

СОГЛАСОВАНО:

Главный государственный  
Санитарный врач по г. Минусинску,  
Минусинскому, Ермаковскому,  
Идринскому, Каратузскому,  
Краснотуранскому, Курагинскому и  
Шушенскому районам

\_\_\_\_\_ Т.И. Малегина

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор Муниципального  
бюджетного  
образовательного учреждения  
Можарской средней  
образовательной школы № 15

\_\_\_\_\_ Т. П. Дворникова

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2020г.

### **10-ти дневное цикличное меню**

**Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения**

**Можарской средней общеобразовательной школы № 15**

**для детей 7-11 лет; 12-18 лет**

**в осенне-зимний период**

2020 год

День: понедельник  
 Период: первая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возраст: 7-11 лет

№ рецепту	Пример пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
	2		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16				
168****		Каша молочная	210	3,09	4,07	36,98	197	0,03	0,00	20,00	0,00	5,90	67,00	21,80	0,47				
1*		Бутерброд с маслом	30/10	3,12	7,57	19,57	161,3	0,04	0	0	0	10,4	0	0	0,46				
42*		Сыр	25	5,8	7,38	0	91	0,01	0,18	65	0	220	125	8,75	0,25				
943*		Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4				
	Завтрак	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,7	33,81	164,5	0,112	-	-	-	16,1	60,9	23,1	1,4				
		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,072	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56				
144**		Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,03	0,55	16	11	9	2,2				
		<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>	<b>615</b>	<b>20,78</b>	<b>20,6</b>	<b>127,52</b>	<b>758,4</b>	<b>0,294</b>	<b>10,18</b>	<b>85,03</b>	<b>1,11</b>	<b>288,4</b>	<b>327,1</b>	<b>81,45</b>	<b>6,74</b>				
34***		Салат из овощей с зеленым горошком	60	1	2,51	4,91	46,26	0,03	5,88	0	0	16,76	25,18	11,14	0,79				
187*		Щи на м/б со сметаной	250/10	1,75	4,89	8,49	84,75	0,06	18,46	0	30,3	43,33	47,63	22,25	0,8				
462****		Тертая говядина	80	10,76	16,27	10,61	232,23	0,03	2,4	0	0	13,49	123,92	18,69	1,67				
688*		Макаронные отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	0,07	0	25,2	0	5,83	44,6	25,34	1,33				
868*	обед	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	0	6,4	3,6	0	0,18				
		Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	188	0,128	-	-	-	18,4	69,6	26,4	1,6				
		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,072	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56				
		<b>ИТОГО ОБЕД</b>	<b>780</b>	<b>29,13</b>	<b>30,37</b>	<b>132,5</b>	<b>917,18</b>	<b>0,4</b>	<b>27,82</b>	<b>25,2</b>	<b>30,86</b>	<b>118,21</b>	<b>377,73</b>	<b>122,62</b>	<b>7,93</b>				
		<b>ИТОГО ЗА ПЕРВЫЙ ДЕНЬ</b>		<b>49,91</b>	<b>50,97</b>	<b>260,02</b>	<b>1675,58</b>	<b>0,694</b>	<b>38</b>	<b>110,23</b>	<b>31,97</b>	<b>406,61</b>	<b>704,83</b>	<b>204,07</b>	<b>14,67</b>				

\* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт.-сост. А.М.Заваров, В.Д.Цыганенко, М.И.Пересыпный, К.А.С.К.2005  
 \*\* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, изд. "Бука" под ред. Марьяны Кавасюк 1999г., программа "Цифра. Питание" версии 2.7 автора Валицкая П.С. 2011  
 \*\*\* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей образовательных учреждений/под ред. М.П.Молочникова и В.А.Угалева, М.: Деловая пресса, 2010г.  
 \*\*\*\* Сборник блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общеобразовательных школах/под ред. В.Т.Лешинской -М.: ХлебВариант-форм, 2004г.

День: понедельник  
 Неделя: первая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возраст: 12-18 лет

№ рецепту	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
168***	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1		Каша молочная	210	3,09	4,07	36,98	197	0,03	0,00	20,00	0,00	5,90	67,00	21,80	0,47
42*		Бутерброд с маслом	30/10	3,12	7,57	19,57	161,3	0,04	0	0	0	10,4	0	0	0,46
943*		Сыр	25	5,8	7,38	0	91	0,01	0,18	65	0	220	125	8,75	0,25
		Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4
	Завтрак	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	235	0,16	0	0	0	23	87	33	2
		Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104	0,11	0	-	0,84	21	94,8	28,2	2,34
144**		Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0	2,2	0	0	2,2
		<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>	<b>635</b>	<b>24,47</b>	<b>21,14</b>	<b>148,69</b>	<b>863,3</b>	<b>0,38</b>	<b>10,18</b>	<b>85</b>	<b>0,84</b>	<b>288,5</b>	<b>373,8</b>	<b>91,75</b>	<b>8,12</b>
34***		Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,66	4,18	8,19	77,1	0,05	9,8	0	0	27,93	41,96	18,57	1,31
187*		Щи на м/б со сметаной	300/10	2,1	5,87	10,19	101,7	0,075	22,16	0	36,36	51,99	57,15	26,7	0,96
462****		Тефтели из говядины	100	13,48	20,33	13,27	290,28	0,03	3	0	0	16,87	154,9	23,37	2,08
688*	обед	Макаронны отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,6	0,08	0	28	0	6,48	49,56	28,16	1,48
868*		Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	0	6,4	3,6	0	0,18
		Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	235	0,16	0	0	0	23	87	33	2
		Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104	0,11	0	-	0,84	21	94,8	28,2	2,34
		<b>ИТОГО ОБЕД</b>	<b>870</b>	<b>36,5</b>	<b>38,12</b>	<b>160,01</b>	<b>1126,88</b>	<b>0,515</b>	<b>36,04</b>	<b>28</b>	<b>37,2</b>	<b>153,67</b>	<b>488,97</b>	<b>158</b>	<b>10,35</b>
		<b>ИТОГО ЗА ПЕРВЫЙ ДЕНЬ</b>		<b>60,97</b>	<b>59,26</b>	<b>308,7</b>	<b>1990,18</b>	<b>0,895</b>	<b>46,22</b>	<b>113,0</b>	<b>38,04</b>	<b>442,17</b>	<b>862,77</b>	<b>249,75</b>	<b>18,47</b>

\* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Заболов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересыцкий, Ж.А.С.К.2005  
 \*\* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, изд. "Бука" / Под ред. Маркуса Красноярска 1999г., программа "Школа. Питание" версия 2.7.8 автор Балтицев П.С. 2011  
 \*\*\* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей образовательных учреждений / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тугельна. М. Делта принт, 2010г.  
 \*\*\*\* Сборник блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т.Лалашной, -М. Железнодорожный, 2004г.

День: вторник  
 Месяц: первая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возраст: 7-11 лет

