

Утверждаю
И. о директора МКОУ Щигровская основная
общеобразовательная школа



Е.А.Евстафьева

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

2023 год

День - понедельник

Возрастная категория: 7-11 лет

Сезон: осенне-зимний

Неделя первая

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А (мкг)	В1	С	Е	Ca	Fe	P	Mg
	<u>ЗАВТРАК</u>													
175	<i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2005</i>													
	Каша "Дружба"	200	7.52	4.52	36.19	216.54	33.57	0.15	1.95	0.62	186.43	0.82	200.27	43.77
	Крупа рисовая	14	0.98	0.14	10.36	46.62	0	0.011	0	0.56	1.12	0.14	21	7
	Крупа пшеничная	19	2.19	0.627	12.635	64.98	0.57	0.079	0	0.057	5.13	0.513	44.27	15.77
	Молоко	150	4.35	3.75	7.2	81	33	0.06	1.95	0	180	0.15	135	21
	Сахар	6	0	0	5.99	23.94	0	0	0	0	0.18	0.02	0	0
41	<i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. - К.: А.С.К., 2005</i>													
	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.1	45	0.001	0	0.1	2.4	0.02	3	0.04
959	<i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. - К.: А.С.К., 2005</i>													
	Какао с молоком	200	7.26	5.9	30.17	205.14	44.18	0.09	2.6	0.02	248.28	1.58	219.3	53.5
	Какао-порошок	6	1.46	0.9	0.61	17.34	0.18	0.01	0	0.02	7.68	1.32	39.3	25.5
	Сахар	20	0	0	19.96	79.8	0	0	0	0	0.6	0.06	0	0
	Молоко	200	5.8	5	9.6	108	44	0.08	2.6	0	240	0.2	180	28
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.2	94	0	0.06	0	0.52	9.2	0.8	34.8	13.2
	<i>Энергетическая пищевая ценность завтрака</i>		<i>18.02</i>	<i>18.07</i>	<i>85.69</i>	<i>581.78</i>	<i>122.75</i>	<i>0.3</i>	<i>4.55</i>	<i>1.26</i>	<i>446.31</i>	<i>3.22</i>	<i>457.37</i>	<i>110.51</i>
	<u>ОБЕД</u>													
59	<i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2005</i>													
	Салат из моркови с яблоками	100	1.08	0.18	9.63	45.99	1501.25	0.06	6.25	0.35	24.31	1.08	44	30.75
	Морковь	75	0.98	0.08	5.18	26.26	1500	0.05	3.75	0.3	20.25	0.53	41.25	28.5
	Яблоки	25	0.1	0.1	2.45	11.75	1.25	0.01	2.5	0.05	4	0.55	2.75	2.25
	Сахар	2	0	0	2	7.98	0	0	0	0	0.06	0	0	0
88	<i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2005</i>													
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	24.62	24.2	9.63	353.82	337.1	0.18	33.84	2.74	51.37	2.35	247.87	45.5
	Капуста белокочанная	50	0.9	0.05	2.35	14	1.5	0.015	22.5	0.05	24	0.3	15.5	8

	Картофель	30	0.6	0.12	4.89	23.1	0.9	0.036	6	0.03	3	0.27	17.4	6.9
	Морковь	10	0.13	0.01	0.69	3.5	200	0.006	0.5	0.04	2.7	0.07	5.5	3.8
	Лук репчатый	10	0.14	0.02	0.82	4.1	0	0.005	1	0.02	3.1	0.08	5.8	1.4
	Томатное пюре	2.5	0.12	0	0.48	2.55	7.5	0.003	1.125	0.025	0.5	0.057	11.7	1.25
	Масло растительное	5	0	5	0	44.95	0	0	0	2.2	0	0	0.1	0
	Бульон или вода	200	22.73	19	0.4	261.62	127.2	0.11	2.71	0.37	18.07	1.57	191.87	24.15
261	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2005</i>													
	Печень, тушенная в соусе	100	14.52	11.59	5.47	183.72	7940	0.35	16.54	2.37	22.27	11.72	192.24	19.8
	Печень куриная	66	13.46	3.98	0.48	90.81	7920	0.33	16.5	0	9.9	11.55	176.88	15.84
	Мука пшеничная	3	0.33	0.05	2.02	9.87	0	0.01	0	0.05	0.72	0.06	3.45	1.31
	Масло растительное	5	0	5	0	44.95	0	0	0	2.2	0	0	0.1	0
	Соус сметанный (рец. №330)	50	0.73	2.56	2.97	38.09	20	0.01	0.04	0.12	11.65	0.11	11.81	2.65
679	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный. - К.: А.С.К., 2005</i>													
	Каша пшеничная	150	9.35	4.42	40.81	230.29	29.67	0.12	0	3.54	146.77	1.17	147.09	29.12
	Крупа пшеничная	58.2	9.31	0.58	40.74	195.26	5.82	0.12	0	3.49	145.5	1.16	145.5	29.1
	Масло сливочное	5.3	0.04	3.84	0.07	35.03	23.85	0	0	0.05	1.27	0.01	1.59	0.02
868	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный. - К.: А.С.К., 2005</i>													
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.56	0	30.22	123.06	0.1	0	0.2	0	13.2	0.36	19.8	9.7
	Смесь сухофруктов	20	0.56	0	10.26	43.26	0.1	0	0.2	0	12.6	0.3	19.8	9.7
	Сахар	20	0	0	19.96	79.8	0	0	0	0	0.6	0.06	0	0
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47	0	0.03	0	0.26	4.6	0.4	17.4	6.6
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.64	0.48	13.36	69.6	0.4	0.07	0	0.56	14	1.56	63.2	18.8
	<i>Энергетическая пищевая ценность обеда</i>		<i>54.35</i>	<i>41.07</i>	<i>118.78</i>	<i>1053.48</i>	<i>9808.52</i>	<i>0.81</i>	<i>56.83</i>	<i>9.82</i>	<i>276.52</i>	<i>18.64</i>	<i>731.6</i>	<i>160.27</i>
	Итого на 1 ребенка		72.37	59.14	204.47	1635.26	9931.27	1.11	61.38	11.08	722.83	21.86	1188.97	270.78

День - вторник

Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя первая

Сезон: осенне-зимний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А (мкг)	В1	С	Е	Са	Fe	Р	Mg
<u>ЗАВТРАК</u>														
204	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2005</i>													
	Макаронны отварные с сыром	200	11.42	10.32	43.25	312.88	80.1	0.11	0.14	1.07	188.84	1.19	154.79	18.66
	Макаронные изделия	61.25	6.74	0.79	43.18	207.03	0	0.1	0	0.92	11.64	0.98	53.29	11.64
	Масло сливочное	5	0.04	3.63	0.07	33.05	22.5	0	0	0.05	1.2	0.01	1.5	0.02
	Сыр	20	4.64	5.9	0	72.8	57.6	0.01	0.14	0.1	176	0.2	100	7
377	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.:ДеЛи принт, 2005</i>													
	Чай с лимоном	200	0.26	0.06	15.25	63.75	0.64	0	2.9	0.01	8.25	0.91	9.78	5.24
	Чай - заварка	50	0.2	0.05	0.07	1.52	0.5	0	0.1	0	4.95	0.82	8.24	4.4
	Сахар	15	0	0	14.97	59.85	0	0	0	0	0.5	0.05	0	0
	Лимон	7	0.06	0.01	0.21	2.38	0.14	0	2.8	0.01	2.8	0.04	1.54	0.84
	Печенье	20	1.48	2	5.12	85.2	0	0.02	0	0	4	0.3	0	0
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.2	94	0	0.06	0	0.52	9.2	0.8	34.8	13.2
	<i>Энергетическая пищевая ценность завтрака</i>		<i>16.32</i>	<i>12.78</i>	<i>82.82</i>	<i>555.83</i>	<i>80.74</i>	<i>0.19</i>	<i>3.04</i>	<i>1.6</i>	<i>210.29</i>	<i>3.2</i>	<i>199.37</i>	<i>37.1</i>
<u>ОБЕД</u>														
46	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.:ДеЛи принт, 2005</i>													
	Салат "Витаминный"	100	6.3	5.19	11.34	98.04	302.6	0.03	24.1	2.37	33.15	1.01	28.95	16.15
	Капуста свежая	45	0.81	0.05	2.16	12.6	1.35	0.01	20.25	0.05	21.6	0.27	13.95	7.2
	Морковь	15	5.25	0.02	1.04	5.25	300	0.01	0.75	0.06	4.05	0.11	8.25	5.7
	Яблоки свежие	25	0.1	0.1	2.45	11.75	1.25	0.01	2.5	0.05	4	0.55	2.75	2.25
	Лук репчатый	5	0.07	0.01	0.41	2.05	0	0	0.5	0.01	1.55	0.04	2.9	0.7
	Чеснок	1	0.07	0.01	0.29	1.49	0	0	0.1	0	1.8	0.02	1	0.3
	Сахар	5	0	0	4.99	19.95	0	0	0	0	0.15	0.02	0	0
	Масло растительное	5	0	5	0	44.95	0	0	0	2.2	0	0	0.1	0
102	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.:ДеЛи принт, 2005</i>													
	Суп картофельный с бобовыми	250	25.76	22.18	19.63	379.77	313.2	0.25	13.87	2.73	44.41	3.37	253.49	55.43
	Картофель	50	1	0.2	8.15	38.5	1.5	0.06	10	0.05	5	0.45	29	11.5
	Горох	20	4.6	0.32	9.62	59.8	0.4	0.18	0	0.1	17.8	1.4	45.2	17.6
	Лук репчатый	10	0.14	0.02	0.82	4.1	0	0.005	1	0.02	3.1	0.08	5.8	1.4
	Морковь	10	0.13	0.01	0.69	3.5	200	0.006	0.5	0.04	2.7	0.07	5.5	3.8
	Масло растительное	5	0	5	0	44.95	0	0	0	2.2	0	0	0.1	0

