

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение «Становская начальная общеобразовательная школа»
641334, Курганская область, Кетовский район, д. Становая, ул. Ленина, дом 28

Утверждаю
Директор  Н. В. Метлицкая
Приказ №1-91а от 12.12.2022
МКОУ «Становская начальная общеобразовательная школа»

**Примерное циклическое десятидневное меню горячих обедов
для организации питания обучающихся
возрастной группы 7-11 лет, (осенне-зимний период)**

День - ПОНЕДЕЛЬНИК

Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя первая

Сезон: осенне-зимний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А (мкг)	В1	С	Е	Са	Fe	Р	Mg
	ОБЕД													
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>													
	Витаминный салат	100	1,37	ЛОЖЬ	8,45	95,59	302,15	0,05	10,25	2,8	23,2	0,86	44,97	20,75
	Капуста свежая	80	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	20	5,25	0,02	1,04	5,25	300	0,01	0,75	0,06	4,05	0,11	8,25	5,7
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 предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005</i>													
	Котлета из говядины	90	16,28	15,64	16,49	271,99	6,1	0,06	0,3	0,18	24,4	0,49	146,4	33,55
	Фарш говяжий	70	12,74	12,88	0,49	168,7	0	0	0,15	0,003	0,46	0,012	0,87	0,21
	Хлеб пшеничный	16	1,25	0,16	7,85	38,8	0	0,03	0	0,26	4,6	0,4	17,4	6,6
	Вода	24	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сухари	10	1,6	0,1	7	33,55	12	0,01	0,02	0,43	6,99	0,07	7,09	1,59
	Масло растительное	5	0	5	0	44,95	0	0	0	2,2	0	0	0,1	0
199	<i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2005</i>													
	Пюре гороховое	210	23,08	8,31	48,23	365,1	47	0,9	0	0,6	91,4	7,02	229	88,04

	Горох	100	23	1,06	48,1	299	2	0,9	0	0,5	89	7	226	88
	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, с. 401</i>													
	Напиток кофейный с молоком	200	2,28	2,11	23,26	121,68	11	0,02	0,65	0	60,6	0,11	45	7
	Кофейный напиток	6	0,83	0,86	0,9	14,88	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сахар	20	0	0	19,96	79,8	0	0	0	0	0,6	0,06	0	0
	Молоко	50	1,45	1,25	2,4	27	11	0,02	0,65	0	60	0,05	45	7
	Хлеб 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
	Яблоко	100	0,6	0,6	7,35	11,75	1,25	0,01	2,5	0,05	4	0,55	2,75	2,25
	<i>Энергетическая пищевая ценность обеда</i>		<i>67,73</i>	<i>42,29</i>	<i>112,72</i>	<i>1026,58</i>	<i>887,5</i>	<i>0,44</i>	<i>235,37</i>	<i>8,13</i>	<i>145,62</i>	<i>7,38</i>	<i>613,21</i>	<i>162,38</i>
	<i>Итого на 1 ребенка</i>		<i>61,32</i>	<i>61,59</i>	<i>198,56</i>	<i>1611,62</i>	<i>1023,1</i>	<i>0,61</i>	<i>237,46</i>	<i>9,03</i>	<i>526,12</i>	<i>9,07</i>	<i>952,01</i>	<i>225,62</i>

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
	ОБЕД													
33	<i>Сборник технических нормативов - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т.Лапшиной. – М.: Хлебпродинформ, 2004</i>													
	Салат из отварной 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
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
304	<i>Сборник технологических нормативов - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждениях / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2010. - 628с.</i>													
	Плов	250	62,22	12,14	43,83	533,6	621,7	0,23	5,53	0,9	35,15	4,24	521,9	247,63
	Фарш говяжий	70	12,74	12,88	0,49	168,7	0	0	0,15	0,003	0,46	0,012	0,87	0,21
	Масло сливочное	9,5	0,08	6,89	0,12	62,8	42,75	0	0	0,09	2,28	0,02	2,85	0,04
	Морковь	20,36	0,26	0,02	1,4	7,13	407,2	0,01	0,02	0,08	5,5	0,14	11,2	7,74
	Лук репчатый	10,89	0,15	0,02	0,9	4,46	0	0,005	1,09	0,02	3,37	0,09	6,32	1,52
	Крупа рисовая	54,64	3,82	0,55	40,43	181,95	0	0,04	0	0,22	4,37	0,55	81,96	27,32
411	<i>Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с</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