№ рецепту	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витаминный состав (мг)						Минеральные вещества (мг)					
				Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
637*	2	Птица отварная	100	16,88	10,88	0	165	0,03	0,00	16,00	0,00	31,20	114,40	16,00	1,44				
679*		Каша гречневая рассыпчатая	200	9,94	7,48	47,78	307,26	0,24	0	0,02	0	17,3	278	90	5,26				
122**	Завтрак	Кисель	200	0	0	22,58	91,22	0,6	30	0	0	18	4,29	0	0,6				
		Хлеб пшеничный	70	5,53	0,7	33,81	164,5	0,112	-	-	-	16,1	60,9	23,1	1,4				
		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,072	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56				
458***		Сдоба	70	5,76	3,43	18,24	126,25	0,05	0,03	21,25	0	31,75	56,38	13,5	0,56				
		<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>	<b>560</b>	<b>40,75</b>	<b>22,97</b>	<b>135,77</b>	<b>923,83</b>	<b>1,104</b>	<b>30,03</b>	<b>37,27</b>	<b>0,56</b>	<b>128,35</b>	<b>577,17</b>	<b>161,4</b>	<b>10,82</b>				
10****		Порошок зеленый с луком и растительным маслом	100	2,98	5,19	6,25	83,6	0,11	11,00	0,68	0,00	21,45	59,95	20,80	0,68				
132****		Рассольник на м/б	200	1,86	3,18	13,55	78,6	16	0	0,07	13,4	20,37	59,68	20,99	0,81				
288,355****		Фрикадельки в томатно-сметанном соусе	80	10,52	11,78	13,75	202,5	0,07	0,97	47,91	0	34,02	119,38	25,85	1,07				
694*	Обед	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,45	137,25	0,14	18,17	25,5	0,2	36,98	86,6	27,75	1,01				
42*		Сыр	25	5,8	7,38	0	91	0,01	0,18	65	0	220	125	8,75	0,25				
		Чай с лимоном	200	0,22	0	16,28	63,8	0	4,06	0	0,01	15,16	0,77	0	0,58				
137**		Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	188	0,128	-	-	-	18,4	69,6	26,4	1,6				
		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,072	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56				
		<b>ИТОГО ОБЕД</b>	<b>795</b>	<b>33,4</b>	<b>33,61</b>	<b>122,28</b>	<b>914,35</b>	<b>1,653</b>	<b>34,38</b>	<b>139,16</b>	<b>14,17</b>	<b>380,38</b>	<b>584,18</b>	<b>149,34</b>	<b>7,56</b>				
		<b>ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ДЕНЬ</b>		<b>74,15</b>	<b>56,58</b>	<b>258,05</b>	<b>1838,18</b>	<b>17,634</b>	<b>64,41</b>	<b>176,43</b>	<b>14,73</b>	<b>508,73</b>	<b>1161,35</b>	<b>310,74</b>	<b>18,38</b>				

\* Сбалансированный рацион и кулинарные изделия для предприятий общественного питания/дет.-ост.-А.И.Заболов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересыпкин, К.А.Ск.2005  
 \*\* Сбалансированный рацион и кулинарные изделия для предприятий общественного питания, изд. "Сельхозиздат", Маршала Красноярска 1998г., программа "Школа Питания" версия 2.7.8 автор Евстигнев П.С. 2012  
 \*\*\* Сбалансированный рацион и кулинарные изделия для питания детей образовательных учреждений/под ред. М.П.Морозинко и В.А.Григорьевой-М. Дети принт, 2010г.  
 \*\*\*\* Сбалансированный рацион и кулинарные изделия для предприятий питания при общеобразовательных школах/Под ред. В.Т.Данишиной, М. Хлебпрод-форм, 2004г.

День: вторник  
 Неделя: первая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возраст: 12-18 лет

№ рецепту	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
637*		Птица отварная	120	16,88	10,88	0	165	0,03	0,00	16,00	0,00	31,20	114,40	16,00	1,44
679*		Каша гречневая рассыпчатая	200	9,94	7,48	47,78	307,26	0,24	0	0,02	0	17,3	278	90	5,26
122**		Кисель	200	0	0	22,58	91,22	0,6	30	0	0	18	4,29	0	0,6
	Завтрак	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	235	0,16	0	0	0	23	87	33	2
		Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104	0,11	0	-	0,84	21	94,8	28,2	2,34
458***		Сдоба	70	5,76	3,43	18,24	126,25	0,05	0,03	21,25	0	31,75	56,38	13,5	0,56
		<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>	<b>630</b>	<b>44,44</b>	<b>23,51</b>	<b>156,94</b>	<b>1028,73</b>	<b>1,19</b>	<b>30,03</b>	<b>37,27</b>	<b>0,84</b>	<b>142,25</b>	<b>634,87</b>	<b>180,7</b>	<b>12,2</b>
10****		Горошек зеленый с луком и растительным маслом	100	2,98	5,19	6,25	83,6	0,11	11,00	0,68	0,00	21,45	59,95	20,80	0,68
132****		Рассольник на м/б	250	2,33	3,98	16,94	98,25	20	0	0,09	16,75	25,46	74,6	26,24	1,01
288,355****		Фрикадельки в томатно-сметанном соусе	100	13,98	15,67	18,29	269,33	0,09	1,29	63,72	0	45,25	158,78	34,38	1,42
694*		Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,53	164,7	0,16	21,8	30,6	0,23	44,37	103,91	33,3	1,21
42*		Сыр	25	5,8	7,38	0	91	0,01	0,18	6,5	0	220	125	8,75	0,25
137**		Чай с лимоном	200	0,22	0	16,28	63,8	0	4,06	0	0,01	15,16	0,77	0	0,58
		Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	235	0,16	0	0	0	23	87	33	2
		Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104	0,11	0	-	0,84	21	94,8	28,2	2,34
		<b>ИТОГО ОБЕД</b>	<b>915</b>	<b>37,86</b>	<b>34,51</b>	<b>144,38</b>	<b>1026,08</b>	<b>20,53</b>	<b>27,33</b>	<b>159,41</b>	<b>17,83</b>	<b>394,24</b>	<b>644,86</b>	<b>163,87</b>	<b>8,81</b>
		<b>ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ДЕНЬ</b>		<b>82,3</b>	<b>58,02</b>	<b>301,32</b>	<b>2054,81</b>	<b>21,72</b>	<b>57,36</b>	<b>196,68</b>	<b>18,67</b>	<b>536,49</b>	<b>1279,73</b>	<b>344,57</b>	<b>21,01</b>

\* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.-А.И.Заболов, В.А.Цыганенко, М.И.Перескиный, К.-А.С.К.2005

\*\* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, изд. "Бука" / Под ред. Марчука Красноварск 1999г., программа "Школа Питания" версия 2.7.8 автор Балкицев П.С. 2011

\*\*\* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей образовательных учреждений / Под ред. М.П.Моргильского и В.А.Тупельяна, М. Дели прент, 2010г.

\*\*\*\* Сборник блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т.Дашинской, М.: Хлебпродинформ, 2004г.

День: среда  
 Неделя: первая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возраст 7-11 лет

№ рецептурный лист	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)							Энергетическая ценность	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
				Б	Ж	У	В1	С	А	Е		Са	Р	Мg	Fe										
12***	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16										
336****			Салат из курицы	60	1,73	3,71	4,82	59,58	0,06	5,58	0,00	0,00	11,20	3,47	11,72	0,40									
608*			Капуста тушеная	150	2,78	6,48	34,52	213,55	0,23	31,5	31,5	0	21,96	119,59	43,99	1,73									
868*	Завтрак	Котлета мясная	80	12,44	9,24	12,56	183	0,08	0,12	23,00	0,00	35,00	133,10	25,70	1,50										
		Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	0	6,4	3,6	0	0,18										
		Хлеб пшеничный	70	5,53	0,7	33,81	164,5	0,112	-	-	-	16,1	60,9	23,1	1,4										
		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,072	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56										
		<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>	<b>500</b>	<b>25,16</b>	<b>20,61</b>	<b>123,83</b>	<b>784,43</b>	<b>0,564</b>	<b>38,28</b>	<b>54,5</b>	<b>0,56</b>	<b>104,66</b>	<b>383,86</b>	<b>123,31</b>	<b>6,77</b>										
45****	Обед	Винегрет	100	1,36	6,18	8,44	94,8	0,06	10,25	0	1,85	23,2	44,97	20,75	0,85										
87****		Суп с рыбной консервой	200	6,89	6,72	11,47	133,8	0,08	7,29	12	0,58	36,24	141,22	37,88	1,01										
536*		Сосиска отварная	80	8,32	16	16,96	179,2	0,03	0,00	0,00	0,00	19,20	127,20	16,00	1,44										
511****		Рис отварной	150	3,75	5,55	39,9	225	0,03	0	27	0	17,1	85,2	27	1,14										
		Сок фруктовый	200	0,8	0	13,5	94	0,02	2	0	0	42	32	22	2,2										
		Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	188	0,128	-	-	-	18,4	69,6	26,4	1,6										
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,072	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56											
		<b>ИТОГО ОБЕД</b>	<b>815</b>	<b>30,08</b>	<b>35,73</b>	<b>142,27</b>	<b>984,4</b>	<b>0,42</b>	<b>19,54</b>	<b>39</b>	<b>2,99</b>	<b>170,14</b>	<b>563,39</b>	<b>168,83</b>	<b>9,8</b>										
		<b>ИТОГО ЗА ТРЕТИЙ ДЕНЬ</b>		<b>55,24</b>	<b>56,34</b>	<b>266,1</b>	<b>1768,83</b>	<b>0,984</b>	<b>57,82</b>	<b>93,50</b>	<b>3,55</b>	<b>274,8</b>	<b>947,25</b>	<b>292,14</b>	<b>16,57</b>										

\* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/Авт.-сост. А.И.Зарбинов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересынный.-К.:А.С.К.2005

\*\* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, изд. "Вино" /Голд ред. Маруца Красюк-1997. - программа "Школа Питание" версия 2.7.8 автор Батлицева П.С. 2011

\*\*\*Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей образовательных учреждений/под ред. М.П.Молчанова и В.А.Третьякова.М.:Дели принт, 2010г.

