0	0.1	0
	Бульон	200	22.73	19	0.4	261.62	127.2	0.11	2.71	0.37	18.07	1.57	191.87	24.15
293	<i>Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. / Под ред. М.П.Могильного, и В.А.Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2011</i>													

	<b>Птица запеченая</b>	<b>100</b>	<b>23.47</b>	<b>29.15</b>	<b>0.07</b>	<b>356.96</b>	<b>74.87</b>	<b>0.11</b>	<b>2.5</b>	<b>2.62</b>	<b>22.52</b>	<b>1.65</b>	<b>202.98</b>	<b>24.04</b>
	Цыпленок-бройлер	125.3	23.43	20.17	0	275.66	50.12	0.11	2.5	0.37	17.52	1.62	200.48	23.8
	Масло растительное	5	0	5	0	44.95	0	0	0	2.2	0	0	0.1	0
	Масло сливочное	5.5	0.04	3.98	0.07	36.35	24.75	0	0	0.05	1.32	0.01	1.65	0.02
	Соль	1	0	0	0	0	0	0	0	0	3.68	0.02	0.75	0.22
679	<i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005</i>													
	<b>Каша гречневая</b>	<b>150</b>	<b>7.68</b>	<b>5.84</b>	<b>34.67</b>	<b>221.68</b>	<b>25.06</b>	<b>0.26</b>	<b>0</b>	<b>0.53</b>	<b>13.39</b>	<b>4.07</b>	<b>182.18</b>	<b>121.22</b>
	Крупа гречневая	60.6	7.64	2	34.6	186.65	1.21	0.26	0	0.48	12.12	4.06	180.59	121.2
	Масло сливочное	5.3	0.04	3.84	0.07	35.03	23.85	0	0	0.05	1.27	0.01	1.59	0.02
348	<i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Мозильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011.</i>													
	<b>Соус томатный</b>	<b>30</b>	<b>0.38</b>	<b>0.99</b>	<b>2.23</b>	<b>20.01</b>	<b>55.57</b>	<b>0</b>	<b>2.17</b>	<b>0.07</b>	<b>2.2</b>	<b>0.13</b>	<b>6.34</b>	<b>3.6</b>
	Масло сливочное	1.35	0.01	0.97	0.01	8.92	6.07	0	0	0.01	0.32	0	0.4	0
	Мука пшеничная	1.35	0.14	0.02	0.91	4.44	0	0	0	0.02	0.32	0.02	1.55	0.59
	Морковь	1.8	0.02	0	0.12	0.63	36	0	0.09	0	0.48	0.01	0.99	0.68
	Лук репчатый	0.6	0	0	0.04	0.24	0	0	0.06	0	0.18	0	0.34	0.08
	Томатная паста	4.5	0.21	0	0.85	4.59	13.5	0	2.02	0.04	0.9	0.1	3.06	2.25
	Сахар	0.3	0	0	0.3	1.19	0	0	0	0	0	0	0	0
868	<i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005</i>													
	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	<b>200</b>	<b>0.56</b>	<b>0</b>	<b>30.22</b>	<b>123.06</b>	<b>0.1</b>	<b>0</b>	<b>0.2</b>	<b>0</b>	<b>13.2</b>	<b>0.36</b>	<b>19.8</b>	<b>9.7</b>
	Смесь сухофруктов	20	0.56	0	10.26	43.26	0.1	0	0.2	0	12.6	0.3	19.8	9.7
	Сахар	20	0	0	19.96	79.8	0	0	0	0	0.6	0.06	0	0
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>90</b>	<b>6.84</b>	<b>0.81</b>	<b>44.73</b>	<b>203.4</b>	<b>0</b>	<b>0.14</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>23.4</b>	<b>1.44</b>	<b>74.7</b>	<b>31.5</b>
	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>2.64</b>	<b>0.48</b>	<b>13.36</b>	<b>69.6</b>	<b>0.4</b>	<b>0.07</b>	<b>0</b>	<b>0.56</b>	<b>14</b>	<b>1.56</b>	<b>63.2</b>	<b>18.8</b>
	<i>Энергетическая пищевая ценность обеда</i>		<i>66.85</i>	<i>67.7</i>	<i>137.82</i>	<i>1418.02</i>	<i>487.85</i>	<i>0.79</i>	<i>34.23</i>	<i>9.23</i>	<i>146.98</i>	<i>11.98</i>	<i>816.54</i>	<i>266.21</i>
	<b>Итого на 1 ребенка</b>		<b>95.45</b>	<b>87.43</b>	<b>276.99</b>	<b>2302.83</b>	<b>592.97</b>	<b>1.38</b>	<b>38.91</b>	<b>10.01</b>	<b>643.75</b>	<b>18.39</b>	<b>1434.67</b>	<b>433.51</b>

День - четверг

Возрастная категория: 12-18 лет

Неделя первая

Сезон: весенне-летний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А (мкг)	В1	С	Е	Ca	Fe	P	Mg
<b>ЗАВТРАК</b>														
168	<i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждениях / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2010</i>													
	<b>Каша пшенная</b>	<b>250</b>	<b>13.04</b>	<b>9.85</b>	<b>57.84</b>	<b>391.71</b>	<b>75.58</b>	<b>0.34</b>	<b>2.6</b>	<b>0.26</b>	<b>258.66</b>	<b>1.92</b>	<b>327.61</b>	<b>79.91</b>
	Пшено	62.5	7.19	0.06	41.56	213.75	1.88	0.26	0	0.19	16.88	1.69	145.63	51.88
	Молоко пастеризованное (2,5%)	200	5.8	5	9.6	108	44	0.08	2.6	0	240	0.2	180	28
	Масло сливочное	6.6	0.05	4.79	0.09	43.63	29.7	0	0	0.07	1.58	0.01	1.98	0.03
	Сахар	6.6	0	0	6.59	26.33	0	0	0	0	0.2	0.02	0	0
959	<i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. - К.: А.С.К., 2005</i>													
	<b>Какао с молоком</b>	<b>200</b>	<b>7.26</b>	<b>5.9</b>	<b>30.17</b>	<b>205.14</b>	<b>44.18</b>	<b>0.09</b>	<b>2.6</b>	<b>0.02</b>	<b>248.28</b>	<b>1.58</b>	<b>219.3</b>	<b>53.5</b>
	Какао-поршок	6	1.46	0.9	0.61	17.34	0.18	0.01	0	0.02	7.68	1.32	39.3	25.5
	Сахар	20	0	0	19.96	79.8	0	0	0	0	0.6	0.06	0	0
	Молоко	200	5.8	5	9.6	108	44	0.08	2.6	0	240	0.2	180	28
	<b>Печенье</b>	<b>20</b>	<b>1.48</b>	<b>2</b>	<b>5.12</b>	<b>85.2</b>	<b>0</b>	<b>0.02</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>0.3</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>90</b>	<b>6.84</b>	<b>0.81</b>	<b>44.73</b>	<b>203.4</b>	<b>0</b>	<b>0.14</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>23.4</b>	<b>1.44</b>	<b>74.7</b>	<b>31.5</b>
	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>2.64</b>	<b>0.48</b>	<b>13.36</b>	<b>69.6</b>	<b>0.4</b>	<b>0.07</b>	<b>0</b>	<b>0.56</b>	<b>14</b>	<b>1.56</b>	<b>63.2</b>	<b>18.8</b>
	<i>Энергетическая пищевая ценность завтрака</i>		<i>31.26</i>	<i>19.04</i>	<i>151.22</i>	<i>955.05</i>	<i>120.16</i>	<i>0.66</i>	<i>5.2</i>	<i>0.84</i>	<i>548.34</i>	<i>6.8</i>	<i>684.81</i>	<i>183.71</i>
<b>ОБЕД</b>														
13	<i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2010</i>													
	<b>Салат из свежих огурцов</b>	<b>100</b>	<b>0.67</b>	<b>6.1</b>	<b>1.81</b>	<b>64.39</b>	<b>2.85</b>	<b>0.03</b>	<b>6.65</b>	<b>2.74</b>	<b>16.15</b>	<b>0.5</b>	<b>28.62</b>	<b>13.3</b>
	Огурцы свежие	95	0.67	0.1	1.81	10.45	2.85	0.03	6.65	0.1	16.15	0.5	28.5	13.3
	Масло растительное	6	0	6	0	53.94	0	0	0	2.64	0	0	0.12	0
98	<i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2005 .</i>													
	<b>Суп крестьянский с крупой</b>	<b>300</b>	<b>26.84</b>	<b>26.93</b>	<b>12.81</b>	<b>399.53</b>	<b>379.47</b>	<b>0.2</b>	<b>26.9</b>	<b>3.19</b>	<b>48.39</b>	<b>3.22</b>	<b>236.63</b>	<b>49.99</b>
	Капуста	36	0.65	0.04	1.69	10.08	1.1	0.01	16.2	0.04	17.28	0.22	11.16	5.76
	Картофель	30	0.6	0.12	4.89	23.1	0.9	0.036	6	0.03	3	0.27	17.4	6.9
	Крупа пшено	6	0.69	0.2	3.99	20.52	0.18	0.03	0	0.02	1.62	0.16	13.98	4.98
	Морковь	12	0.16	0.01	0.83	4.2	240	0.01	0.6	0.05	3.24	0.08	6.6	4.56
	Лук репчатый	12	0.17	0.02	0.98	4.92	0	0.006	1.2	0.02	3.72	0.8	6.96	1.68
	Масло растительное	6	0	6	0	53.94	0	0	0	2.64	0	0	0.12	0
	Бульон	216.2	24.57	20.54	0.43	282.77	137.29	0.11	2.9	0.39	19.53	1.69	207.41	26.11
293	<i>Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. / Под ред. М.П.Могильного, и В.А.Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2011</i>													
	<b>Птица запеченая</b>	<b>120</b>	<b>29.16</b>	<b>34.98</b>	<b>0.08</b>	<b>428.35</b>	<b>89.84</b>	<b>0.13</b>	<b>3</b>	<b>3.15</b>	<b>27.04</b>	<b>1.99</b>	<b>243.57</b>	<b>21.33</b>
	Цыпленок-бройлер	150.36	29.11	24.2	0	330.79	60.14	0.13	3	0.45	21.05	1.95	240.57	21.05
	Масло растительное	6	0	6	0	53.94	0	0	0	2.64	0	0	0.12	0
	Масло сливочное	6.6	0.05	4.78	0.08	43.62	29.7	0	0	0.06	1.58	0.01	1.98	0.02
	Соль	1.2	0	0	0	0	0	0	0	0	4.41	0.03	0.9	0.26
679	<i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. - К.: А.С.К., 2005</i>													



	<b>Каша гречневая</b>	<b>200</b>	<b>10.14</b>	<b>7.72</b>	<b>45.77</b>	<b>292.67</b>	<b>33.1</b>	<b>0.34</b>	<b>0</b>	<b>0.71</b>	<b>17.68</b>	<b>5.37</b>	<b>240.5</b>	<b>160.03</b>
	Крупа гречневая	80	10.08	2.64	45.68	246.4	1.6	0.34	0	0.64	16	5.36	238.4	160
	Масло сливочное	7	0.06	5.08	0.09	46.27	31.5	0	0	0.07	1.68	0.014	2.1	0.028
348	<i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛти принт, 2011.</i>													
	<b>Соус томатный</b>	<b>50</b>	<b>0.65</b>	<b>1.66</b>	<b>3.74</b>	<b>33.37</b>	<b>92.62</b>	<b>0.01</b>	<b>3.62</b>	<b>0.14</b>	<b>3.71</b>	<b>0.23</b>	<b>10.58</b>	<b>6.02</b>
	Масло сливочное	2.25	0.01	1.63	0.02	14.87	10.12	0	0	0.02	0.54	0	0.67	0
	Мука пшеничная	2.25	0.24	0.03	1.52	7.4	0	0	0	0.04	0.54	0.04	2.58	0.99
	Морковь	3	0.03	0	0.2	1.05	60	0	0.15	0.01	0.81	0.02	1.65	1.14
	Лук репчатый	1	0.01	0	0.08	0.41	0	0	0.1	0	0.31	0	0.58	0.14
	Томатная паста	7.5	0.36	0	1.42	7.65	22.5	0.01	3.37	0.07	1.5	0.17	5.1	3.75
	Сахар	0.5	0	0	0.5	1.99	0	0	0	0	0.01	0	0	0
868	<i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005</i>													
	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	<b>200</b>	<b>0.56</b>	<b>0</b>	<b>30.22</b>	<b>123.06</b>	<b>0.1</b>	<b>0</b>	<b>0.2</b>	<b>0</b>	<b>13.2</b>	<b>0.36</b>	<b>19.8</b>	<b>9.7</b>
	Смесь сухофруктов	20	0.56	0	10.26	43.26	0.1	0	0.2	0	12.6	0.3	19.8	9.7
	Сахар	20	0	0	19.96	79.8	0	0	0	0	0.6	0.06	0	0
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>90</b>	<b>6.84</b>	<b>0.81</b>	<b>44.73</b>	<b>203.4</b>	<b>0</b>	<b>0.14</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>23.4</b>	<b>1.44</b>	<b>74.7</b>	<b>31.5</b>
	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>2.64</b>	<b>0.48</b>	<b>13.36</b>	<b>69.6</b>	<b>0.4</b>	<b>0.07</b>	<b>0</b>	<b>0.56</b>	<b>14</b>	<b>1.56</b>	<b>63.2</b>	<b>18.8</b>
	<i>Энергетическая пищевая ценность обеда</i>		<i>77.5</i>	<i>78.68</i>	<i>152.52</i>	<i>1614.37</i>	<i>598.38</i>	<i>0.92</i>	<i>40.37</i>	<i>10.49</i>	<i>163.57</i>	<i>14.67</i>	<i>917.6</i>	<i>310.67</i>
	<b>Итого на 1 ребенка</b>		<b>108.76</b>	<b>97.72</b>	<b>303.74</b>	<b>2569.42</b>	<b>718.54</b>	<b>1.58</b>	<b>45.57</b>	<b>11.33</b>	<b>711.91</b>	<b>21.47</b>	<b>1602.41</b>	<b>494.38</b>