	Груша	100	0,6	0,6	7,35	11,75	1,25	0,01	2,5	0,05	4	0,55	2,75	2,25
	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>		<i>43,62</i>	<i>37,25</i>	<i>99,18</i>	<i>921,47</i>	<i>739,2</i>	<i>0,58</i>	<i>283,21</i>	<i>7,89</i>	<i>182,45</i>	<i>7,44</i>	<i>622,46</i>	<i>163,32</i>
	<i>Итого на 1 ребенка</i>		<i>55,57</i>	<i>52,53</i>	<i>204,61</i>	<i>1528,73</i>	<i>949,34</i>	<i>0,78</i>	<i>287,73</i>	<i>9,2</i>	<i>336,48</i>	<i>10,42</i>	<i>856,14</i>	<i>228,44</i>

День - СРЕДА

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
45	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2010</i>													
	Салат из капусты с консервированной кукурузой	100	1,86	3,72	5,51	81,98	302,15	0,05	10,25	2,8	23,2	0,86	44,97	20,75
	Капуста свежая	80	0,13	0,01	0,69	22,4	0,75	0,03	5	0,03	2,5	0,23	14,5	5,75
	Кукуруза консервированная	20	1,73	3,71	4,82	59,58	0,4	0	2	0,02	7,4	0,28	8,6	4,4
87	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2010</i>													
	Суп с рыбный	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
	Минтай	40	15,9	0,9	0	70	0	0,01	0	3,68	14,4	0,64	89,6	16
	Картофель	70	1,4	0,28	11,41	53,9	2,1	0,08	14	0,07	7	0,63	40,6	16,1
	Морковь	16,25	0,21	0,01	1,12	5,68	325	0	0,81	0,06	4,38	0,11	8,93	6,17
	Лук репчатый	7,5	0,1	0,01	0,61	3,07	0	0	0,75	0,01	2,32	0,06	4,35	1,05
	Крупа рисовая	5	0,35	0,05	3,7	16,65	0	0	0	0,02	0,4	0,05	7,5	2,5
	Масло сливочное	3,8	0,03	2,75	0,04	25,11	17,1	0	0	0,03	0,91	0	1,14	0,01
643	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005</i>													
	Котлета из говядины с соусом	90	16,28	15,64	16,49	271,99	191,65	0,11	5,95	1,81	19,72	1,67	184,29	28,05
	Фарш говяжий	70	12,74	12,88	0,49	168,7	42,4	0,09	2,12	0,31	14,84	1,37	169,6	20,14
	Фарш говяжий	70	12,74	12,88	0,49	168,7	0	0	0	1,32	0	0	0,6	0
	Хлеб пшеничный	16	1,25	0,16	7,85	38,8	6,75	0	0	0,015	0,36	0,003	0,45	0,006
	Молоко или вода	24	0,69	0,6	1,15	12,96	0	0,01	0	0,06	0,91	0,08	4,37	1,67
	Сухари	10	1,6	0,1	7	33,55	22,5	0,011	3,38	0,08	1,5	0,17	5,1	3,75
	Масло растительное	2	0	2		17,98	120	0	0,3	0,02	1,62	0,04	3,3	2,28
	Соус томатный	30	0,38	0,99	2,23	20,01	0	0	0,15	0,003	0,46	0,012	0,87	0,21
	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
	Мука пшеничная	1,35	0,14	0,02	0,91	4,44								
	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
	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	0,03	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>													
	Макароны отварные	150	5,49	4,21	26,37	165,48	25,06	0,26	0	0,53	13,39	4,07	182,18	121,22
	Макаронные изделия	61,25	6,74	0,79	43,18	207,03	1,21	0,26	0	0,48	12,12	4,06	180,59	121,2
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05	23,85	0	0	0,05	1,27	0,01	1,59	0,02
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, с. 372</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
	Сок	200	0,2	0	20	82	2	0,01	4	0,08	6,79	0,91	4,4	3,6
	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>		35,7	38,91	88,27	867,66	863,46	0,61	31,76	9,83	104,32	10,05	644,16	237,25
	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 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
33	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т.Лапишиной. – 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 рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2005</i>													
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	24,62	24,2	9,63	353,82	337,1	0,18	33,84	2,74	51,37	2,35	247,87	45,5
	Капуста белокочанная	50	0,9	0,05	2,35	14	1,5	0,015	22,5	0,05	24	0,3	15,5	8
	Картофель	30	0,6	0,12	4,89	23,1	0,9	0,036	6	0,03	3	0,27	17,4	6,9
	Морковь	10	0,13	0,01	0,69	3,5	200	0,006	0,5	0,04	2,7	0,07	5,5	3,8
	Лук репчатый	10	0,14	0,02	0,82	4,1	0	0,005	1	0,02	3,1	0,08	5,8	1,4
	Томатное пюре	2,5	0,12	0	0,48	2,55	7,5	0,003	1,125	0,025	0,5	0,057	11,7	1,25
	Масло растительное	5	0	5	0	44,95	0	0	0	2,2	0	0	0,1	0
	Бульон или вода	200	22,73	19	0,4	261,62	127,2	0,11	2,71	0,37	18,07	1,57	191,87	24,15
293	<i>Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. / Под ред. М.П.Могильного, и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011</i>													
	Бедро куриное запеченое	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
	Бедро куриное	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 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 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 рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011.</i>													
	Соус томатный	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
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
	Банан	100	1,5	0,1	21,8	89	1,25	0,01	2,5	0,05	4	0,55	2,75	2,25
	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>248,91</i>
	Итого на 1 ребенка		79,99	83,53	185,26	1817,68	591,62	1,03	41,76	9,71	602,55	14,88	1251,82	365,91

