

Утверждаю:

Директор МКОУ Детловская СОШ № 12

Л.И. Добрачева

Приказ № 138 от 09.01.2024г



День: четверг      Неделя: первая      Сезон: весенний  
 Возраст: 6-10 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	завтрак	Салат из зеленого горошка	100	2,98	5,19	6,25	83,6	0,11	11	0,68	0	21,45	59,95	20,8	0,68
18	обед	Салат из морской капусты с растительным маслом	100	0,84	7,15	4,77	86,46	0,04	3,21	0,15	0	35,96	171	40	11,36

Возраст: 11-18 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	завтрак	Салат из зеленого горошка	100	2,98	5,19	6,25	83,6	0,11	11	0,68	0	21,45	59,95	20,8	0,68
18	обед	Салат из морской капусты с растительным маслом	100	0,84	7,15	4,77	86,46	0,04	3,21	0,15	0	35,96	171	40	11,36

День: вторник      Неделя: вторая      Сезон: весенний  
 Возраст: 6-10 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
17	обед	Салат из соленых огурцов 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

Возраст: 11-18 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
17	обед	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

День: среда      Неделя: вторая      Сезон: весенний  
 Возраст: 6-10 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
28	завтрак	Сельдь с луком и растительным маслом	60	7,43	7,22	1,2	99,55	0	1,32	0,06	0	38	168	18	0,5

Возраст: 11-18 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
28	завтрак	Сельдь с луком и растительным маслом	100	12,38	12,03	2	165,83	0	2,2	0,1	0	63,33	280	30	0,83

Утверждаю:

Директор МКОУ Детловская СОШ № 12

Л.И Добрачева

Приказ № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: весенний

Возраст: 6-10 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			калорийная ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
10	завтрак	Салат из зеленого горошка	100	2,98	5,19	6,25	83,6	0,11	11	0,68	0	21,45	59,95	20,8	0,68
18	обед	Салат из морской капусты с растительным маслом	100	0,84	7,15	4,77	86,46	0,04	3,21	0,15	0	35,96	171	40	11,36

Возраст: 11-18 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			калорийная ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
10	завтрак	Салат из зеленого горошка	100	2,98	5,19	6,25	83,6	0,11	11	0,68	0	21,45	59,95	20,8	0,68
18	обед	Салат из морской капусты с растительным маслом	100	0,84	7,15	4,77	86,46	0,04	3,21	0,15	0	35,96	171	40	11,36

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: весенний

Возраст: 6-10 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			калорийная ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
17	обед	Салат из соленых огурцов 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

Возраст: 11-18 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			калорийная ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
17	обед	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

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: весенний

Возраст: 6-10 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			калорийная ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
28	завтрак	Сельдь с луком и растительным маслом	60	7,43	7,22	1,2	99,55	0	1,32	0,06	0	38	168	18	0,5

Возраст: 11-18 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			калорийная ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
28	завтрак	Сельдь с луком и растительным маслом	100	12,38	12,03	2	165,83	0	2,2	0,1	0	63,33	280	30	0,83

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

№ рецепту ры	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	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
168***	Завтрак	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
337		Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	100	0	0,03	0	22	77	5	1
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
		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>685</b>	<b>22,76</b>	<b>17,63</b>	<b>108,25</b>	<b>660,1</b>	<b>100,254</b>	<b>10,18</b>	<b>85,06</b>	<b>1,11</b>	<b>300</b>	<b>404,1</b>	<b>86,45</b>	<b>7,28</b>
14	обед	Салат из свежих помидоров с луком	100	1,13	6,19	4,72	79,1	0,06	20,42	0	1,85	23,2	32,88	17,79	0,84
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
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
688*		Макароны 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>780</b>	<b>36,04</b>	<b>28,85</b>	<b>135,06</b>	<b>855,64</b>	<b>1,09</b>	<b>57,83</b>	<b>60,2</b>	<b>2,99</b>	<b>150,67</b>	<b>488,89</b>	<b>151,91</b>	<b>8,44</b>
	<b>ИТОГО ЗА ПЕРВЫЙ ДЕНЬ</b>			<b>58,8</b>	<b>46,48</b>	<b>243,31</b>	<b>1515,74</b>	<b>101,344</b>	<b>68,01</b>	<b>145,26</b>	<b>4,1</b>	<b>450,67</b>	<b>892,99</b>	<b>238,36</b>	<b>15,72</b>

\* 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

\*\* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, изд."Бука"/под.ред. Марчука Красноярск 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.Могильного и В.А.Тутельяна.М.:Дели принт, 2010г.

