

# **Меню**

**(7-11 лет)**

**(12-17 лет)**

# ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

УТВЕРЖДАЮ  
Н. Н. Елисеєва

Возрастная категория: 7-11 лет

Директор сош:

день - понедельник  
неделя первая

п.п.	Применение блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)						
		Б	Ж	У	А	В1	С	Е	Са	Fe	Р	Mg					
<b>ОБЕД</b>																	
15	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М.П. Мозильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи принт. 2010	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			
	Салат "Витаминный"	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			
	Капуста свежая	15	5,25	0,02	1,04	5,25	300	0,01	0,75	0,06	4,05	0,11	8,25	5,7			
	Морковь	25	0,1	0,1	2,45	11,75	1,25	0,01	2,5	0,05	4	0,55	2,75	2,25			
	Яблоки свежие	5	0,07	0,01	0,41	2,05	0	0	0,5	0,01	1,55	0,04	2,9	0,7			
	Лук репчатый	5	0	0	4,99	19,95	0	0	0	0	0,15	0,02	0	0			
	Сахар	5	0	0	0	44,95	0	0	0	2,2	0	0	0,1	0			
	Масло растительное	200	22,73	19	0,4	261,62	127,2	0,11	2,71	0,37	18,07	1,57	191,87	24,15			
124	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Мозильного. - М. ДеЛи принт. 2004	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			
	Щи из свежей капусты с картофелем	50	0,9	0,05	2,35	14	1,5	0,015	22,5	0,05	24	0,3	15,5	8			
	Капуста белокочанная	30	0,6	0,12	4,89	23,1	0,9	0,036	6	0,03	3	0,27	17,4	6,9			
	Картофель	10	0,13	0,01	0,69	3,5	200	0,006	0,5	0,04	2,7	0,07	5,5	3,8			
	Морковь	10	0,14	0,02	0,82	4,1	0	0,005	1	0,02	3,1	0,08	5,8	1,4			
	Лук репчатый	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			
	Томатное пюре	5	0	5	0	44,95	0	0	0	2,2	0	0	0,1	0			
	Масло растительное	200	22,73	19	0,4	261,62	127,2	0,11	2,71	0,37	18,07	1,57	191,87	24,15			
301	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Мозильного. - М. ДеЛи принт. 2010	90	13,04	12,57	13,19	217	44,22	0,06	1,25	1,45	54,94	2,1	176,38	26,15			
	Котлета из говядины	62	10,19	10,3	0,39	134,96	39,2	0,03	1,01	0,11	8,96	1,68	127,68	15,12			
	Мякоть говядины	12,8	1,02	0,12	6,28	30,46	0	0,02	0	0,16	2,94	0,25	11,39	4,35			
	Хлеб пшеничный	19,2	0,55	0,48	0,92	10,36	4,22	0	0,24	0	23,04	0,01	17,28	2,68			
	Молоко или вода	8	1,28	0,08	5,6	26,84	0,8	0,01	0	0,48	20	0,16	20	4			
	Сухари	1,6	0	1,59	0	14,38	0	0	0	0,7	0	0	0,03	0			
516	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	150	9,35	4,42	40,81	230,29	29,67	0,12	0	3,54	146,77	1,17	147,09	29,12			
	Макаронные изделия	58,2	9,31	0,58	40,74	195,26	5,82	0,12	0	3,49	145,5	1,16	145,5	29,1			
376	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	200	0,56	0	30,22	123,06	0,1	0	0,2	0	13,2	0,36	19,8	9,7			
	Компот из смеси сухофруктов	20	0,56	0	10,26	43,26	0,1	0	0,2	0	12,6	0,3	19,8	9,7			
	Смесь сухофруктов	20	0	0	19,96	79,8	0	0	0	0	0,6	0,06	0	0			
	Сахар	20	1,58	0,2	9,66	47	0	0,03	0	0,26	4,6	0,4	17,4	6,6			
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,4	0,07	0	0,56	14	1,56	63,2	18,8			

Энергетическая пищевая ценность		58,09	47,06	128,21	1138,81	714,09	0,49	59,39	10,92	318,03	8,95	700,69	152,02
обед													
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