	Бульон или вода	175	19.89	16.63	0.35	228.92	111.3	0.1	2.37	0.32	15.81	1.37	167.89	21.13
668	<i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный. – К.: А.С.К., 2005</i>													
	Котлета из птицы	80	13.04	12.57	13.19	217	44.22	0.06	1.25	1.45	54.94	2.1	176.38	26.15
	Мякоть курицы	56	10.19	10.3	0.39	134.96	39.2	0.03	1.01	0.11	8.96	1.68	127.68	15.12
	Хлеб пшеничный	12.8	1.02	0.12	6.28	30.46	0	0.02	0	0.16	2.94	0.25	11.39	4.35
	Молоко или вода	19.2	0.55	0.48	0.92	10.36	4.22	0	0.24	0	23.04	0.01	17.28	2.68
	Сухари	8	1.28	0.08	5.6	26.84	0.8	0.01	0	0.48	20	0.16	20	4
	Масло растительное	1.6	0	1.59	0	14.38	0	0	0	0.7	0	0	0.03	0
679	<i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный. – К.: А.С.К., 2005</i>													
	Каша гречневая	150	7.68	5.84	34.67	221.68	25.06	0.26	0	0.53	13.39	4.07	182.18	121.22
	Крупа гречневая	60.6	7.64	2	34.6	186.65	1.21	0.26	0	0.48	12.12	4.06	180.59	121.2
	Масло сливочное	5.3	0.04	3.84	0.07	35.03	23.85	0	0	0.05	1.27	0.01	1.59	0.02
348	<i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011</i>													
	Соус томатный	30	0.38	0.99	2.23	20.01	55.57	0	2.17	0.07	2.2	0.13	6.34	3.6
	Масло сливочное	1.35	0.01	0.97	0.01	8.92	6.07	0	0	0.01	0.32	0	0.4	0
	Мука пшеничная	1.35	0.14	0.02	0.91	4.44	0	0	0	0.02	0.32	0.02	1.55	0.59
	Морковь	1.8	0.02	0	0.12	0.63	36	0	0.09	0	0.48	0.01	0.99	0.68
	Лук репчатый	0.6	0	0	0.04	0.24	0	0	0.06	0	0.18	0	0.34	0.08
	Томатная паста	4.5	0.21	0	0.85	4.59	13.5	0	2.02	0.04	0.9	0.1	3.06	2.25
	Сахар	0.3	0	0	0.3	1.19	0	0	0	0	0	0	0	0
411	<i>Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008</i>													
	Кисель	200	0.1	0	30.79	121.02	0	0	0	0	0.3	0.03	0	0
	Кисель (концентрат)	24	0.1	0	20.81	81.12	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сахар	10	0	0	9.98	39.9	0	0	0	0	0.3	0.03	0	0
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47	0	0.03	0	0.26	4.6	0.4	17.4	6.6
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.64	0.48	13.36	69.6	0.4	0.07	0	0.56	14	1.56	63.2	18.8
	<i>Энергетическая пищевая ценность обеда</i>		<i>57.48</i>	<i>47.45</i>	<i>134.87</i>	<i>1174.12</i>	<i>741.05</i>	<i>0.7</i>	<i>41.39</i>	<i>7.97</i>	<i>166.99</i>	<i>12.67</i>	<i>727.94</i>	<i>247.95</i>
	Итого на 1 ребенка		73.8	60.23	217.69	1729.95	821.79	0.89	44.43	9.57	377.28	15.87	927.31	285.05

День - среда
Неделя первая

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

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А (мкг)	В1	С	Е	Ca	Fe	P	Mg
	<u>ЗАВТРАК</u>													
174	<i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2005</i>													
	Каша рисовая молочная	200	5.98	3.64	43.25	230.46	22	0.08	1.3	0.18	123.7	0.56	156	36
	Крупа рисовая	44	3.08	0.44	32.56	146.52	0	0.04	0	0.18	3.52	0.44	66	22
	Молоко	100	2.9	3.2	4.7	60	22	0.04	1.3	0	120	0.1	90	14
	Сахар	6	0	0	5.99	23.94	0	0	0	0	0.18	0.02	0	0
41	<i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный. - К.: А.С.К., 2005</i>													
	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.1	45	0.001	0	0.1	2.4	0.02	3	0.04
7	<i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тютельяна. - М.: ДеЛи принт, 2011</i>													
	Сыр	20	4.64	5.9	0	72.8	57.6	0.01	0.14	0.1	176	0.2	100	7
951	<i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный. - К.: А.С.К., 2005</i>													
	Напиток кофейный с молоком	200	2.28	2.11	23.26	121.68	11	0.02	0.65	0	69.2	0.11	45	7
	Кофейный напиток	6	0.83	0.86	0.9	14.88	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сахар	20	0	0	19.96	79.8	0	0	0	0	0.6	0.06	0	0
	Молоко	50	1.45	1.25	2.4	27	11	0.02	0.65	0	60	0.05	45	7
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.2	94	0	0.06	0	0.52	9.2	0.8	34.8	13.2
	<i>Энергетическая пищевая ценность завтрака</i>		16.14	19.3	85.84	585.04	135.6	0.17	2.09	0.9	380.5	1.69	338.8	63.24
	<u>ОБЕД</u>													
45	<i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тютельяна. - М.: ДеЛи принт, 2010</i>													
	Винегрет овощной	100	1.37	6.19	8.45	95.59	302.15	0.05	10.25	2.8	23.2	0.86	44.97	20.75
	Картофель	25	0.5	0.1	4.08	19.25	0.75	0.03	5	0.03	2.5	0.23	14.5	5.75
	Свекла	20	0.3	0.02	1.76	8.4	0.4	0	2	0.02	7.4	0.28	8.6	4.4
	Морковь	15	0.2	0.02	1.04	5.25	300	0.01	0.75	0.06	4.05	0.11	8.25	5.7
	Огурцы соленые	20	0.16	0.02	0.34	2.6	1	0	1	0.02	4.6	0.12	4.8	2.8
	Лук репчатый	15	0.21	0.03	1.23	6.15	0	0.01	1.5	0.03	4.65	0.12	8.7	2.1
	Масло растительное	6	0	6	0	53.94	0	0	0	2.64	0	0	0.12	0
82	<i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2005</i>													
	Борщ с капустой и картофелем	250	24.72	24.17	13.56	369.6	351.7	0.17	24.59	2.79	51.85	2.75	243.37	49.7