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

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	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
168***	Завтрак	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
337		Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	100	0	0,03	0	22	77	5	1
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
		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>735</b>	<b>26,45</b>	<b>18,17</b>	<b>129,42</b>	<b>765</b>	<b>100,34</b>	<b>10,18</b>	<b>85,03</b>	<b>0,84</b>	<b>300,1</b>	<b>450,8</b>	<b>96,75</b>	<b>8,66</b>
14	обед	Салат из свежих помидоров с луком	100	1,13	6,19	4,72	79,1	0,06	20,42	0	1,85	23,2	32,88	17,79	0,84
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
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
688*		Макароны отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,6	0,08	0	28	0	6,48	49,56	28,16	1,48
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>1010</b>	<b>44,51</b>	<b>33,88</b>	<b>146,6</b>	<b>1038,7</b>	<b>1,21</b>	<b>59,68</b>	<b>71,75</b>	<b>3,39</b>	<b>180,73</b>	<b>611,44</b>	<b>186,63</b>	<b>10,32</b>
	<b>ИТОГО ЗА ПЕРВЫЙ ДЕНЬ</b>			<b>70,96</b>	<b>52,05</b>	<b>276,02</b>	<b>1803,7</b>	<b>101,55</b>	<b>69,86</b>	<b>156,8</b>	<b>4,23</b>	<b>480,83</b>	<b>1062,24</b>	<b>283,38</b>	<b>18,98</b>

\* 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

\*\* Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, изд."Бука"/под.ред. Марчука Красноярск 1999г., программа "Школа.Питание" версия 2.7.8 автор Батищев П.С. 2011

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

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

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

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	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
486	Завтрак	Рыба тушеная в том\соусе	75\75	13,87	7,85	6,53	150	0,10	3,35	0,00	0,00	52,11	238,46	59,77	0,96
511		Рис отварной	150	3,75	5,55	39,9	225	0,03	0	27	0	17,1	85,2	27	1,14
943		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>610</b>	<b>25,99</b>	<b>14,58</b>	<b>107,6</b>	<b>637,1</b>	<b>0,314</b>	<b>3,35</b>	<b>27</b>	<b>0,56</b>	<b>105,31</b>	<b>447,76</b>	<b>128,67</b>	<b>5,46</b>
187	Обед	Щи на м\б со сметаной	250\10	1,75	4,89	8,49	84,75	0,06	18,46	0	30,3	43,3	47,63	22,25	0,8
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
694		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
		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>800</b>	<b>27,01</b>	<b>20,21</b>	<b>107</b>	<b>756,6</b>	<b>0,5</b>	<b>38,75</b>	<b>48,5</b>	<b>31,06</b>	<b>189,68</b>	<b>432,13</b>	<b>120,65</b>	<b>8,67</b>
	<b>ИТОГО ЗА ТРЕТИЙ ДЕНЬ</b>			<b>53</b>	<b>34,79</b>	<b>214,6</b>	<b>1393,7</b>	<b>0,814</b>	<b>42,1</b>	<b>75,50</b>	<b>31,62</b>	<b>294,99</b>	<b>879,89</b>	<b>249,32</b>	<b>14,13</b>

\* 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

\*\* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, изд."Бука"/под.ред. Марчука Красноярск 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.Могильного и В.А.Тугельяна.М.:Дели принт, 2010г.

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

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

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	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
486	Завтрак	Рыба тушеная в том\соусе	120\75	18,03	10,21	8,49	195	0,13	13241,00	0,00	0,00	67,74	310,00	77,70	1,25
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
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 ЗАВТРАК</b>	<b>660</b>	<b>34,59</b>	<b>18,59</b>	<b>138,71</b>	<b>832</b>	<b>0,44</b>	<b>13241</b>	<b>32,4</b>	<b>0,84</b>	<b>138,26</b>	<b>594,04</b>	<b>171,3</b>	<b>7,36</b>
187	Обед	Щи на м\б со сметаной	250\10	1,75	4,89	8,49	84,75	0,06	18,46	0	30,3	43,3	47,63	22,25	0,8
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
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
		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>900</b>	<b>33,63</b>	<b>23,92</b>	<b>130,56</b>	<b>911,2</b>	<b>0,61</b>	<b>42,41</b>	<b>59,35</b>	<b>31,37</b>	<b>217,42</b>	<b>531,72</b>	<b>148,63</b>	<b>10,35</b>
	<b>ИТОГО ЗА ТРЕТИЙ ДЕНЬ</b>			<b>68,22</b>	<b>42,51</b>	<b>269,27</b>	<b>1743,2</b>	<b>1,05</b>	<b>13283,41</b>	<b>91,75</b>	<b>32,21</b>	<b>355,68</b>	<b>1125,76</b>	<b>319,93</b>	<b>17,71</b>

\* 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

\*\* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, изд."Бука"/под.ред. Марчука Красноярск 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.Могильного и В.А.Тутельяна.М.:Дели принт, 2010г.