День - ПЯТНИЦА

Неделя первая

Сезон: осенне-зимний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А (мкг)	В1	С	Е	Ca	Fe	P	Mg
33	<i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т.Лапишиной. – М.: Хлебпродинформ, 2004</i>													
	Салат из свежих огурцов	100	0,67	6,1	1,81	64,39	1,9	0,02	9,5	2,74	35,15	1,33	40,97	20,9
	Огурцы свежие	95	0,67	0,1	1,81	10,45	1,9	0,02	9,5	0,1	35,15	1,33	40,85	20,9
	Масло растительное	6	0	6	0	53,94	0	0	0	2,64	0	0	0,12	0
98	<i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2005 .</i>													
	Суп крестьянский с крупой	300	26,84	26,93	12,81	399,53	379,47	0,2	26,9	3,19	48,39	3,22	236,63	49,99
	Капуста	200-250	24,61	24,33	10,73	358,92	1,1	0,01	16,2	0,04	17,28	0,22	11,16	5,76
	Картофель	30	0,54	0,03	1,41	8,4	0,9	0,036	6	0,03	3	0,27	17,4	6,9
	Крупа пшено	25	0,5	0,1	4,08	19,25	0,18	0,03	0	0,02	1,62	0,16	13,98	4,98
	Морковь	5	0,57	0,17	3,33	17,1	240	0,01	0,6	0,05	3,24	0,08	6,6	4,56
	Лук репчатый	10	0,13	0,01	0,69	3,5	0	0,006	1,2	0,02	3,72	0,8	6,96	1,68
	Масло растительное	10	0,14	0,02	0,82	4,1	0	0	0	2,64	0	0	0,12	0
	Бульон	5	0	5	0	44,95	137,29	0,11	2,9	0,39	19,53	1,69	207,41	26,11
227	<i>Сборник технических нормативов- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2005</i>													
	Рыба припущенная	100	14,26	3,32	3,13	100,11	28,5	0,1	0,66	0,37	46,27	0,8	216,97	49,68
	Минтай неразделанный	90	13,51	0,76	0	61,2	8,5	0,09	0,42	0,25	34	0,68	204	46,75
	Лук репчатый	2	0,02	0,004	0,16	0,82	0	0,001	0,2	0,004	0,62	0,016	1,16	0,28
	Масса соуса(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
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, с. 319</i>													
	Пюре картофельное	200	4,35	6,51	29,4	194,14	43,23	0,22	34,59	0,24	54,78	1,57	128,28	43,56
	Картофель	171	3,42	0,68	27,87	131,67	5,13	0,21	34,2	0,17	17,1	1,53	99,18	39,33
	Молоко	30	0,87	0,75	1,44	16,2	6,6	0,01	0,39	0	36	0,03	27	4,2
	Масло сливочное	7	0,06	5,08	0,09	46,27	31,5	0	0	0,07	1,68	0,014	2,1	0,028
348	<i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011.</i>													
	Соус томатный	50	0,65	1,66	3,74	33,37	92,62	0,01	3,62	0,14	3,71	0,23	10,58	6,02
	Масло сливочное	2,25	0,01	1,63	0,02	14,87	10,12	0	0	0,02	0,54	0	0,67	0
	Мука пшеничная	2,25	0,24	0,03	1,52	7,4	0	0	0	0,04	0,54	0,04	2,58	0,99
	Морковь	3	0,03	0	0,2	1,05	60	0	0,15	0,01	0,81	0,02	1,65	1,14
	Лук репчатый	1	0,01	0	0,08	0,41	0	0	0,1	0	0,31	0	0,58	0,14