	Свекла	40	0.6	0.04	3.52	16.8	0.8	0.008	4	0.04	14.8	0.56	17.2	8.8
	Капуста свежая	20	0.36	0.02	0.94	5.6	0.6	0.006	9	0.02	9.6	0.12	6.2	3.20
	Картофель	20	0.4	0.08	3.26	15.4	0.6	0.024	4	0.02	2	0.18	11.6	4.6
	Морковь	10	0.13	0.01	0.69	3.5	200	0.006	0.5	0.04	2.7	0.07	5.5	3.8
	Лук репчатый	10	0.14	0.02	0.82	4.1	0	0.005	1	0.02	3.1	0.08	5.8	1.4
	Томатное пюре	7.5	0.36	0	1.425	7.65	22.5	0.011	3.38	0.08	1.5	0.17	5.1	3.75
	Масло растительное	5	0	5	0	44.95	0	0	0	2.2	0	0	0.1	0
	Сахар	2.5	0	0	2.5	9.98	0	0	0	0	0.08	0	0	0
	Бульон	200	22.73	19	0.4	261.62	127.2	0.11	2.71	0.37	18.07	1.57	191.87	24.15
227	<i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2005</i>													
	Рыба припущенная	80	10.16	2.08	1.91	67.39	18.1	0.07	0.47	0.61	31.85	0.57	154.36	35.35
	Минтай неразделанный	61	9.7	0.55	0	43.92	6.1	0.06	0.3	0.18	24.4	0.49	146.4	33.55
	Лук репчатый	1.5	0.02	0.003	0.12	0.62	0	0	0.15	0.003	0.46	0.012	0.87	0.21
	Масса соуса(рец.330):	30	0.44	1.53	1.79	22.85	12	0.01	0.02	0.43	6.99	0.07	7.09	1.59
171	<i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2005</i>													
	Каша рисовая	150	3.86	7.79	40.09	245.92	45	0.04	0	0.32	6.72	0.56	84	27.04
	Крупа рис	54	3.78	0.54	39.96	179.82	0	0.04	0	0.22	4.32	0.54	81	27
	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.1	45	0.001	0	0.1	2.4	0.02	3	0.04
347	<i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011.</i>													
	Соус белый	30	0.17	1.1	1.06	15.08	6.75	0	0.06	0.03	0.9	0.03	2.51	0.74
	Масло сливочное	1.5	0.01	1.08	0.01	9.91	6.75	0	0	0.01	0.36	0	0.45	0
	Мука пшеничная	1.5	0.16	0.02	1.01	4.93	0	0	0	0.02	0.36	0.03	1.72	0.66
	Лук репчатый	0.6	0	0	0.04	0.24	0	0	0.06	0	0.18	0	0.34	0.08
256	<i>Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2004 г.</i>													
	Напиток из шиповника	200	0.68	0.28	24.63	116.4	163.4	0.01	200	0.76	12.5	0.65	3.4	3.4
	Шиповник	20	0.68	0.28	9.66	56.8	163.4	0.01	200	0.76	12	0.6	3.4	3.4
	Сахар	15	0	0	14.97	59.85	0	0	0	0	0.5	0.05	0	0
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47	0	0.03	0	0.26	4.6	0.4	17.4	6.6
	Хлеб ржано- пшеничный	40	2.64	0.48	13.36	69.6	0.4	0.07	0	0.56	14	1.56	63.2	18.8
	<i>Энергетическая пищевая ценность обеда</i>		45.18	42.29	112.72	1026.58	887.5	0.44	235.37	8.13	145.62	7.38	613.21	162.38
	Итого на 1 ребенка		61.32	61.59	198.56	1611.62	1023.1	0.61	237.46	9.03	526.12	9.07	952.01	225.62

День - четверг
Неделя первая

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

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А (мкг)	В1	С	Е	Са	Fe	Р	Mg
	ЗАВТРАК													
168	<i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2010</i>													
	Каша пшенная	200	10.38	10.54	45.79	321.47	60.54	0.27	2.08	0.2	207.09	1.53	260.93	63.5
	Пшено	49.5	5.7	1.63	32.92	169.29	1.49	0.21	0	0.15	13.37	1.34	115.34	41.08
	Молоко	160	4.64	4	7.68	86.4	35.2	0.06	2.08	0	192	0.16	144	22.4
	Масло сливочное	5.3	0.04	3.8	0.07	35.03	23.85	0	0	0.05	1.27	0.01	1.59	0.02
	Сахар	5.3	0	0	5.29	21.15	0	0	0	0	0.16	0.02	0	0
959	<i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005</i>													
	Какао с молоком	200	7.26	5.9	30.17	205.14	44.18	0.09	2.6	0.02	248.28	1.58	219.3	53.5
	Какао-поршок	6	1.46	0.9	0.61	17.34	0.18	0.01	0	0.02	7.68	1.32	39.3	25.5
	Сахар	20	0	0	19.96	79.8	0	0	0	0	0.6	0.06	0	0
	Молоко	200	5.8	5	9.6	108	44	0.08	2.6	0	240	0.2	180	28
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.2	94	0	0.06	0	0.52	9.2	0.8	34.8	13.2
	<i>Энергетическая пищевая ценность завтрака</i>		<i>17.64</i>	<i>16.44</i>	<i>75.96</i>	<i>526.61</i>	<i>104.72</i>	<i>0.36</i>	<i>4.68</i>	<i>0.22</i>	<i>455.37</i>	<i>3.11</i>	<i>480.23</i>	<i>117</i>
	ОБЕД													
33	<i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т.Лапиной. – М.: Хлебпродинформ, 2004</i>													
	Салат из свеклы	100	1.43	6.1	8.36	93.84	1.9	0.02	9.5	2.74	35.15	1.33	40.97	20.9
	Свекла	95	1.43	0.1	8.36	39.9	1.9	0.02	9.5	0.1	35.15	1.33	40.85	20.9
	Масло растительное	6	0	6	0	53.94	0	0	0	2.64	0	0	0.12	0
98	<i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2005</i>													
	Суп крестьянский с крупой	250	24.61	24.33	10.73	358.92	329	0.18	22.71	2.71	42.12	2.27	238.72	44.05
	Капуста	30	0.54	0.03	1.41	8.4	0.9	0.009	13.5	0.03	14.4	0.18	9.3	4.8
	Картофель	25	0.5	0.1	4.08	19.25	0.75	0.03	5	0.03	2.5	0.23	14.5	5.75
	Крупа пшено	5	0.57	0.17	3.33	17.1	0.15	0.02	0	0.02	1.35	0.14	11.65	4.15
	Морковь	10	0.13	0.01	0.69	3.5	200	0.006	0.5	0.04	2.7	0.07	5.5	3.8
	Лук репчатый	10	0.14	0.02	0.82	4.1	0	0.005	1	0.02	3.1	0.08	5.8	1.4
	Масло растительное	5	0	5	0	44.95	0	0	0	2.2	0	0	0.1	0

	Бульон	200	22.73	19	0.4	261.62	127.2	0.11	2.71	0.37	18.07	1.57	191.87	24.15
293	<i>Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. / Под ред. М.П.Могильного, и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛипринт, 2011</i>													
	Птица запеченая	100	23.47	29.15	0.07	356.96	74.87	0.11	2.5	2.62	22.52	1.65	202.98	24.04
	Цыпленок-бройлер	125.3	23.43	20.17	0	275.66	50.12	0.11	2.5	0.37	17.52	1.62	200.48	23.8
	Масло растительное	5	0	5	0	44.95	0	0	0	2.2	0	0	0.1	0
	Масло сливочное	5.5	0.04	3.98	0.07	36.35	24.75	0	0	0.05	1.32	0.01	1.65	0.02
	Соль	1	0	0	0	0	0	0	0	0	3.68	0.02	0.75	0.22
679	<i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005</i>													
	Каша гречневая	150	7.68	5.84	34.67	221.68	25.06	0.26	0	0.53	13.39	4.07	182.18	121.2 2
	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.: ДеЛипринт, 2011.</i>													
	Соус томатный	30	0.38	0.99	2.23	20.01	55.57	0	2.17	0.07	2.2	0.13	6.34	3.6
	Масло сливочное	1.35	0.01	0.97	0.01	8.92	6.07	0	0	0.01	0.32	0	0.4	0
	Мука пшеничная	1.35	0.14	0.02	0.91	4.44	0	0	0	0.02	0.32	0.02	1.55	0.59
	Морковь	1.8	0.02	0	0.12	0.63	36	0	0.09	0	0.48	0.01	0.99	0.68
	Лук репчатый	0.6	0	0	0.04	0.24	0	0	0.06	0	0.18	0	0.34	0.08
	Томатная паста	4.5	0.21	0	0.85	4.59	13.5	0	2.02	0.04	0.9	0.1	3.06	2.25
	Сахар	0.3	0	0	0.3	1.19	0	0	0	0	0	0	0	0
868	<i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005</i>													
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.56	0	30.22	123.06	0.1	0	0.2	0	13.2	0.36	19.8	9.7
	Смесь сухофруктов	20	0.56	0	10.26	43.26	0.1	0	0.2	0	12.6	0.3	19.8	9.7
	Сахар	20	0	0	19.96	79.8	0	0	0	0	0.6	0.06	0	0
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47	0	0.03	0	0.26	4.6	0.4	17.4	6.6
	Хлеб ржано- пшеничный	40	2.64	0.48	13.36	69.6	0.4	0.07	0	0.56	14	1.56	63.2	18.8
	<i>Энергетическая пищевая ценность обеда</i>		<i>62.35</i>	<i>67.09</i>	<i>109.3</i>	<i>1291.07</i>	<i>486.9</i>	<i>0.67</i>	<i>37.08</i>	<i>9.49</i>	<i>147.18</i>	<i>11.77</i>	<i>771.59</i>	<i>248.9</i> <i>1</i>
	Итого на 1 ребенка		79.99	83.53	185.2 6	1817.68	591.62	1.03	41.76	9.71	602.55	14.88	1251.8 2	365.9 1