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

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

№ рецепту ры	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическа я ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	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
637*	Завтрак	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
688		Макароны отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	0,07	0	25,2	0	5,83	44,6	25,34	1,33
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	70	5,53	0,7	33,81	164,5	0,112	-	-	-	16,1	60,9	23,1	1,4
43		Салат из капусты белокачанной	100	1,41	5,08	8,65	85,9	0,02	34,95	0	1,88	44,67	24,71	13,16	0,54
		<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>	<b>650</b>	<b>30,66</b>	<b>22,08</b>	<b>90,47</b>	<b>681,34</b>	<b>0,232</b>	<b>39,01</b>	<b>41,2</b>	<b>1,89</b>	<b>112,96</b>	<b>245,38</b>	<b>77,6</b>	<b>5,29</b>
209	Обед	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
71		Гуляш	80	19,72	17,89	4,76	168,2	0,17	0	0	0	24,36	194,69	26,01	2,32
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
		Вафли	20	3,2	2,8	63,8	175	0,01	0,18	65	0	220	125	8,75	0,25
133		Отвар шиповника	200	0,54	0,22	23,7	105,67	0	160	0	0	9,76	0	0	0,5
		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>820</b>	<b>48,19</b>	<b>34,23</b>	<b>205,63</b>	<b>1132,53</b>	<b>0,74</b>	<b>170,05</b>	<b>68,98</b>	<b>0,68</b>	<b>329,34</b>	<b>834,46</b>	<b>201,97</b>	<b>12,78</b>
	<b>ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ДЕНЬ</b>			<b>78,85</b>	<b>56,31</b>	<b>296,1</b>	<b>1813,87</b>	<b>0,972</b>	<b>209,06</b>	<b>110,18</b>	<b>2,57</b>	<b>442,3</b>	<b>1079,84</b>	<b>279,57</b>	<b>18,07</b>

\* 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

\*\* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, изд."Бука"/под.ред. Марчука Красноярск 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.Могильного и В.А.Тугельяна.М.:Дели принт, 2010г.

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

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

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	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
637*	Завтрак	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
688		Макароны отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,6	0,08	0	28	0	6,48	49,56	28,16	1,48
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
43		Салат из капусты белокачанной	100	1,41	5,08	8,65	85,9	0,02	34,95	0	1,88	44,67	24,71	13,16	0,54
		<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>	<b>780</b>	<b>37,73</b>	<b>23,7</b>	<b>128,53</b>	<b>878,3</b>	<b>0,4</b>	<b>39,01</b>	<b>44</b>	<b>2,73</b>	<b>141,51</b>	<b>371,24</b>	<b>118,52</b>	<b>8,38</b>
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
71		Гуляш	100	23,8	19,52	5,74	203	0,21	1,54	0	0	29,4	234,98	31,39	2,8
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
		Вафли	20	3,2	2,8	63,8	175	0,01	0,18	65	0	220	125	8,75	0,25
133		Отвар шиповника	200	0,54	0,22	23,7	105,67	0	160	0	0	9,76	0	0	0,5
		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>930</b>	<b>56,63</b>	<b>37,44</b>	<b>226,35</b>	<b>1278,43</b>	<b>0,88</b>	<b>174,06</b>	<b>69,97</b>	<b>0,99</b>	<b>352,36</b>	<b>949,74</b>	<b>231,35</b>	<b>14,76</b>
	<b>ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ДЕНЬ</b>			<b>94,36</b>	<b>61,14</b>	<b>354,88</b>	<b>2156,73</b>	<b>1,28</b>	<b>213,07</b>	<b>113,97</b>	<b>3,72</b>	<b>493,87</b>	<b>1320,98</b>	<b>349,87</b>	<b>23,14</b>

\* 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

\*\* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, изд."Бука"/под.ред. Марчука Красноярск 1999г., программа "Школа.Питание" версия 2.7.8 автор Батицев П.С. 2011