	Томатная паста	7,5	0,36	0	1,42	7,65	22,5	0,01	3,37	0,07	1,5	0,17	5,1	3,75
	Сахар	0,5	0	0	0,5	1,99	0	0	0	0	0,01	0	0	0
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
	Груша	100	1,5	0,1	21,8	89	1,25	0,01	2,5	0,05	4	0,55	2,75	2,25
	Хлеб пшеничный	30	2,27	0,3	14,49	70,5	0	0,05	0	0,39	6,9	0,6	26,1	9,9
	Хлеб ржано- пшеничный	60	3,96	0,72	20,04	104,4	0,6	0,11	0	0,84	21	2,34	94,8	28,2
	<i>Энергетическая пищевая ценность обеда</i>		<i>75,01</i>	<i>78,41</i>	<i>135,51</i>	<i>1545,72</i>	<i>597,63</i>	<i>0,86</i>	<i>43,22</i>	<i>11,16</i>	<i>173,07</i>	<i>15,44</i>	<i>912,95</i>	<i>306,07</i>
	Итого на 1 ребенка		98,47	94,56	242,72	2236,57	717,39	1,35	48,42	11,96	689,21	19,74	1494,7	452,68

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
46	<i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2005</i>													
	Салат Витаминный с яблоком	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
Масло растительное	5	0	5	0	44,95	0	0	0	2,2	0	0	0,1	0	
102	<i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2005</i>													
	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 фарша	90	13,04	12,57	13,19	217	44,22	0,06	1,25	1,45	54,94	2,1	176,38	26,15
	Фарш говяжий	70	12,74	12,88	0,49	168,7	0	0	0,15	0,003	0,46	0,012	0,87	0,21
	Хлеб пшеничный	10	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	18	0,55	0,48	0,92	10,36	4,22	0	0,24	0	23,04	0,01	17,28	2,68
	Сухари	5	1,28	0,08	5,6	26,84	0,8	0,01	0	0,48	20	0,16	20	4
Масло растительное	1	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
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
	Яблоко	100	0,6	0,6	7,35	11,75	1,25	0,01	2,5	0,05	4	0,55	2,75	2,25
	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 - 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
46	<i>«Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2007 г.</i>													
	Овощной салат	100	26	6,04	1,38	61,79	1,35	0,01	20,25	0,05	21,6	0,27	13,95	7,2
	Морковь отварная	74	0,2	0,02	1,04	5,25	300	0,01	0,75	0,06	4,05	0,11	8,25	5,7
	Зеленый горошек консервированный	20	0,16	0,02	0,34	2,6	1,25	0,01	2,5	0,05	4	0,55	2,75	2,25
	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.:Делта 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
	Макароны, лапша, вермишель, фигурные изделия	10	1,1	0,13	7,05	33,8	0	0,01	0	0,15	1,9	0,16	8,7	1,6
	Морковь	10	0,13	0,01	0,69	3,5	200	0,006	0,5	0,04	2,7	0,07	5,5	3,8
	Лук репчатый	10	0,14	0,02	0,82	4,1	0	0,005	1	0,02	3,1	0,08	5,8	1,4
	Масло растительное	2,5	0	2,5	0	22,47	0	0	0	1,1	0	0	0,05	0
	Бульон	175	19,89	16,63	0,35	228,92	111,3	0,1	2,37	0,32	15,81	1,37	167,89	21,13
643	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005</i>													
	Рагу с мясом	250	29,28	27,89	25,83	473,47	191,65	0,11	5,95	1,81	19,72	1,67	184,29	28,05
	Мясо говядина	137,25	25,66	22,09	0	301,95	42,4	0,09	2,12	0,31	14,84	1,37	169,6	20,14
	Картофель	120	2,4	0,48	19,56	92,4	0	0	0	1,32	0	0	0,6	0
	Морковь	26,3	0,34	0,02	1,81	9,2	6,75	0	0	0,015	0,36	0,003	0,45	0,006
	Томатное пюре	9	0,43	0	1,71	9,18	0	0,01	0	0,06	0,91	0,08	4,37	1,67
	Лук репчатый	15	0,21	0,03	1,23	6,15	22,5	0,011	3,38	0,08	1,5	0,17	5,1	3,75
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, с. 372</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
	Сок	200	0,2	0	20	82	2	0,01	4	0,08	6,79	0,91	4,4	3,6
	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>	
	<i>Итого на 1 ребенка</i>	<i>90,07</i>	<i>72,55</i>	<i>222,2</i>	<i>1884,22</i>	<i>1055,09</i>	<i>1,54</i>	<i>52,84</i>	<i>9,22</i>	<i>373,7</i>	<i>18,67</i>	<i>1082,8</i>	<i>299,54</i>	