День - пятница		Возрастная категория: 7-11 лет												
Неделя первая		Сезон: весенне-летний												
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А (мкг)	В1	С	Е	Са	Fe	Р	Mg
<b>ЗАВТРАК</b>														
2	<i>«Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2007 г.</i>													
	<b>Бутерброд с повидлом</b>	<b>55</b>	<b>2.47</b>	<b>3.933</b>	<b>27.595</b>	<b>152.95</b>	<b>142.5</b>	<b>0.052</b>	<b>0.32</b>	<b>0.5</b>	<b>10.48</b>	<b>0.69</b>	<b>30.1</b>	<b>10.64</b>
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.73	71.4	0	0.05	0	0.39	6.9	0.6	26.7	10.02
	Повидло	20	0.06	0.008	12.8	48.5	120	0.002	0.32	0.06	2.38	0.08	1.9	0.6
	Масло сливочное	5	0.04	3.625	0.065	33.05	22.5	0	0	0.05	1.2	0.01	1.5	0.02
173	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.:ДеЛи принт, 2005</i>													
	<b>Каша овсяная</b>	<b>200</b>	<b>9.15</b>	<b>6.25</b>	<b>40.44</b>	<b>254.94</b>	<b>16</b>	<b>0.27</b>	<b>0.6</b>	<b>0.85</b>	<b>153.18</b>	<b>2.07</b>	<b>265.5</b>	<b>72</b>
	Крупа овсяная	50	6.15	3.05	29.75	171	0	0.25	0	0.85	32	1.95	174.5	58
	Молоко	100	3	3.2	4.7	60	16	0.02	0.6	0	121	0.1	91	14
	Сахар	6	0	0	5.99	23.94	0	0	0	0	0.18	0.02	0	0
41	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005</i>													
	<b>Масло сливочное</b>	<b>10</b>	<b>0.08</b>	<b>7.25</b>	<b>0.13</b>	<b>66.1</b>	<b>45</b>	<b>0.001</b>	<b>0</b>	<b>0.1</b>	<b>2.4</b>	<b>0.02</b>	<b>3</b>	<b>0.04</b>
943	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005</i>													
	<b>Чай с сахаром</b>	<b>200</b>	<b>0.2</b>	<b>0.05</b>	<b>15.04</b>	<b>61.37</b>	<b>0.5</b>	<b>0</b>	<b>0.1</b>	<b>0</b>	<b>5.45</b>	<b>0.87</b>	<b>8.24</b>	<b>4.4</b>
	Чай черный байховый	1	0.2	0.05	0.07	1.52	0.5	0	0.1	0	4.95	0.82	8.24	4.4
	Сахар	15	0	0	14.97	59.85	0	0	0	0	0.5	0.05	0	0
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>90</b>	<b>6.84</b>	<b>0.81</b>	<b>44.73</b>	<b>203.4</b>	<b>0</b>	<b>0.14</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>23.4</b>	<b>1.44</b>	<b>74.7</b>	<b>31.5</b>
	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>2.64</b>	<b>0.48</b>	<b>13.36</b>	<b>69.6</b>	<b>0.4</b>	<b>0.07</b>	<b>0</b>	<b>0.56</b>	<b>14</b>	<b>1.56</b>	<b>63.2</b>	<b>18.8</b>
	<b>Энергетическая пищевая ценность завтрака</b>		<b>21.38</b>	<b>18.773</b>	<b>141.295</b>	<b>808.36</b>	<b>204.4</b>	<b>0.533</b>	<b>1.02</b>	<b>2.01</b>	<b>208.91</b>	<b>6.65</b>	<b>444.74</b>	<b>137.38</b>
<b>ОБЕД</b>														
43	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.:ДеЛи принт, 2005</i>													
	<b>Салат из овощей</b>	<b>100</b>	<b>1.04</b>	<b>6.11</b>	<b>3.12</b>	<b>71.89</b>	<b>25.31</b>	<b>0.03</b>	<b>24.66</b>	<b>2.82</b>	<b>25.24</b>	<b>0.5</b>	<b>30.1</b>	<b>15.6</b>
	Капуста	38	0.68	0.04	1.78	10.64	1.14	0.01	17.1	0.04	18.24	0.22	11.78	6.08
	Помидоры свежие	28	0.17	0.05	0.81	4.23	23.33	0.01	5.6	0.11	2.24	0.14	9.8	5.6
	Огурцы свежие	28	0.19	0.02	0.53	3.08	0.84	0.008	1.96	0.03	4.76	0.14	8.4	3.92
	Масло растительное	6	0	6	0	53.94	0	0	0	2.64	0	0	0.12	0
103	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.:ДеЛи принт, 2005</i>													
	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями</b>	<b>250</b>	<b>22.76</b>	<b>19.59</b>	<b>21.13</b>	<b>350.54</b>	<b>313.5</b>	<b>0.11</b>	<b>18.87</b>	<b>1.7</b>	<b>31.01</b>	<b>2.35</b>	<b>231.44</b>	<b>45.18</b>
	Картофель	75	1.5	0.3	12.22	57.75	2.25	0.09	15	0.07	7.5	0.67	43.5	17.25
	Макароны, лапша, вермишель, фигурные изделия	10	1.1	0.13	7.05	33.8	0	0.01	0	0.15	1.9	0.16	8.7	1.6
	Морковь	10	0.13	0.01	0.69	3.5	200	0.006	0.5	0.04	2.7	0.07	5.5	3.8
	Лук репчатый	10	0.14	0.02	0.82	4.1	0	0.005	1	0.02	3.1	0.08	5.8	1.4
	Масло растительное	2.5	0	2.5	0	22.47	0	0	0	1.1	0	0	0.05	0
	Бульон	175	19.89	16.63	0.35	228.92	111.3	0.1	2.37	0.32	15.81	1.37	167.89	21.13

301	<i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный. – К.: А.С.К., 2005</i>													
	<b>Птица тушенная в соусе</b>	<b>80/80</b>	<b>20.7</b>	<b>21.19</b>	<b>5.64</b>	<b>297.34</b>	<b>191.65</b>	<b>0.11</b>	<b>5.95</b>	<b>1.81</b>	<b>19.72</b>	<b>1.67</b>	<b>184.29</b>	<b>28.05</b>
	Бройлер-цыпленок	100.3	17.65	14.85	4.7	221	43	0.05	0.02	0.31	54.5	1.62	132.9	20.3
	Масло растительное	3	0	3	0	26.97	0	0	0	1.32	0	0	0.6	0
	Масло сливочное	1.5	0.01	1.08	0.01	9.91	6.75	0	0	0.015	0.36	0.003	0.45	0.006
	Мука пшеничная	3.8	0.42	0.05	2.57	12.5	0	0.01	0	0.06	0.91	0.08	4.37	1.67
	Томатное пюре	7.5	0.36	0	1.425	7.65	22.5	0.011	3.38	0.08	1.5	0.17	5.1	3.75
	Морковь	6	0.07	0	0.41	2.1	120	0	0.3	0.02	1.62	0.04	3.3	2.28
	Лук репчатый	1.5	0.02	0.003	0.12	0.62	0	0	0.15	0.003	0.46	0.012	0.87	0.21
	Сахар	1.1	0	0	1.1	4.39	0	0	0	0	0.03	0	0	0
202	<i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный. – К.: А.С.К., 2005</i>													
	<b>Макароны отварные</b>	<b>150</b>	<b>9.35</b>	<b>4.42</b>	<b>40.81</b>	<b>230.29</b>	<b>29.67</b>	<b>0.12</b>	<b>0</b>	<b>3.54</b>	<b>146.77</b>	<b>1.17</b>	<b>147.09</b>	<b>29.12</b>
	Макароны	40	9.31	0.58	40.74	195.26	5.82	0.12	0	3.49	145.5	1.16	145.5	29.1
	Масло сливочное	5.3	0.04	3.84	0.07	35.03	23.85	0	0	0.05	1.27	0.01	1.59	0.02
240	<i>Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях – под ред. Доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2004 г.</i>													
	<b>Компот из свежих плодов</b>	<b>200</b>	<b>0.16</b>	<b>0.16</b>	<b>16.89</b>	<b>70.67</b>	<b>2</b>	<b>0.01</b>	<b>4</b>	<b>0.08</b>	<b>6.79</b>	<b>0.91</b>	<b>4.4</b>	<b>3.6</b>
	Яблоки	40	0.16	0.16	3.92	18.8	2	0.01	4	0.08	6.4	0.88	4.4	3.6
	Сахар	13	0	0	12.97	51.87	0	0	0	0	0.39	0.03	0	0
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>90</b>	<b>6.84</b>	<b>0.81</b>	<b>44.73</b>	<b>203.4</b>	<b>0</b>	<b>0.14</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>23.4</b>	<b>1.44</b>	<b>74.7</b>	<b>31.5</b>
	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>2.64</b>	<b>0.48</b>	<b>13.36</b>	<b>69.6</b>	<b>0.4</b>	<b>0.07</b>	<b>0</b>	<b>0.56</b>	<b>14</b>	<b>1.56</b>	<b>63.2</b>	<b>18.8</b>
	<i>Энергетическая пищевая ценность обеда</i>		<i>63.49</i>	<i>52.76</i>	<i>145.68</i>	<i>1293.73</i>	<i>562.53</i>	<i>0.59</i>	<i>53.48</i>	<i>10.51</i>	<i>266.93</i>	<i>9.6</i>	<i>735.22</i>	<i>171.85</i>
	<b>Итого на 1 ребенка</b>		<b>84.87</b>	<b>71.533</b>	<b>286.975</b>	<b>2102.09</b>	<b>766.93</b>	<b>1.123</b>	<b>54.5</b>	<b>12.52</b>	<b>475.84</b>	<b>16.25</b>	<b>1179.96</b>	<b>309.23</b>

День - пятница

Возрастная категория: 12-18 лет

Неделя первая

Сезон: весенне-летний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А (мкг)	В1	С	Е	Са	Fe	Р	Mg
<b>ЗАВТРАК</b>														
2	<i>«Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2007 г.</i>													
	<b>Бутерброд с повидлом</b>	<b>55</b>	<b>2.47</b>	<b>3.933</b>	<b>27.595</b>	<b>152.95</b>	<b>142.5</b>	<b>0.052</b>	<b>0.32</b>	<b>0.5</b>	<b>10.48</b>	<b>0.69</b>	<b>30.1</b>	<b>10.64</b>
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.73	71.4	0	0.05	0	0.39	6.9	0.6	26.7	10.02
	Повидло	20	0.06	0.008	12.8	48.5	120	0.002	0.32	0.06	2.38	0.08	1.9	0.6
	Масло сливочное	5	0.04	3.625	0.065	33.05	22.5	0	0	0.05	1.2	0.01	1.5	0.02
173	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2005</i>													
	<b>Каша овсяная</b>	<b>250</b>	<b>10.52</b>	<b>7.36</b>	<b>46.1</b>	<b>293.03</b>	<b>20</b>	<b>0.3</b>	<b>0.75</b>	<b>0.94</b>	<b>183.98</b>	<b>2.3</b>	<b>305.7</b>	<b>81.3</b>
	Крупа овсяная	55	6.77	3.36	32.73	188.1	0	0.27	0	0.94	32.5	2.15	191.95	63.8
	Молоко	125	3.75	4	5.88	75	20	0.03	0.75	0	151.25	0.13	113.75	17.5
	Сахар	7.5	0	0	7.49	29.93	0	0	0	0	0.23	0.02	0	0
41	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. - К.: А.С.К., 2005</i>													
	<b>Масло сливочное</b>	<b>10</b>	<b>0.08</b>	<b>7.25</b>	<b>0.13</b>	<b>66.1</b>	<b>45</b>	<b>0.001</b>	<b>0</b>	<b>0.1</b>	<b>2.4</b>	<b>0.02</b>	<b>3</b>	<b>0.04</b>
943	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. - К.: А.С.К., 2005</i>													
	<b>Чай с сахаром</b>	<b>200</b>	<b>0.2</b>	<b>0.05</b>	<b>15.04</b>	<b>61.37</b>	<b>0.5</b>	<b>0</b>	<b>0.1</b>	<b>0</b>	<b>5.45</b>	<b>0.87</b>	<b>8.24</b>	<b>4.4</b>
	Чай черный байховый	1	0.2	0.05	0.07	1.52	0.5	0	0.1	0	4.95	0.82	8.24	4.4
	Сахар	15	0	0	14.97	59.85	0	0	0	0	0.5	0.05	0	0
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>90</b>	<b>6.84</b>	<b>0.81</b>	<b>44.73</b>	<b>203.4</b>	<b>0</b>	<b>0.14</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>23.4</b>	<b>1.44</b>	<b>74.7</b>	<b>31.5</b>
	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>2.64</b>	<b>0.48</b>	<b>13.36</b>	<b>69.6</b>	<b>0.4</b>	<b>0.07</b>	<b>0</b>	<b>0.56</b>	<b>14</b>	<b>1.56</b>	<b>63.2</b>	<b>18.8</b>
	<b>Энергетическая пищевая ценность завтрака</b>		<b>22.75</b>	<b>19.883</b>	<b>146.955</b>	<b>846.45</b>	<b>208.4</b>	<b>0.563</b>	<b>1.17</b>	<b>2.1</b>	<b>239.71</b>	<b>6.88</b>	<b>484.94</b>	<b>146.68</b>
<b>ОБЕД</b>														
43	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2005</i>													
	<b>Салат из овощей</b>	<b>100</b>	<b>1.04</b>	<b>6.11</b>	<b>3.12</b>	<b>71.89</b>	<b>25.31</b>	<b>0.03</b>	<b>24.66</b>	<b>2.82</b>	<b>25.24</b>	<b>0.5</b>	<b>30.1</b>	<b>15.6</b>
	Капуста	38	0.68	0.04	1.78	10.64	1.14	0.01	17.1	0.04	18.24	0.22	11.78	6.08
	Помидоры свежие	28	0.17	0.05	0.81	4.23	23.33	0.01	5.6	0.11	2.24	0.14	9.8	5.6
	Огурцы свежие	28	0.19	0.02	0.53	3.08	0.84	0.008	1.96	0.03	4.76	0.14	8.4	3.92
	Масло растительное	6	0	6	0	53.94	0	0	0	2.64	0	0	0.12	0
103	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2005</i>													
	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями</b>	<b>300</b>	<b>27.32</b>	<b>23.49</b>	<b>25.36</b>	<b>420.61</b>	<b>376.05</b>	<b>0.24</b>	<b>22.64</b>	<b>2.04</b>	<b>37.21</b>	<b>2.82</b>	<b>277.72</b>	<b>54.22</b>
	Картофель	90	1.8	0.36	14.67	69.3	2.7	0.1	18	0.09	9	0.81	52.2	20.7
	Макаронны, 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 рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. - К.: А.С.К., 2005</i>													

	<b>Птица тушенная в соусе</b>	<b>100/100</b>	<b>27.54</b>	<b>28.28</b>	<b>7.33</b>	<b>395.37</b>	<b>252.53</b>	<b>0.15</b>	<b>7.47</b>	<b>2.41</b>	<b>26.09</b>	<b>2.2</b>	<b>244.29</b>	<b>36.9</b>
	Бройлер-цыпленок	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 рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный. – К.: А.С.К., 2005</i>													
	<b>Макароньы отварные</b>	<b>180</b>	<b>12.48</b>	<b>5.86</b>	<b>54.41</b>	<b>306.62</b>	<b>39.26</b>	<b>0.16</b>	<b>0</b>	<b>4.73</b>	<b>195.68</b>	<b>1.56</b>	<b>196.1</b>	<b>38.83</b>
	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
240	<i>Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях – под ред. Доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2004 г.</i>													
	<b>Компот из свежих плодов</b>	<b>200</b>	<b>0.16</b>	<b>0.16</b>	<b>16.89</b>	<b>70.67</b>	<b>2</b>	<b>0.01</b>	<b>4</b>	<b>0.08</b>	<b>6.79</b>	<b>0.91</b>	<b>4.4</b>	<b>3.6</b>
	Яблоки	40	0.16	0.16	3.92	18.8	2	0.01	4	0.08	6.4	0.88	4.4	3.6
	Сахар	13	0	0	12.97	51.87	0	0	0	0	0.39	0.03	0	0
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>90</b>	<b>6.84</b>	<b>0.81</b>	<b>44.73</b>	<b>203.4</b>	<b>0</b>	<b>0.14</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>23.4</b>	<b>1.44</b>	<b>74.7</b>	<b>31.5</b>
	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>2.64</b>	<b>0.48</b>	<b>13.36</b>	<b>69.6</b>	<b>0.4</b>	<b>0.07</b>	<b>0</b>	<b>0.56</b>	<b>14</b>	<b>1.56</b>	<b>63.2</b>	<b>18.8</b>
	<i>Энергетическая пищевая ценность обеда</i>		<i>78.02</i>	<i>65.19</i>	<i>165.2</i>	<i>1538.16</i>	<i>695.55</i>	<i>0.8</i>	<i>58.77</i>	<i>12.64</i>	<i>328.41</i>	<i>10.99</i>	<i>890.51</i>	<i>199.45</i>
	<b>Итого на 1 ребенка</b>		<b>100.77</b>	<b>85.073</b>	<b>312.155</b>	<b>2384.61</b>	<b>903.95</b>	<b>1.363</b>	<b>59.94</b>	<b>14.74</b>	<b>568.12</b>	<b>17.87</b>	<b>1375.45</b>	<b>346.13</b>