\*\*\*Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей образовательных учреждений/под.ред М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.М.:Дели принт, 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 ры	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическа я ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	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
462\355	Завтрак	Тефтели с томат\соусом	80\75	10,76	16,27	10,61	232,23	0,03	2,4	0	0	13,49	123,92	18,69	1,67
694		Каша гречневая рассыпчатая	200	9,94	7,48	47,78	307,26	0,24	0	0,02	0	17,3	278	90	5,26
943*		Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,3	0,01	0	122	90	14	0,5
		Хлеб пшеничный	70	5,53	0,7	33,81	164,5	0,112	-	-	-	16,1	60,9	23,1	1,4
17		Вафли	100	3,2	2,8	63,8	350	0,04	0	0	0	10	33	2	0,6
		<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>	<b>650</b>	<b>32,95</b>	<b>30,97</b>	<b>181,49</b>	<b>1199,19</b>	<b>0,462</b>	<b>3,7</b>	<b>0,03</b>	<b>0</b>	<b>178,89</b>	<b>585,82</b>	<b>147,79</b>	<b>9,43</b>
204	Обед	Суп рисовый с говядиной	200	7,18	2,94	11,76	102,26	0	6,7	0	0	21,01	95,87	25,93	1,18
304		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
688*		Макароны 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		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>820</b>	<b>39,68</b>	<b>20,52</b>	<b>120,25</b>	<b>821,2</b>	<b>0,31</b>	<b>7,78</b>	<b>41,2</b>	<b>0,56</b>	<b>96,84</b>	<b>391,27</b>	<b>112,47</b>	<b>7,29</b>
	<b>ИТОГО ЗА ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ</b>			<b>72,63</b>	<b>51,49</b>	<b>301,74</b>	<b>2020,39</b>	<b>0,772</b>	<b>11,48</b>	<b>41,23</b>	<b>0,56</b>	<b>275,73</b>	<b>977,09</b>	<b>260,26</b>	<b>16,72</b>

\* 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

\*\* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, изд."Бука"/под.ред. Марчука Красноярск 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.Могильного и В.А.Тутельяна.М.:Дели принт, 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: 12-18 лет

№ рецепту ры	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическа я ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	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
462\335	Завтрак	Тефтели с томат\соусом	80\75	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		Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,3	0,01	0	122	90	14	0,5
		Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	235	0,16	0	0	0	23	87	33	2
337		Вафли	100	3,2	2,8	63,8	350	0,04	0	0	0	10	33	2	0,6
		<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>	<b>680</b>	<b>35,32</b>	<b>31,27</b>	<b>195,98</b>	<b>1269,69</b>	<b>0,51</b>	<b>3,7</b>	<b>0,03</b>	<b>0</b>	<b>185,79</b>	<b>611,92</b>	<b>157,69</b>	<b>10,03</b>
204	Обед	Суп рисовый с говядиной	250	7,18	2,94	11,76	102,26	0	6,7	0	0	21,01	95,87	25,93	1,18
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
688*		Макароны отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,6	0,08	0	28	0	6,48	49,56	28,16	1,48
122**		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>930</b>	<b>43,32</b>	<b>21,56</b>	<b>140,12</b>	<b>925,06</b>	<b>0,39</b>	<b>7,78</b>	<b>44</b>	<b>0,84</b>	<b>109,09</b>	<b>445,23</b>	<b>131,29</b>	<b>8,62</b>
	<b>ИТОГО ЗА ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ</b>			<b>78,64</b>	<b>52,83</b>	<b>336,1</b>	<b>2194,75</b>	<b>0,9</b>	<b>11,48</b>	<b>44,03</b>	<b>0,84</b>	<b>294,88</b>	<b>1057,15</b>	<b>288,98</b>	<b>18,65</b>

\* 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

\*\* Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, изд."Бука"/под.ред. Марчука Красноярск 1999г., программа "Школа.Питание" версия 2.7.8 автор Батищев П.С. 2011

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

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

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возраст: 7-11 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	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
608*	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
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
943		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
		Салат из соленых огурцов	60	0,86	5,11	2,61	59,8	0,02	5,55	-	0	23,28	28,24	13,44	0,61
		<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>	<b>590</b>	<b>22,7</b>	<b>20,81</b>	<b>87,51</b>	<b>600</b>	<b>0,372</b>	<b>27,47</b>	<b>53,6</b>	<b>0,23</b>	<b>124,75</b>	<b>326,15</b>	<b>95,54</b>	<b>5,12</b>
14	Обед	Салат из свежих помидоров с луком	100	1,13	6,19	4,72	79,1	0,06	20,42	0	1,85	23,2	32,88	17,79	0,84
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
462		Тефтели	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 перловая	200	9,94	7,48	47,78	307,26	0,24	0	0,02	0	17,3	278	90	5,26
		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>900</b>	<b>48,88</b>	<b>43,84</b>	<b>141,67</b>	<b>1204,99</b>	<b>0,78</b>	<b>29,47</b>	<b>0,02</b>	<b>2,53</b>	<b>173,75</b>	<b>761,34</b>	<b>244,98</b>	<b>15,55</b>
	<b>ИТОГО ЗА ПЯТЫЙ ДЕНЬ</b>			<b>71,58</b>	<b>64,65</b>	<b>229,18</b>	<b>1804,99</b>	<b>1,152</b>	<b>56,94</b>	<b>53,62</b>	<b>2,76</b>	<b>298,5</b>	<b>1087,49</b>	<b>340,52</b>	<b>20,67</b>