\*\*\*\*Сборник блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общеобразовательных школах/под ред. В.Т.Делюшиной.-М.:Хлебродинформ, 2004г.

День: среда  
 Неделя: первая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возраст 12-18 лет

№ рецепт	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
12***	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16				
336***		Салат из кукурузы	100	2,88	6,18	8,04	99,3	0,10	9,30	0,00	0,00	18,66	5,78	19,53	0,66				
608*		Капуста тушеная	200	3,7	8,64	46,03	284,7	0,31	42	42	0	29,28	159,45	58,65	2,31				
808*		Котлета мясная	100	15,55	11,55	15,7	228,75	0,10	0,15	28,75	0,00	43,75	166,38	32,13	1,80				
		Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	0	6,4	3,6	0	0,18				
		Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	235	0,16	0	0	0	23	87	33	2				
		Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104	0,11	0	-	0,84	21	94,8	28,2	2,34				
		<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>	<b>590</b>	<b>34,03</b>	<b>28,09</b>	<b>162,87</b>	<b>1045,95</b>	<b>0,79</b>	<b>52,53</b>	<b>70,75</b>	<b>0,84</b>	<b>142,09</b>	<b>517,01</b>	<b>171,51</b>	<b>9,29</b>				
45***		Винегрет	100	1,36	6,18	8,44	94,8	0,06	10,25	0	1,85	23,2	44,97	20,75	0,85				
87***		Суп с рыбной консервой	250	8,61	8,4	14,34	167,25	0,1	9,11	15	0,7	45,3	176,53	47,35	1,26				
536*		Соуска отварная	100	10,4	20	21,2	224	0,04	0	0	0	24	159	20	1,8				
511****		Рис отварной	180	4,5	6,66	47,88	270	0,04	0	32,4	0	20,52	102,24	32,4	1,37				
		Сок фруктовый	200	0,8	0	13,5	94	0,02	2	0	0	42	32	22	2,2				
		Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	235	0,16	0	0	0	23	87	33	2				
		Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104	0,11	0	-	0,84	21	94,8	28,2	2,34				
		<b>ИТОГО ОБЕД</b>	<b>895</b>	<b>37,53</b>	<b>42,96</b>	<b>173,7</b>	<b>1189,05</b>	<b>0,53</b>	<b>21,36</b>	<b>47,4</b>	<b>3,39</b>	<b>199,02</b>	<b>696,54</b>	<b>203,7</b>	<b>11,82</b>				
		<b>ИТОГО ЗА ТРЕТИЙ ДЕНЬ</b>		<b>71,56</b>	<b>71,05</b>	<b>336,57</b>	<b>2235</b>	<b>1,32</b>	<b>73,89</b>	<b>118,15</b>	<b>4,23</b>	<b>341,11</b>	<b>1213,55</b>	<b>375,21</b>	<b>21,11</b>				

\* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/Автор-сост. А.И. Зарбнов, В.А. Цыганенко, М.И. Герасименко, К.А.С.К. 2005  
 \*\* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, изд. "Бука"/под ред. Марчука Красноярск 1999г., программа "Школа. Питание"  
 \*\*\* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей образовательных учреждений/под ред. М.П. Москвитного и В.А. Тупельяна. М.: Дети приют, 2010г.  
 \*\*\*\* Сборник блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общеобразовательных школах/Под ред. В.Т. Лапшиной. М.: Хлебпродинформ, 2004г.

День: четверг  
 Неделя: первая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возраст: 7-11 лет

№ рецепту	Прим пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16				
43****		Салат из капусты белокочанной с растительным маслом	100	1,41	5,08	8,65	85,9	0,02	34,95	0,00	1,88	44,67	24,71	13,16	0,54				
103**		Пельмени с мясом	150	16,5	13,5	38,37	391,88	0,27	0,42	0,02	0,06	30,75	119,79	24,45	2,81				
943*	Завтрак	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4				
		Хлеб пшеничный	70	5,53	0,7	33,81	164,5	0,112	-	-	-	16,1	60,9	23,1	1,4				
		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,072	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56				
		<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>	<b>590</b>	<b>26,28</b>	<b>19,76</b>	<b>108,19</b>	<b>739,88</b>	<b>0,474</b>	<b>35,37</b>	<b>0,02</b>	<b>2,5</b>	<b>111,52</b>	<b>268,6</b>	<b>79,51</b>	<b>6,71</b>				
38***		Салат из моркови с яблоками	100	1,08	0,18	8,62	40,4	0,05	6,25	0	4,67	24,28	44	30,75	1,08				
206*		Суп гороховый	200	17,29	12,62	13,06	234,8	0,23	4,65	0	0,12	45,36	161,74	51,3	2,42				
486*		Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	75/75	13,87	7,85	6,53	150	0,1	3,35	0,01	0	52,11	238,46	59,77	0,96				
688*	Обед	Макаронные отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	0,07	0	25,2	0	5,83	44,6	25,34	1,33				
122**		Кисель	200	0	0	22,58	91,22	0,6	30	0	0	18	4,29	0	0,6				
		Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	188	0,128	-	-	-	18,4	69,6	26,4	1,6				
		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,072	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56				
		<b>ИТОГО ОБЕД</b>	<b>560</b>	<b>47,82</b>	<b>27,35</b>	<b>134,52</b>	<b>976,16</b>	<b>1,25</b>	<b>44,25</b>	<b>25,21</b>	<b>5,35</b>	<b>177,98</b>	<b>625,89</b>	<b>212,36</b>	<b>9,55</b>				
		<b>ИТОГО ЗА ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ</b>		<b>74,1</b>	<b>47,11</b>	<b>242,71</b>	<b>1716,04</b>	<b>1,724</b>	<b>79,62</b>	<b>25,23</b>	<b>7,85</b>	<b>289,5</b>	<b>894,49</b>	<b>291,87</b>	<b>16,26</b>				

\* С. Бориник, рецептур Блюда и кулинарные изделия для предприятий общественного питания/Дет.-соот. А.И. Заробин, В.А. Шыганенко, М.И. Пересыпный, К.А. С.К. 2005

\*\* С. Бориник, рецептур Блюда и кулинарные изделия для предприятий общественного питания, изд. "Сель" под ред. Маруши Красюк 1999 г., программа "Школа Питание" версия 2.7.9 автор Белишев П.С. 2011

\*\*\* С. Бориник, рецептур Блюда и кулинарные изделия для питания детей образовательных учреждений/под ред. М.П. Москвиной и В.А. Тимляева М.: Дели принт, 2010г.

\*\*\*\* С. Бориник, Блюда и кулинарные изделия для предприятий питания при образовательных школах/под ред. В.Г. Глапиной, М.: Экспресс-форм, 2004г.