День - пятница			Возрастная категория: 7-11 лет											
Неделя первая			Сезон: осенне-зимний											
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А (мкг)	В1	С	Е	Са	Fe	Р	Mg
	ЗАВТРАК													
2	<i>«Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2007 г.</i>													
	Бутерброд с повидлом	55	2.47	3.933	27.595	152.95	142.5	0.052	0.32	0.5	10.48	0.69	30.1	10.64
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.73	71.4	0	0.05	0	0.39	6.9	0.6	26.7	10.02
	Повидло	20	0.06	0.008	12.8	48.5	120	0.002	0.32	0.06	2.38	0.08	1.9	0.6
	Масло сливочное	5	0.04	3.625	0.065	33.05	22.5	0	0	0.05	1.2	0.01	1.5	0.02
173	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.:ДеЛи принт, 2005</i>													
	Каша овсяная	200	9.15	6.25	40.44	254.94	16	0.27	0.6	0.85	153.18	2.07	265.5	72
	Крупа овсяная	50	6.15	3.05	29.75	171	0	0.25	0	0.85	32	1.95	174.5	58
	Молоко	100	3	3.2	4.7	60	16	0.02	0.6	0	121	0.1	91	14
	Сахар	6	0	0	5.99	23.94	0	0	0	0	0.18	0.02	0	0
41	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005</i>													
	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.1	45	0.001	0	0.1	2.4	0.02	3	0.04
943	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005</i>													
	Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.04	61.37	0.5	0	0.1	0	5.45	0.87	8.24	4.4
	Чай черный байховый	1	0.2	0.05	0.07	1.52	0.5	0	0.1	0	4.95	0.82	8.24	4.4
	Сахар	15	0	0	14.97	59.85	0	0	0	0	0.5	0.05	0	0
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.2	94	0	0.06	0	0.52	9.2	0.8	34.8	13.2
	<i>Энергетическая пищевая ценность завтрака</i>		<i>15.06</i>	<i>17.88</i>	<i>102.41</i>	<i>629.36</i>	<i>204</i>	<i>0.38</i>	<i>1.02</i>	<i>1.97</i>	<i>180.71</i>	<i>4.45</i>	<i>341.64</i>	<i>100.28</i>
	ОБЕД													
46	<i>«Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2007 г.</i>													
	Салат витаминный	100	6.3	5.19	11.34	98.04	302.6	0.03	24.1	2.37	33.15	1.01	28.95	16.15
	Капуста свежая	45	0.81	0.05	2.16	12.6	1.35	0.01	20.25	0.05	21.6	0.27	13.95	7.2
	Морковь	15	5.25	0.02	1.04	5.25	300	0.01	0.75	0.06	4.05	0.11	8.25	5.7
	Яблоки свежие	25	0.1	0.1	2.45	11.75	1.25	0.01	2.5	0.05	4	0.55	2.75	2.25
	Лук репчатый	5	0.07	0.01	0.41	2.05	0	0	0.5	0.01	1.55	0.04	2.9	0.7
	Чеснок	1	0.07	0.01	0.29	1.49	0	0	0.1	0	1.8	0.02	1	0.3
	Сахар	5	0	0	4.99	19.95	0	0	0	0	0.15	0.02	0	0
	Масло растительное	5	0	5	0	44.95	0	0	0	2.2	0	0	0.1	0
103	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.:ДеЛи принт, 2005</i>													

	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	22.76	19.59	21.13	350.54	313.5	0.11	18.87	1.7	31.01	2.35	231.44	45.18
	Картофель	75	1.5	0.3	12.22	57.75	2.25	0.09	15	0.07	7.5	0.67	43.5	17.25
	Макаронны, лапша, вермишель, фигурные изделия	10	1.1	0.13	7.05	33.8	0	0.01	0	0.15	1.9	0.16	8.7	1.6
	Морковь	10	0.13	0.01	0.69	3.5	200	0.006	0.5	0.04	2.7	0.07	5.5	3.8
	Лук репчатый	10	0.14	0.02	0.82	4.1	0	0.005	1	0.02	3.1	0.08	5.8	1.4
	Масло растительное	2.5	0	2.5	0	22.47	0	0	0	1.1	0	0	0.05	0
	Бульон	175	19.89	16.63	0.35	228.92	111.3	0.1	2.37	0.32	15.81	1.37	167.89	21.13
643	<i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005</i>													
	Птица тушенная в соусе	75/75	20.7	21.19	5.64	297.34	191.65	0.11	5.95	1.81	19.72	1.67	184.29	28.05
	Бройлер-цыпленок	106	19.82	17.06	0	233.2	42.4	0.09	2.12	0.31	14.84	1.37	169.6	20.14
	Масло растительное	3	0	3	0	26.97	0	0	0	1.32	0	0	0.6	0
	Масло сливочное	1.5	0.01	1.08	0.01	9.91	6.75	0	0	0.015	0.36	0.003	0.45	0.006
	Мука пшеничная	3.8	0.42	0.05	2.57	12.5	0	0.01	0	0.06	0.91	0.08	4.37	1.67
	Томатное пюре	7.5	0.36	0	1.425	7.65	22.5	0.011	3.38	0.08	1.5	0.17	5.1	3.75
	Морковь	6	0.07	0	0.41	2.1	120	0	0.3	0.02	1.62	0.04	3.3	2.28
	Лук репчатый	1.5	0.02	0.003	0.12	0.62	0	0	0.15	0.003	0.46	0.012	0.87	0.21
	Сахар	1.1	0	0	1.1	4.39	0	0	0	0	0.03	0	0	0
199	Пюре гороховое	189	20.77	7.96	43.41	328.59	42.3	0.81	0	0.54	82.26	6.32	206.1	79.24
	Горох	90	20.7	1.44	43.29	269.1	1.8	0.81	0	0.45	80.1	6.3	203.4	79.2
	Масло сливочное	9	0.07	6.52	0.12	59.49	40.5	0	0	0.09	2.16	0.02	2.7	0.04
377	<i>Сборник технических нормативов- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.:ДеЛи принт, 2005</i>													
	Чай с лимоном	200	0.26	0.06	15.25	63.75	0.64	0	2.9	0.01	8.25	0.91	9.78	5.24
	Чай - заварка	50	0.2	0.05	0.07	1.52	0.5	0	0.1	0	4.95	0.82	8.24	4.4
	Сахар	15	0	0	14.97	59.85	0	0	0	0	0.5	0.05	0	0
	Лимон	7	0.06	0.01	0.21	2.38	0.14	0	2.8	0.01	2.8	0.04	1.54	0.84
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47	0	0.03	0	0.26	4.6	0.4	17.4	6.6
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.64	0.48	13.36	69.6	0.4	0.07	0	0.56	14	1.56	63.2	18.8
	<i>Энергетическая пищевая ценность обеда</i>		<i>75.01</i>	<i>54.67</i>	<i>119.79</i>	<i>1254.86</i>	<i>851.09</i>	<i>1.16</i>	<i>51.82</i>	<i>7.25</i>	<i>192.99</i>	<i>14.22</i>	<i>741.16</i>	<i>199.26</i>
	Итого на 1 ребенка		90.07	72.55	222.2	1884.22	1055.09	1.54	52.84	9.22	373.7	18.67	1082.8	299.54

День - понедельник

Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя вторая

Сезон: осенне-зимний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А (мкг)	В1	С	Е	Са	Fe	Р	Mg
	<u>ЗАВТРАК</u>													
3	<i>«Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2007 г.</i>													
	Бутерброд с маслом и сыром	50	6.31	7.9	15.32	157.79	82.5	0.054	0.42	0.49	158.85	0.745	109.2	17.54
	Сыр	15	3.9	3.975	0.525	53.34	60	0.004	0.42	0.05	150.75	0.135	81	7.5
	Масло сливочное	5	0.04	3.625	0.065	33.05	22.5	0	0	0.05	1.2	0.01	1.5	0.02
	Хлеб	30	2.37	0.3	14.73	71.4	0	0.05	0	0.39	6.9	0.6	26.7	10.02
175	<i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2005</i>													
	Каша "Дружба"	200	7.52	4.52	36.19	216.54	33.57	0.15	1.95	0.62	186.43	0.82	200.27	43.77
	Крупа рисовая	14	0.98	0.14	10.36	46.62	0	0.011	0	0.56	1.12	0.14	21	7
	Крупа пшеничная	19	2.19	0.627	12.635	64.98	0.57	0.079	0	0.057	5.13	0.513	44.27	15.77
	Молоко пастеризованное (2,5%)	150	4.35	3.75	7.2	81	33	0.06	1.95	0	180	0.15	135	21
	Сахар	6	0	0	5.99	23.94	0	0	0	0	0.18	0.02	0	0
41	<i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005</i>													
	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.1	45	0.001	0	0.1	2.4	0.02	3	0.04
951	<i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005</i>													
	Напиток кофейный с молоком	200	2.28	2.11	23.26	121.68	11	0.02	0.65	0	60.6	0.11	45	7
	Кофейный напиток	6	0.83	0.86	0.9	14.88	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сахар	20	0	0	19.96	79.8	0	0	0	0	0.6	0.06	0	0
	Молоко	150	1.45	1.25	2.4	27	11	0.02	0.65	0	60	0.05	45	7
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.2	94	0	0.06	0	0.52	9.2	0.8	34.8	13.2
	<i>Энергетическая пищевая ценность завтрака</i>		<i>19.35</i>	<i>22.18</i>	<i>94.1</i>	<i>656.11</i>	<i>172.07</i>	<i>0.29</i>	<i>3.02</i>	<i>1.73</i>	<i>417.48</i>	<i>2.5</i>	<i>392.27</i>	<i>81.55</i>
	<u>ОБЕД</u>													
59	<i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2005</i>													
	Салат из моркови с яблоками	100	1.08	0.18	8.63	42	1501.25	0.06	6.25	0.35	24.28	1.08	44	30.75
	Морковь	75	0.98	0.08	5.18	26.26	1500	0.05	3.75	0.3	20.25	0.53	41.25	28.5