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)	В А (мкг)
			Б	Ж	У		
33	<i>Сборник технических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т.Лапшиной. –</i>						
	Салат из свеклы	100	1,43	6,1	8,36	93,84	1,9
	Свекла	95	1,43	0,1	8,36	39,9	1,9
	Масло растительное	6	0	6	0	53,94	0
98	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.:ДеЛи принт, 2005 .</i>						
	Суп рисовый	250	24,61	24,33	10,73	358,92	329
	Капуста	30	0,54	0,03	1,41	8,4	0,9
	Картофель	25	0,5	0,1	4,08	19,25	0,75
	Крупа рис	5	0,57	0,17	3,33	17,1	0,15
	Морковь	10	0,13	0,01	0,69	3,5	200
	Лук репчатый	10	0,14	0,02	0,82	4,1	0
	Масло растительное	5	0	5	0	44,95	0
	Бульон	200	22,73	19	0,4	261,62	127,2
227	<i>Сборник технических нормативов- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.:ДеЛи принт, 2005</i>						
	Рыба припущенная	100	14,26	3,32	3,13	100,11	28,5
	Минтай неразделанный	90	13,51	0,76	0	61,2	8,5
	Лук репчатый	2	0,02	0,004	0,16	0,82	0
	Масса соуса(рец.330):	50	0,73	2,56	2,97	38,09	20
694	<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, с. 319</i>						
	Пюре картофельное	200	4,35	6,51	29,4	194,14	43,23
	Картофель	171	3,42	0,68	27,87	131,67	5,13
	Молоко	30	0,87	0,75	1,44	16,2	6,6
	Масло сливочное	7	0,06	5,08	0,09	46,27	31,5
348	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011.</i>						
	Соус белый	30	0,38	0,99	2,23	20,01	55,57
	Масло сливочное	1,35	0,01	0,97	0,01	8,92	6,07
	Мука пшеничная	1,35	0,14	0,02	0,91	4,44	0
	Лук репчатый	0,6	0	0	0,04	0,24	0

	Сок	200	0,2	0	20	82	2
377	<i>Сборник технических нормативов- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.:ДеЛти принт, 2005</i>						
	Чай с лимоном	200	0,26	0,06	15,25	63,75	0,64
	Чай - заварка	50	0,2	0,05	0,07	1,52	0,5
	Сахар	15	0	0	14,97	59,85	0
	Лимон	7	0,06	0,01	0,21	2,38	0,14
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,4
	<i>Энергетическая пищевая ценность обеда</i>		<i>48,32</i>	<i>43,22</i>	<i>120,38</i>	<i>1062,39</i>	<i>1954,29</i>
	Итого на 1 ребенка		67,78	60,38	219,67	1694,49	2093,83