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А (мкг)	В1	С	Е	Са	Fe	Р	Mg
<b>ОБЕД</b>														
16 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Мохильного. - М.: ДеЛи притт, 2005														
	Салат овощной	100	1,08	0,18	9,63	45,99	1501,25	0,06	6,25	0,35	24,31	1,08	44	30,75
	Огурцы свежие	75	0,98	0,08	5,18	26,26	1500	0,05	3,75	0,3	20,25	0,53	41,25	28,5
	Помидоры 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
102 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Мохильного. - М.: ДеЛи притт, 2005														
	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
451 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А. И. Здобнов, В. А. Цыганенко, М. И. Пересильный. - К.: А.С.К., 2005														
	Курица тушенная в соусе	100	14,52	11,59	5,47	183,72	794	0,35	16,54	2,37	22,27	11,72	192,24	19,8
	Курица	66	13,46	3,98	0,48	90,81	7920	0,33	16,5	0	9,9	11,55	176,88	15,84
	Мука пшеничная	3	0,33	0,05	2,02	9,87	0	0,01	0	0,05	0,72	0,06	3,45	1,31
	Масло растительное	5	0	5	0	44,95	0	0	0	2,2	0	0	0,1	0
	Соус сметанный (реп. №355)	50	0,73	2,56	2,97	38,09	20	0,01	0,04	0,12	11,65	0,11	11,81	2,65
508 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А. И. Здобнов, В. А. Цыганенко, М. И. Пересильный. - К.: А.С.К., 2005														
	Каша ячневая	150	4,89	4,47	31,79	186,84	23,85	0,13	0	0,78	40,07	0,88	167,95	24,27
	Крупа ячневая	48,5	4,85	0,63	31,72	151,805	0	0,13	0	0,73	38,8	0,87	166,36	24,25
	Масло сливочное	5,3	0,04	3,84	0,07	35,03	23,85	0	0,05	0	1,27	0,01	1,59	0,02
233 Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008														
	Кисель	200	0,1	0	30,79	121,02	0	0	0	0	0,3	0,03	0	0
	Кисель (концентрат)	24	0,1	0	20,81	81,12	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сахар	10	0	0	9,98	39,9	0	0	0	0	0,3	0,03	0	0
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0	0,03	0	0,26	4,6	0,4	17,4	6,6
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,4	0,07	0	0,56	14	1,56	63,2	18,8
	Энергетическая пищевая ценность обеда		50,95	40,09	122,56	1007,96	2688,27	0,89	38,83	7,12	152,16	19,17	7,44,62	159,25
	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

Директор сош: Н. Н. Елисева

№ осц.	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	P	Mg
<b>ОБЕД</b>														
16	«Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Мозильного М.П., 2007 г.													
	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
47	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Мозильного. - М.: ДеЛи принт, 2005													
	Суп с крестьянский с крупой	250	21,61	24,33	10,73	358,92	329	0,18	22,71	2,71	42,12	2,27	238,72	44,05
	Капуста	40	5,76	11,56	0	127,2	0	0,01	0	3,68	14,4	0,64	89,6	16
	Картофель	70	1,4	0,28	11,41	53,9	2,1	0,08	14	0,07	7	0,63	40,6	16,1
	Морковь	16,25	0,21	0,01	1,12	5,68	325	0	0,81	0,06	4,38	0,11	8,93	6,17
	Лук репчатый	7,5	0,1	0,01	0,61	3,07	0	0	0,75	0,01	2,32	0,06	4,35	1,05
	Крупа пшено	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
210	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Забобнов, В.А.Цыганенко, М.И.Перестичный. - К.: А.С.К., 2005													
	Птица тушенная в соусе	75/75	20,7	21,19	5,64	297,34	191,65	0,11	5,95	1,81	19,72	1,67	184,29	28,05
	Бройлер-цыпленок	106	19,82	17,06	0	233,2	42,4	0,09	2,12	0,31	14,84	1,37	169,6	20,14
	Масло растительное	3	0	3	0	26,97	0	0	0	1,32	0	0	0,6	0
	Масло сливочное	1,5	0,01	1,08	0,01	9,91	6,75	0	0	0,015	0,36	0,003	0,45	0,006
	Мука пшеничная	3,8	0,42	0,05	2,57	12,5	0	0,01	0	0,06	0,91	0,08	4,37	1,67
	Томатное пюре	7,5	0,36	0	1,425	7,65	22,5	0,011	3,38	0,08	1,5	0,17	5,1	3,75
	Морковь	6	0,07	0	0,41	2,1	120	0	0,3	0,02	1,62	0,04	3,3	2,28
	Лук репчатый	1,5	0,02	0,003	0,12	0,62	0	0	0,15	0,003	0,46	0,012	0,87	0,21
	Сахар	1,1	0	0	1,1	4,39	0	0	0	0,03	0	0	0	0
130	Пюре гороховое	189	20,77	7,96	43,41	328,59	42,3	0,81	0	0,54	82,26	6,32	206,1	79,24
	Горох	90	20,7	1,44	43,29	269,1	1,8	0,81	0	0,45	80,1	6,3	203,4	79,2
	Масло сливочное	9	0,07	6,52	0,12	59,49	40,5	0	0	0,09	2,16	0,02	2,7	0,04
294	Сборник технических нормативов- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Мозильного. - М.: ДеЛи принт, 2005													
	Чай с лимоном	200	0,26	0,06	15,25	63,75	0,64	0	2,9	0,01	8,25	0,91	9,78	5,24
	Чай - заварка	50	0,2	0,05	0,07	1,52	0,5	0	0,1	0	4,95	0,82	8,24	4,4
	Сахар	15	0	0	14,97	59,85	0	0	0	0	0,5	0,05	0	0
	Лимон	7	0,06	0,01	0,21	2,38	0,14	0	2,8	0,01	2,8	0,04	1,54	0,84
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0	0,03	0	0,26	4,6	0,4	17,4	6,6
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,4	0,07	0	0,56	14	1,56	63,2	18,8
	Энергетическая пищевая ценность обеда		47,38	60,26	106,41	1259,86	565,89	1,22	41,06	8,63	206,1	14,46	760,46	202,88