	Яблоки	25	0.1	0.1	2.45	11.75	1.25	0.01	2.5	0.05	4	0.55	2.75	2.25
	Сахар	1	0	0	1	3.99	0	0	0	0	0.03	0	0	0
136	<i>Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений, под общ.ред.А.Я.Перевалова,2013г</i>													
	Свекольник	250	25.08	23.26	17.91	380.11	364.69	0.17	20.8	0.61	56.36	3.08	261.58	55.35
	Свекла	64	0.96	0.06	5.63	26.88	1.28	0.01	6.4	0.06	23.68	0.89	27.52	14.08
	Морковь	10	0.13	0.01	0.69	3.5	200	0.006	0.5	0.04	2.7	0.07	5.5	3.8
	Лук репчатый	11.25	0.15	0.02	0.92	4.61	0	0	1.12	0.02	3.48	0.09	6.52	1.57
	Картофель	43	0.86	0.17	7	33.11	1.29	0.05	8.6	0.04	4.3	0.38	24.94	9.89
	Масло сливочное	5	0.04	3.63	0.07	33.05	22.5	0	0	0.05	1.2	0.01	1.5	0.02
	Сахар	2.5	0	0	2.5	9.98	0	0	0	0	0.08	0	0	0
	Бульон	200	22.73	19	0.4	261.62	127.2	0.11	2.71	0.37	18.07	1.57	191.87	24.15
	Томатное пюре	3.25	0.15	0	0.61	3.31	9.75	0	1.46	0.03	0.65	0.07	2.21	1.62
	Сметана	2.5	0.06	0.37	0.09	4.05	2.67	0	0.01	0	2.2	0	1.52	0.22
304	<i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2010</i>													
	Плов из птицы	200	49.77	9.72	35.07	426.87	497.4	0.19	5.21	0.72	90.19	3.39	417.55	198.12
	Грудка куриная	196.29	46.32	3.73	0.79	221.81	137.4	0.14	3.53	0.39	15.7	2.75	335.66	168.81
	Масло сливочное	7.6	0.06	5.51	0.1	50.24	34.2	0	0	0.08	1.82	0.02	2.28	0.03
	Морковь	16.29	0.21	0.02	1.12	5.7	325.8	0.01	0.81	0.06	4.4	0.11	9	6.2
	Лук репчатый	8.7	0.12	0.02	0.71	3.57	0	0	0.87	0.02	2.7	0.07	5.04	1.22
	Крупа рисовая	43.71	3.06	0.44	32.35	145.55	0	0.04	0	0.17	65.57	0.44	65.57	21.86
411	<i>Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008</i>													
	Кисель	200	0.1	0	30.79	121.02	0	0	0	0	0.3	0.03	0	0
	Кисель (концентрат)	24	0.1	0	20.81	81.12	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сахар	10	0	0	9.98	39.9	0	0	0	0	0.3	0.03	0	0
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47	0	0.03	0	0.26	4.6	0.4	17.4	6.6
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.64	0.48	13.36	69.6	0.4	0.07	0	0.56	14	1.56	63.2	18.8
	<i>Энергетическая пищевая ценность обеда</i>		<i>80.25</i>	<i>33.84</i>	<i>115.42</i>	<i>1086.6</i>	<i>2363.74</i>	<i>0.52</i>	<i>32.26</i>	<i>2.5</i>	<i>189.73</i>	<i>9.54</i>	<i>803.73</i>	<i>309.62</i>
	Итого на 1 ребенка		99.6	56.02	209.52	1742.71	2535.81	0.81	35.28	4.23	607.21	12.04	1196	391.17

День - вторник

Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя вторая

Сезон: осенне-зимний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А (мкг)	В1	С	Е	Са	Fe	Р	Mg
	ЗАВТРАК													
174	<i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2005</i>													
	Каша рисовая молочная	200	5.98	3.64	43.25	230.46	22	0.08	1.3	0.18	123.7	0.56	156	36
	Крупа рисовая	44	3.08	0.44	32.56	146.52	0	0.04	0	0.18	3.52	0.44	66	22
	Молоко	100	2.9	3.2	4.7	60	22	0.04	1.3	0	120	0.1	90	14
	Сахар	6	0	0	5.99	23.94	0	0	0	0	0.18	0.02	0	0
41	<i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный. - К.: А.С.К., 2005</i>													
	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.1	45	0.001	0	0.1	2.4	0.02	3	0.04
2	<i>«Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2007 г.</i>													
	Бутерброд с повидлом	55	2.47	3.933	27.595	152.95	142.5	0.052	0.32	0.5	10.48	0.69	30.1	10.64
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.73	71.4	0	0.05	0	0.39	6.9	0.6	26.7	10.02
	Повидло	20	0.06	0.008	12.8	48.5	120	0.002	0.32	0.06	2.38	0.08	1.9	0.6
	Масло сливочное	5	0.04	3.625	0.065	33.05	22.5	0	0	0.05	1.2	0.01	1.5	0.02
377	<i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2005</i>													
	Чай с лимоном	200	0.26	0.06	15.25	63.75	0.64	0	2.9	0.01	8.25	0.91	9.78	5.24
	Чай - заварка	50	0.2	0.05	0.07	1.52	0.5	0	0.1	0	4.95	0.82	8.24	4.4
	Сахар	15	0	0	14.97	59.85	0	0	0	0	0.5	0.05	0	0
	Лимон	7	0.06	0.01	0.21	2.38	0.14	0	2.8	0.01	2.8	0.04	1.54	0.84
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.2	94	0	0.06	0	0.52	9.2	0.8	34.8	13.2
	Энергетическая пищевая ценность завтрака					607.26								
	ОБЕД													
43	<i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т.Лапиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004</i>													
	Салат из белокочанной капусты	100	1.71	6.11	10.26	103.89	202.4	0.04	37.5	2.78	44.35	0.65	36.22	18
	Капуста свежая	80	1.44	0.08	3.76	22.4	2.4	0.02	36	0.08	38.4	0.48	24.8	12.8
	Морковь	10	0.13	0.01	0.69	3.5	200	0.01	0.5	0.04	2.7	0.07	5.5	3.8
	Лук репчатый	10	0.14	0.02	0.82	4.1	0	0.005	1	0.02	3.1	0.08	5.8	1.4
	Сахар	5	0	0	4.99	19.95	0	0	0	0	0.15	0.02	0	0
	Масло растительное	6	0	6	0	53.94	0	0	0	2.64	0	0	0.12	0