День - четверг

Неделя вторая

Сезон: осенне-зимний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А (мкг)	В1	С	Е	Ca	Fe	Р	Mg
15	<i>"Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2010</i>													
	Салат из свежих огурцов	100	0,72	6,17	3,09	70,21	41,05	0,04	13,31	2,9	13,7	0,52	34,73	16,26
	Огурцы свежие	35	0,25	0,04	0,67	3,85	1,05	0,01	2,45	0,04	5,95	0,18	10,5	4,9
	Масло растительное	6	0	6	0	53,94	0	0	0	2,64	0	0	0,12	0
88	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2005</i>													
	Суп картофельный с клецками	200-250	30,18	28,52	17,4	441,58	337,1	0,18	33,84	2,74	51,37	2,35	247,87	45,5
	Картофель	75	1,5	0,3	12,22	57,75	1,5	0,015	22,5	0,05	24	0,3	15,5	8
	Морковь	10	0,13	0,01	0,69	3,5	0,9	0,036	6	0,03	3	0,27	17,4	6,9
	Лук репчатый	10	0,14	0,02	0,82	4,1	200	0,006	0,5	0,04	2,7	0,07	5,5	3,8
	Масло растительное	2,5	0	2,5	0	22,47	0	0,005	1	0,02	3,1	0,08	5,8	1,4
	Бульон или вода	175	19,89	16,63	0,35	228,92	7,5	0,003	1,125	0,025	0,5	0,057	11,7	1,25
	Клецки готовые	30	4,26	4,53	1,66	27,97	0	0,01	0	0,12	1,68	0,08	6,3	1,51
	Мука пшеничная	5,06	0,56	0,07	3,43	16,64	0	0,01	0	0,09	1,21	0,1	5,81	2,22
	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
	Яйца	10	1,27	1,15	0,07	15,7	26	0	0	0,06	5,5	0,25	19,2	1,2
	Вода	10	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
293	<i>Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. / Под ред. М.П. Могильного, и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011</i>													
	Птица запеченая	100	23,47	29,15	0,07	356,96	74,87	0,11	2,5	2,62	22,52	1,65	202,98	24,04
	Бедро куриное	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 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>													
	Макаронны отварные	150	5,49	4,21	26,37	165,48	25,06	0,26	0	0,53	13,39	4,07	182,18	121,22
	Макаронные изделия	61,25	6,74	0,79	43,18	207,03	1,21	0,26	0	0,48	12,12	4,06	180,59	121,2
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05	23,85	0	0	0,05	1,27	0,01	1,59	0,02

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>													
	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
	Банан	100	1,5	0,1	21,8	89	1,25	0,01	2,5	0,05	4	0,55	2,75	2,25
	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 - 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
59	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2005</i>													
	Салат из моркови	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
	Сахар	1	0	0	1	3,99	0	0	0	0	0,03	0	0	0
136	<i>Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений, под общ.ред.А.Я.Перевалова,2013г</i>													
	Свекольник	250	25,08	23,26	17,91	380,11	364,69	0,17	20,8	0,61	56,36	3,08	261,58	55,35
	Свекла	64	0,96	0,06	5,63	26,88	1,28	0,01	6,4	0,06	23,68	0,89	27,52	14,08
	Морковь	10	0,13	0,01	0,69	3,5	200	0,006	0,5	0,04	2,7	0,07	5,5	3,8
	Лук репчатый	11,25	0,15	0,02	0,92	4,61	0	0	1,12	0,02	3,48	0,09	6,52	1,57
	Картофель	43	0,86	0,17	7	33,11	1,29	0,05	8,6	0,04	4,3	0,38	24,94	9,89
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05	22,5	0	0	0,05	1,2	0,01	1,5	0,02
	Сахар	2,5	0	0	2,5	9,98	0	0	0	0	0,08	0	0	0
	Бульон	200	22,73	19	0,4	261,62	127,2	0,11	2,71	0,37	18,07	1,57	191,87	24,15
	Томатное пюре	3,25	0,15	0	0,61	3,31	9,75	0	1,46	0,03	0,65	0,07	2,21	1,62
	Сметана	2,5	0,06	0,37	0,09	4,05	2,67	0	0,01	0	2,2	0	1,52	0,22
304	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждениях / 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
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, с. 401</i>													

Напиток кофейный с молоком	200	2,28	2,11	23,26	121,68	11	0,02	0,65	0	60,6	0,11	45	7
Кофейный напиток	6	0,83	0,86	0,9	14,88	0	0	0	0	0	0	0	0
Сахар	20	0	0	19,96	79,8	0	0	0	0	0,6	0,06	0	0
Молоко	50	1,45	1,25	2,4	27	11	0,02	0,65	0	60	0,05	45	7
Груша	100	0,6	0,6	7,35	11,75	1,25	0,01	2,5	0,05	4	0,55	2,75	2,25
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>
<i>Итого на 1 ребенка</i>		<i>99,6</i>	<i>56,02</i>	<i>209,52</i>	<i>1742,71</i>	<i>2535,81</i>	<i>0,81</i>	<i>35,28</i>	<i>4,23</i>	<i>607,21</i>	<i>12,04</i>	<i>1196</i>	<i>391,17</i>