День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возраст: 12-18 лет

№ рецепту	Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	Э	В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
	2	3	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16				
43***		Салат из капусты белокачанной с растительным маслом	1,41	5,08	8,65	85,9	0,02	34,95	0,00	1,88	44,67	24,71	13,16	0,54				
103**		Пельмени с маслом	22	18	51,16	522,5	0,36	0,58	0,02	0,08	41	159,72	32,6	3,74				
943*	Завтрак	Чай с сахаром	0,2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4				
		Хлеб пшеничный	7,9	1	48,3	235	0,16	0	0	0	23	87	33	2				
		Хлеб ржаной	3,96	0,72	20,04	104	0,11	0	-	0,84	21	94,8	28,2	2,34				
		<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>	<b>35,47</b>	<b>24,8</b>	<b>142,15</b>	<b>975,4</b>	<b>0,65</b>	<b>35,53</b>	<b>0,02</b>	<b>2,8</b>	<b>135,67</b>	<b>366,23</b>	<b>106,96</b>	<b>9,02</b>				
38***		Салат из моркови с яблоками	1,08	0,18	8,62	40,4	0,05	6,25	0	4,67	24,28	44	30,75	1,08				
206*		Суп гороховый	18,39	13,68	16,33	261,75	0,28	5,81	0	0,15	53,08	179,18	51,3	2,83				
486*		Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	18,03	10,21	8,49	195	0,13	4,36	0,01	0	67,74	310	77,7	1,25				
688*	Обед	Макароны отварные	7,36	6,02	35,26	224,6	0,08	0	28	0	6,48	49,56	28,16	1,48				
122**		Кисель	0	0	22,58	91,22	0,6	30	0	0	18	4,29	0	0,6				
		Хлеб пшеничный	7,9	1	48,3	235	0,16	0	0	0	23	87	33	2				
		Хлеб ржаной	3,96	0,72	20,04	104	0,11	0	-	0,84	21	94,8	28,2	2,34				
		<b>ИТОГО ОБЕД</b>	<b>56,72</b>	<b>31,81</b>	<b>159,62</b>	<b>1151,97</b>	<b>1,41</b>	<b>46,42</b>	<b>28,01</b>	<b>5,66</b>	<b>213,58</b>	<b>768,83</b>	<b>249,11</b>	<b>11,58</b>				
		<b>ИТОГО ЗА ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ</b>	<b>92,19</b>	<b>56,61</b>	<b>301,77</b>	<b>2127,37</b>	<b>2,06</b>	<b>81,95</b>	<b>28,03</b>	<b>8,46</b>	<b>349,25</b>	<b>1135,06</b>	<b>356,07</b>	<b>20,6</b>				

\* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/Авт.-сост. А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересечный, К.А.С.К. 2005

\*\* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, изд. "Бук" /под ред. Марука Красноварск 1999г., программа "Школа Питание" версия 2.7.8 автор Бакишев П.С. 2011

\*\*\* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей образовательных учреждений/под ред. М.П. Могильного и В.А. Тупельяна. М. Дельта притет, 2010г.

\*\*\*\* Сборник блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при образовательных школах/Под ред. В.Т. Лалишовой -М. Хлебродинформ, 2004г.

День: пятница  
 Неделя: первая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возраст: 7-11 лет

№ рецепту	Прим. пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		B <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
	2		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16				
608*		Котлета мясная	80	12,44	9,24	12,56	183	0,08	0,12	23,00	0,00	35,00	133,10	25,70	1,50				
511****		Рис отварной	150	3,75	5,55	39,9	225	0,03	0	27	0	17,1	85,2	27	1,14				
959*		Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,3	0,01	0	122	90	14	0,5				
42*	Завтрак	Сыр	25	5,8	7,38	0	91	0,01	0,18	65	0	220	125	8,75	0,25				
		Хлеб пшеничный	70	5,53	0,7	33,81	164,5	0,112	-	-	-	16,1	60,9	23,1	1,4				
		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,072	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56				
08		<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>	<b>615</b>	<b>33,68</b>	<b>27,07</b>	<b>125,12</b>	<b>878,3</b>	<b>0,344</b>	<b>1,6</b>	<b>115,01</b>	<b>0,56</b>	<b>424,2</b>	<b>557,4</b>	<b>117,35</b>	<b>6,35</b>				
83	17****	Салат из соевых орехов с луком	60	0,52	3,07	1,57	35,88	0,01	3,33	0	0	13,97	16,94	8,06	0,37				
25	209*	Суп с мясными фрикадельками	200	5,83	4,56	13,59	118,8	0,12	9,87	3,96	0,12	25,52	103,97	32,01	1,29				
	304***	Плов из птицы	210	20,3	17	35,69	377	0,06	1,01	48	0	45,1	199,3	47,5	2,19				
	337****	Вафли	100	3,2	2,8	63,8	350	0,04	0	0	0	10	33	2	0,6				
	868*	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	0	6,4	3,6	0	0,18				
		Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	188	0,128	-	-	-	18,4	69,6	26,4	1,6				
		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,072	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56				
		<b>ИТОГО ОБЕД</b>	<b>690</b>	<b>38,85</b>	<b>28,71</b>	<b>191,41</b>	<b>1233,48</b>	<b>0,44</b>	<b>15,29</b>	<b>51,96</b>	<b>0,68</b>	<b>133,39</b>	<b>489,61</b>	<b>134,77</b>	<b>7,79</b>				
		<b>ИТОГО ЗА ПЯТЫЙ ДЕНЬ</b>		<b>72,53</b>	<b>55,78</b>	<b>316,53</b>	<b>2111,78</b>	<b>0,784</b>	<b>16,89</b>	<b>166,97</b>	<b>1,24</b>	<b>557,59</b>	<b>1047,01</b>	<b>252,12</b>	<b>14,14</b>				

\* Сформирован рецептурный бланк и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/Лит.-соств.-Ии Эдобнов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересыпный, К.А.С.К.2005  
 \*\* Сформирован рецептурный бланк и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, изд. "Бриг" /Под ред. Маруся Карсенова, 1999г., программа "Школа Питания" версия 2.7.8 автор Батигидев Л.С.2011  
 \*\*\*Сформирован рецептурный бланк и кулинарных изделий для питания детей образовательных учреждений/Под ред. М.Л.Морозова и В.А.Угалева М. Дели принт, 2010г.  
 \*\*\*\*Сформирован бланк и кулинарных изделий для предприятий питания при общедоказательных школах/Под ред. В.Т.Дашинской, М.:Хлебродарформ, 2004г.

День: пятница  
Неделя: первая  
Сезон: осенне-зимний  
Возраст: 12-18 лет

№ рецепту	Прим. пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
608*		Котлета мясная	100	15,55	11,55	15,7	228,75	0,10	0,15	28,75	0,00	43,75	166,38	32,13	1,80	
511****		Рис отварной	180	4,5	6,66	47,88	270	0,04	0	32,4	0	20,52	102,24	32,4	1,37	
959*		Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,3	0,01	0	122	90	14	0,5	
42*	Завтрак	Сыр	25	5,8	7,38	0	91	0,01	0,18	65	0	220	125	8,75	0,25	
		Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	235	0,16	0	0	0	23	87	33	2	
		Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104	0,11	0	-	0,84	21	94,8	28,2	2,34	
		<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>	<b>665</b>	<b>41,23</b>	<b>31,03</b>	<b>157,41</b>	<b>1073,95</b>	<b>0,46</b>	<b>1,63</b>	<b>126,16</b>	<b>0,84</b>	<b>450,27</b>	<b>665,42</b>	<b>148,48</b>	<b>8,26</b>	
17****		Салат из соленых огурцов с луком	100	0,86	5,11	2,61	59,8	0,02	5,55	0	0	23,28	28,24	13,44	0,61	
209*		Суп с мясными фрикадельками	250	7,29	5,7	16,99	148,5	0,15	12,34	4,95	0,15	31,9	129,96	40,01	1,61	
304***		Плов из птицы	260	25,38	21,25	44,61	471,25	0,08	1,26	60	0	35,38	249,13	59,38	2,74	
337****	Обед	Вафли	100	3,2	2,8	63,8	350	0,04	0	0	0	10	33	2	0,6	
868*		Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	0	6,4	3,6	0	0,18	
		Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	235	0,16	0	0	0	23	87	33	2	
		Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104	0,11	0	-	0,84	21	94,8	28,2	2,34	
		<b>ИТОГО ОБЕД</b>	<b>790</b>	<b>48,63</b>	<b>36,58</b>	<b>221,11</b>	<b>1462,75</b>	<b>0,57</b>	<b>20,23</b>	<b>64,95</b>	<b>0,99</b>	<b>150,96</b>	<b>625,73</b>	<b>176,03</b>	<b>10,08</b>	
		<b>ИТОГО ЗА ПЯТЫЙ ДЕНЬ</b>		<b>89,86</b>	<b>67,61</b>	<b>378,52</b>	<b>2536,7</b>	<b>1,03</b>	<b>21,86</b>	<b>191,11</b>	<b>1,83</b>	<b>601,23</b>	<b>1291,15</b>	<b>324,51</b>	<b>18,34</b>	

\* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/Авт.-сост.-А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересыпный.-К.-А.С.-К.2005  
 \*\* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, изд. "Бука"/под ред. Маричи Красноварск 1999г., программа "Школа Питание" версия 2.7.8 автор Багизов П.С. 2011.  
 \*\*\*Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей образовательных учреждений/под ред. М.П.Могилынского и В.А.Тупельяна.М.:Дели принт, 2010г.  
 \*\*\*\*Сборник блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общеобразовательных школах/под ред. В.Т.Лалишвили.-М.:Хлебпродинформ, 2004г.