\* 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

\*\* Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, изд."Бука"/под.ред. Марчука Красноярск 1999г., программа "Школа.Питание" версия 2.7.8 автор Батищев П.С. 2011

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

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

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

№ рецепту ры	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическа я ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	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
608*	Завтрак	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
679		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
959*		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
		Салат из соленых огурцов	100	0,86	5,11	2,61	59,8	0,02	5,55	-	0	23,28	28,24	13,44	0,61
		<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>	<b>680</b>	<b>28,18</b>	<b>23,42</b>	<b>105,14</b>	<b>716,25</b>	<b>0,44</b>	<b>27,5</b>	<b>59,35</b>	<b>0,23</b>	<b>140,4</b>	<b>385,53</b>	<b>111,87</b>	<b>6,02</b>
14	Обед	Салат из свежих помидоров с луком	100	1,13	6,19	4,72	79,1	0,06	20,42	0	1,85	23,2	32,88	17,79	0,84
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
462		Тефтели	100	13,48	20,33	13,27	290,28	0,03	3	0	0	16,87	154,9	23,37	2,08
679		Каша перловая	200	9,94	7,48	47,78	307,26	0,24	0	0,02	0	17,3	278	90	5,26
943		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>1010</b>	<b>55,6</b>	<b>49,4</b>	<b>163,94</b>	<b>1371,39</b>	<b>0,9</b>	<b>31,23</b>	<b>0,02</b>	<b>2,84</b>	<b>196,45</b>	<b>858,76</b>	<b>265,66</b>	<b>17,55</b>
<b>ИТОГО ЗА ПЯТЫЙ ДЕНЬ</b>				<b>83,78</b>	<b>72,82</b>	<b>269,08</b>	<b>2087,64</b>	<b>1,34</b>	<b>58,73</b>	<b>59,37</b>	<b>3,07</b>	<b>336,85</b>	<b>1244,29</b>	<b>377,53</b>	<b>23,57</b>

\* 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

\*\* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, изд."Бука"/под.ред. Марчука Красноярск 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.Могильного и В.А.Тутельяна.М.:Дели принт, 2010г.

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

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

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	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
168	Завтрак	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
943*		Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4
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
		Хлеб пшеничный	70	5,53	0,7	33,81	164,5	0,112	-	-	-	16,1	60,9	23,1	1,4
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>645</b>	<b>18,14</b>	<b>20,12</b>	<b>114,16</b>	<b>688,8</b>	<b>0,222</b>	<b>10,18</b>	<b>85</b>	<b>0</b>	<b>260,6</b>	<b>252,9</b>	<b>53,65</b>	<b>5,18</b>
14	Обед	Салат из свежих помидоров с луком	60	0,68	3,71	2,83	47,46	0,04	12,25	0	1,85	10,55	19,73	10,67	0,5
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		Тефтели 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
688		Макаронные изделия 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		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
		<b>ИТОГО ОБЕД</b>	<b>850</b>	<b>26,17</b>	<b>31,09</b>	<b>117,06</b>	<b>848,78</b>	<b>0,338</b>	<b>34,19</b>	<b>25,2</b>	<b>32,15</b>	<b>98</b>	<b>309,08</b>	<b>103,35</b>	<b>6,08</b>
	<b>ИТОГО ЗА ШЕСТОЙ ДЕНЬ</b>			<b>44,31</b>	<b>51,21</b>	<b>231,22</b>	<b>1537,58</b>	<b>0,56</b>	<b>44,37</b>	<b>110,2</b>	<b>32,15</b>	<b>358,6</b>	<b>561,98</b>	<b>157</b>	<b>11,26</b>

\* 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

\*\* Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, изд. "Бука"/под.ред. Марчука Красноярск 1999г., программа "Школа.Питание" версия 2.7.8 автор Батищев П.С. 2011