День - понедельник

Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя вторая

Сезон: весенне-летний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А (мкг)	В1	С	Е	Ca	Fe	Р	Mg
	<b>ЗАВТРАК</b>													
3	<i>«Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2007 г.</i>													
	<b>Бутерброд с маслом и сыром</b>	<b>50</b>	<b>6.31</b>	<b>7.9</b>	<b>15.32</b>	<b>157.79</b>	<b>82.5</b>	<b>0.054</b>	<b>0.42</b>	<b>0.49</b>	<b>158.85</b>	<b>0.745</b>	<b>109.2</b>	<b>17.54</b>
	Сыр	15	3.9	3.975	0.525	53.34	60	0.004	0.42	0.05	150.75	0.135	81	7.5
	Масло сливочное	5	0.04	3.625	0.065	33.05	22.5	0	0	0.05	1.2	0.01	1.5	0.02
	Хлеб	30	2.37	0.3	14.73	71.4	0	0.05	0	0.39	6.9	0.6	26.7	10.02
175	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2005</i>													
	<b>Каша "Дружба"</b>	<b>200</b>	<b>7.52</b>	<b>4.52</b>	<b>36.19</b>	<b>216.54</b>	<b>33.57</b>	<b>0.15</b>	<b>1.95</b>	<b>0.62</b>	<b>186.43</b>	<b>0.82</b>	<b>200.27</b>	<b>43.77</b>
	Крупа рисовая	14	0.98	0.14	10.36	46.62	0	0.011	0	0.56	1.12	0.14	21	7
	Крупа пшеничная	19	2.19	0.627	12.635	64.98	0.57	0.079	0	0.057	5.13	0.513	44.27	15.77
	Молоко пастеризованное (2,5%)	150	4.35	3.75	7.2	81	33	0.06	1.95	0	180	0.15	135	21
	Сахар	6	0	0	5.99	23.94	0	0	0	0	0.18	0.02	0	0
41	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005</i>													
	<b>Масло сливочное</b>	<b>10</b>	<b>0.08</b>	<b>7.25</b>	<b>0.13</b>	<b>66.1</b>	<b>45</b>	<b>0.001</b>	<b>0</b>	<b>0.1</b>	<b>2.4</b>	<b>0.02</b>	<b>3</b>	<b>0.04</b>
951	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005</i>													
	<b>Напиток кофейный с молоком</b>	<b>200</b>	<b>2.28</b>	<b>2.11</b>	<b>23.26</b>	<b>121.68</b>	<b>11</b>	<b>0.02</b>	<b>0.65</b>	<b>0</b>	<b>60.6</b>	<b>0.11</b>	<b>45</b>	<b>7</b>
	Кофейный напиток	6	0.83	0.86	0.9	14.88	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сахар	20	0	0	19.96	79.8	0	0	0	0	0.6	0.06	0	0
	Молоко	50	1.45	1.25	2.4	27	11	0.02	0.65	0	60	0.05	45	7
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>90</b>	<b>6.84</b>	<b>0.81</b>	<b>44.73</b>	<b>203.4</b>	<b>0</b>	<b>0.14</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>23.4</b>	<b>1.44</b>	<b>74.7</b>	<b>31.5</b>
	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>2.64</b>	<b>0.48</b>	<b>13.36</b>	<b>69.6</b>	<b>0.4</b>	<b>0.07</b>	<b>0</b>	<b>0.56</b>	<b>14</b>	<b>1.56</b>	<b>63.2</b>	<b>18.8</b>
	<i>Энергетическая пищевая ценность завтрака</i>		<i>25.67</i>	<i>23.07</i>	<i>132.99</i>	<i>835.11</i>	<i>172.47</i>	<i>0.435</i>	<i>3.02</i>	<i>1.77</i>	<i>445.68</i>	<i>4.695</i>	<i>495.37</i>	<i>118.65</i>
	<b>ОБЕД</b>													
15	<i>"Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2010</i>													
	<b>Салат из свежих помидоров и огурцов</b>	<b>100</b>	<b>0.72</b>	<b>6.17</b>	<b>3.09</b>	<b>70.21</b>	<b>41.05</b>	<b>0.04</b>	<b>13.31</b>	<b>2.9</b>	<b>13.7</b>	<b>0.52</b>	<b>34.73</b>	<b>16.26</b>
	Помидоры свежие	48	0.29	0.1	1.39	7.25	40	0.02	9.6	0.19	3.84	0.24	16.8	9.6
	Огурцы свежие	35	0.25	0.04	0.67	3.85	1.05	0.01	2.45	0.04	5.95	0.18	10.5	4.9
	Лук репчатый	12.6	0.18	0.03	1.03	5.17	0	0.01	1.26	0.03	3.91	0.1	7.31	1.76
	Масло растительное	6	0	6	0	53.94	0	0	0	2.64	0	0	0.12	0
136	<i>Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений, под общ. ред. А.Я. Перевалова, 2013г</i>													
	<b>Свекольник</b>	<b>250</b>	<b>25.08</b>	<b>23.26</b>	<b>17.91</b>	<b>380.11</b>	<b>364.69</b>	<b>0.17</b>	<b>20.8</b>	<b>0.61</b>	<b>56.36</b>	<b>3.08</b>	<b>261.58</b>	<b>55.35</b>

	Свекла	64	0.96	0.06	5.63	26.88	1.28	0.01	6.4	0.06	23.68	0.89	27.52	14.08
	Морковь	10	0.13	0.01	0.69	3.5	200	0.006	0.5	0.04	2.7	0.07	5.5	3.8
	Лук репчатый	11.25	0.15	0.02	0.92	4.61	0	0	1.12	0.02	3.48	0.09	6.52	1.57
	Картофель	43	0.86	0.17	7	33.11	1.29	0.05	8.6	0.04	4.3	0.38	24.94	9.89
	Масло сливочное	5	0.04	3.63	0.07	33.05	22.5	0	0	0.05	1.2	0.01	1.5	0.02
	Сахар	2.5	0	0	2.5	9.98	0	0	0	0	0.08	0	0	0
	Бульон	200	22.73	19	0.4	261.62	127.2	0.11	2.71	0.37	18.07	1.57	191.87	24.15
	Томатное пюре	3.25	0.15	0	0.61	3.31	9.75	0	1.46	0.03	0.65	0.07	2.21	1.62
	Сметана	2.5	0.06	0.37	0.09	4.05	2.67	0	0.01	0	2.2	0	1.52	0.22
304	<i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждениях / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2010</i>													
	<b>Плов из птицы</b>	<b>200</b>	<b>49.77</b>	<b>9.72</b>	<b>35.07</b>	<b>426.87</b>	<b>497.4</b>	<b>0.19</b>	<b>5.21</b>	<b>0.72</b>	<b>90.19</b>	<b>3.39</b>	<b>417.55</b>	<b>198.12</b>
	Грудка куриная	196.29	46.32	3.73	0.79	221.81	137.4	0.14	3.53	0.39	15.7	2.75	335.66	168.81
	Масло сливочное	7.6	0.06	5.51	0.1	50.24	34.2	0	0	0.08	1.82	0.02	2.28	0.03
	Морковь	16.29	0.21	0.02	1.12	5.7	325.8	0.01	0.81	0.06	4.4	0.11	9	6.2
	Лук репчатый	8.7	0.12	0.02	0.71	3.57	0	0	0.87	0.02	2.7	0.07	5.04	1.22
	Крупа рисовая	43.71	3.06	0.44	32.35	145.55	0	0.04	0	0.17	65.57	0.44	65.57	21.86
	<b>Сок</b>	<b>200</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>44.8</b>	<b>90</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>90</b>	<b>6.84</b>	<b>0.81</b>	<b>44.73</b>	<b>203.4</b>	<b>0</b>	<b>0.14</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>23.4</b>	<b>1.44</b>	<b>74.7</b>	<b>31.5</b>
	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>2.64</b>	<b>0.48</b>	<b>13.36</b>	<b>69.6</b>	<b>0.4</b>	<b>0.07</b>	<b>0</b>	<b>0.56</b>	<b>14</b>	<b>1.56</b>	<b>63.2</b>	<b>18.8</b>
	<i>Энергетическая пищевая ценность обеда</i>		<i>85.05</i>	<i>40.44</i>	<i>158.96</i>	<i>1240.19</i>	<i>903.54</i>	<i>0.61</i>	<i>39.32</i>	<i>4.79</i>	<i>197.65</i>	<i>9.99</i>	<i>851.76</i>	<i>320.03</i>
	<b>Итого на 1 ребенка</b>		<b>110.72</b>	<b>63.51</b>	<b>291.95</b>	<b>2075.3</b>	<b>1076.01</b>	<b>1.045</b>	<b>42.34</b>	<b>6.56</b>	<b>643.33</b>	<b>14.685</b>	<b>1347.13</b>	<b>438.68</b>

День - понедельник

Возрастная категория: 12-18 лет

Неделя вторая

Сезон: весенне-летний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А (мкг)	В1	С	Е	Ca	Fe	P	Mg
<b>ЗАВТРАК</b>														
3	<i>«Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2007 г.</i>													
	<b>Бутерброд с маслом и сыром</b>	<b>50</b>	<b>6.31</b>	<b>7.9</b>	<b>15.32</b>	<b>157.79</b>	<b>82.5</b>	<b>0.054</b>	<b>0.42</b>	<b>0.49</b>	<b>158.85</b>	<b>0.745</b>	<b>109.2</b>	<b>17.54</b>
	Сыр	15	3.9	3.975	0.525	53.34	60	0.004	0.42	0.05	150.75	0.135	81	7.5
	Масло сливочное	5	0.04	3.625	0.065	33.05	22.5	0	0	0.05	1.2	0.01	1.5	0.02
	Хлеб	30	2.37	0.3	14.73	71.4	0	0.05	0	0.39	6.9	0.6	26.7	10.02
175	<i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2005</i>													
	<b>Каша "Дружба"</b>	<b>250</b>	<b>9.4</b>	<b>5.65</b>	<b>45.23</b>	<b>270.69</b>	<b>41.96</b>	<b>0.19</b>	<b>2.44</b>	<b>1.14</b>	<b>233.04</b>	<b>1.24</b>	<b>250.34</b>	<b>54.71</b>
	Крупа рисовая	17.5	1.23	0.18	12.95	58.28	0	0.01	0	0.07	1.4	0.18	26.25	8.75
	Крупа пшеничная	23.75	2.73	0.78	15.79	81.23	0.71	0.1	0	1.07	6.41	0.64	55.34	19.71
	Молоко пастеризованное (2,5%)	187.5	5.44	4.69	9	101.25	41.25	0.08	2.44	0	225	0.19	168.75	26.25
	Сахар	7.5	0	0	7.49	29.93	0	0	0	0	0.23	0.23	0	0
41	<i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005</i>													
	<b>Масло сливочное</b>	<b>10</b>	<b>0.08</b>	<b>7.25</b>	<b>0.13</b>	<b>66.1</b>	<b>45</b>	<b>0.001</b>	<b>0</b>	<b>0.1</b>	<b>2.4</b>	<b>0.02</b>	<b>3</b>	<b>0.04</b>
951	<i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005</i>													
	<b>Напиток кофейный с молоком</b>	<b>200</b>	<b>2.28</b>	<b>2.11</b>	<b>23.26</b>	<b>121.68</b>	<b>11</b>	<b>0.02</b>	<b>0.65</b>	<b>0</b>	<b>60.6</b>	<b>0.11</b>	<b>45</b>	<b>7</b>
	Кофейный напиток	6	0.83	0.86	0.9	14.88	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сахар	20	0	0	19.96	79.8	0	0	0	0	0.6	0.06	0	0
	Молоко	50	1.45	1.25	2.4	27	11	0.02	0.65	0	60	0.05	45	7
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>90</b>	<b>6.84</b>	<b>0.81</b>	<b>44.73</b>	<b>203.4</b>	<b>0</b>	<b>0.14</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>23.4</b>	<b>1.44</b>	<b>74.7</b>	<b>31.5</b>
	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>2.64</b>	<b>0.48</b>	<b>13.36</b>	<b>69.6</b>	<b>0.4</b>	<b>0.07</b>	<b>0</b>	<b>0.56</b>	<b>14</b>	<b>1.56</b>	<b>63.2</b>	<b>18.8</b>
	<b>Энергетическая пищевая ценность завтрака</b>		<b>27.55</b>	<b>24.2</b>	<b>142.03</b>	<b>889.26</b>	<b>180.86</b>	<b>0.475</b>	<b>3.51</b>	<b>2.29</b>	<b>492.29</b>	<b>5.115</b>	<b>545.44</b>	<b>129.59</b>
<b>ОБЕД</b>														
15	<i>"Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2010</i>													
	<b>Салат из свежих помидоров и огурцов</b>	<b>100</b>	<b>0.72</b>	<b>6.17</b>	<b>3.09</b>	<b>70.21</b>	<b>41.05</b>	<b>0.04</b>	<b>13.31</b>	<b>2.9</b>	<b>13.7</b>	<b>0.52</b>	<b>34.73</b>	<b>16.26</b>
	Помидоры свежие	48	0.29	0.1	1.39	7.25	40	0.02	9.6	0.19	3.84	0.24	16.8	9.6
	Огурцы свежие	35	0.25	0.04	0.67	3.85	1.05	0.01	2.45	0.04	5.95	0.18	10.5	4.9
	Лук репчатый	12.6	0.18	0.03	1.03	5.17	0	0.01	1.26	0.03	3.91	0.1	7.31	1.76
	Масло растительное	6	0	6	0	53.94	0	0	0	2.64	0	0	0.12	0
136	<i>Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений, под общ. ред. А.Я. Перевалова, 2013г</i>													
	<b>Свекольник</b>	<b>300</b>	<b>30.03</b>	<b>27.9</b>	<b>21.47</b>	<b>456.07</b>	<b>437.38</b>	<b>0.2</b>	<b>24.96</b>	<b>0.71</b>	<b>67.62</b>	<b>2.69</b>	<b>313.89</b>	<b>66.42</b>
	Свекла	76.8	1.15	0.07	6.75	32.25	1.53	0.01	7.68	0.07	28.41	0.07	33.02	16.89
	Морковь	12	0.1	0.01	0.82	4.2	240	0	0.6	0.04	3.24	0.08	6.6	4.56
	Лук репчатый	13.5	0.18	0.02	1.1	5.53	0	0	1.35	0.02	4.18	0.1	7.83	1.89
	Картофель	51.6	1.03	0.2	8.41	39.73	1.54	0.06	10.32	0.05	5.16	0.46	29.92	11.86
	Масло сливочное	6	0.04	4.35	0.07	39.66	27	0	0	0.06	1.44	0.01	1.8	0.02
	Сахар	3	0	0	3	11.97	0	0	0	0	0.09	0.01	0	0
	Бульон	240	27.28	22.8	0.48	313.9	152.4	0.13	3.25	0.44	21.68	1.88	230.24	28.98



	Томатное пюре	3.9	0.18	0	0.74	3.97	11.7	0	1.75	0.03	0.78	0.08	2.65	1.95
	Сметана	3	0.07	0.45	0.1	4.86	3.21	0	0.01	0	2.64	0	1.83	0.27
304	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: ДеЛы принт, 2010</i>													
	<b>Плов из птицы</b>	<b>250</b>	<b>62.22</b>	<b>12.14</b>	<b>43.83</b>	<b>533.6</b>	<b>621.7</b>	<b>0.23</b>	<b>5.53</b>	<b>0.9</b>	<b>35.15</b>	<b>4.24</b>	<b>521.9</b>	<b>247.63</b>
	Грудка куриная	245.36	57.91	4.66	0.98	277.26	171.75	0.17	4.42	0.49	19.63	3.44	419.57	211.01
	Масло сливочное	9.5	0.08	6.89	0.12	62.8	42.75	0	0	0.09	2.28	0.02	2.85	0.04
	Морковь	20.36	0.26	0.02	1.4	7.13	407.2	0.01	0.02	0.08	5.5	0.14	11.2	7.74
	Лук репчатый	10.89	0.15	0.02	0.9	4.46	0	0.005	1.09	0.02	3.37	0.09	6.32	1.52
	Крупа рисовая	54.64	3.82	0.55	40.43	181.95	0	0.04	0	0.22	4.37	0.55	81.96	27.32
	<b>Сок</b>	<b>200</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>44.8</b>	<b>90</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>90</b>	<b>6.84</b>	<b>0.81</b>	<b>44.73</b>	<b>203.4</b>	<b>0</b>	<b>0.14</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>23.4</b>	<b>1.44</b>	<b>74.7</b>	<b>31.5</b>
	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>2.64</b>	<b>0.48</b>	<b>13.36</b>	<b>69.6</b>	<b>0.4</b>	<b>0.07</b>	<b>0</b>	<b>0.56</b>	<b>14</b>	<b>1.56</b>	<b>63.2</b>	<b>18.8</b>
	<i>Энергетическая пищевая ценность обеда</i>		<i>102.45</i>	<i>47.5</i>	<i>171.28</i>	<i>1422.88</i>	<i>1100.53</i>	<i>0.68</i>	<i>43.8</i>	<i>5.07</i>	<i>153.87</i>	<i>10.45</i>	<i>1008.42</i>	<i>380.61</i>
	<i>Итого на 1 ребенка</i>		<i>130</i>	<i>71.7</i>	<i>313.31</i>	<i>2312.14</i>	<i>1281.39</i>	<i>1.155</i>	<i>47.31</i>	<i>7.36</i>	<i>646.16</i>	<i>15.565</i>	<i>1553.86</i>	<i>510.2</i>