	<b>Итого на 1 ребенка</b>	90,07	72,55	222,2	1884,22	1055,09	1,54	52,84	9,22	373,7	18,67	1082,8	299,54
--	---------------------------	-------	-------	-------	---------	---------	------	-------	------	-------	-------	--------	--------

Директор школы *Н. Н. Елисева*

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А (мкг)	В1	С	Е	Са	Fe	Р	Mg

**ОБЕД**

51 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: Де-Ли принт, 2005

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Б	Ж	У	Энергетическая ценность	А (мкг)	В1	С	Е	Са	Fe	Р	Mg
	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями</b>	<b>250</b>	<b>22,76</b>	<b>19,59</b>	<b>21,13</b>	<b>350,54</b>	<b>313,5</b>	<b>0,11</b>	<b>18,87</b>	<b>1,7</b>	<b>31,01</b>	<b>2,35</b>	<b>231,44</b>	<b>45,18</b>
	Картофель	75	1,5	0,3	12,22	57,75	2,25	0,09	15	0,07	7,5	0,67	43,5	17,25
	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

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Б	Ж	У	Энергетическая ценность	А (мкг)	В1	С	Е	Са	Fe	Р	Mg
	<b>Каша рисовая молочная</b>	<b>200</b>	<b>5,98</b>	<b>5,84</b>	<b>43,25</b>	<b>230,46</b>	<b>22</b>	<b>0,08</b>	<b>1,3</b>	<b>0,18</b>	<b>123,7</b>	<b>0,56</b>	<b>156</b>	<b>36</b>
	Крупа рисовая	44	3,08	0,44	32,56	146,52	0	0,04	0	0,18	3,52	0,44	66	22
	Молоко	100	2,9	3,2	4,7	60	22	0,04	1,3	0	120	0,1	90	14
	Сахар	6	0	0	5,99	23,94	0	0	0	0	0,18	0,02	0	0
	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 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичий. - К.: А.С.К., 2005

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Б	Ж	У	Энергетическая ценность	А (мкг)	В1	С	Е	Са	Fe	Р	Mg
	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	<b>200</b>	<b>2,28</b>	<b>2,11</b>	<b>23,26</b>	<b>121,68</b>	<b>11</b>	<b>0,02</b>	<b>0,65</b>	<b>0</b>	<b>69,2</b>	<b>0,11</b>	<b>45</b>	<b>7</b>
	Кофейный напиток	6	0,83	0,86	0,9	14,88	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сахар	20	0	0	19,96	79,8	0	0	0	0	0,6	0,06	0	0
	Молоко	50	1,45	1,25	2,4	27	11	0,02	0,65	0	60	0,05	45	7
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>	<b>1,58</b>	<b>0,2</b>	<b>9,66</b>	<b>47</b>	<b>0</b>	<b>0,03</b>	<b>0</b>	<b>0,26</b>	<b>4,6</b>	<b>0,4</b>	<b>17,4</b>	<b>6,6</b>
	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>2,64</b>	<b>0,48</b>	<b>13,36</b>	<b>69,6</b>	<b>0,4</b>	<b>0,07</b>	<b>0</b>	<b>0,56</b>	<b>14</b>	<b>1,56</b>	<b>63,2</b>	<b>18,8</b>
	<b>Энергетическая пищевая ценность обеда</b>		<b>35,24</b>	<b>28,22</b>	<b>110,66</b>	<b>819,28</b>	<b>346,9</b>	<b>0,31</b>	<b>20,82</b>	<b>2,7</b>	<b>242,51</b>	<b>4,98</b>	<b>513,04</b>	<b>106,58</b>
	<b>Итого на 1 ребенка</b>		<b>79,99</b>	<b>83,53</b>	<b>185,26</b>	<b>1817,68</b>	<b>591,62</b>	<b>1,03</b>	<b>41,76</b>	<b>9,71</b>	<b>602,55</b>	<b>14,88</b>	<b>1251,82</b>	<b>365,91</b>