96	<i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2005 .</i>													
	Рассольник ленинградский	250	23.59	23.19	17.3	371.22	322.25	0.2	19.29	2.74	34.05	2.43	251.63	48.49
	Картофель	75	1.5	0.3	12.23	57.75	2.25	0.09	15	0.08	7.5	0.67	43.5	17.25
	Крупа перловая	5	0.46	0.05	3.34	15.75	0	0.006	0	0.05	1.9	0.09	16.15	2
	Морковь	10	0.13	0.01	0.69	3.5	200	0.006	0.5	0.04	2.7	0.07	5.5	3.8
	Лук репчатый	5	0.07	0.01	0.41	2.05	0	0	0.5	0.01	1.55	0.04	2.9	0.7
	Огурцы соленые	15	0.12	0.01	0.25	1.95	0.75	0.003	0.75	0.01	3.45	0.09	3.6	2.1
	Масло растительное	5	0	5	0	44.95	0	0	0	2.2	0	0	0.1	0
	Бульон или вода	187.5	21.31	17.81	0.38	245.27	119.25	0.1	2.54	0.35	16.95	1.47	179.88	22.64
227	<i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2005</i>													
	Рыба припущенная	80	10.16	2.08	1.91	67.39	18.1	0.07	0.47	0.61	31.85	0.57	154.36	35.35
	Минтай неразделанный	61	9.7	0.55	0	43.92	6.1	0.06	0.3	0.18	24.4	0.49	146.4	33.55
	Лук репчатый	1.5	0.02	0.003	0.12	0.62	0	0	0.15	0.003	0.46	0.012	0.87	0.21
	Масса соуса(рец.330):	30	0.44	1.53	1.79	22.85	12	0.01	0.02	0.43	6.99	0.07	7.09	1.59
694	<i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный. - К.: А.С.К., 2005</i>													
	Пюре картофельное	150	3.26	4.91	22.06	145.97	32.65	0.16	25.95	0.18	41.1	1.18	96.25	32.68
	Картофель	128.3	2.57	0.51	20.91	98.79	3.85	0.15	25.66	0.13	12.83	1.15	74.41	29.51
	Молоко	22.5	0.65	0.56	1.08	12.15	4.95	0.01	0.29	0	27	0.02	20.25	3.15
	Масло сливочное	5.3	0.04	3.84	0.07	35.03	23.85	0	0	0.05	1.27	0.01	1.59	0.02
256	<i>Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2004 г.</i>													
	Напиток из шиповника	200	0.68	0.28	24.63	116.4	163.4	0.01	200	0.76	12.5	0.65	3.4	3.4
	Шиповник	20	0.68	0.28	9.66	56.8	163.4	0.01	200	0.76	12	0.6	3.4	3.4
	Сахар	15	0	0	14.97	59.85	0	0	0	0	0.5	0.05	0	0
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47	0	0.03	0	0.26	4.6	0.4	17.4	6.6
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.6	0.4	0.07	0	0.56	14	1.56	63.2	18.8
	<i>Энергетическая пищевая ценность обеда</i>		43.62	37.25	99.18	921.47	739.2	0.58	283.21	7.89	182.45	7.44	622.46	163.32
	Итого на 1 ребенка		55.57	52.53	204.61	1528.73	949.34	0.78	287.73	9.2	336.48	10.42	856.14	228.44

День - среда

Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя вторая

Сезон: осенне-зимний

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А (мкг)	В1	С	Е	Са	Fe	Р	Mg
	<u>ЗАВТРАК</u>													
44	<i>Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2004 г.</i>													
	Суп молочный с макаронами	250	7.91	6.31	23.64	189.74	48.14	0.1	1.35	0.01	249.54	0.43	202.14	32.06
	Молоко	193.3	5.6	4.83	7.73	102.5	42.52	0.07	1.35	0	231.96	0.19	173.97	27.06
	Макаронные изделия	20	2.3	0.58	13.4	69	0	0.03	0	0	17.2	0.24	27.8	5
	Масло сливочное	1.25	0.01	0.9	0.01	8.26	5.62	0	0	0.01	0.3	0	0.37	0
	Сахар	2.5	0	0	2.5	9.98	0	0	0	0	0.08	0	0	0
209	<i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.:ДеЛи принт, 2005</i>													
	Яйцо вареное	40	5.08	4.6	0.28	62.8	104	0.02	0	0.24	22	1	76.8	4.8
959	<i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный. - К.: А.С.К., 2005</i>													
	Какао с молоком	200	7.26	5.9	30.17	205.14	44.18	0.09	2.6	0.02	248.28	1.58	219.3	53.5
	Какао-порошок	6	1.46	0.9	0.61	17.34	0.18	0.01	0	0.02	7.68	1.32	39.3	25.5
	Сахар	20	0	0	19.96	79.8	0	0	0	0	0.6	0.06	0	0
	Молоко	200	5.8	5	9.6	108	44	0.08	2.6	0	240	0.2	180	28
	Печенье	20	1.48	2	5.12	85.2	0	0.02	0	0	4	0.3	0	0
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.2	94	0	0.06	0	0.52	9.2	0.8	34.8	13.2
	<i>Энергетическая пищевая ценность завтрака</i>		24.89	19.21	78.41	636.88	196.32	0.29	3.95	0.79	533.02	4.11	533.04	103.56
	<u>ОБЕД</u>													
33	<i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т.Лапиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004</i>													
	Салат из свеклы	100	1.43	6.1	8.36	93.84	1.9	0.02	9.5	2.74	35.15	1.33	40.97	20.9
	Свекла	95	1.43	0.1	8.36	39.9	1.9	0.02	9.5	0.1	35.15	1.33	40.85	20.9
	Масло растительное	6	0	6	0	53.94	0	0	0	2.64	0	0	0.12	0
88	<i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.:ДеЛи принт, 2005</i>													
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	24.62	24.2	9.63	353.82	337.1	0.18	33.84	2.74	51.37	2.35	247.87	45.5
	Капуста белокочанная	50	0.9	0.05	2.35	14	1.5	0.015	22.5	0.05	24	0.3	15.5	8
	Картофель	30	0.6	0.12	4.89	23.1	0.9	0.036	6	0.03	3	0.27	17.4	6.9

	Морковь	10	0.13	0.01	0.69	3.5	200	0.006	0.5	0.04	2.7	0.07	5.5	3.8
	Лук репчатый	10	0.14	0.02	0.82	4.1	0	0.005	1	0.02	3.1	0.08	5.8	1.4
	Томатное пюре	2.5	0.12	0	0.48	2.55	7.5	0.003	1.125	0.025	0.5	0.057	11.7	1.25
	Масло растительное	5	0	5	0	44.95	0	0	0	2.2	0	0	0.1	0
	Бульон или вода	200	22.73	19	0.4	261.62	127.2	0.11	2.71	0.37	18.07	1.57	191.87	24.15
642	<i>Сборник 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>													
	Рагу из птицы	80/150	23.41	22.3	20.64	378.76	488.4	0.22	26.88	2.45	36.23	2.7	256.91	56.99
	Бройлер-цыпленок	109.8	20.53	17.67	0	241.56	43.92	0.09	2.19	0.32	15.37	1.42	175.68	20.86
	Картофель	96	1.92	0.38	15.64	73.92	2.88	0.11	19.2	0.09	9.6	0.86	55.68	22.08
	Морковь	21	0.27	0.02	1.44	7.35	420	0.01	1.05	0.08	5.67	0.14	11.55	7.98
	Томатное пюре	7.2	0.34	0	1.36	7.34	21.6	0.01	3.24	0.07	1.44	0.16	4.89	3.6
	Лук репчатый	12	0.16	0.02	0.98	4.92	0	0	1.2	0.02	3.72	0.09	6.96	1.68
	Масло растительное	4.2	0	4.19	0	37.75	0	0	0	1.84	0	0	0.08	0
	Мука пшеничная	1.8	0.19	0.02	1.22	5.92	0	0	0	0.03	0.43	0.03	2.07	0.79
868	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный. – К.: А.С.К., 2005</i>													
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.56	0	30.22	123.06	0.1	0	0.2	0	13.2	0.36	19.8	9.7
	Смесь сухофруктов	20	0.56	0	10.26	43.26	0.1	0	0.2	0	12.6	0.3	19.8	9.7
	Сахар	20	0	0	19.96	79.8	0	0	0	0	0.6	0.06	0	0
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47	0	0.03	0	0.26	4.6	0.4	17.4	6.6
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.6	0.4	0.07	0	0.56	14	1.56	63.2	18.8
	<i>Энергетическая пищевая ценность обеда</i>		54.24	53.28	91.87	1066.08	827.9	0.52	70.42	8.75	154.55	8.7	646.15	158.49
	Итого на 1 ребенка		79.13	72.49	170.28	1702.96	1024.22	0.81	74.37	9.54	687.57	12.81	1179.19	262.05

День - среда
Неделя вторая

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А (мкг)	В1	С	Е	Са	Fe	Р	Mg
	<u>ЗАВТРАК</u>													
44	<i>Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2004 г.</i>													
	Суп молочный с макаронами	250	7.91	6.31	23.64	189.74	48.14	0.1	1.35	0.01	249.54	0.43	202.14	32.06
	Молоко	193.3	5.6	4.83	7.73	102.5	42.52	0.07	1.35	0	231.96	0.19	173.97	27.06
	Макаронные изделия	20	2.3	0.58	13.4	69	0	0.03	0	0	17.2	0.24	27.8	5
	Масло сливочное	1.25	0.01	0.9	0.01	8.26	5.62	0	0	0.01	0.3	0	0.37	0
	Сахар	2.5	0	0	2.5	9.98	0	0	0	0	0.08	0	0	0
209	<i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2005</i>													
	Яйцо вареное	40	5.08	4.6	0.28	62.8	104	0.02	0	0.24	22	1	76.8	4.8
959	<i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный. - К.: А.С.К., 2005</i>													
	Какао с молоком	200	7.26	5.9	30.17	205.14	44.18	0.09	2.6	0.02	248.28	1.58	219.3	53.5
	Какао-поршок	6	1.46	0.9	0.61	17.34	0.18	0.01	0	0.02	7.68	1.32	39.3	25.5
	Сахар	20	0	0	19.96	79.8	0	0	0	0	0.6	0.06	0	0
	Молоко	200	5.8	5	9.6	108	44	0.08	2.6	0	240	0.2	180	28
	Печенье	20	1.48	2	5.12	85.2	0	0.02	0	0	4	0.3	0	0
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.2	94	0	0.06	0	0.52	9.2	0.8	34.8	13.2
	<i>Энергетическая пищевая ценность завтрака</i>		24.89	19.21	78.41	636.88	196.32	0.29	3.95	0.79	533.02	4.11	533.04	103.56
	<u>ОБЕД</u>													
33	<i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т.Лапиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004</i>													
	Салат из свеклы	100	1.43	6.1	8.36	93.84	1.9	0.02	9.5	2.74	35.15	1.33	40.97	20.9
	Свекла	95	1.43	0.1	8.36	39.9	1.9	0.02	9.5	0.1	35.15	1.33	40.85	20.9
	Масло растительное	6	0	6	0	53.94	0	0	0	2.64	0	0	0.12	0
88	<i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2005</i>													
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	24.62	24.2	9.63	353.82	337.1	0.18	33.84	2.74	51.37	2.35	247.87	45.5