День - вторник

Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя вторая

Сезон: весенне-летний

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А (мкг)	В1	С	Е	Ca	Fe	Р	Mg
	<b>ЗАВТРАК</b>													
174	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2005</i>													
	<b>Каша рисовая молочная</b>	<b>200</b>	<b>5.98</b>	<b>3.64</b>	<b>43.25</b>	<b>230.46</b>	<b>22</b>	<b>0.08</b>	<b>1.3</b>	<b>0.18</b>	<b>123.7</b>	<b>0.56</b>	<b>156</b>	<b>36</b>
	Крупа рисовая	44	3.08	0.44	32.56	146.52	0	0.04	0	0.18	3.52	0.44	66	22
	Молоко	100	2.9	3.2	4.7	60	22	0.04	1.3	0	120	0.1	90	14
	Сахар	6	0	0	5.99	23.94	0	0	0	0	0.18	0.02	0	0
41	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный. - К.: А.С.К., 2005</i>													
	<b>Масло сливочное</b>	<b>10</b>	<b>0.08</b>	<b>7.25</b>	<b>0.13</b>	<b>66.1</b>	<b>45</b>	<b>0.001</b>	<b>0</b>	<b>0.1</b>	<b>2.4</b>	<b>0.02</b>	<b>3</b>	<b>0.04</b>
2	<i>«Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2007 г.</i>													
	<b>Бутерброд с повидлом</b>	<b>55</b>	<b>2.47</b>	<b>3.933</b>	<b>27.595</b>	<b>152.95</b>	<b>142.5</b>	<b>0.052</b>	<b>0.32</b>	<b>0.5</b>	<b>10.48</b>	<b>0.69</b>	<b>30.1</b>	<b>10.64</b>
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.73	71.4	0	0.05	0	0.39	6.9	0.6	26.7	10.02
	Повидло	20	0.06	0.008	12.8	48.5	120	0.002	0.32	0.06	2.38	0.08	1.9	0.6
	Масло сливочное	5	0.04	3.625	0.065	33.05	22.5	0	0	0.05	1.2	0.01	1.5	0.02
377	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2005</i>													
	<b>Чай с лимоном</b>	<b>200</b>	<b>0.26</b>	<b>0.06</b>	<b>15.25</b>	<b>63.75</b>	<b>0.64</b>	<b>0</b>	<b>2.9</b>	<b>0.01</b>	<b>8.25</b>	<b>0.91</b>	<b>9.78</b>	<b>5.24</b>
	Чай - заварка	50	0.2	0.05	0.07	1.52	0.5	0	0.1	0	4.95	0.82	8.24	4.4
	Сахар	15	0	0	14.97	59.85	0	0	0	0	0.5	0.05	0	0
	Лимон	7	0.06	0.01	0.21	2.38	0.14	0	2.8	0.01	2.8	0.04	1.54	0.84
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>90</b>	<b>6.84</b>	<b>0.81</b>	<b>44.73</b>	<b>203.4</b>	<b>0</b>	<b>0.14</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>23.4</b>	<b>1.44</b>	<b>74.7</b>	<b>31.5</b>
	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>2.64</b>	<b>0.48</b>	<b>13.36</b>	<b>69.6</b>	<b>0.4</b>	<b>0.07</b>	<b>0</b>	<b>0.56</b>	<b>14</b>	<b>1.56</b>	<b>63.2</b>	<b>18.8</b>
	Энергетическая пищевая ценность завтрака		<b>18.27</b>	<b>16.173</b>	<b>144.315</b>	<b>786.26</b>	<b>210.54</b>	<b>0.343</b>	<b>4.52</b>	<b>1.35</b>	<b>182.23</b>	<b>5.18</b>	<b>336.78</b>	<b>102.22</b>
	<b>ОБЕД</b>													
43	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2005</i>													
	<b>Салат из белокочанной капусты</b>	<b>100</b>	<b>1.71</b>	<b>6.11</b>	<b>10.26</b>	<b>103.89</b>	<b>202.4</b>	<b>0.04</b>	<b>37.5</b>	<b>2.78</b>	<b>44.35</b>	<b>0.65</b>	<b>36.22</b>	<b>18</b>
	Капуста свежая	80	1.44	0.08	3.76	22.4	2.4	0.02	36	0.08	38.4	0.48	24.8	12.8
	Морковь	10	0.13	0.01	0.69	3.5	200	0.01	0.5	0.04	2.7	0.07	5.5	3.8
	Лук репчатый	10	0.14	0.02	0.82	4.1	0	0.005	1	0.02	3.1	0.08	5.8	1.4
	Сахар	5	0	0	4.99	19.95	0	0	0	0	0.15	0.02	0	0
	Масло растительное	6	0	6	0	53.94	0	0	0	2.64	0	0	0.12	0
96	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2005</i>													
	<b>Рассольник ленинградский</b>	<b>250</b>	<b>23.59</b>	<b>23.19</b>	<b>17.3</b>	<b>371.22</b>	<b>322.25</b>	<b>0.2</b>	<b>19.29</b>	<b>2.74</b>	<b>34.05</b>	<b>2.43</b>	<b>251.63</b>	<b>48.49</b>
	Картофель	75	1.5	0.3	12.23	57.75	2.25	0.09	15	0.08	7.5	0.67	43.5	17.25

	Крупа перловая	5	0.46	0.05	3.34	15.75	0	0.006	0	0.05	1.9	0.09	16.15	2
	Морковь	10	0.13	0.01	0.69	3.5	200	0.006	0.5	0.04	2.7	0.07	5.5	3.8
	Лук репчатый	5	0.07	0.01	0.41	2.05	0	0	0.5	0.01	1.55	0.04	2.9	0.7
	Огурцы соленые	15	0.12	0.01	0.25	1.95	0.75	0.003	0.75	0.01	3.45	0.09	3.6	2.1
	Масло растительное	5	0	5	0	44.95	0	0	0	2.2	0	0	0.1	0
	Бульон или вода	187.5	21.31	17.81	0.38	245.27	119.25	0.1	2.54	0.35	16.95	1.47	179.88	22.64
227	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2005</i>													
	<b>Гречка по-Купечески</b>	<b>243</b>	<b>20.6</b>	<b>24.1</b>	<b>26.3</b>	<b>408.2</b>	<b>389</b>	<b>0.27</b>	<b>8.4</b>	<b>5</b>	<b>208.1</b>	<b>4</b>	<b>351.4</b>	<b>32</b>
	Крупа гречневая	38	5	1	22	117	1	0.16	0	0.18	7.6	2.5	113.2	2.5
	Лук репчатый	16	0	0	1	7	0	0.01	2	0	5	0.1	93	2.2
	Морковь	16	0	0	1	6	320	0.01	1	0.1	4.3	0.1	8.8	6.1
	Томатная паста	12	0.6	0.1	2.3	12.2	36	0.02	5.4	0.12	2.4	0.3	8.2	6
	Масло растительное	10	0	10	0	90	0	0	0	4.4	0	0	0.2	0
	Бедро куриное	80	15	13	0	176	32	0.07	0	0.2	188.8	1	128	15.2
256	<i>Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2004 г.</i>													
	<b>Напиток из шиповника</b>	<b>200</b>	<b>0.68</b>	<b>0.28</b>	<b>24.63</b>	<b>116.65</b>	<b>163.4</b>	<b>0.01</b>	<b>200</b>	<b>0.76</b>	<b>12.5</b>	<b>0.65</b>	<b>3.4</b>	<b>3.4</b>
	Шиповник	20	0.68	0.28	9.66	56.8	163.4	0.01	200	0.76	12	0.6	3.4	3.4
	Сахар	15	0	0	14.97	59.85	0	0	0	0	0.5	0.05	0	0
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>90</b>	<b>6.84</b>	<b>0.81</b>	<b>44.73</b>	<b>203.4</b>	<b>0</b>	<b>0.14</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>23.4</b>	<b>1.44</b>	<b>74.7</b>	<b>31.5</b>
	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>2.64</b>	<b>0.48</b>	<b>13.36</b>	<b>69.6</b>	<b>0.4</b>	<b>0.07</b>	<b>0</b>	<b>0.56</b>	<b>14</b>	<b>1.56</b>	<b>63.2</b>	<b>18.8</b>
	<i>Энергетическая пищевая ценность обеды</i>		<i>56.06</i>	<i>54.97</i>	<i>136.58</i>	<i>1272.96</i>	<i>1077.45</i>	<i>0.73</i>	<i>265.19</i>	<i>11.84</i>	<i>336.4</i>	<i>10.73</i>	<i>780.55</i>	<i>152.19</i>
	<b>Итого на 1 ребенка</b>		<b>74.33</b>	<b>71.143</b>	<b>280.895</b>	<b>2059.22</b>	<b>1287.99</b>	<b>1.073</b>	<b>269.71</b>	<b>13.19</b>	<b>518.63</b>	<b>15.91</b>	<b>1117.33</b>	<b>254.41</b>

День - вторник

Возрастная категория: 12-18 лет

Неделя вторая

Сезон: весенне-летний

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А (мкг)	В1	С	Е	Ca	Fe	Р	Mg
	<b>ЗАВТРАК</b>													
174	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2005</i>													
	<b>Каша рисовая молочная</b>	<b>250</b>	<b>7.6</b>	<b>4.55</b>	<b>54.07</b>	<b>288.08</b>	<b>20</b>	<b>0.07</b>	<b>0.75</b>	<b>0.22</b>	<b>155.88</b>	<b>0.7</b>	<b>196.25</b>	<b>45</b>
	Крупа рисовая	55	3.85	0.55	40.7	183.15	0	0.04	0	0.22	4.4	0.55	82.5	27.5
	Молоко пастеризованное (3,2%)	125	3.75	4	5.88	75	20	0.03	0.75	0	151.25	0.13	113.75	17.5
	Сахар	7.5	0	0	7.49	29.93	0	0	0	0	0.23	0.02	0	0
41	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. - К.: А.С.К., 2005</i>													
	<b>Масло сливочное</b>	<b>10</b>	<b>0.08</b>	<b>7.25</b>	<b>0.13</b>	<b>66.1</b>	<b>45</b>	<b>0.001</b>	<b>0</b>	<b>0.1</b>	<b>2.4</b>	<b>0.02</b>	<b>3</b>	<b>0.04</b>
2	<i>«Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2007 г.</i>													
	<b>Бутерброд с повидлом</b>	<b>55</b>	<b>2.47</b>	<b>3.933</b>	<b>27.595</b>	<b>152.95</b>	<b>142.5</b>	<b>0.052</b>	<b>0.32</b>	<b>0.5</b>	<b>10.48</b>	<b>0.69</b>	<b>30.1</b>	<b>10.64</b>
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.73	71.4	0	0.05	0	0.39	6.9	0.6	26.7	10.02
	Повидло	20	0.06	0.008	12.8	48.5	120	0.002	0.32	0.06	2.38	0.08	1.9	0.6
	Масло сливочное	5	0.04	3.625	0.065	33.05	22.5	0	0	0.05	1.2	0.01	1.5	0.02
377	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2005</i>													
	<b>Чай с лимоном</b>	<b>200</b>	<b>0.26</b>	<b>0.06</b>	<b>15.25</b>	<b>63.75</b>	<b>0.64</b>	<b>0</b>	<b>2.9</b>	<b>0.01</b>	<b>8.25</b>	<b>0.91</b>	<b>9.78</b>	<b>5.24</b>
	Чай - заварка	50	0.2	0.05	0.07	1.52	0.5	0	0.1	0	4.95	0.82	8.24	4.4
	Сахар	15	0	0	14.97	59.85	0	0	0	0	0.5	0.05	0	0
	Лимон	7	0.06	0.01	0.21	2.38	0.14	0	2.8	0.01	2.8	0.04	1.54	0.84
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>90</b>	<b>6.84</b>	<b>0.81</b>	<b>44.73</b>	<b>203.4</b>	<b>0</b>	<b>0.14</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>23.4</b>	<b>1.44</b>	<b>74.7</b>	<b>31.5</b>
	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>2.64</b>	<b>0.48</b>	<b>13.36</b>	<b>69.6</b>	<b>0.4</b>	<b>0.07</b>	<b>0</b>	<b>0.56</b>	<b>14</b>	<b>1.56</b>	<b>63.2</b>	<b>18.8</b>
	<i>Энергетическая пищевая ценность завтрака</i>		<b>19.89</b>	<b>17.083</b>	<b>155.135</b>	<b>843.88</b>	<b>208.54</b>	<b>0.333</b>	<b>3.97</b>	<b>1.39</b>	<b>214.41</b>	<b>5.32</b>	<b>377.03</b>	<b>111.22</b>
	<b>ОБЕД</b>													
43	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2005</i>													
	<b>Салат из белокочанной капусты</b>	<b>100</b>	<b>1.71</b>	<b>6.11</b>	<b>10.26</b>	<b>103.89</b>	<b>202.4</b>	<b>0.04</b>	<b>37.5</b>	<b>2.78</b>	<b>44.35</b>	<b>0.65</b>	<b>36.22</b>	<b>18</b>
	Капуста свежая	80	1.44	0.08	3.76	22.4	2.4	0.02	36	0.08	38.4	0.48	24.8	12.8
	Морковь	10	0.13	0.01	0.69	3.5	200	0.01	0.5	0.04	2.7	0.07	5.5	3.8
	Лук репчатый	10	0.14	0.02	0.82	4.1	0	0.005	1	0.02	3.1	0.08	5.8	1.4
	Сахар	5	0	0	4.99	19.95	0	0	0	0	0.15	0.02	0	0
	Масло растительное	6	0	6	0	53.94	0	0	0	2.64	0	0	0.12	0
96	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2005</i>													
	<b>Рассольник ленинградский</b>	<b>300</b>	<b>28.24</b>	<b>27.82</b>	<b>20.74</b>	<b>444.76</b>	<b>386.7</b>	<b>0.23</b>	<b>23.14</b>	<b>3.26</b>	<b>40.84</b>	<b>2.89</b>	<b>301.95</b>	<b>58.18</b>
	Картофель	90	1.8	0.36	14.67	69.3	2.7	0.1	18	0.09	9	0.81	52.2	20.7