День: понедельник  
 Период: вторая половина  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возраст: 7-11 лет

№ рецепту	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)							Энергетическая ценность	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)					
				Б	Ж	У	В1	С	А	Е		Са	Р	Мг	Fe									
93***	2	Суп молочный с макаронами	200	5,75	5,21	18,84	145,2	0,09	0,91	30,60	0,02	161,62	137,98	24,14	0,51									
943*				200	0,2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4								
458***	Завтрак	Ватрушка с творогом	70	5,76	3,43	18,24	126,25	0,05	0,03	21,25	0	31,75	56,38	13,5	0,56									
156**				100	0,5	1,5	21	96	0,04	10	0,12	0	12	28	40	8								
		Хлеб пшеничный	70	5,53	0,7	33,81	164,5	0,112	-	-	-	16,1	60,9	23,1	1,4									
		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,072	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56									
		<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>	<b>630</b>	<b>20,38</b>	<b>11,32</b>	<b>119,25</b>	<b>629,55</b>	<b>0,364</b>	<b>10,94</b>	<b>51,97</b>	<b>0,58</b>	<b>241,47</b>	<b>346,46</b>	<b>119,54</b>	<b>12,43</b>									
45***		Винегрет овощной	100	1,36	6,18	8,44	94,8	0,06	10,25	0	1,85	23,2	44,97	20,75	0,85									
87***				200	6,89	6,72	11,47	133,8	0,08	7,29	12	0,58	36,24	141,22	37,88	1,01								
274***	Обед	Мясное тушеное с овощами	170	16,2	12,38	11,3	228	0,1	3,71	20	0	31,8	150,1	35,7	1,52									
137**				200	0,22	0	16,28	63,8	0	1,6	0	0,01	15,16	0,77	0	0,58								
		Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	188	0,128	-	-	-	18,4	69,6	26,4	1,6									
		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,072	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56									
		<b>ИТОГО ОБЕД</b>	<b>730</b>	<b>33,63</b>	<b>26,56</b>	<b>99,49</b>	<b>778</b>	<b>0,44</b>	<b>22,85</b>	<b>32</b>	<b>3</b>	<b>138,8</b>	<b>469,86</b>	<b>139,53</b>	<b>7,12</b>									
		<b>ИТОГО ЗА ШЕСТОЙ ДЕНЬ</b>		<b>54,01</b>	<b>37,88</b>	<b>218,74</b>	<b>1407,55</b>	<b>0,804</b>	<b>33,79</b>	<b>83,97</b>	<b>3,58</b>	<b>380,27</b>	<b>816,32</b>	<b>259,07</b>	<b>19,55</b>									

\* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт.-сост. А.И. Зарюнов, В.А. Цыганенко, М.И. Персичиний, К.А. С.К. 2005  
 \*\* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, изд. "Вкус" /под ред. Маруши Красковской 1998г., программы "Школа Питания" версия 2.7.8 автор Бегичев П.С. 2012  
 \*\*\* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей образовательных учреждений /под ред. М.П. Мочальского и В.А. Тульчинского М. Дели принт, 2010г.  
 \*\*\*\* Сборник блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общеобразовательных школах /под ред. В.Т. Дашинской -К. Хлебродан-форм, 2004г.

День: понедельник  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возраст: 12-18 лет

№ рецепту	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		
93***		Суп молочный с макаронами	250	7,19	6,51	23,55	181,5	0,11	1,14	38,25	0,03	202,03	172,48	30,18	0,64		
943*		Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4		
458***		Ватрушка с творогом	70	5,76	3,43	18,24	126,25	0,05	0,03	21,25	0	31,75	56,38	13,5	0,56		
156**	Завтрак	Фрукты свежие (бананы)	100	0,5	1,5	21	96	0,04	10	0,12	0	12	28	40	8		
		Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	235	0,16	0	0	0	23	87	33	2		
		Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104	0,11	0	-	0,84	21	94,8	28,2	2,34		
		<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>	<b>680</b>	<b>25,51</b>	<b>13,16</b>	<b>145,13</b>	<b>770,75</b>	<b>0,47</b>	<b>11,17</b>	<b>59,62</b>	<b>0,87</b>	<b>295,78</b>	<b>438,66</b>	<b>144,88</b>	<b>13,94</b>		
45***		Винегрет	100	1,36	6,18	8,44	94,8	0,06	10,25	0	1,85	23,2	44,97	20,75	0,85		
87***		Суп с рыбной консервой	250	8,61	8,4	14,34	167,25	0,1	9,11	15	0,7	45,3	176,53	47,35	1,26		
274***		Мясо тушеное с овощами	220	21,71	16,65	15,02	296	0,13	5,2	20	0	42,3	192,23	48,7	2,09		
137**	Обед	Чай с лимоном	200	0,22	0	16,28	63,8	0	1,6	0	0,01	15,16	0,77	0	0,58		
		Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	235	0,16	0	0	0	23	87	33	2		
		Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104	0,11	0	-	0,84	21	94,8	28,2	2,34		
		<b>ИТОГО ОБЕД</b>	<b>850</b>	<b>43,76</b>	<b>32,95</b>	<b>122,42</b>	<b>960,85</b>	<b>0,56</b>	<b>26,16</b>	<b>35</b>	<b>3,4</b>	<b>169,96</b>	<b>596,3</b>	<b>178</b>	<b>9,12</b>		
		<b>ИТОГО ЗА ШЕСТОЙ ДЕНЬ</b>		<b>69,27</b>	<b>46,11</b>	<b>267,55</b>	<b>1731,6</b>	<b>1,03</b>	<b>37,33</b>	<b>94,62</b>	<b>4,27</b>	<b>465,74</b>	<b>1034,96</b>	<b>322,88</b>	<b>23,06</b>		

\* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/Автор-сост.: А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересыпный - К.: А.С.-К., 2005  
 \*\* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, изд. "Евраз" / под ред. Маруны Красюк 1999г., программа "Школа Питания" версия 2.7.8 автор Баглицев П.С. 2011  
 \*\*\* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей образовательных учреждений / под ред. М.П. Могиленко и В.А. Тугельна, М.: Дели принт, 2010г.  
 \*\*\*\* Сборник блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общеобразовательных школах / под ред. В.Т. Лапшиной, М.: Хлебпроддиформ, 2004г.

День: вторник  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возраст: 7-11 лет

№ рецепту	Примечание	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)							Энергетическая ценность	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
				Б	Ж	У	8	В <sub>1</sub>	С	А		Е	Са	Р	Мg	Fe									
2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16										
10***		Горошек зеленый с луком и растительным маслом	100	2,98	5,19	6,25	83,6	0,11	11,00	0,68	0,00	21,45	59,95	20,80	0,68										
14		Соуска отварная	80	8,32	16	16,96	179,2	0,03	0,00	0,00	0,00	19,20	127,20	16,00	1,44										
56		Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,25	0,14	18,17	25,5	0,2	36,98	86,6	27,75	1,01										
8		Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	0	6,4	3,6	0	0,18										
2		Хлеб пшеничный	70	5,53	0,7	33,81	164,5	0,112	-	-	-	16,1	60,9	23,1	1,4										
34		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,072	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56										
94		<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>	<b>590</b>	<b>22,57</b>	<b>27,17</b>	<b>115,59</b>	<b>728,35</b>	<b>0,474</b>	<b>30,25</b>	<b>26,18</b>	<b>0,76</b>	<b>114,13</b>	<b>401,45</b>	<b>106,45</b>	<b>6,27</b>										
85		Салат из капусты белокочанной с растительным маслом	100	1,41	5,08	8,65	85,9	0,02	34,95	0,00	1,88	44,67	24,71	13,16	0,54										
26		Суп крестьянский с куринным мясом	200	4,79	6,03	12,42	118,62	0,06	0,03	1,02	0	32,07	34,98	5,42	0,3										
09		Капуста тушеная	150	2,78	6,48	34,52	213,55	0,23	31,5	31,5	0	21,96	119,59	43,99	1,73										
58		Колбаса мясная	80	12,44	9,24	12,56	183	0,08	0,12	23,00	0,00	35,00	133,10	25,70	1,50										
2		Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4										
34		Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	188	0,128	-	-	-	18,4	69,6	26,4	1,6										
12		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,072	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56										
2		<b>ИТОГО ОБЕД</b>	<b>820</b>	<b>30,58</b>	<b>28,11</b>	<b>134,15</b>	<b>886,67</b>	<b>0,59</b>	<b>66,6</b>	<b>55,52</b>	<b>2,44</b>	<b>172,1</b>	<b>445,18</b>	<b>133,47</b>	<b>7,63</b>										
06		<b>ИТОГО ЗА СЕЛЬМОЙ ДЕНЬ</b>		<b>53,15</b>	<b>55,28</b>	<b>249,74</b>	<b>1615,02</b>	<b>1,064</b>	<b>96,85</b>	<b>81,7</b>	<b>3,2</b>	<b>286,23</b>	<b>846,63</b>	<b>239,92</b>	<b>13,9</b>										