№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)		Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)												
		Б	Ж	У	Б		В1	С	Р	Са	Fe	Р	Mg										
<b>ОБЕД</b>																							
16	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Мозильного. - М.: ДеЛи принт, 2005	100	1,08	0,18	9,63	45,99	1501,25	0,06	6,25	0,35	24,31	1,08	44	30,75									
	Салат овощной	75	0,98	0,08	5,18	26,26	1500	0,05	3,75	0,3	20,25	0,53	41,25	28,5									
	Огурцы 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									
102	Помидоры свежие																						
	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Мозильного. - М.: ДеЛи принт, 2005	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									
	Суп картофельный с бобовыми	50	1	0,2	8,15	38,5	1,5	0,06	10	0,05	5	0,45	29	11,5									
	Картофель	20	4,6	0,32	9,62	59,8	0,4	0,18	0	0,1	17,8	1,4	45,2	17,6									
	Горох	10	0,14	0,02	0,82	4,1	0	0,005	1	0,02	3,1	0,08	5,8	1,4									
	Лук репчатый	10	0,13	0,01	0,69	3,5	200	0,006	0,5	0,04	2,7	0,07	5,5	3,8									
	Морковь	5	0	5	0	44,95	0	0	0	2,2	0	0	0,1	0									
	Масло растительное	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									
	Бульон или вода																						
451	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	90	13,04	12,57	13,19	217	44,22	0,06	1,25	1,45	54,94	2,1	176,38	26,15									
508	Котлета из говядины (магазин)	150	7,68	5,84	34,67	221,68	25,06	0,12	0	0,53	13,39	4,07	182,18	121,22									
	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	60,6	7,64	2	34,6	186,65	1,21	0,26	0	0,48	12,12	14,06	180,59	121,2									
	Крупа гречневая	5,3	0,04	3,84	0,07	35,03	23,85	0	0	0,05	1,27	0,01	1,59	0,02									
333	Масло сливочное	30	0,38	0,99	2,23	20,01	55,57	0	2,17	0,07	2,2	0,13	6,34	3,6									
	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М. И. Мозильного и Г. В. Тумельяна. - М.: ДеЛи принт, 2011	1,35	0,01	0,97	0,01	8,92	6,07	0	0	0,01	0,32	0	0,4	0									
	Соус томатный	1,35	0,14	0,02	0,91	4,44	0	0	0	0,02	0,32	0,02	1,55	0,59									
	Масло сливочное	1,8	0,02	0	0,12	0,63	36	0	0,09	0	0,48	0,01	0,99	0,68									
	Мука пшеничная	0,6	0	0	0,04	0,24	0	0	0,06	0	0,18	0	0,34	0,08									
	Морковь	4,5	0,21	0	0,85	4,59	13,5	0	2,02	0,04	0,9	0,1	3,06	2,25									
	Лук репчатый	0,3	0	0	0,3	1,19	0	0	0	0	0	0	0	0									
	Томатная паста																						
	Сахар																						
233	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008	200	0,1	0	30,79	121,02	0	0	0	0	0,3	0,03	0	0									
	Кисель	24	0,1	0	20,81	81,12	0	0	0	0	0	0	0	0									
	Кисель (концентрат)	10	0	0	9,98	39,9	0	0	0	0	0,3	0,03	0	0									
	Сахар	20	1,58	0,2	9,66	47	0	0,03	0	0,26	4,6	0,4	17,4	6,6									
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,4	0,07	0	0,56	14	1,56	63,2	18,8									
	Хлеб ржано-пшеничный																						
	Энергетическая пищевая ценность обеда		50,95	40,09	122,56	1007,96	2688,27	0,89	38,83	7,12	152,16	19,17	7,44,62	159,25									
	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									