	Крупа перловая	6	0.55	0.06	4.01	18.9	0	0.007	0	0.06	2.28	0.1	19.38	2.4
	Морковь	12	0.1	0.01	0.82	4.2	240	0	0.6	0.04	3.24	0.08	6.6	4.56
	Лук репчатый	6	0.08	0.01	0.49	2.46	0	0.003	0.6	0.01	1.86	0.04	3.48	0.84
	Огурцы соленые	18	0.14	0.01	0.3	2.34	0.9	0.003	0.9	0.01	4.14	0.1	4.32	2.52
	Масло растительное	6	0	6	0	53.94	0	0	0	2.64	0	0	0.12	0
	Бульон или вода	225	25.57	21.37	0.45	293.62	143.1	0.12	3.04	0.41	20.32	1.76	215.85	27.16
227	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2005</i>													
	<b>Гречка по-Купечески</b>	<b>243</b>	<b>20.6</b>	<b>24.1</b>	<b>26.3</b>	<b>408.2</b>	<b>389</b>	<b>0.27</b>	<b>8.4</b>	<b>5</b>	<b>208.1</b>	<b>4</b>	<b>351.4</b>	<b>32</b>
	Крупа гречневая	38	5	1	22	117	1	0.16	0	0.18	7.6	2.5	113.2	2.5
	Лук репчатый	16	0	0	1	7	0	0.01	2	0	5	0.1	93	2.2
	Морковь	16	0	0	1	6	320	0.01	1	0.1	4.3	0.1	8.8	6.1
	Томатная паста	12	0.6	0.1	2.3	12.2	36	0.02	5.4	0.12	2.4	0.3	8.2	6
	Масло растительное	10	0	10	0	90	0	0	0	4.4	0	0	0.2	0
	Бедро куриное	80	15	13	0	176	32	0.07	0	0.2	188.8	1	128	15.2
256	<i>Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2004 г.</i>													
	<b>Напиток из шиповника</b>	<b>200</b>	<b>0.68</b>	<b>0.28</b>	<b>24.63</b>	<b>116.4</b>	<b>163.4</b>	<b>0.01</b>	<b>200</b>	<b>0.76</b>	<b>12.5</b>	<b>0.65</b>	<b>3.4</b>	<b>3.4</b>
	Шиповник	20	0.68	0.28	9.66	56.8	163.4	0.01	200	0.76	12	0.6	3.4	3.4
	Сахар	15	0	0	14.97	59.85	0	0	0	0	0.5	0.05	0	0
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>90</b>	<b>6.84</b>	<b>0.81</b>	<b>44.73</b>	<b>203.4</b>	<b>0</b>	<b>0.14</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>23.4</b>	<b>1.44</b>	<b>74.7</b>	<b>31.5</b>
	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>2.64</b>	<b>0.48</b>	<b>13.36</b>	<b>69.6</b>	<b>0.4</b>	<b>0.07</b>	<b>0</b>	<b>0.56</b>	<b>14</b>	<b>1.56</b>	<b>63.2</b>	<b>18.8</b>
	<i>Энергетическая пищевая ценность обеды</i>		<i>60.71</i>	<i>59.6</i>	<i>140.02</i>	<i>1346.25</i>	<i>1141.9</i>	<i>0.76</i>	<i>269.04</i>	<i>12.36</i>	<i>343.19</i>	<i>11.19</i>	<i>830.87</i>	<i>161.88</i>
	<b>Итого на 1 ребенка</b>		<b>80.6</b>	<b>76.683</b>	<b>295.155</b>	<b>2190.13</b>	<b>1350.44</b>	<b>1.093</b>	<b>273.01</b>	<b>13.75</b>	<b>557.6</b>	<b>16.51</b>	<b>1207.9</b>	<b>273.1</b>

День - среда

Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя вторая

Сезон: весенне-летний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А (мкг)	В1	С	Е	Ca	Fe	Р	Mg
<b><u>ЗАВТРАК</u></b>														
44	<i>Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2004 г.</i>													
	<b>Суп молочный с макаронами</b>	<b>250</b>	<b>7.91</b>	<b>6.31</b>	<b>23.64</b>	<b>189.74</b>	<b>48.14</b>	<b>0.1</b>	<b>1.35</b>	<b>0.01</b>	<b>249.54</b>	<b>0.43</b>	<b>202.14</b>	<b>32.06</b>
	Молоко	193.3	5.6	4.83	7.73	102.5	42.52	0.07	1.35	0	231.96	0.19	173.97	27.06
	Макаронные изделия	20	2.3	0.58	13.4	69	0	0.03	0	0	17.2	0.24	27.8	5
	Масло сливочное	1.25	0.01	0.9	0.01	8.26	5.62	0	0	0.01	0.3	0	0.37	0
	Сахар	2.5	0	0	2.5	9.98	0	0	0	0	0.08	0	0	0
959	<i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005</i>													
	<b>Какао с молоком</b>	<b>200</b>	<b>7.26</b>	<b>5.9</b>	<b>30.17</b>	<b>205.14</b>	<b>44.18</b>	<b>0.09</b>	<b>2.6</b>	<b>0.02</b>	<b>248.28</b>	<b>1.58</b>	<b>219.3</b>	<b>53.5</b>
	Какао-поршок	6	1.46	0.9	0.61	17.34	0.18	0.01	0	0.02	7.68	1.32	39.3	25.5
	Сахар	20	0	0	19.96	79.8	0	0	0	0	0.6	0.06	0	0
	Молоко	200	5.8	5	9.6	108	44	0.08	2.6	0	240	0.2	180	28
	<b>Печенье</b>	<b>20</b>	<b>1.48</b>	<b>2</b>	<b>5.12</b>	<b>85.2</b>	<b>0</b>	<b>0.02</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>0.3</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>90</b>	<b>6.84</b>	<b>0.81</b>	<b>44.73</b>	<b>203.4</b>	<b>0</b>	<b>0.14</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>23.4</b>	<b>1.44</b>	<b>74.7</b>	<b>31.5</b>
	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>2.64</b>	<b>0.48</b>	<b>13.36</b>	<b>69.6</b>	<b>0.4</b>	<b>0.07</b>	<b>0</b>	<b>0.56</b>	<b>14</b>	<b>1.56</b>	<b>63.2</b>	<b>18.8</b>
	<i>Энергетическая пищевая ценность завтрака</i>		<b>26.13</b>	<b>15.5</b>	<b>117.02</b>	<b>753.08</b>	<b>92.72</b>	<b>0.42</b>	<b>3.95</b>	<b>0.59</b>	<b>539.22</b>	<b>5.31</b>	<b>559.34</b>	<b>135.86</b>
<b><u>ОБЕД</u></b>														
14	<i>"Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2010</i>													
	<b>Салат из свежих помидоров с луком</b>	<b>100</b>	<b>0.77</b>	<b>6.19</b>	<b>4.07</b>	<b>74.73</b>	<b>60</b>	<b>0.04</b>	<b>16.82</b>	<b>2.98</b>	<b>13.17</b>	<b>0.55</b>	<b>39.36</b>	<b>17.79</b>
	Помидоры свежие	72	0.43	0.14	2.09	10.87	60	0.03	14.4	0.29	5.67	0.36	25.2	14.4
	Лук репчатый	24.2	0.34	0.05	1.98	9.92	0	0.01	2.42	0.05	7.5	0.19	14.04	3.39
	Масло растительное	6	0	6	0	53.94	0	0	0	2.64	0	0	0.12	0
88	<i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2005</i>													
	<b>Щи из свежей капусты с картофелем</b>	<b>250</b>	<b>24.62</b>	<b>24.2</b>	<b>9.63</b>	<b>353.82</b>	<b>337.1</b>	<b>0.18</b>	<b>33.84</b>	<b>2.74</b>	<b>51.37</b>	<b>2.35</b>	<b>247.87</b>	<b>45.5</b>
	Капуста белокочанная	50	0.9	0.05	2.35	14	1.5	0.015	22.5	0.05	24	0.3	15.5	8
	Картофель	30	0.6	0.12	4.89	23.1	0.9	0.036	6	0.03	3	0.27	17.4	6.9
	Морковь	10	0.13	0.01	0.69	3.5	200	0.006	0.5	0.04	2.7	0.07	5.5	3.8
	Лук репчатый	10	0.14	0.02	0.82	4.1	0	0.005	1	0.02	3.1	0.08	5.8	1.4
	Томатное пюре	2.5	0.12	0	0.48	2.55	7.5	0.003	1.125	0.025	0.5	0.057	11.7	1.25
	Масло растительное	5	0	5	0	44.95	0	0	0	2.2	0	0	0.1	0

	Бульон или вода	200	22.73	19	0.4	261.62	127.2	0.11	2.71	0.37	18.07	1.57	191.87	24.15
642	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005</i>													
	<b>Рагу из птицы</b>	<b>80/150</b>	<b>23.41</b>	<b>22.3</b>	<b>20.64</b>	<b>378.76</b>	<b>488.4</b>	<b>0.22</b>	<b>26.88</b>	<b>2.45</b>	<b>36.23</b>	<b>2.7</b>	<b>256.91</b>	<b>56.99</b>
	Бройлер-цыпленок	109.8	20.53	17.67	0	241.56	43.92	0.09	2.19	0.32	15.37	1.42	175.68	20.86
	Картофель	96	1.92	0.38	15.64	73.92	2.88	0.11	19.2	0.09	9.6	0.86	55.68	22.08
	Морковь	21	0.27	0.02	1.44	7.35	420	0.01	1.05	0.08	5.67	0.14	11.55	7.98
	Томатное пюре	7.2	0.34	0	1.36	7.34	21.6	0.01	3.24	0.07	1.44	0.16	4.89	3.6
	Лук репчатый	12	0.16	0.02	0.98	4.92	0	0	1.2	0.02	3.72	0.09	6.96	1.68
	Масло растительное	4.2	0	4.19	0	37.75	0	0	0	1.84	0	0	0.08	0
	Мука пшеничная	1.8	0.19	0.02	1.22	5.92	0	0	0	0.03	0.43	0.03	2.07	0.79
868	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005</i>													
	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	<b>200</b>	<b>0.56</b>	<b>0</b>	<b>30.22</b>	<b>123.06</b>	<b>0.1</b>	<b>0</b>	<b>0.2</b>	<b>0</b>	<b>13.2</b>	<b>0.36</b>	<b>19.8</b>	<b>9.7</b>
	Смесь сухофруктов	20	0.56	0	10.26	43.26	0.1	0	0.2	0	12.6	0.3	19.8	9.7
	Сахар	20	0	0	19.96	79.8	0	0	0	0	0.6	0.06	0	0
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>90</b>	<b>6.84</b>	<b>0.81</b>	<b>44.73</b>	<b>203.4</b>	<b>0</b>	<b>0.14</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>23.4</b>	<b>1.44</b>	<b>74.7</b>	<b>31.5</b>
	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>2.64</b>	<b>0.48</b>	<b>13.36</b>	<b>69.6</b>	<b>0.4</b>	<b>0.07</b>	<b>0</b>	<b>0.56</b>	<b>14</b>	<b>1.56</b>	<b>63.2</b>	<b>18.8</b>
	<i>Энергетическая пищевая ценность обеда</i>		<b>58.84</b>	<b>53.98</b>	<b>122.65</b>	<b>1203.37</b>	<b>886</b>	<b>0.65</b>	<b>77.74</b>	<b>8.73</b>	<b>151.37</b>	<b>8.96</b>	<b>701.84</b>	<b>180.28</b>
	<b>Итого на 1 ребенка</b>		<b>84.97</b>	<b>69.48</b>	<b>239.67</b>	<b>1956.45</b>	<b>978.72</b>	<b>1.07</b>	<b>81.69</b>	<b>9.32</b>	<b>690.59</b>	<b>14.27</b>	<b>1261.18</b>	<b>316.14</b>

День - среда

Возрастная категория: 12-18 лет

Неделя вторая

Сезон: весенне-летний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А (мкг)	В1	С	Е	Ca	Fe	P	Mg
	<b>ЗАВТРАК</b>													
44	<i>Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2004 г.</i>													
	<b>Суп молочный с макаронами</b>	<b>300</b>	<b>9.49</b>	<b>7.57</b>	<b>28.37</b>	<b>227.64</b>	<b>57.79</b>	<b>0.13</b>	<b>1.62</b>	<b>0.1</b>	<b>299.49</b>	<b>0.52</b>	<b>242.61</b>	<b>38.48</b>
	Молоко	232	6.72	5.8	9.28	122.96	51.04	0.09	1.62	0	278.4	0.23	208.8	32.48
	Макаронные изделия	24	2.76	0.69	16.08	82.8	0	0.04	0	0	20.64	0.28	33.36	6
	Масло сливочное	1.5	0.01	1.08	0.01	9.91	6.75	0	0	0.1	0.36	0	0.45	0
	Сахар	3	0	0	3	11.97	0	0	0	0	0.09	0.01	0	0
959	<i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005</i>													
	<b>Какао с молоком</b>	<b>200</b>	<b>7.26</b>	<b>5.9</b>	<b>30.17</b>	<b>205.14</b>	<b>44.18</b>	<b>0.09</b>	<b>2.6</b>	<b>0.02</b>	<b>248.28</b>	<b>1.58</b>	<b>219.3</b>	<b>53.5</b>
	Какао-поршок	6	1.46	0.9	0.61	17.34	0.18	0.01	0	0.02	7.68	1.32	39.3	25.5
	Сахар	20	0	0	19.96	79.8	0	0	0	0	0.6	0.06	0	0
	Молоко	200	5.8	5	9.6	108	44	0.08	2.6	0	240	0.2	180	28
	<b>Печенье</b>	<b>20</b>	<b>1.48</b>	<b>2</b>	<b>5.12</b>	<b>85.2</b>	<b>0</b>	<b>0.02</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>0.3</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>90</b>	<b>6.84</b>	<b>0.81</b>	<b>44.73</b>	<b>203.4</b>	<b>0</b>	<b>0.14</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>23.4</b>	<b>1.44</b>	<b>74.7</b>	<b>31.5</b>
	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>2.64</b>	<b>0.48</b>	<b>13.36</b>	<b>69.6</b>	<b>0.4</b>	<b>0.07</b>	<b>0</b>	<b>0.56</b>	<b>14</b>	<b>1.56</b>	<b>63.2</b>	<b>18.8</b>
	<i>Энергетическая пищевая ценность завтрака</i>		<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>
	<b>ОБЕД</b>													
14	<i>"Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2010</i>													
	<b>Салат из свежих помидоров с луком</b>	<b>100</b>	<b>0.77</b>	<b>6.19</b>	<b>4.07</b>	<b>74.73</b>	<b>60</b>	<b>0.04</b>	<b>16.82</b>	<b>2.98</b>	<b>13.17</b>	<b>0.55</b>	<b>39.36</b>	<b>17.79</b>
	Помидоры свежие	72	0.43	0.14	2.09	10.87	60	0.03	14.4	0.29	5.67	0.36	25.2	14.4
	Лук репчатый	24.2	0.34	0.05	1.98	9.92	0	0.01	2.42	0.05	7.5	0.19	14.04	3.39
	Масло растительное	6	0	6	0	53.94	0	0	0	2.64	0	0	0.12	0
88	<i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.:ДеЛи принт, 2005</i>													
	<b>Щи из свежей капусты с картофелем</b>	<b>300</b>	<b>29.55</b>	<b>29.03</b>	<b>11.55</b>	<b>424.54</b>	<b>401.28</b>	<b>0.2</b>	<b>40.6</b>	<b>3.28</b>	<b>61.64</b>	<b>2.81</b>	<b>285.44</b>	<b>54.6</b>
	Капуста белокочанная	60	1.08	0.06	2.82	16.8	1.8	0.018	27	0.06	28.8	0.36	18.6	9.6
	Картофель	36	0.72	0.14	5.87	27.72	1.08	0.04	7.2	0.036	3.6	0.324	20.88	8.28
	Морковь	12	0.16	0.01	0.83	4.2	240	0.01	0.6	0.05	3.24	0.08	6.6	4.56
	Лук репчатый	12	0.17	0.02	0.98	4.92	0	0.006	1.2	0.02	3.72	0.1	6.96	1.68
	Томатное пюре	3	0.14	0	0.57	3.06	6	0	1.35	0.03	0.6	0.07	2.04	1.5
	Масло растительное	6	0	6	0	53.94	0	0	0	2.64	0	0	0.12	0
	Бульон или вода	240	27.28	22.8	0.48	313.9	152.4	0.13	3.25	0.44	21.68	1.88	230.24	28.98
642	<i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005</i>													
	<b>Рагу из птицы</b>	<b>100/150</b>	<b>29.28</b>	<b>27.89</b>	<b>25.83</b>	<b>473.47</b>	<b>611.5</b>	<b>0.28</b>	<b>33.6</b>	<b>3.1</b>	<b>45.3</b>	<b>3.4</b>	<b>576.58</b>	<b>71.25</b>
	Бройлер-цыпленок	137.25	25.66	22.09	0	301.95	54.9	0.12	2.74	0.41	19.21	1.78	219.6	26.07
	Картофель	120	2.4	0.48	19.56	92.4	3.6	0.14	24	0.12	12	1.08	69.6	27.6