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

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

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

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	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
168	Завтрак	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
943*		Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4
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
		Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	235	0,16	0	0	0	23	87	33	2
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>680</b>	<b>20,51</b>	<b>20,42</b>	<b>128,65</b>	<b>759,3</b>	<b>0,27</b>	<b>10,18</b>	<b>85</b>	<b>0</b>	<b>267,5</b>	<b>279</b>	<b>63,55</b>	<b>5,78</b>
14	Обед	Салат из свежих помидоров с луком	100	1,13	6,19	4,72	79,1	0,06	20,42	0	1,85	23,2	32,88	17,79	0,84
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		Макароны отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,6	0,08	0	28	0	6,48	49,56	28,16	1,48
		Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	235	0,16	0	0	0	23	87	33	2
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
		<b>ИТОГО ОБЕД</b>	<b>1010</b>	<b>32,01</b>	<b>39,41</b>	<b>136,5</b>	<b>1024,88</b>	<b>0,415</b>	<b>46,66</b>	<b>28</b>	<b>38,21</b>	<b>127,94</b>	<b>385,09</b>	<b>129,02</b>	<b>7,54</b>
	<b>ИТОГО ЗА ШЕСТОЙ ДЕНЬ</b>			<b>52,52</b>	<b>59,83</b>	<b>265,15</b>	<b>1784,18</b>	<b>0,685</b>	<b>56,84</b>	<b>113</b>	<b>38,21</b>	<b>395,44</b>	<b>664,09</b>	<b>192,57</b>	<b>13,32</b>

\* 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

\*\* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, изд."Бука"/под.ред. Марчука Красноярск 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.Могильного и В.А.Тутельяна.М.:Дели принт, 2010г.

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

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

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	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
43	Завтрак	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
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
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		Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,3	0,01	0	122	90	14	0,5
		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>35,48</b>	<b>26,7</b>	<b>141,65</b>	<b>955,46</b>	<b>0,564</b>	<b>36,37</b>	<b>23,03</b>	<b>2,44</b>	<b>249,07</b>	<b>649,91</b>	<b>184,76</b>	<b>10,76</b>
	Обед														
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
694		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
637		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
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>770</b>	<b>34,73</b>	<b>21,52</b>	<b>108,62</b>	<b>769,87</b>	<b>1,09</b>	<b>58,04</b>	<b>45,46</b>	<b>0,88</b>	<b>144,1</b>	<b>442,06</b>	<b>120,96</b>	<b>7,5</b>	
	<b>ИТОГО ЗА СЕДЬМОЙ ДЕНЬ</b>			<b>70,21</b>	<b>48,22</b>	<b>250,27</b>	<b>1725,33</b>	<b>1,654</b>	<b>94,41</b>	<b>68,49</b>	<b>3,32</b>	<b>393,17</b>	<b>1091,97</b>	<b>305,72</b>	<b>18,26</b>

\* 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

\*\* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, изд."Бука"/под.ред. Марчука Красноярск 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.Могильного и В.А.Тутельяна.М.:Дели принт, 2010г.

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

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

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	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
43	Завтрак	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
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
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		Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,3	0,01	0	122	90	14	0,5
		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>760</b>	<b>42,28</b>	<b>29,55</b>	<b>165,96</b>	<b>1106,11</b>	<b>0,67</b>	<b>36,4</b>	<b>28,78</b>	<b>2,72</b>	<b>271,72</b>	<b>740,89</b>	<b>210,49</b>	<b>12,44</b>
209	Обед	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
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
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
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>910</b>	<b>39,7</b>	<b>24,06</b>	<b>132,44</b>	<b>908,42</b>	<b>1,21</b>	<b>64,14</b>	<b>51,55</b>	<b>1,22</b>	<b>169,47</b>	<b>534,36</b>	<b>150,51</b>	<b>9,2</b>
		<b>ИТОГО ЗА СЕДЬМОЙ ДЕНЬ</b>		<b>81,98</b>	<b>53,61</b>	<b>298,4</b>	<b>2014,53</b>	<b>1,88</b>	<b>100,54</b>	<b>80,33</b>	<b>3,94</b>	<b>441,19</b>	<b>1275,25</b>	<b>361</b>	<b>21,64</b>

\* 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

\*\* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, изд."Бука"/под.ред. Марчука Красноярск 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.Могильного и В.А.Тутельяна.М.:Дели принт, 2010г.