	Капуста белокочанная	50	0.9	0.05	2.35	14	1.5	0.015	22.5	0.05	24	0.3	15.5	8
	Картофель	30	0.6	0.12	4.89	23.1	0.9	0.036	6	0.03	3	0.27	17.4	6.9
	Морковь	10	0.13	0.01	0.69	3.5	200	0.006	0.5	0.04	2.7	0.07	5.5	3.8
	Лук репчатый	10	0.14	0.02	0.82	4.1	0	0.005	1	0.02	3.1	0.08	5.8	1.4
	Томатное пюре	2.5	0.12	0	0.48	2.55	7.5	0.003	1.125	0.025	0.5	0.057	11.7	1.25
	Масло растительное	5	0	5	0	44.95	0	0	0	2.2	0	0	0.1	0
	Бульон или вода	200	22.73	19	0.4	261.62	127.2	0.11	2.71	0.37	18.07	1.57	191.87	24.15
642	<i>Сборник 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>													
	Рагу из птицы	80/150	23.41	22.3	20.64	378.76	488.4	0.22	26.88	2.45	36.23	2.7	256.91	56.99
	Бройлер-цыпленок	109.8	20.53	17.67	0	241.56	43.92	0.09	2.19	0.32	15.37	1.42	175.68	20.86
	Картофель	96	1.92	0.38	15.64	73.92	2.88	0.11	19.2	0.09	9.6	0.86	55.68	22.08
	Морковь	21	0.27	0.02	1.44	7.35	420	0.01	1.05	0.08	5.67	0.14	11.55	7.98
	Томатное пюре	7.2	0.34	0	1.36	7.34	21.6	0.01	3.24	0.07	1.44	0.16	4.89	3.6
	Лук репчатый	12	0.16	0.02	0.98	4.92	0	0	1.2	0.02	3.72	0.09	6.96	1.68
	Масло растительное	4.2	0	4.19	0	37.75	0	0	0	1.84	0	0	0.08	0
	Мука пшеничная	1.8	0.19	0.02	1.22	5.92	0	0	0	0.03	0.43	0.03	2.07	0.79
868	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный. – К.: А.С.К., 2005</i>													
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.56	0	30.22	123.06	0.1	0	0.2	0	13.2	0.36	19.8	9.7
	Смесь сухофруктов	20	0.56	0	10.26	43.26	0.1	0	0.2	0	12.6	0.3	19.8	9.7
	Сахар	20	0	0	19.96	79.8	0	0	0	0	0.6	0.06	0	0
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47	0	0.03	0	0.26	4.6	0.4	17.4	6.6
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.6	0.4	0.07	0	0.56	14	1.56	63.2	18.8
	<i>Энергетическая пищевая ценность обеда</i>		54.24	53.28	91.87	1066.08	827.9	0.52	70.42	8.75	154.55	8.7	646.15	158.49
	Итого на 1 ребенка		79.13	72.49	170.28	1702.96	1024.22	0.81	74.37	9.54	687.57	12.81	1179.19	262.05

День - четверг
Неделя вторая

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А (мкг)	В1	С	Е	Ca	Fe	P	Mg
	ЗАВТРАК													
309	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.</i>													
	Каша манная молочная	200	7.71	6.75	41.51	258.63	46.04	0.1	1.39	0.72	138.63	0.58	135.54	22.99
	Молоко	107	3.1	2.68	5.1	57.78	23.54	0.04	1.39	0	128.4	0.11	96.3	14.98
	Крупа манная	44.4	4.57	0.44	31.35	147.85	0	0.06	0	0.67	8.88	0.44	37.74	7.99
	Масло сливочное	5	0.04	3.63	0.07	33.05	22.5	0	0	0.05	1.2	0.01	1.5	0.02
	Сахар	5	0	0	4.99	19.95	0	0	0	0	0.15	0.02	0	0
3	<i>«Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2007 г.</i>													
	Бутерброд с маслом и сыром	50	6.31	7.9	15.32	157.79	82.5	0.054	0.42	0.49	158.85	0.745	109.2	17.54
	Сыр	15	3.9	3.975	0.525	53.34	60	0.004	0.42	0.05	150.75	0.135	81	7.5
	Масло сливочное	5	0.04	3.625	0.065	33.05	22.5	0	0	0.05	1.2	0.01	1.5	0.02
	Хлеб	30	2.37	0.3	14.73	71.4	0	0.05	0	0.39	6.9	0.6	26.7	10.02
951	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный. – К.: А.С.К., 2005</i>													
	Напиток кофейный с молоком	200	2.28	2.11	23.26	121.68	11	0.02	0.65	0	69.2	0.11	45	7
	Кофейный напиток	6	0.83	0.86	0.9	14.88	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сахар	20	0	0	19.96	79.8	0	0	0	0	0.6	0.06	0	0
	Молоко	50	1.45	1.25	2.4	27	11	0.02	0.65	0	60	0.05	45	7
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.2	94	0	0.06	0	0.52	9.2	0.8	34.8	13.2
	<i>Энергетическая пищевая ценность завтрака</i>		19.46	17.16	99.29	632.1	139.54	0.234	2.46	1.73	375.88	2.235	324.54	60.73
	ОБЕД													
59	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.:ДеЛи принт, 2005 .</i>													
	Салат из моркови с яблоками	100	1.08	0.18	8.63	42	1501.25	0.06	6.25	0.35	24.28	1.08	44	30.75
	Морковь	75	0.98	0.08	5.18	26.26	1500	0.05	3.75	0.3	20.25	0.53	41.25	28.5
	Яблоки	25	0.1	0.1	2.45	11.75	1.25	0.01	2.5	0.05	4	0.55	2.75	2.25
	Сахар	1	0	0	1	3.99	0	0	0	0	0.03	0	0	0
98	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.:ДеЛи принт, 2005</i>													
	Суп крестьянский с крупой	250	24.61	24.33	10.73	358.92	329	0.18	22.71	2.71	42.12	2.27	238.72	44.05
	Капуста	30	0.54	0.03	1.41	8.4	0.9	0.009	13.5	0.03	14.4	0.18	9.3	4.8
	Картофель	25	0.5	0.1	4.08	19.25	0.75	0.03	5	0.03	2.5	0.23	14.5	5.75
	Крупа пшено	5	0.57	0.17	3.33	17.1	0.15	0.02	0	0.02	1.35	0.14	11.65	4.15