	Морковь	26.3	0.34	0.02	1.81	9.2	526	0.01	1.31	0.1	7.1	0.18	14.46	9.99
	Томатное пюре	9	0.43	0	1.71	9.18	27	0.01	4.05	0.09	1.8	0.2	6.12	4.5
	Лук репчатый	15	0.21	0.03	1.23	6.15	0	0	1.5	0.03	4.65	0.12	8.7	2.1
	Масло растительное	5.25	0	5.24	0	47.19	0	0	0	2.31	0	0	0.1	0
	Мука пшеничная	2.25	0.24	0.03	1.52	7.4	0	0	0	0.04	0.54	0.04	258	0.99
868	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный. – К.: А.С.К., 2005</i>													
	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	<b>200</b>	<b>0.56</b>	<b>0</b>	<b>30.22</b>	<b>123.06</b>	<b>0.1</b>	<b>0</b>	<b>0.2</b>	<b>0</b>	<b>13.2</b>	<b>0.36</b>	<b>19.8</b>	<b>9.7</b>
	Смесь сухофруктов	20	0.56	0	10.26	43.26	0.1	0	0.2	0	12.6	0.3	19.8	9.7
	Сахар	20	0	0	19.96	79.8	0	0	0	0	0.6	0.06	0	0
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>90</b>	<b>6.84</b>	<b>0.81</b>	<b>44.73</b>	<b>203.4</b>	<b>0</b>	<b>0.14</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>23.4</b>	<b>1.44</b>	<b>74.7</b>	<b>31.5</b>
	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>2.64</b>	<b>0.48</b>	<b>13.36</b>	<b>69.6</b>	<b>0.4</b>	<b>0.07</b>	<b>0</b>	<b>0.56</b>	<b>14</b>	<b>1.56</b>	<b>63.2</b>	<b>18.8</b>
	<i>Энергетическая пищевая ценность обеда</i>		<i>69.64</i>	<i>64.4</i>	<i>129.76</i>	<i>1368.8</i>	<i>1073.28</i>	<i>0.73</i>	<i>91.22</i>	<i>9.92</i>	<i>170.71</i>	<i>10.12</i>	<i>1059.08</i>	<i>203.64</i>
	<b>Итого на 1 ребенка</b>		<b>97.35</b>	<b>81.16</b>	<b>251.51</b>	<b>2159.78</b>	<b>1175.65</b>	<b>1.18</b>	<b>95.44</b>	<b>10.6</b>	<b>759.88</b>	<b>15.52</b>	<b>1658.89</b>	<b>345.92</b>

День - четверг

Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя вторая

Сезон: весенне-летний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А (мкг)	В1	С	Е	Са	Fe	Р	Mg
<b>ЗАВТРАК</b>														
309	<i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г</i>													
	<b>Каша манная молочная</b>	<b>200</b>	<b>7.71</b>	<b>6.75</b>	<b>41.51</b>	<b>258.63</b>	<b>46.04</b>	<b>0.1</b>	<b>1.39</b>	<b>0.72</b>	<b>138.63</b>	<b>0.58</b>	<b>135.54</b>	<b>22.99</b>
	Молоко	107	3.1	2.68	5.1	57.78	23.54	0.04	1.39	0	128.4	0.11	96.3	14.98
	Крупа манная	44.4	4.57	0.44	31.35	147.85	0	0.06	0	0.67	8.88	0.44	37.74	7.99
	Масло сливочное	5	0.04	3.63	0.07	33.05	22.5	0	0	0.05	1.2	0.01	1.5	0.02
	Сахар	5	0	0	4.99	19.95	0	0	0	0	0.15	0.02	0	0
3	<i>«Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2007 г.</i>													
	<b>Бутерброд с маслом и сыром</b>	<b>50</b>	<b>6.31</b>	<b>7.9</b>	<b>15.32</b>	<b>157.79</b>	<b>82.5</b>	<b>0.054</b>	<b>0.42</b>	<b>0.49</b>	<b>158.85</b>	<b>0.745</b>	<b>109.2</b>	<b>17.54</b>
	Сыр	15	3.9	3.975	0.525	53.34	60	0.004	0.42	0.05	150.75	0.135	81	7.5
	Масло сливочное	5	0.04	3.625	0.065	33.05	22.5	0	0	0.05	1.2	0.01	1.5	0.02
	Хлеб	30	2.37	0.3	14.73	71.4	0	0.05	0	0.39	6.9	0.6	26.7	10.02
951	<i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005</i>													
	<b>Напиток кофейный с молоком</b>	<b>200</b>	<b>2.28</b>	<b>2.11</b>	<b>23.26</b>	<b>121.68</b>	<b>11</b>	<b>0.02</b>	<b>0.65</b>	<b>0</b>	<b>69.2</b>	<b>0.11</b>	<b>45</b>	<b>7</b>
	Кофейный напиток	6	0.83	0.86	0.9	14.88	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сахар	20	0	0	19.96	79.8	0	0	0	0	0.6	0.06	0	0
	Молоко	50	1.45	1.25	2.4	27	11	0.02	0.65	0	60	0.05	45	7
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>90</b>	<b>6.84</b>	<b>0.81</b>	<b>44.73</b>	<b>203.4</b>	<b>0</b>	<b>0.14</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>23.4</b>	<b>1.44</b>	<b>74.7</b>	<b>31.5</b>
	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>2.64</b>	<b>0.48</b>	<b>13.36</b>	<b>69.6</b>	<b>0.4</b>	<b>0.07</b>	<b>0</b>	<b>0.56</b>	<b>14</b>	<b>1.56</b>	<b>63.2</b>	<b>18.8</b>
	<i>Энергетическая пищевая ценность завтрака</i>		<i>25.78</i>	<i>18.05</i>	<i>138.18</i>	<i>811.1</i>	<i>139.94</i>	<i>0.384</i>	<i>2.46</i>	<i>1.77</i>	<i>404.08</i>	<i>4.435</i>	<i>427.64</i>	<i>97.83</i>
<b>ОБЕД</b>														
43	<i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2005</i>													
	<b>Салат из овощей</b>	<b>100</b>	<b>1.04</b>	<b>6.11</b>	<b>3.12</b>	<b>71.89</b>	<b>25.31</b>	<b>0.03</b>	<b>24.66</b>	<b>2.82</b>	<b>25.24</b>	<b>0.5</b>	<b>30.1</b>	<b>15.6</b>
	Капуста	38	0.68	0.04	1.78	10.64	1.14	0.01	17.1	0.04	18.24	0.22	11.78	6.08
	Помидоры свежие	28	0.17	0.05	0.81	4.23	23.33	0.01	5.6	0.11	2.24	0.14	9.8	5.6
	Огурцы свежие	28	0.19	0.02	0.53	3.08	0.84	0.008	1.96	0.03	4.76	0.14	8.4	3.92
	Масло растительное	6	0	6	0	53.94	0	0	0	2.64	0	0	0.12	0
98	<i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2005</i>													
	<b>Суп крестьянский с крупой</b>	<b>250</b>	<b>24.61</b>	<b>24.33</b>	<b>10.73</b>	<b>358.92</b>	<b>329</b>	<b>0.18</b>	<b>22.71</b>	<b>2.71</b>	<b>42.12</b>	<b>2.27</b>	<b>238.72</b>	<b>44.05</b>
	Капуста	30	0.54	0.03	1.41	8.4	0.9	0.009	13.5	0.03	14.4	0.18	9.3	4.8
	Картофель	25	0.5	0.1	4.08	19.25	0.75	0.03	5	0.03	2.5	0.23	14.5	5.75
	Крупа пшено	5	0.57	0.17	3.33	17.1	0.15	0.02	0	0.02	1.35	0.14	11.65	4.15
	Морковь	10	0.13	0.01	0.69	3.5	200	0.006	0.5	0.04	2.7	0.07	5.5	3.8
	Лук репчатый	10	0.14	0.02	0.82	4.1	0	0.005	1	0.02	3.1	0.08	5.8	1.4
	Масло растительное	5	0	5	0	44.95	0	0	0	2.2	0	0	0.1	0
	Бульон	200	22.73	19	0.4	261.62	127.2	0.11	2.71	0.37	18.07	1.57	191.87	24.15
668	<i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005</i>													

	<b>Котлета из птицы</b>	<b>80</b>	<b>13.04</b>	<b>12.57</b>	<b>13.19</b>	<b>217</b>	<b>44.22</b>	<b>0.06</b>	<b>1.25</b>	<b>1.45</b>	<b>54.94</b>	<b>2.1</b>	<b>176.38</b>	<b>26.15</b>
	Мякоть курицы	56	10.19	10.3	0.39	134.96	39.2	0.03	1.01	0.11	8.96	1.68	127.68	15.12
	Хлеб пшеничный	12.8	1.02	0.12	6.28	30.46	0	0.02	0	0.16	2.94	0.25	11.39	4.35
	Молоко или вода	19.2	0.55	0.48	0.92	10.36	4.22	0	0.24	0	23.04	0.01	17.28	2.68
	Сухари	8	1.28	0.08	5.6	26.84	0.8	0.01	0	0.48	20	0.16	20	4
	Масло растительное	1.6	0	1.59	0	14.38	0	0	0	0.7	0	0	0.03	0
679	<i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005</i>													
	<b>Каша ячневая</b>	<b>150</b>	<b>4.89</b>	<b>4.47</b>	<b>31.79</b>	<b>186.84</b>	<b>23.85</b>	<b>0.13</b>	<b>0</b>	<b>0.78</b>	<b>40.07</b>	<b>0.88</b>	<b>167.95</b>	<b>24.27</b>
	Крупа ячневая	48.5	4.85	0.63	31.72	151.805	0	0.13	0	0.73	38.8	0.87	166.36	24.25
	Масло сливочное	5.3	0.04	3.84	0.07	35.03	23.85	0	0	0.05	1.27	0.01	1.59	0.02
348	<i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011.</i>													
	<b>Соус томатный</b>	<b>30</b>	<b>0.38</b>	<b>0.99</b>	<b>2.23</b>	<b>20.01</b>	<b>55.57</b>	<b>0</b>	<b>2.17</b>	<b>0.07</b>	<b>2.2</b>	<b>0.13</b>	<b>6.34</b>	<b>3.6</b>
	Масло сливочное	1.35	0.01	0.97	0.01	8.92	6.07	0	0	0.01	0.32	0	0.4	0
	Мука пшеничная	1.35	0.14	0.02	0.91	4.44	0	0	0	0.02	0.32	0.02	1.55	0.59
	Морковь	1.8	0.02	0	0.12	0.63	36	0	0.09	0	0.48	0.01	0.99	0.68
	Лук репчатый	0.6	0	0	0.04	0.24	0	0	0.06	0	0.18	0	0.34	0.08
	Томатная паста	4.5	0.21	0	0.85	4.59	13.5	0	2.02	0.04	0.9	0.1	3.06	2.25
	Сахар	0.3	0	0	0.3	1.19	0	0	0	0	0	0	0	0
411	<i>Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008</i>													
	<b>Кисель</b>	<b>200</b>	<b>0.1</b>	<b>0</b>	<b>30.79</b>	<b>121.02</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0.3</b>	<b>0.03</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
	Кисель (концентрат)	24	0.1	0	20.81	81.12	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сахар	10	0	0	9.98	39.9	0	0	0	0	0.3	0.03	0	0
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>90</b>	<b>6.84</b>	<b>0.81</b>	<b>44.73</b>	<b>203.4</b>	<b>0</b>	<b>0.14</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>23.4</b>	<b>1.44</b>	<b>74.7</b>	<b>31.5</b>
	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>2.64</b>	<b>0.48</b>	<b>13.36</b>	<b>69.6</b>	<b>0.4</b>	<b>0.07</b>	<b>0</b>	<b>0.56</b>	<b>14</b>	<b>1.56</b>	<b>63.2</b>	<b>18.8</b>
	<i>Энергетическая пищевая ценность обеда</i>		<i>53.54</i>	<i>49.76</i>	<i>149.94</i>	<i>1248.68</i>	<i>478.35</i>	<i>0.61</i>	<i>50.79</i>	<i>8.39</i>	<i>202.27</i>	<i>8.91</i>	<i>757.39</i>	<i>163.97</i>
	<i>Итого на 1 ребенка</i>		<i>79.32</i>	<i>67.81</i>	<i>288.12</i>	<i>2059.78</i>	<i>618.29</i>	<i>0.994</i>	<i>53.25</i>	<i>10.16</i>	<i>606.35</i>	<i>13.345</i>	<i>1185.03</i>	<i>261.8</i>

День - четверг

Возрастная категория: 12-18 лет

Неделя вторая

Сезон: весенне-летний

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А (мкг)	В1	С	Е	Ca	Fe	Р	Mg
	<b>ЗАВТРАК</b>													
309	<i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г</i>													
	<b>Каша манная молочная</b>	<b>250</b>	<b>9.66</b>	<b>8.44</b>	<b>51.93</b>	<b>323.43</b>	<b>57.61</b>	<b>0.13</b>	<b>1.74</b>	<b>0.89</b>	<b>173.59</b>	<b>0.72</b>	<b>169.66</b>	<b>28.78</b>
	Молоко	134	3.89	3.35	6.43	72.36	29.48	0.05	1.74	0	160.8	0.13	120.6	18.76
	Крупа манная	55.5	5.72	0.56	39.18	184.82	0	0.08	0	0.83	11.1	0.56	47.18	9.99
	Масло сливочное	6.25	0.05	4.53	0.08	41.31	28.13	0	0	0.06	1.5	0.01	1.88	0.03
	Сахар	6.25	0	0	6.24	24.94	0	0	0	0	0.19	0.02	0	0
3	<i>«Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2007 г.</i>													
	<b>Бутерброд с маслом и сыром</b>	<b>50</b>	<b>6.31</b>	<b>7.9</b>	<b>15.32</b>	<b>157.79</b>	<b>82.5</b>	<b>0.054</b>	<b>0.42</b>	<b>0.49</b>	<b>158.85</b>	<b>0.745</b>	<b>109.2</b>	<b>17.54</b>
	Сыр	15	3.9	3.975	0.525	53.34	60	0.004	0.42	0.05	150.75	0.135	81	7.5
	Масло сливочное	5	0.04	3.625	0.065	33.05	22.5	0	0	0.05	1.2	0.01	1.5	0.02
	Хлеб	30	2.37	0.3	14.73	71.4	0	0.05	0	0.39	6.9	0.6	26.7	10.02
951	<i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005</i>													
	<b>Напиток кофейный с молоком</b>	<b>200</b>	<b>2.28</b>	<b>2.11</b>	<b>23.26</b>	<b>121.68</b>	<b>11</b>	<b>0.02</b>	<b>0.65</b>	<b>0</b>	<b>69.2</b>	<b>0.11</b>	<b>45</b>	<b>7</b>
	Кофейный напиток	6	0.83	0.86	0.9	14.88	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сахар	20	0	0	19.96	79.8	0	0	0	0	0.6	0.06	0	0
	Молоко	50	1.45	1.25	2.4	27	11	0.02	0.65	0	60	0.05	45	7
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>90</b>	<b>6.84</b>	<b>0.81</b>	<b>44.73</b>	<b>203.4</b>	<b>0</b>	<b>0.14</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>23.4</b>	<b>1.44</b>	<b>74.7</b>	<b>31.5</b>
	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>2.64</b>	<b>0.48</b>	<b>13.36</b>	<b>69.6</b>	<b>0.4</b>	<b>0.07</b>	<b>0</b>	<b>0.56</b>	<b>14</b>	<b>1.56</b>	<b>63.2</b>	<b>18.8</b>
	<i>Энергетическая пищевая ценность завтрака</i>		<i>27.73</i>	<i>19.74</i>	<i>148.6</i>	<i>875.9</i>	<i>151.51</i>	<i>0.414</i>	<i>2.81</i>	<i>1.94</i>	<i>439.04</i>	<i>4.575</i>	<i>461.76</i>	<i>103.62</i>
	<b>ОБЕД</b>													
43	<i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2005</i>													
	<b>Салат из овощей</b>	<b>100</b>	<b>1.04</b>	<b>6.11</b>	<b>3.12</b>	<b>71.89</b>	<b>25.31</b>	<b>0.03</b>	<b>24.66</b>	<b>2.82</b>	<b>25.24</b>	<b>0.5</b>	<b>30.1</b>	<b>15.6</b>
	Капуста	38	0.68	0.04	1.78	10.64	1.14	0.01	17.1	0.04	18.24	0.22	11.78	6.08
	Помидоры свежие	28	0.17	0.05	0.81	4.23	23.33	0.01	5.6	0.11	2.24	0.14	9.8	5.6
	Огурцы свежие	28	0.19	0.02	0.53	3.08	0.84	0.008	1.96	0.03	4.76	0.14	8.4	3.92
	Масло растительное	6	0	6	0	53.94	0	0	0	2.64	0	0	0.12	0
98	<i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2005 .</i>													
	<b>Суп крестьянский с крупой</b>	<b>300</b>	<b>26.84</b>	<b>26.93</b>	<b>12.81</b>	<b>399.53</b>	<b>379.47</b>	<b>0.2</b>	<b>26.9</b>	<b>3.19</b>	<b>48.39</b>	<b>3.22</b>	<b>236.63</b>	<b>49.99</b>
	Капуста	36	0.65	0.04	1.69	10.08	1.1	0.01	16.2	0.04	17.28	0.22	11.16	5.76