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



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

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	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
637	Завтрак	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
511		Рис отварной	150	3,75	5,55	39,9	225	0,03	0	27	0	17,1	85,2	27	1,14
144		Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,03	0,55	16	11	9	2,2
		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>660</b>	<b>29,4</b>	<b>18,01</b>	<b>110,87</b>	<b>699,1</b>	<b>0,274</b>	<b>10</b>	<b>43,03</b>	<b>1,11</b>	<b>100,4</b>	<b>334,7</b>	<b>93,9</b>	<b>8,14</b>
42		Обед	Сыр	25	5,8	7,38	0	91	0,01	0,18	65	0	220	125	8,75
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
462****	Тефтели 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
688	Макароны отварные		180	6,62	5,42	31,73	202,14	0,07	0	25,2	0	5,83	44,6	25,34	1,33
951	Кофейный напиток		200	1,4	2	22,4	116	0,02	0	0,08	0	0	45	7	0
	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>29,6</b>	<b>28,15</b>	<b>130,29</b>	<b>886,57</b>	<b>16,32</b>	<b>2,4</b>	<b>25,35</b>	<b>13,96</b>	<b>72,09</b>	<b>406</b>	<b>117,22</b>	<b>6,97</b>
	<b>ИТОГО ЗА ВОСЬМОЙ ДЕНЬ</b>			<b>59</b>	<b>46,16</b>	<b>241,16</b>	<b>1585,67</b>	<b>16,594</b>	<b>12,4</b>	<b>68,38</b>	<b>15,07</b>	<b>172,49</b>	<b>740,7</b>	<b>211,12</b>	<b>15,11</b>

\* 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

\*\* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, изд."Бука"/под.ред. Марчука Красноярск 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.Могильного и В.А.Тутельяна.М.:Дели принт, 2010г.

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

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

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	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
637	завтрак	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
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
42*		Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,03	0,55	16	11	9	2,2
		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>750</b>	<b>33,84</b>	<b>19,66</b>	<b>140,02</b>	<b>849</b>	<b>0,37</b>	<b>10</b>	<b>48,43</b>	<b>1,39</b>	<b>117,72</b>	<b>409,44</b>	<b>118,6</b>	<b>9,75</b>
42	Обед	Сыр	25	5,8	7,38	0	91	0,01	0,18	65	0	220	125	8,75	0,25
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
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		Макароны отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,6	0,08	0	28	0	6,48	49,56	28,16	1,48
951		Кофейный напиток	200	1,4	2	22,4	116	0,02	0	0,08	0	0	45	7	0
		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>935</b>	<b>42,23</b>	<b>41,43</b>	<b>156,21</b>	<b>1159,13</b>	<b>20,41</b>	<b>3,18</b>	<b>93,17</b>	<b>17,59</b>	<b>312,81</b>	<b>630,86</b>	<b>154,72</b>	<b>9,16</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ВОСЬМОЙ ДЕНЬ</b>			<b>76,07</b>	<b>61,09</b>	<b>296,23</b>	<b>2008,13</b>	<b>20,78</b>	<b>13,18</b>	<b>141,6</b>	<b>18,98</b>	<b>430,53</b>	<b>1040,3</b>	<b>273,32</b>	<b>18,91</b>

\* 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

\*\* Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, изд."Бука"/под ред. Марчука Красноярск 1999г., программа "Школа.Питание" версия 2.7.8 автор Батищев П.С. 2011

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

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

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

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	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	
608	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	
688		Макаронны отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	0,07	0	25,2	0	5,83	44,6	25,34	1,33	
943		Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4	
14		Салат из свежих помидоров с луком	100	1,13	6,19	4,72	79,1	0,06	20,42	0	1,85	23,2	32,88	17,79	0,84	
		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>670</b>	<b>28,56</b>	<b>22,03</b>	<b>110,18</b>	<b>726,34</b>	<b>0,394</b>	<b>20,54</b>	<b>48,2</b>	<b>2,41</b>	<b>100,13</b>	<b>334,68</b>	<b>110,73</b>	<b>7,03</b>
144		Обед	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0	2,2	0	0	2,2
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	
591	Гуляш		80	19,72	17,89	4,76	168,2	0,17	0	0	0	24,36	194,69	26,01	2,32	
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	
	Хлеб пшеничный		80	6,32	0,8	38,64	188	0,128	-	-	-278	18,4	69,6	26,4	1,6	
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	
	<b>ИТОГО ОБЕД</b>		<b>880</b>	<b>57,19</b>	<b>42,91</b>	<b>139,53</b>	<b>1090,46</b>	<b>0,838</b>	<b>15,95</b>	<b>0,03</b>	<b>-277,88</b>	<b>229,62</b>	<b>794,03</b>	<b>207,71</b>	<b>14,3</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ</b>			<b>85,75</b>	<b>64,94</b>	<b>249,71</b>	<b>1816,8</b>	<b>1,232</b>	<b>36,49</b>	<b>48,23</b>	<b>-275,47</b>	<b>329,75</b>	<b>1128,71</b>	<b>318,44</b>	<b>21,33</b>	

\* 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

\*\* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, изд."Бука"/под.ред. Марчука Красноярск 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.Могильного и В.А.Тутельяна.М.:Дели принт, 2010г.