\* Состав рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/Док-согг.-А.И.Заболов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересыпкин, А.С.С.К.2005  
 \*\*\* Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, изд. Бюро Упол.ред. Маруша Красноярск 1999. - программа "Школа Питание" версия 2.7.8 автор Витвищев П.С. 2011  
 \*\*\*\* Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей образовательных учреждений/под ред. М.П.Мокшанова и В.А.Трубилина М.: Дели принт, 2010г.  
 \*\*\*\*\* Сборник блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общеобразовательных школах/Под ред. В.Т.Лашинской.-М.:Хлебпринт-форм, 2004г.

День: вторник  
Неделя: вторая  
Сезон: осенне-зимний  
Возраст: 12-18 лет

№ рецепту	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
10***	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
536*		Горошек зеленый с луком и растительным маслом	100	2,98	5,19	6,25	83,6	0,11	11,00	0,68	0,00	21,45	59,95	20,80	0,68
694*		Сосиска отварная	100	10,4	20	21,2	224	0,04	0	0	0	24	159	20	1,8
868*	Завтрак	Шпоре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,7	0,16	21,8	30,6	0,23	44,37	103,91	33,3	1,21
		Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	0	6,4	3,6	0	0,18
		Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	235	0,16	0	0	0	23	87	33	2
		Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104	0,11	0	-	0,84	21	94,8	28,2	2,34
		<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>	<b>640</b>	<b>28,95</b>	<b>32,67</b>	<b>145,08</b>	<b>905,5</b>	<b>0,59</b>	<b>33,88</b>	<b>31,28</b>	<b>1,07</b>	<b>140,22</b>	<b>508,26</b>	<b>135,3</b>	<b>8,21</b>
43****		Салат из капусты белокочанной с растительным маслом	100	1,41	5,08	8,65	85,9	0,02	34,95	0,00	1,88	44,67	24,71	13,16	0,54
201*		Суп крестьянский с куриным мясом	250	5,99	7,54	15,53	148,28	0,08	0,04	1,28	0	40,09	43,73	6,78	0,38
366***		Капуста тушеная	200	3,7	8,64	46,03	284,7	0,31	42	42	0	29,28	159,45	58,65	2,31
608*	Обед	Котлета мясная	100	15,55	11,55	15,7	228,75	0,10	0,15	28,75	0,00	43,75	166,38	32,13	1,80
943*		Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4
		Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	235	0,16	0	0	0	23	87	33	2
		Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104	0,11	0	-	0,84	21	94,8	28,2	2,34
		<b>ИТОГО ОБЕД</b>	<b>890</b>	<b>38,71</b>	<b>34,53</b>	<b>168,25</b>	<b>1114,63</b>	<b>0,78</b>	<b>77,14</b>	<b>72,03</b>	<b>2,72</b>	<b>207,79</b>	<b>576,07</b>	<b>171,92</b>	<b>9,77</b>
		<b>ИТОГО ЗА СЕДЬМОЙ ДЕНЬ</b>		<b>67,66</b>	<b>67,2</b>	<b>313,33</b>	<b>2020,13</b>	<b>1,37</b>	<b>111,02</b>	<b>103,31</b>	<b>3,79</b>	<b>348,01</b>	<b>1084,33</b>	<b>307,22</b>	<b>17,98</b>

\* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/Авт.-сост. А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Лересинский. - К.: А.С.К. 2005

\*\* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, изд. "Букс" /под ред. Маруна Красноярска 1999г., программа "Школа. Питание" версия 2.7.8 автор Батищев П.С. 2011

\*\*\*Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей образовательных учреждений/под ред. М.П. Мослюнова и В.А. Тугельна. М.: Дели принт, 2010г.

\*\*\*\*Сборник блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общеобразовательных школах/Под ред. В.Т. Лапшиной.-М.: Хлебпродинформ, 2004г.

Пол: сред  
 Возраст: 2-3 лет  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возраст: 7-11 лет

Вещества (мг)	Fe
5	16
80	0,68
0	1,8
3	1,21
0	0,18
3	2
2	2,34
5,3	8,21
16	0,54
8	0,38
65	2,31
13	1,80
	0,4
	2
2	2,34
92	9,77
22	17,98

№ рецепту	Прим. шпик	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)								
				Б	Ж	У		B <sub>1</sub>	C	A	Е	Ca	P	Mg	Fe	B <sub>1</sub>	C	A	Е	Ca	P	Mg	Fe			
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16											
436****		Жаркое по-домашнему	150	17,21	4,67	13,72	165,63	0,13	5,61	15	0,29	19,44	210,63	41,06	2,52											
46****		Салат морковный с орехами	100	3,99	16,36	6,98	192,4	0,08	3,19	49,5	0	54,6	97,6	38,9	0,66											
42*		Сыр	25	5,8	7,38	0	91	0,01	0,18	65	0	220	125	8,75	0,25											
		Завтрак																								
		Сок фруктовый	200	0,8	0	13,5	94	0,02	2	0	0	42	32	22	2,2											
		Хлеб пшеничный	70	5,53	0,7	33,81	164,5	0,112	-	-	-	16,1	60,9	23,1	1,4											
		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,072	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56											
		<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>	<b>660</b>	<b>35,97</b>	<b>29,59</b>	<b>81,37</b>	<b>777,13</b>	<b>0,424</b>	<b>10,98</b>	<b>129,5</b>	<b>0,85</b>	<b>366,14</b>	<b>589,33</b>	<b>152,61</b>	<b>8,59</b>											
33****		Салат из свеклы	100	1,43	6,09	8,36	93,9	0,02	9,5	0	4,4	35,15	40,97	20,9	1,33											
170*		Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	100,2	82	0,04	8,23	0	4,8	35,5	42,58	21	0,95											
462****		Тёркин из говядины	80	10,76	16,27	10,61	232,23	0,03	2,4	0	0	13,49	123,92	18,69	1,67											
679*		Каша гречневая рассыпчатая	200	9,94	7,48	47,78	307,26	0,24	0	0,02	0	17,3	278	90	5,26											
959*		Кашка с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,3	0,01	0	122	90	14	0,5											
144**		Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0	2,2	0	0	3,4											
		Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	188	0,128	-	-	-	18,4	69,6	26,4	1,6											
		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,072	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56											
		<b>ИТОГО ОБЕД</b>	<b>845</b>	<b>35,03</b>	<b>33,08</b>	<b>245,88</b>	<b>1071,29</b>	<b>0,58</b>	<b>21,93</b>	<b>0,03</b>	<b>5,36</b>	<b>222,89</b>	<b>667,3</b>	<b>188,89</b>	<b>45,54</b>											
		<b>ИТОГО ЗА ВОСЬМОЙ ДЕНЬ</b>		<b>71</b>	<b>62,67</b>	<b>327,25</b>	<b>1848,42</b>	<b>1,004</b>	<b>32,91</b>	<b>129,53</b>	<b>6,21</b>	<b>589,03</b>	<b>1256,63</b>	<b>341,5</b>	<b>54,13</b>											

\* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, изд. "Гриф" Лодзкая, Марюша Косковская 1991г., программа "Школа. Питание" версия 2.7.8 автор Батидев П.С. 2012  
 \*\* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, изд. "Гриф" Лодзкая, Марюша Косковская 1991г., программа "Школа. Питание" версия 2.7.8 автор Батидев П.С. 2012  
 \*\*\* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей образовательных учреждений (под ред. М.И. Козловой и В.А. Угрюмова), Делит принт, 2010г.  
 \*\*\*\* Сборник блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при образовательных школах (под ред. В.Т. Липиной), М.: Хлебродофинпром 2004г.