	Картофель	30	0.6	0.12	4.89	23.1	0.9	0.036	6	0.03	3	0.27	17.4	6.9
	Крупа пшено	6	0.69	0.2	3.99	20.52	0.18	0.03	0	0.02	1.62	0.16	13.98	4.98
	Морковь	12	0.16	0.01	0.83	4.2	240	0.01	0.6	0.05	3.24	0.08	6.6	4.56
	Лук репчатый	12	0.17	0.02	0.98	4.92	0	0.006	1.2	0.02	3.72	0.8	6.96	1.68
	Масло растительное	6	0	6	0	53.94	0	0	0	2.64	0	0	0.12	0
	Бульон	216.2	24.57	20.54	0.43	282.77	137.29	0.11	2.9	0.39	19.53	1.69	207.41	26.11
668	<i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005</i>													
	<b>Котлета из птицы</b>	<b>100</b>	<b>16.28</b>	<b>15.64</b>	<b>16.49</b>	<b>271.99</b>	<b>55.28</b>	<b>0.1</b>	<b>1.57</b>	<b>1.82</b>	<b>68.68</b>	<b>2.64</b>	<b>220.48</b>	<b>32.7</b>
	Филе цыпленка - бройлера	70	12.74	12.88	0.49	168.7	49	0.05	1.26	0.14	11.2	2.1	159.6	18.9
	Хлеб пшеничный	16	1.25	0.16	7.85	38.8	0	0.02	0	0.2	3.68	0.32	14.24	5.44
	Молоко или вода	24	0.69	0.6	1.15	12.96	5.28	0.01	0.31	0	28.8	0.02	21.6	3.36
	Сухари	10	1.6	0.1	7	33.55	1	0.02	0	0.6	25	0.2	25	5
	Масло растительное	2	0	2		17.98	0	0	0	0.88	0	0	0.04	0
679	<i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005</i>													
	<b>Каша ячневая</b>	<b>200</b>	<b>6.52</b>	<b>5.92</b>	<b>42.34</b>	<b>248.47</b>	<b>31.5</b>	<b>0.17</b>	<b>0</b>	<b>1.04</b>	<b>53.36</b>	<b>1.17</b>	<b>223.68</b>	<b>32.33</b>
	Крупа ячневая	64.6	6.46	0.84	42.25	202.2	0	0.17	0	0.97	51.68	1.16	221.58	32.3
	Масло сливочное	7	0.06	5.08	0.09	46.27	31.5	0	0	0.07	1.68	0.014	2.1	0.028
348	<i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011.</i>													
	<b>Соус томатный</b>	<b>50</b>	<b>0.65</b>	<b>1.66</b>	<b>3.74</b>	<b>33.37</b>	<b>92.62</b>	<b>0.01</b>	<b>3.62</b>	<b>0.14</b>	<b>3.71</b>	<b>0.23</b>	<b>10.58</b>	<b>6.02</b>
	Масло сливочное	2.25	0.01	1.63	0.02	14.87	10.12	0	0	0.02	0.54	0	0.67	0
	Мука пшеничная	2.25	0.24	0.03	1.52	7.4	0	0	0	0.04	0.54	0.04	2.58	0.99
	Морковь	3	0.03	0	0.2	1.05	60	0	0.15	0.01	0.81	0.02	1.65	1.14
	Лук репчатый	1	0.01	0	0.08	0.41	0	0	0.1	0	0.31	0	0.58	0.14
	Томатная паста	7.5	0.36	0	1.42	7.65	22.5	0.01	3.37	0.07	1.5	0.17	5.1	3.75
	Сахар	0.5	0	0	0.5	1.99	0	0	0	0	0.01	0	0	0
411	<i>Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008</i>													
	<b>Кисель</b>	<b>200</b>	<b>0.1</b>	<b>0</b>	<b>30.79</b>	<b>121.02</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0.3</b>	<b>0.03</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
	Кисель (концентрат)	24	0.1	0	20.81	81.12	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сахар	10	0	0	9.98	39.9	0	0	0	0	0.3	0.03	0	0
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>90</b>	<b>6.84</b>	<b>0.81</b>	<b>44.73</b>	<b>203.4</b>	<b>0</b>	<b>0.14</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>23.4</b>	<b>1.44</b>	<b>74.7</b>	<b>31.5</b>
	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>2.64</b>	<b>0.48</b>	<b>13.36</b>	<b>69.6</b>	<b>0.4</b>	<b>0.07</b>	<b>0</b>	<b>0.56</b>	<b>14</b>	<b>1.56</b>	<b>63.2</b>	<b>18.8</b>
	<i>Энергетическая пищевая ценность обеда</i>		<i>60.91</i>	<i>57.55</i>	<i>167.38</i>	<i>1419.27</i>	<i>584.58</i>	<i>0.72</i>	<i>56.75</i>	<i>9.57</i>	<i>237.08</i>	<i>10.79</i>	<i>859.37</i>	<i>186.94</i>
	<b>Итого на 1 ребенка</b>		<b>88.64</b>	<b>77.29</b>	<b>315.98</b>	<b>2295.17</b>	<b>736.09</b>	<b>1.134</b>	<b>59.56</b>	<b>11.51</b>	<b>676.12</b>	<b>15.365</b>	<b>1321.13</b>	<b>290.56</b>

День - пятница

Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя вторая

Сезон: весенне-летний

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А (мкг)	В1	С	Е	Са	Fe	Р	Mg
<b>ЗАВТРАК</b>														
168	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2010</i>													
	<b>Каша пшеничная</b>	<b>200</b>	<b>10.38</b>	<b>10.54</b>	<b>45.79</b>	<b>321.47</b>	<b>60.54</b>	<b>0.27</b>	<b>2.08</b>	<b>0.2</b>	<b>207.09</b>	<b>1.53</b>	<b>260.93</b>	<b>63.5</b>
	Пшено	49.5	5.7	1.63	32.92	169.29	1.49	0.21	0	0.15	13.37	1.34	115.34	41.08
	Молоко	160	4.64	4	7.68	86.4	35.2	0.06	2.08	0	192	0.16	144	22.4
	Масло сливочное	5.3	0.04	3.8	0.07	35.03	23.85	0	0	0.05	1.27	0.01	1.59	0.02
	Сахар	5.3	0	0	5.29	21.15	0	0	0	0	0.16	0.02	0	0
943	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. - К.: А.С.К., 2005</i>													
	<b>Чай с сахаром</b>	<b>200</b>	<b>0.2</b>	<b>0.05</b>	<b>15.04</b>	<b>61.37</b>	<b>0.5</b>	<b>0</b>	<b>0.1</b>	<b>0</b>	<b>5.45</b>	<b>0.87</b>	<b>8.24</b>	<b>4.4</b>
	Чай черный байховый	1	0.2	0.05	0.07	1.52	0.5	0	0.1	0	4.95	0.82	8.24	4.4
	Сахар	15	0	0	14.97	59.85	0	0	0	0	0.5	0.05	0	0
	<b>Печенье</b>	<b>20</b>	<b>1.48</b>	<b>2</b>	<b>5.12</b>	<b>85.2</b>	<b>0</b>	<b>0.02</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>0.3</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>90</b>	<b>6.84</b>	<b>0.81</b>	<b>44.73</b>	<b>203.4</b>	<b>0</b>	<b>0.14</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>23.4</b>	<b>1.44</b>	<b>74.7</b>	<b>31.5</b>
	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>2.64</b>	<b>0.48</b>	<b>13.36</b>	<b>69.6</b>	<b>0.4</b>	<b>0.07</b>	<b>0</b>	<b>0.56</b>	<b>14</b>	<b>1.56</b>	<b>63.2</b>	<b>18.8</b>
	<b>Энергетическая пищевая ценность завтрака</b>		<b>21.54</b>	<b>13.88</b>	<b>124.04</b>	<b>741.04</b>	<b>61.44</b>	<b>0.5</b>	<b>2.18</b>	<b>0.76</b>	<b>253.94</b>	<b>5.7</b>	<b>407.07</b>	<b>118.2</b>
<b>ОБЕД</b>														
15	<i>"Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2010</i>													
	<b>Салат из свежих помидоров и огурцов</b>	<b>100</b>	<b>0.72</b>	<b>6.17</b>	<b>3.09</b>	<b>70.21</b>	<b>41.05</b>	<b>0.04</b>	<b>13.31</b>	<b>2.9</b>	<b>13.7</b>	<b>0.52</b>	<b>34.73</b>	<b>16.26</b>
	Помидоры свежие	48	0.29	0.1	1.39	7.25	40	0.02	9.6	0.19	3.84	0.24	16.8	9.6
	Огурцы свежие	35	0.25	0.04	0.67	3.85	1.05	0.01	2.45	0.04	5.95	0.18	10.5	4.9
	Лук репчатый	12.6	0.18	0.03	1.03	5.17	0	0.01	1.26	0.03	3.91	0.1	7.31	1.76
	Масло растительное	6	0	6	0	53.94	0	0	0	2.64	0	0	0.12	0
87	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2010</i>													
	<b>Суп с рыбными консервами</b>	<b>250</b>	<b>7.85</b>	<b>14.66</b>	<b>16.88</b>	<b>231.61</b>	<b>344.2</b>	<b>0.09</b>	<b>15.56</b>	<b>3.87</b>	<b>29.41</b>	<b>1.49</b>	<b>152.12</b>	<b>41.83</b>
	Консервы рыбные	40	5.76	11.56	0	127.2	0	0.01	0	3.68	14.4	0.64	89.6	16
	Картофель	70	1.4	0.28	11.41	53.9	2.1	0.08	14	0.07	7	0.63	40.6	16.1
	Морковь	16.25	0.21	0.01	1.12	5.68	325	0	0.81	0.06	4.38	0.11	8.93	6.17
	Лук репчатый	7.5	0.1	0.01	0.61	3.07	0	0	0.75	0.01	2.32	0.06	4.35	1.05
	Крупа рисовая	5	0.35	0.05	3.7	16.65	0	0	0	0.02	0.4	0.05	7.5	2.5
	Масло сливочное	3.8	0.03	2.75	0.04	25.11	17.1	0	0	0.03	0.91	0	1.14	0.01
643	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. - К.: А.С.К., 2005</i>													
	<b>Птица тушенная в соусе</b>	<b>75/75</b>	<b>20.7</b>	<b>21.19</b>	<b>5.64</b>	<b>297.34</b>	<b>191.65</b>	<b>0.11</b>	<b>5.95</b>	<b>1.81</b>	<b>19.72</b>	<b>1.67</b>	<b>184.29</b>	<b>28.05</b>
	Бройлер-цыпленок	106	19.82	17.06	0	233.2	42.4	0.09	2.12	0.31	14.84	1.37	169.6	20.14
	Масло растительное	3	0	3	0	26.97	0	0	0	1.32	0	0	0.6	0
	Масло сливочное	1.5	0.01	1.08	0.01	9.91	6.75	0	0	0.015	0.36	0.003	0.45	0.006

	Мука пшеничная	3.8	0.42	0.05	2.57	12.5	0	0.01	0	0.06	0.91	0.08	4.37	1.67
	Томатное пюре	7.5	0.36	0	1.425	7.65	22.5	0.011	3.38	0.08	1.5	0.17	5.1	3.75
	Морковь	6	0.07	0	0.41	2.1	120	0	0.3	0.02	1.62	0.04	3.3	2.28
	Лук репчатый	1.5	0.02	0.003	0.12	0.62	0	0	0.15	0.003	0.46	0.012	0.87	0.21
	Сахар	1.1	0	0	1.1	4.39	0	0	0	0	0.03	0	0	0
679	<i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005</i>													
	<b>Каша гречневая</b>	<b>150</b>	<b>7.68</b>	<b>5.84</b>	<b>34.67</b>	<b>221.68</b>	<b>25.06</b>	<b>0.26</b>	<b>0</b>	<b>0.53</b>	<b>13.39</b>	<b>4.07</b>	<b>182.18</b>	<b>121.22</b>
	Крупа гречневая	60.6	7.64	2	34.6	186.65	1.21	0.26	0	0.48	12.12	4.06	180.59	121.2
	Масло сливочное	5.3	0.04	3.84	0.07	35.03	23.85	0	0	0.05	1.27	0.01	1.59	0.02
377	<i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.:ДеЛи принт, 2005</i>													
	<b>Чай с лимоном</b>	<b>200</b>	<b>0.26</b>	<b>0.06</b>	<b>15.25</b>	<b>63.75</b>	<b>0.64</b>	<b>0</b>	<b>2.9</b>	<b>0.01</b>	<b>8.25</b>	<b>0.91</b>	<b>9.78</b>	<b>5.24</b>
	Чай - заварка	50	0.2	0.05	0.07	1.52	0.5	0	0.1	0	4.95	0.82	8.24	4.4
	Сахар	15	0	0	14.97	59.85	0	0	0	0	0.5	0.05	0	0
	Лимон	7	0.06	0.01	0.21	2.38	0.14	0	2.8	0.01	2.8	0.04	1.54	0.84
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>90</b>	<b>6.84</b>	<b>0.81</b>	<b>44.73</b>	<b>203.4</b>	<b>0</b>	<b>0.14</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>23.4</b>	<b>1.44</b>	<b>74.7</b>	<b>31.5</b>
	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>2.64</b>	<b>0.48</b>	<b>13.36</b>	<b>69.6</b>	<b>0.4</b>	<b>0.07</b>	<b>0</b>	<b>0.56</b>	<b>14</b>	<b>1.56</b>	<b>63.2</b>	<b>18.8</b>
	<i>Энергетическая пищевая ценность обеда</i>		<i>46.69</i>	<i>49.21</i>	<i>133.62</i>	<i>1157.59</i>	<i>603</i>	<i>0.71</i>	<i>37.72</i>	<i>9.68</i>	<i>121.87</i>	<i>11.66</i>	<i>701</i>	<i>262.9</i>
	<b>Итого на 1 ребенка</b>		<b>68.23</b>	<b>63.09</b>	<b>257.66</b>	<b>1898.63</b>	<b>664.44</b>	<b>1.21</b>	<b>39.9</b>	<b>10.44</b>	<b>375.81</b>	<b>17.36</b>	<b>1108.07</b>	<b>381.1</b>