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

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возраст: 12-18 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	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
608	Завтрак	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
688		Макароны отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,6	0,08	0	28	0	6,48	49,56	28,16	1,48
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
14		Салат из свежих помидоров с луком	100	1,13	6,19	4,72	79,1	0,06	20,42	0	1,85	23,2	32,88	17,79	0,84
		<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>	<b>700</b>	<b>32,14</b>	<b>24,76</b>	<b>117,98</b>	<b>795,45</b>	<b>0,4</b>	<b>20,57</b>	<b>56,75</b>	<b>1,85</b>	<b>102,43</b>	<b>335,82</b>	<b>111,08</b>	<b>6,52</b>
144	Обед	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0	2,2	0	0	2,2
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
591		Гуляш	100	23,8	19,52	5,74	203	0,21	1,54	0	0	29,4	234,98	31,39	2,8
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
		Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	235	0,16	0	0	0	23	87	33	2
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
	<b>ИТОГО ОБЕД</b>	<b>950</b>	<b>63,95</b>	<b>45,8</b>	<b>153,44</b>	<b>1199,21</b>	<b>0,96</b>	<b>18,65</b>	<b>0,03</b>	<b>0,15</b>	<b>246,98</b>	<b>869,16</b>	<b>219,69</b>	<b>15,59</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ</b>			<b>96,09</b>	<b>70,56</b>	<b>271,42</b>	<b>1994,66</b>	<b>1,36</b>	<b>39,22</b>	<b>56,78</b>	<b>2</b>	<b>349,41</b>	<b>1204,98</b>	<b>330,77</b>	<b>22,11</b>

\* 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

\*\* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, изд."Бука"/под.ред. Марчука Красноярск 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.Могильного и В.А.Тутельяна.М.:Дели 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 (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	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	Завтрак	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
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
943		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>530</b>	<b>31,34</b>	<b>9,28</b>	<b>93,13</b>	<b>553,98</b>	<b>0,364</b>	<b>5,64</b>	<b>36,25</b>	<b>0,85</b>	<b>87,29</b>	<b>391,11</b>	<b>96,46</b>	<b>6,44</b>
170	Обед	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
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
		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>750</b>	<b>27,4</b>	<b>20</b>	<b>218,16</b>	<b>841,6</b>	<b>0,37</b>	<b>10,35</b>	<b>50</b>	<b>5,36</b>	<b>162</b>	<b>425,68</b>	<b>140,9</b>	<b>8,95</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ</b>			<b>58,74</b>	<b>29,28</b>	<b>311,29</b>	<b>1395,58</b>	<b>0,734</b>	<b>15,99</b>	<b>86,25</b>	<b>6,21</b>	<b>249,29</b>	<b>816,79</b>	<b>237,36</b>	<b>15,39</b>

\* 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

\*\* Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, изд."Бука"/под.ред. Марчука Красноярск 1999г., программа "Школа.Питание" версия 2.7.8 автор Батищев П.С. 2011

\*\*\* Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей образовательных учреждений/под.ред М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.М.:Дели 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: 12-18 лет

№ рецептур	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	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	Завтрак	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
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
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 ЗАВТРАК</b>	<b>670</b>	<b>45,35</b>	<b>12,62</b>	<b>122,53</b>	<b>758,25</b>	<b>0,53</b>	<b>9</b>	<b>45,25</b>	<b>1,3</b>	<b>112,85</b>	<b>575,18</b>	<b>140,4</b>	<b>9,33</b>
	Обед														
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
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
122**		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>840</b>	<b>34,16</b>	<b>23,86</b>	<b>245,62</b>	<b>1013,75</b>	<b>0,47</b>	<b>10,38</b>	<b>61,15</b>	<b>5,64</b>	<b>185,77</b>	<b>525</b>	<b>168,73</b>	<b>10,66</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ</b>			<b>79,51</b>	<b>36,48</b>	<b>368,15</b>	<b>1772</b>	<b>1</b>	<b>19,38</b>	<b>106,4</b>	<b>6,94</b>	<b>298,62</b>	<b>1100,18</b>	<b>309,13</b>	<b>19,99</b>

\* 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

\*\* Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, изд."Бука"/под.ред. Марчука Красноярск 1999г., программа "Школа.Питание" версия 2.7.8 автор Батищев П.С. 2011

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

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