	Морковь	10	0.13	0.01	0.69	3.5	200	0.006	0.5	0.04	2.7	0.07	5.5	3.8
	Лук репчатый	10	0.14	0.02	0.82	4.1	0	0.005	1	0.02	3.1	0.08	5.8	1.4
	Масло растительное	5	0	5	0	44.95	0	0	0	2.2	0	0	0.1	0
	Бульон	200	22.73	19	0.4	261.62	127.2	0.11	2.71	0.37	18.07	1.57	191.87	24.15
668	<i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Зобнов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный. – К.: А.С.К., 2005</i>													
	Котлета из птицы	80	13.04	12.5 7	13.19	217	44.22	0.06	1.25	1.45	54.94	2.1	176.38	26.15
	Мякоть курицы	56	10.19	10.3	0.39	134.96	39.2	0.03	1.01	0.11	8.96	1.68	127.68	15.12
	Хлеб пшеничный	12.8	1.02	0.12	6.28	30.46	0	0.02	0	0.16	2.94	0.25	11.39	4.35
	Молоко или вода	19.2	0.55	0.48	0.92	10.36	4.22	0	0.24	0	23.04	0.01	17.28	2.68
	Сухари	8	1.28	0.08	5.6	26.84	0.8	0.01	0	0.48	20	0.16	20	4
	Масло растительное	1.6	0	1.59	0	14.38	0	0	0	0.7	0	0	0.03	0
679	<i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Зобнов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный. – К.: А.С.К., 2005</i>													
	Макаронные изделия	150	4.89	4.47	31.79	186.84	23.85	0.13	0	0.78	40.07	0.88	167.95	24.27
	Макаронные изделия	48.5	4.85	0.63	31.72	151.805	0	0.13	0	0.73	38.8	0.87	166.36	24.25
	Масло сливочное	5.3	0.04	3.84	0.07	35.03	23.85	0	0	0.05	1.27	0.01	1.59	0.02
348	<i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011.</i>													
	Соус томатный	30	0.38	0.99	2.23	20.01	55.57	0	2.17	0.07	2.2	0.13	6.34	3.6
	Масло сливочное	1.35	0.01	0.97	0.01	8.92	6.07	0	0	0.01	0.32	0	0.4	0
	Мука пшеничная	1.35	0.14	0.02	0.91	4.44	0	0	0	0.02	0.32	0.02	1.55	0.59
	Морковь	1.8	0.02	0	0.12	0.63	36	0	0.09	0	0.48	0.01	0.99	0.68
	Лук репчатый	0.6	0	0	0.04	0.24	0	0	0.06	0	0.18	0	0.34	0.08
	Томатная паста	4.5	0.21	0	0.85	4.59	13.5	0	2.02	0.04	0.9	0.1	3.06	2.25
	Сахар	0.3	0	0	0.3	1.19	0	0	0	0	0	0	0	0
411	<i>Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008</i>													
	Кисель	200	0.1	0	30.79	121.02	0	0	0	0	0.3	0.03	0	0
	Кисель (концентрат)	24	0.1	0	20.81	81.12	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сахар	10	0	0	9.98	39.9	0	0	0	0	0.3	0.03	0	0
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47	0	0.03	0	0.26	4.6	0.4	17.4	6.6
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.6	0.4	0.07	0	0.56	14	1.56	63.2	18.8
	<i>Энергетическая пищевая ценность обеда</i>		48.32	43.22	120.38	1062.39	1954.29	0.53	32.38	6.18	182.5 1	8.45	713.99	154.22
	Итого на 1 ребенка		67.78	60.38	219.67	1694.49	2093.83	0.76	34.84	7.91	558.39	10.69	1038.53	214.95

День - пятница

Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя вторая

Сезон: осенне-зимний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А (мкг)	В1	С	Е	Ca	Fe	P	Mg
<u>ЗАВТРАК</u>														
223	<i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2005</i>													
	Запеканка из творога	180	29.08	19.7	47.28	487.53	139.35	0.09	1.06	0.86	364.49	1.08	417.79	49.07
	Творог	128	23.04	11.52	3.84	216.32	70.4	0.05	0.64	0.25	209.92	0.51	281.6	29.44
	Крупа манная	8.4	0.86	0.08	5.93	27.97	0	0.01	0	0.12	1.68	0.08	6.3	1.51
	Сахар	11.2	0	0	11.17	44.68	0	0	0	0	0.33	0.03	0	0
	Яйца	10	1.27	1.15	0.07	15.7	26	0	0	0.06	5.5	0.25	19.2	1.2
	Масло сливочное	5.6	0.04	4.06	0.07	37.01	25.2	0	0	0.05	1.34	0.01	1.68	0.02
	Сухари	5.6	0.89	0.05	3.92	18.78	0.56	0.01	0	0.33	14	0.11	14	2.8
	Сметана	5.6	0.14	0.84	0.2	9.07	5.99	0	0.02	0.01	4.92	0.01	3.41	0.5
	Молоко сгущеное с сахаром	40	2.84	2	22.08	118	11.2	0.02	0.4	0.04	126.8	0.08	91.6	13.6
943	<i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный. - К.: А.С.К., 2005</i>													
	Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.04	61.37	0.5	0	0.1	0	5.45	0.87	8.24	4.4
	Чай черный байховый	1	0.2	0.05	0.07	1.52	0.5	0	0.1	0	4.95	0.82	8.24	4.4
	Сахар	15	0	0	14.97	59.85	0	0	0	0	0.5	0.05	0	0
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.2	94	0	0.06	0	0.52	9.2	0.8	34.8	13.2
	<i>Энергетическая пищевая ценность завтрака</i>		32.44	20.15	81.52	642.9	139.85	0.15	1.16	1.38	379.14	2.75	460.83	66.67
<u>ОБЕД</u>														
45	<i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2010</i>													
	Винегрет овощной	100	1.37	6.19	8.45	95.59	302.15	0.05	10.25	2.8	23.2	0.86	44.97	20.75
	Картофель	25	0.5	0.1	4.08	19.25	0.75	0.03	5	0.03	2.5	0.23	14.5	5.75
	Свекла	20	0.3	0.02	1.76	8.4	0.4	0	2	0.02	7.4	0.28	8.6	4.4
	Морковь	15	0.2	0.02	1.04	5.25	300	0.01	0.75	0.06	4.05	0.11	8.25	5.7
	Огурцы соленые	20	0.16	0.02	0.34	2.6	1	0	1	0.02	4.6	0.12	4.8	2.8
	Лук репчатый	15	0.21	0.03	1.23	6.15	0	0.01	1.5	0.03	4.65	0.12	8.7	2.1
	Масло растительное	6	0	6	0	53.94	0	0	0	2.64	0	0	0.12	0
87	<i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2010</i>													
	Суп с рыбными консервами	250	7.85	14.66	16.88	231.61	344.2	0.09	15.56	3.87	29.41	1.49	152.12	41.83
	Консервы рыбные	40	5.76	11.56	0	127.2	0	0.01	0	3.68	14.4	0.64	89.6	16

	Картофель	70	1.4	0.28	11.41	53.9	2.1	0.08	14	0.07	7	0.63	40.6	16.1
	Морковь	16.25	0.21	0.01	1.12	5.68	325	0	0.81	0.06	4.38	0.11	8.93	6.17
	Лук репчатый	7.5	0.1	0.01	0.61	3.07	0	0	0.75	0.01	2.32	0.06	4.35	1.05
	Крупа рисовая	5	0.35	0.05	3.7	16.65	0	0	0	0.02	0.4	0.05	7.5	2.5
	Масло сливочное	3.8	0.03	2.75	0.04	25.11	17.1	0	0	0.03	0.91	0	1.14	0.01
643	<i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный. – К.: А.С.К., 2005</i>													
	Птица тушенная в соусе	75/75	20.7	21.19	5.64	297.34	191.65	0.11	5.95	1.81	19.72	1.67	184.29	28.05
	Бройлер-цыпленок	106	19.82	17.06	0	233.2	42.4	0.09	2.12	0.31	14.84	1.37	169.6	20.14
	Масло растительное	3	0	3	0	26.97	0	0	0	1.32	0	0	0.6	0
	Масло сливочное	1.5	0.01	1.08	0.01	9.91	6.75	0	0	0.015	0.36	0.003	0.45	0.006
	Мука пшеничная	3.8	0.42	0.05	2.57	12.5	0	0.01	0	0.06	0.91	0.08	4.37	1.67
	Томатное пюре	7.5	0.36	0	1.425	7.65	22.5	0.011	3.38	0.08	1.5	0.17	5.1	3.75
	Морковь	6	0.07	0	0.41	2.1	120	0	0.3	0.02	1.62	0.04	3.3	2.28
	Лук репчатый	1.5	0.02	0.003	0.12	0.62	0	0	0.15	0.003	0.46	0.012	0.87	0.21
	Сахар	1.1	0	0	1.1	4.39	0	0	0	0	0.03	0	0	0
679	<i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный. – К.: А.С.К., 2005</i>													
	Каша гречневая	150	7.68	5.84	34.67	221.68	25.06	0.26	0	0.53	13.39	4.07	182.18	121.22
	Крупа гречневая	60.6	7.64	2	34.6	186.65	1.21	0.26	0	0.48	12.12	4.06	180.59	121.2
	Масло сливочное	5.3	0.04	3.84	0.07	35.03	23.85	0	0	0.05	1.27	0.01	1.59	0.02
377	<i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.:ДеЛи принт, 2005</i>													
	Чай с лимоном	200	0.26	0.06	15.25	63.75	0.64	0	2.9	0.01	8.25	0.91	9.78	5.24
	Чай - заварка	50	0.2	0.05	0.07	1.52	0.5	0	0.1	0	4.95	0.82	8.24	4.4
	Сахар	15	0	0	14.97	59.85	0	0	0	0	0.5	0.05	0	0
	Лимон	7	0.06	0.01	0.21	2.38	0.14	0	2.8	0.01	2.8	0.04	1.54	0.84
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47	0	0.03	0	0.26	4.6	0.4	17.4	6.6
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.6	0.4	0.07	0	0.56	14	1.56	63.2	18.8
	Энергетическая пищевая ценность обеда		42.08	48.62	103.91	1026.57	864.1	0.61	34.66	9.84	112.57	10.96	653.94	242.49
	Итого на 1 ребенка		74.52	68.77	185.43	1669.47	1003.95	0.76	35.82	11.22	491.71	13.71	1114.77	309.16