День - пятница

Возрастная категория: 12-18 лет

Неделя вторая

Сезон: весенне-летний

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Ca	Fe	P	Mg
<b>ЗАВТРАК</b>														
168	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2010</i>													
	<b>Каша пшеничная</b>	<b>250</b>	<b>13.04</b>	<b>9.85</b>	<b>57.84</b>	<b>391.71</b>	<b>75.58</b>	<b>0.34</b>	<b>2.6</b>	<b>0.26</b>	<b>258.66</b>	<b>1.92</b>	<b>327.61</b>	<b>79.91</b>
	Пшено	62.5	7.19	0.06	41.56	213.75	1.88	0.26	0	0.19	16.88	1.69	145.63	51.88
	Молоко пастеризованное (2,5%)	200	5.8	5	9.6	108	44	0.08	2.6	0	240	0.2	180	28
	Масло сливочное	6.6	0.05	4.79	0.09	43.63	29.7	0	0	0.07	1.58	0.01	1.98	0.03
	Сахар	6.6	0	0	6.59	26.33	0	0	0	0	0.2	0.02	0	0
943	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. - К.: А.С.К., 2005</i>													
	<b>Чай с сахаром</b>	<b>200</b>	<b>0.2</b>	<b>0.05</b>	<b>15.04</b>	<b>61.37</b>	<b>0.5</b>	<b>0</b>	<b>0.1</b>	<b>0</b>	<b>5.45</b>	<b>0.87</b>	<b>8.24</b>	<b>4.4</b>
	Чай черный байховый	1	0.2	0.05	0.07	1.52	0.5	0	0.1	0	4.95	0.82	8.24	4.4
	Сахар	15	0	0	14.97	59.85	0	0	0	0	0.5	0.05	0	0
	<b>Печенье</b>	<b>20</b>	<b>1.48</b>	<b>2</b>	<b>5.12</b>	<b>85.2</b>	<b>0</b>	<b>0.02</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>0.3</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>90</b>	<b>6.84</b>	<b>0.81</b>	<b>44.73</b>	<b>203.4</b>	<b>0</b>	<b>0.14</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>23.4</b>	<b>1.44</b>	<b>74.7</b>	<b>31.5</b>
	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>2.64</b>	<b>0.48</b>	<b>13.36</b>	<b>69.6</b>	<b>0.4</b>	<b>0.07</b>	<b>0</b>	<b>0.56</b>	<b>14</b>	<b>1.56</b>	<b>63.2</b>	<b>18.8</b>
	<i>Энергетическая пищевая ценность завтрака</i>		<b>24.2</b>	<b>13.19</b>	<b>136.09</b>	<b>811.28</b>	<b>76.48</b>	<b>0.57</b>	<b>2.7</b>	<b>0.82</b>	<b>305.51</b>	<b>6.09</b>	<b>473.75</b>	<b>134.61</b>
<b>ОБЕД</b>														
15	<i>"Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2010</i>													
	<b>Салат из свежих помидоров и огурцов</b>	<b>100</b>	<b>0.72</b>	<b>6.17</b>	<b>3.09</b>	<b>70.21</b>	<b>41.05</b>	<b>0.04</b>	<b>13.31</b>	<b>2.9</b>	<b>13.7</b>	<b>0.52</b>	<b>34.73</b>	<b>16.26</b>
	Помидоры свежие	48	0.29	0.1	1.39	7.25	40	0.02	9.6	0.19	3.84	0.24	16.8	9.6
	Огурцы свежие	35	0.25	0.04	0.67	3.85	1.05	0.01	2.45	0.04	5.95	0.18	10.5	4.9
	Лук репчатый	12.6	0.18	0.03	1.03	5.17	0	0.01	1.26	0.03	3.91	0.1	7.31	1.76
	Масло растительное	6	0	6	0	53.94	0	0	0	2.64	0	0	0.12	0
87	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2010</i>													
	<b>Суп с рыбными консервами</b>	<b>300</b>	<b>9.41</b>	<b>17.54</b>	<b>20.24</b>	<b>277.48</b>	<b>408.77</b>	<b>0.12</b>	<b>18.66</b>	<b>4.63</b>	<b>35.24</b>	<b>1.77</b>	<b>182.42</b>	<b>50.12</b>
	Консервы рыбные	48	6.91	13.87	0	152.64	0	0.01	0	4.41	17.28	0.76	107.52	19.2
	Картофель	84	1.68	0.33	13.69	64.68	2.52	0.1	16.8	0.08	8.4	0.75	48.72	19.32
	Морковь	19.3	0.25	0.01	1.33	6.75	386	0.01	0.96	0.07	5.21	0.13	10.61	7.33
	Лук репчатый	9	0.12	0.01	0.73	3.69	0	0	0.9	0.01	2.79	0.07	5.22	1.26
	Крупа рисовая	6	0.42	0.06	4.44	19.98	0	0	0	0.02	0.48	0.06	9	3
	Масло сливочное	4.5	0.03	3.26	0.05	29.74	20.25	0	0	0.04	1.08	0	1.35	0.01
643	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. - К.: А.С.К., 2005</i>													



	<b>Птица тушенная в соусе</b>	<b>100/100</b>	<b>27.54</b>	<b>28.28</b>	<b>7.33</b>	<b>395.37</b>	<b>252.53</b>	<b>0.15</b>	<b>7.47</b>	<b>2.41</b>	<b>26.09</b>	<b>2.2</b>	<b>244.29</b>	<b>36.9</b>
	Бройлер-цыпленок	141.33	26.42	22.75	0	310.92	56.53	0.12	2.82	0.42	19.78	1.83	226.12	26.85
	Масло растительное	4	0	4	0	35.96	0	0	0	1.76	0	0	0.08	0
	Масло сливочное	2	0.01	1.45	0.02	13.22	9	0	0	0.02	0.48	0	0.6	0.008
	Мука пшеничная	5.06	0.56	0.07	3.43	16.64	0	0.01	0	0.09	1.21	0.1	5.81	2.22
	Томатное пюре	9	0.43	0	1.71	9.18	27	0.02	4.05	0.09	1.8	0.21	6.12	4.5
	Морковь	8	0.1	0.01	0.55	2.8	160	0	0.4	0.03	2.16	0.05	4.4	3.04
	Лук репчатый	2	0.02	0.004	0.16	0.82	0	0.001	0.2	0.004	0.62	0.016	1.16	0.28
	Сахар	1.46	0	0	1.46	5.83	0	0	0	0	0.04	0	0	0
679	<i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005</i>													
	<b>Каша гречневая</b>	<b>200</b>	<b>10.14</b>	<b>7.72</b>	<b>45.77</b>	<b>292.67</b>	<b>33.1</b>	<b>0.34</b>	<b>0</b>	<b>0.71</b>	<b>17.68</b>	<b>5.37</b>	<b>240.5</b>	<b>160.03</b>
	Крупа гречневая	80	10.08	2.64	45.68	246.4	1.6	0.34	0	0.64	16	5.36	238.4	160
	Масло сливочное	7	0.06	5.08	0.09	46.27	31.5	0	0	0.07	1.68	0.014	2.1	0.028
377	<i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.:ДеЛи принт, 2005</i>													
	<b>Чай с лимоном</b>	<b>200</b>	<b>0.26</b>	<b>0.06</b>	<b>15.25</b>	<b>63.75</b>	<b>0.64</b>	<b>0</b>	<b>2.9</b>	<b>0.01</b>	<b>8.25</b>	<b>0.91</b>	<b>9.78</b>	<b>5.24</b>
	Чай - заварка	50	0.2	0.05	0.07	1.52	0.5	0	0.1	0	4.95	0.82	8.24	4.4
	Сахар	15	0	0	14.97	59.85	0	0	0	0	0.5	0.05	0	0
	Лимон	7	0.06	0.01	0.21	2.38	0.14	0	2.8	0.01	2.8	0.04	1.54	0.84
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>90</b>	<b>6.84</b>	<b>0.81</b>	<b>44.73</b>	<b>203.4</b>	<b>0</b>	<b>0.14</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>23.4</b>	<b>1.44</b>	<b>74.7</b>	<b>31.5</b>
	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>2.64</b>	<b>0.48</b>	<b>13.36</b>	<b>69.6</b>	<b>0.4</b>	<b>0.07</b>	<b>0</b>	<b>0.56</b>	<b>14</b>	<b>1.56</b>	<b>63.2</b>	<b>18.8</b>
	<i>Энергетическая пищевая ценность обеда</i>		<i>57.55</i>	<i>61.06</i>	<i>149.77</i>	<i>1372.48</i>	<i>736.49</i>	<i>0.86</i>	<i>42.34</i>	<i>11.22</i>	<i>138.36</i>	<i>13.77</i>	<i>849.62</i>	<i>318.85</i>
	<b>Итого на 1 ребенка</b>		<b>81.75</b>	<b>74.25</b>	<b>285.86</b>	<b>2183.76</b>	<b>812.97</b>	<b>1.43</b>	<b>45.04</b>	<b>12.04</b>	<b>443.87</b>	<b>19.86</b>	<b>1323.37</b>	<b>453.46</b>

## ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДВУХРАЗОВОГО ПИТАНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ (7-11 лет) МКОУ"САДОВСКАЯ СОШ" ВЕСЕННЕ- ЛЕТНИЙ ПЕРИОД.

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

ДЕНЬ 1 (7-11 лет)						
Понедельник						
№ 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						
13	Салат из свежих огурцов	100	64.39	0.67	6.1	1.81
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	1132.675	58.78	39.711	143.223
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1470	1893.455	83.12	58.671	267.803
ДЕНЬ 2 (7-11 лет)						
Вторник						
№ 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						
13	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	70.21	0.72	6.17	3.09
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	1302.69	57.16	49.04	161.69
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1490	2037.52	79.8	62.71	283.4
ДЕНЬ 3 (7-11 лет)						
Среда						
№ 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						
43	Салат из белокочанной капусты	100	103.89	1.71	6.11	10.26
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	1093.39	48.1	46.35	122.4
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1440	1857.43	70.56	66.54	247.13

ДЕНЬ 6 (7-11 лет)						
Понедельник						
№ 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						
13	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	70.21	0.72	6.17	3.09
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	1240.19	85.05	40.44	158.96
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1470	2075.3	110.72	63.51	291.95
ДЕНЬ 7 (7-11 лет)						
Вторник						
№ 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)						
Среда						
№ 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						
14	Салат из свежих помидоров с луком	100	74.73	0.77	6.19	4.07
88	Щи из свежей капусты с 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	1203.37	58.84	53.98	122.65
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1280	1956.45	84.97	69.48	239.67

ДЕНЬ 4 (7-11 лет) Четверг						
№ 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 свежих огурцов	100	64.39	0.67	6.1	1.81
98	Суп крестьянский с крупой	250	358.92	24.61	24.33	10.73
293	Птица запеченная	100	356.96	23.47	29.15	0.07
679	Каша гречневая	150	221.68	7.68	5.84	34.67
348	Соус томатный	30	20.01	0.38	0.99	2.23
868	Компот из сухофруктов	200	123.06	0.56	0	30.22
	Хлеб пшеничный	90	203.4	6.84	0.81	44.73
	Хлеб ржано-пшеничный	40	69.6	2.64	0.48	13.36
	ИТОГО	960	1418.02	66.85	67.7	137.82
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1515.3	2302.83	95.45	87.43	276.99

ДЕНЬ 5 (7-11 лет) Пятница						
№ 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						
43	Салат из овощей	100	71.89	1.04	6.11	3.12
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	Макаронны 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	1293.73	63.49	52.76	145.68
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1585	2102.09	84.87	71.533	286.975

ДЕНЬ 9 (7-11 лет) Четверг						
№ 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						
43	Салат из овощей	100	71.89	1.04	6.11	3.12
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	1248.68	53.54	49.76	149.94
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1525	2059.78	79.32	67.81	288.12

ДЕНЬ 10 (7-11 лет) Пятница						
№ 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						
13	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	70.21	0.72	6.17	3.09
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	1157.59	46.69	49.21	133.62
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1545.3	1898.63	68.23	63.09	257.66

	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
1 день	1893.455	83.12	58.671	267.803
2 день	2037.52	79.8	62.71	283.4
3 день	1857.43	70.56	66.54	247.13
4 день	2302.83	95.45	87.43	276.99
5 день	2102.09	84.87	71.533	286.975
6 день	2075.3	110.72	63.51	291.95
7 день	2059.22	74.33	71.143	280.895
8 день	1956.45	84.97	69.48	239.67
9 день	2059.78	79.32	67.81	288.12
10 день	1905.55	68.13	63.19	259.3

ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ	20249.63	831.27	682.017	2722.233
ИТОГО В ДЕНЬ НА 1 РЕБЕНКА	2024.963	83.127	68.2017	272.2233

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

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

ДЕНЬ 1 (12-18лет)						
Понедельник						
№ 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						
13	Салат из свежих огурцов	100	64.39	0.67	6.1	1.81
	Щи из свежей капусты с картофелем	300	424.54	29.55	29.03	11.55
88	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)						
Вторник						
№ 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						
13	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	70.21	0.72	6.17	3.09
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	1517.94	68.29	59.08	181.52
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1630	2252.77	90.93	72.75	303.23

ДЕНЬ 3 (12-18 лет)						
Среда						
№ 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						
43	Салат из белокочанной капусты	100	103.89	1.71	6.11	10.26
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	1179.58	53.37	51.26	127.7
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1600	2037.64	79.77	75.31	263.25

ДЕНЬ 6 (12-18 лет)						
Понедельник						
№ 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						
13	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	70.21	0.72	6.17	3.09
	Щи из свежей капусты с картофелем	300	456.07	30.3	27.9	21.47
136	Свекольник	250	533.6	62.22	12.14	48.83
304	Плов из птицы	200	90	0	0	44.8
	Сок	90	203.4	6.84	0.81	44.73
	Хлеб пшеничный	40	69.6	2.64	0.48	13.36
	ИТОГО	980	1422.88	102.72	47.5	176.28
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1620	2312.14	130.27	71.7	318.31

ДЕНЬ 7 (12-18 лет)						
Вторник						
№ 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)						
Среда						
№ 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						
14	Салат из свежих помидоров с луком	100	74.73	0.77	6.19	4.07
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	1368.8	69.64	64.4	129.76
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1380	2159.78	97.35	81.16	251.51

ДЕНЬ 4 (12-18 лет) Четверг						
№ раскладки	Наименование приемов и блюд	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак						
168	Каша вязкая молочная пшеница 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 свежих огурцов	100	64.39	0.67	6.1	1.81
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	1614.37	77.5	78.68	152.52
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1706.6	2569.42	108.76	97.72	303.74

ДЕНЬ 5 (12-18 лет) Пятница						
№ 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						
43	Салат из овощей	100	71.89	1.04	6.11	3.12
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	1538.16	78.02	65.19	165.2
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1755	2384.61	100.77	85.073	312.155

	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
1 день	2094.655	93.06	66.071	292.363
2 день	2252.77	90.93	72.75	303.23
3 день	2037.64	79.77	75.31	263.25
4 день	2569.42	108.76	97.72	303.74
5 день	2384.61	100.77	85.073	312.155
6 день	2312.14	130.27	71.7	318.31
7 день	2190.38	80.6	76.683	295.155
8 день	2159.78	97.35	81.16	251.51
9 день	2295.17	88.64	77.29	315.98
10 день	2183.76	81.75	74.25	285.86

ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ	22480.33	951.9	778.007	2941.553
ИТОГО В ДЕНЬ НА 1 РЕБЕНКА	2248.033	95.19	77.8007	294.1553

ДЕНЬ 9 (12-18 лет) Четверг						
№ 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						
43	Салат из овощей	100	71.89	1.04	6.11	3.12
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	1419.27	60.91	57.55	167.38
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1716.25	2295.17	88.64	77.29	315.98

ДЕНЬ 10 (12-18 лет) Пятница						
№ раскладки	Наименование приемов и блюд	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак						
168	Каша вязкая молочная пшеница 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						
13	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	70.21	0.72	6.17	3.09
87	Суп с рыбными консервами	300	277.48	9.41	17.54	20.24
301	Птица тушеная в соусе 100/100	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	1372.48	57.55	61.06	149.77
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1736.6	2183.76	81.75	74.25	285.86