День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возраст: 12-18 лет

№ рецепту	Применение пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16			
436***		Жаркое по-домашнему	240	27,53	7,47	21,95	265	0,21	8,97	24	0,46	31,1	337	65,7	4,03			
46***		Салат морковный с орехами	100	3,99	16,36	6,98	192,4	0,08	3,19	49,5	0	54,6	97,6	38,9	0,66			
42*		Сыр	25	5,8	7,38	0	91	0,01	0,18	65	0	220	125	8,75	0,25			
	завтрак	Сок фруктовый	200	0,8	0	13,5	94	0,02	2	0	0	42	32	22	2,2			
		Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	235	0,16	0	0	0	23	87	33	2			
		Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104	0,11	0	-	0,84	21	94,8	28,2	2,34			
		<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>	<b>750</b>	<b>49,98</b>	<b>32,93</b>	<b>110,77</b>	<b>981,4</b>	<b>0,59</b>	<b>14,34</b>	<b>138,5</b>	<b>1,3</b>	<b>391,7</b>	<b>773,4</b>	<b>196,55</b>	<b>11,48</b>			
33***		Салат из свеклы	100	1,43	6,09	8,36	93,9	0,02	9,5	0	4,4	35,15	40,97	20,9	1,33			
170*		Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	100,2	82	0,04	8,23	0	4,8	35,5	42,58	21	0,95			
462***		Тфтели из говядины	100	13,48	20,33	13,27	290,28	0,03	3	0	0	16,87	154,9	23,37	2,08			
679*		Каша гречневая рассыпчатая	200	9,94	7,48	47,78	307,26	0,24	0	0,02	0	17,3	278	90	5,26			
959*	Обед	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,3	0,01	0	122	90	14	0,5			
144**		Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0	2,2	0	0	34			
		Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	235	0,16	0	0	0	23	87	33	2			
		Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104	0,11	0	-	0,84	21	94,8	28,2	2,34			
		<b>ИТОГО ОБЕД</b>	<b>885</b>	<b>42,08</b>	<b>43,67</b>	<b>273,24</b>	<b>1304,64</b>	<b>0,67</b>	<b>32,03</b>	<b>0,03</b>	<b>10,04</b>	<b>273,02</b>	<b>788,25</b>	<b>230,47</b>	<b>48,46</b>			
		<b>ИТОГО ЗА ВОСЬМОЙ ДЕНЬ</b>		<b>92,06</b>	<b>76,6</b>	<b>384,01</b>	<b>2286,04</b>	<b>1,26</b>	<b>46,37</b>	<b>138,53</b>	<b>11,34</b>	<b>664,72</b>	<b>1561,65</b>	<b>427,02</b>	<b>59,94</b>			

\* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания (Авт.-сост. А.И. Дробин, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичей, К.А.С. 2005)

\*\* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, изд. "Бука" Гос. ред. Мэрия Красноярск 1999г., программа "Школа Питания"

\*\*\* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей образовательных учреждений, под ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельной, М.: Дели принт, 2010г.

\*\*\*\* Сборник блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общеобразовательных школах (Под ред. В.Т. Лапиной - М.: Хлебпродформ, 2004г.

День: четверг  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возраст: 7-11 лет

№ рецептур	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)							Энергетическая ценность	B <sub>1</sub>	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)					
				Б	Ж	У	8	9	С	A			E	Ca	P	Mg	Fe								
2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16										
45***		Винегрет овощной	100	1,36	6,18	8,44	94,8	0,06	10,25	0	1,85	23,2	44,97	20,75	0,85										
688*		Макаронная отпарниче	180	6,62	5,42	31,73	202,14	0,07	0	25,2	0	5,83	44,6	25,34	1,33										
486*		Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	75/75	13,87	7,85	6,53	150	0,1	3,35	0,01	0	52,11	238,46	59,77	0,96										
122**	Завтрак	Кисель	200	0	0	22,58	91,22	0,6	30	0	0	18	4,29	0	0,6										
		Хлеб пшеничный	70	5,53	0,7	33,81	164,5	0,112	-	-	-	16,1	60,9	23,1	1,4										
		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,072	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56										
		<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>	<b>690</b>	<b>30,02</b>	<b>20,63</b>	<b>116,45</b>	<b>772,26</b>	<b>1,014</b>	<b>43,6</b>	<b>25,21</b>	<b>2,41</b>	<b>129,24</b>	<b>456,42</b>	<b>147,76</b>	<b>6,7</b>										
12***		Салат из кукурузы	60	1,73	3,71	4,82	59,58	0,06	5,58	0,00	0,00	11,20	3,47	11,72	0,40										
103**		Пельмени с маслом	150	16,5	13,5	38,37	391,88	0,27	0,42	0,02	0,06	30,75	119,79	24,45	2,81										
		Вафля	100	3,2	2,8	63,8	350	0,04	0	0	0	10	33	2	0,6										
943*	Обед	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4										
		Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	188	0,128	-	-	-	18,4	69,6	26,4	1,6										
		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,072	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56										
		<b>ИТОГО ОБЕД</b>	<b>880</b>	<b>30,59</b>	<b>21,29</b>	<b>172,99</b>	<b>1087,06</b>	<b>0,57</b>	<b>6</b>	<b>0,02</b>	<b>0,62</b>	<b>90,35</b>	<b>289,06</b>	<b>83,37</b>	<b>7,37</b>										
		<b>ИТОГО ЗА ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ</b>	<b>60,61</b>	<b>41,92</b>	<b>289,44</b>	<b>1859,32</b>	<b>1,584</b>	<b>49,6</b>	<b>25,23</b>	<b>3,03</b>	<b>219,59</b>	<b>745,48</b>	<b>231,13</b>	<b>14,07</b>											

\* Обобщен рецептура блюда и кулинарные изделия для предприятий общественного питания/дет.-садов, д.и. Зарубина, В.А.Цыганенко, М.И.Перекунский, К.А.С.К.2005  
 \*\* Обобщен рецептур блюда и кулинарные изделия/дет.-садов, д.и. Зарубина, В.А.Цыганенко, М.И.Перекунский, К.А.С.К.2005  
 \*\*\* Обобщен рецептура блюда и кулинарные изделия для питания детей образовательных учреждений/дет.-садов, д.и. Зарубина, В.А.Цыганенко, М.И.Перекунский, К.А.С.К.2005  
 \*\*\*\* Обобщен рецептура блюда и кулинарные изделия для предприятий питания при образовательных учреждениях/дет.-садов, д.и. Зарубина, В.А.Цыганенко, М.И.Перекунский, К.А.С.К.2005

День: четверг  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возраст: 12-18 лет

№ рецепту	Прим. пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
				Б	Ж	У	С		В1	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
45***	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16			
688*		Винегрет овощной	100	1,36	6,18	8,44	94,8	0,06	10,25	0	1,85	23,2	44,97	20,75	0,85			
486*		Макаронные отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,6	0,08	0	28	0	6,48	49,56	28,16	1,48			
122**	Завтрак	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	120,75	18,03	10,21	8,49	195	0,13	4,36	0,01	0	67,74	310	77,7	1,25			
		Кисель	200	0	0	22,58	91,22	0,6	30	0	0	18	4,29	0	0,6			
		Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	235	0,16	0	0	0	23	87	33	2			
		Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104	0,11	0	-	0,84	21	94,8	28,2	2,34			
		<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>	<b>755</b>	<b>38,61</b>	<b>24,13</b>	<b>143,11</b>	<b>944,62</b>	<b>1,14</b>	<b>44,61</b>	<b>28,01</b>	<b>2,69</b>	<b>159,42</b>	<b>590,62</b>	<b>187,81</b>	<b>8,52</b>			
12***		Салат из кукурузы	100	2,88	6,18	8,04	99,3	0,10	9,30	0,00	0,00	18,66	5,78	19,53	0,66			
103**		Пельмени с маслом	200	22	18	51,16	522,5	0,36	0,58	0,02	0,08	41	159,72	32,6	3,74			
		Вафли	100	3,2	2,8	63,8	350	0,04	0	0	0	10	33	2	0,6			
943*	Обед	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4			
		Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	235	0,16	0	0	0	23	87	33	2			
		Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104	0,11	0	-	0,84	21	94,8	28,2	2,34			
		<b>ИТОГО ОБЕД</b>	<b>870</b>	<b>40,14</b>	<b>28,7</b>	<b>205,34</b>	<b>1338,8</b>	<b>0,77</b>	<b>9,88</b>	<b>0,02</b>	<b>0,92</b>	<b>119,66</b>	<b>380,3</b>	<b>115,33</b>	<b>9,74</b>			
		<b>ИТОГО ЗА ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ</b>		<b>78,75</b>	<b>52,83</b>	<b>348,45</b>	<b>2283,42</b>	<b>1,91</b>	<b>54,49</b>	<b>28,03</b>	<b>3,61</b>	<b>279,08</b>	<b>970,92</b>	<b>303,14</b>	<b>18,26</b>			

\* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания (Авт.-соств.-А.И. Зарубнов, В.А. Цыганенко, М.И. Переселеный, К.-С.К. 2005)  
 \*\* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, изд. "Бук" /под ред. Маруза Красноворок 1999г. - программа "Школа Питания" версия 2,7.8 автор Балтчев П.С. 2011  
 \*\*\*Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для детских образовательных учреждений/под ред. М.П. Мозильного и В.А. Тульчина/М.:Дела принт, 2010г.  
 \*\*\*\*Сборник блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общеобразовательных школах/Под ред. В.Т. Лапшиной. М.:Хлебпродинформ, 2004г.

День: пятница  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возраст: 7-11 лет

№ рецептур	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)							Энергетическая ценность			Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
				Б	Ж	У	8	В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe										
288,355***	2	3 Фрикадельки в томатно-сметанном соусе	80/80	10,52	11,78	13,75	202,5	0,07	0,97	47,91	0	34,02	119,38	25,85	1,07										
094*			150 Пюре картофельное	3,06	4,8	20,45	137,25	0,14	18,17	25,5	0,2	36,98	86,6	27,75	1,01										
454***	Завтрак	Пирожки с повидлом	60	3,5	3,75	34,77	187	0,05	0,03	28	0,51	12,4	34,5	13,2	0,87										
943*			200 Чай с сахаром	0,2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0	0,4									
		Хлеб пшеничный	70	5,53	0,7	33,81	164,5	0,112	-	-	-	16,1	60,9	23,1	1,4										
		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,072	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56										
		<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>	<b>620</b>	<b>25,45</b>	<b>21,51</b>	<b>130,14</b>	<b>788,85</b>	<b>0,444</b>	<b>19,17</b>	<b>101,41</b>	<b>1,27</b>	<b>119,5</b>	<b>364,58</b>	<b>108,7</b>	<b>6,31</b>										
17****		Салат из соевых стручков с луком	60	0,52	3,07	1,57	35,88	0,01	3,33	0	0	13,97	16,94	8,06	0,37										
206*		Суп гороховый	200	17,29	12,62	13,06	234,8	0,23	4,65	0	0,12	45,36	161,74	51,3	2,42										
536*		Сосиска отварная	80	8,32	1,6	16,96	179,2	0,03	0,00	0,00	0,00	19,20	127,20	16,00	1,44										
511****	Обед	Рис отварной	150	3,75	5,55	39,9	225	0,03	0	27	0	17,1	85,2	27	1,14										
122**			200 Кашель	0	0	22,58	91,22	0,6	30	0	0	18	4,29	0	0,6										
		Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	188	0,128	-	-	-	18,4	69,6	26,4	1,6										
		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,072	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56										
		<b>ИТОГО ОБЕД</b>	<b>750</b>	<b>38,84</b>	<b>38,52</b>	<b>146,07</b>	<b>1023,7</b>	<b>1,1</b>	<b>37,98</b>	<b>27</b>	<b>0,68</b>	<b>146,03</b>	<b>528,17</b>	<b>147,56</b>	<b>9,13</b>										
		<b>ИТОГО ЗА ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ</b>	<b>6429</b>	<b>60,03</b>	<b>276,21</b>	<b>1812,55</b>	<b>1,544</b>	<b>57,15</b>	<b>128,41</b>	<b>1,95</b>	<b>265,53</b>	<b>892,75</b>	<b>256,26</b>	<b>15,44</b>											

\* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт.-сост. А.И. Зарёнок, В.А. Цепенко, М.И. Пересыпкин. - К.: А.С.К. 2005  
 \*\* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, изд. "Брига" /под ред. Марьяны Кравченко. 1999г. - программа "Школа Питание" версия 2.7. Автор Валишев П.С. 2011  
 \*\*\* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей образовательных учреждений/под ред. М.Л. Мокшанова и В.А. Гурьевой. М.: Деловый принт, 2010г.  
 \*\*\*\* Сборник блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общедобразовательных школах/под ред. В.Т. Давыдовой. М.: Экспресс-информ, 2004г.

День: пятница  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возраст: 12-18 лет

№ рецептур	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У	8		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
288,355***	2	3 Фрикадельки в томатно-сметанном соусе	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
694*			100/100	13,98	15,67	18,29	269,33	0,09	1,29	63,72	0	45,25	158,78	34,38	1,42	
454***	Завтрак	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,7	0,16	21,8	30,6	0,23	44,37	103,91	33,3	1,21	
943*		Пирожки с повидлом	60	3,5	3,75	34,77	187	0,05	0,03	28	0,51	12,4	34,5	13,2	0,87	
		Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4	
		Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	235	0,16	0	0	0	23	87	33	2	
		Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104	0,11	0	-	0,84	21	94,8	28,2	2,34	
		<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>	<b>700</b>	<b>33,21</b>	<b>26,9</b>	<b>159,93</b>	<b>988,03</b>	<b>0,57</b>	<b>23,12</b>	<b>122,32</b>	<b>1,58</b>	<b>152,02</b>	<b>478,99</b>	<b>142,08</b>	<b>8,24</b>	
17****		Салат из соленых огурцов с луком	100	0,86	5,11	2,61	59,8	0,02	5,55	0	0	23,28	28,24	13,44	0,61	
206*		Суп гороховый	250	18,39	13,68	16,33	261,75	0,28	5,81	0	0,15	53,08	179,18	51,3	2,83	
536*	Обед	Сосиска отварная	100	10,4	20	21,2	224	0,04	0	0	0	24	159	20	1,8	
511****		Рис отварной	180	4,5	6,66	47,88	270	0,04	0	32,4	0	20,52	102,24	32,4	1,37	
122**		Кисель	200	0	0	22,58	91,22	0,6	30	0	0	18	4,29	0	0,6	
		Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	235	0,16	0	0	0	23	87	33	2	
		Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104	0,11	0	-	0,84	21	94,8	28,2	2,34	
		<b>ИТОГО ОБЕД</b>	<b>890</b>	<b>46,01</b>	<b>47,17</b>	<b>178,94</b>	<b>1245,77</b>	<b>1,25</b>	<b>41,36</b>	<b>32,4</b>	<b>0,99</b>	<b>182,88</b>	<b>654,75</b>	<b>178,34</b>	<b>11,55</b>	
		<b>ИТОГО ЗА ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ</b>		<b>79,22</b>	<b>74,07</b>	<b>338,87</b>	<b>2233,8</b>	<b>1,82</b>	<b>64,48</b>	<b>154,72</b>	<b>2,57</b>	<b>334,9</b>	<b>1133,74</b>	<b>320,42</b>	<b>19,79</b>	

\* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост. А.И. Здровнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересыпкин, Ж.А.С.К. 2005  
 \*\* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, изд. "Бука" / Под ред. Марчука Красноварск 1999г., программа "Школа Питания" версия 2.7.8 автор Батищев П.С. 2011  
 \*\*\* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей образовательных учреждений / Под ред. М.П. Могилынского и В.А. Тугельной М.: Дельта принт, 2010г.  
 \*\*\*\* Сборник Блюда и кулинарные изделия для предприятий питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной - М.: ХлебПродИнформ, 2004г.