# **ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ**

п.п.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)																			
			Б	Ж	У		А (мкг)	В1	С	Е	Са	Fe	Р	Mg																
<b>ОБЕД</b>																														
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Мосельного. - М.: ДеЛи принт, 2005.																														
23	Салат огурцы свежие	100	1,08	0,18	8,63	42	1501,25	0,06	6,25	0,35	24,28	1,08	44	30,75																
	Огурцы свежие	75	0,98	0,08	5,18	26,26	1500	0,05	3,75	0,3	20,25	0,53	41,25	28,5																
	Масло растительное	25	0,1	0,1	2,45	11,75	1,25	0,01	2,5	0,05	4	0,55	2,75	2,25																
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Мосельного. - М.: ДеЛи принт, 2005.																														
51	Суп с рыбными консервами	250	7,85	14,66	16,88	231,61	344,2	0,09	15,56	3,87	29,41	1,49	152,12	41,83																
	Консервы рыбные	40	5,76	11,56	0	127,2	0	0,01	0	3,68	14,4	0,64	89,6	16																
	Картофель	70	1,4	0,28	11,41	53,9	2,1	0,08	14	0,07	7	0,63	40,6	16,1																
	Морковь	16,25	0,21	0,01	1,12	5,68	325	0	0,81	0,06	4,38	0,11	8,93	6,17																
	Лук репчатый	7,5	0,1	0,01	0,61	3,07	0	0	0,75	0,01	2,32	0,06	4,35	1,05																
	Крупа рисовая	5	0,35	0,05	3,7	16,65	0	0	0	0,02	0,4	0,05	7,5	2,5																
	Масло сливочное	3,8	0,03	2,75	0,04	25,11	17,1	0	0	0,03	0,91	0	1,14	0,01																
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А. И. Здобнов. В. А. Цыганенко. М. П. Перестичный. - К.: А.С.К., 2005.																														
451	Курица тушенная в соусе	100	14,52	11,59	5,47	183,72	794	0,35	16,54	2,37	22,27	11,72	192,24	19,8																
	Курица	66	13,46	3,98	0,48	90,81	7920	0,33	16,5	0	9,9	11,55	176,88	15,84																
	Мука пшеничная	3	0,33	0,05	2,02	9,87	0	0,01	0	0,05	0,72	0,06	3,45	1,31																
	Масло растительное	5	0	5	0	44,95	0	0	0	2,2	0	0	0,1	0																
	Соус сметанный (рец. №355)	50	0,73	2,56	2,97	38,09	20	0,01	0,04	0,12	11,65	0,11	11,81	2,65																
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А. И. Здобнов. В. А. Цыганенко. М. П. Перестичный. - К.: А.С.К., 2005.																														
223	Макароны	150	9,35	4,42	40,81	230,29	29,67	0,12	0	3,54	146,77	1,17	147,09	29,12																
	Макаронные изделия	58,2	9,31	0,58	40,74	195,26	5,82	0,12	0	3,49	145,5	1,16	145,5	29,1																
	Масло сливочное	5,3	0,04	3,84	0,07	35,03	23,85	0	0	0,05	1,27	0,01	1,59	0,02																
Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008.																														
411	Кисель	200	0,1	0	30,79	121,02	0	0	0	0	0,3	0,03	0	0																
	Кисель (концентрат)	24	0,1	0	20,81	81,12	0	0	0	0	0	0	0	0																
	Сахар	10	0	0	9,98	39,9	0	0	0	0	0,3	0,03	0	0																
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0	0,03	0	0,26	4,6	0,4	17,4	6,6																
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,4	0,07	0	0,56	14	1,56	63,2	18,8																
	Энергетическая пищевая ценность обеда		37,12	31,53	125,6	883,63	1168,27	0,66	38,35	10,95	241,63	17,45	616,05	146,9																
	Итого на 1 ребенка		67,78	60,38	219,67	1694,49	2093,83	0,76	34,84	7,91	558,39	10,69	1038,53	214,95																

День - вторник  
Неделя вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

УТВЕРЖДЕНО

Директор сош: Н. Н. Елисеева

№ рел.	Принем 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			
7	<b>ОБЕД</b>																
	Салат из белокачанной капусты	100	1,71	6,11	10,26	103,89	202,4	0,04	37,5	2,78	44,35	0,65	36,22	18			
	Капуста свежая	80	1,44	0,08	3,76	22,4	2,4	0,02	36	0,08	38,4	0,48	24,8	12,8			
	Морковь	10	0,13	0,01	0,69	3,5	200	0,01	0,5	0,04	2,7	0,07	5,5	3,8			
	Лук репчатый	10	0,14	0,02	0,82	4,1	0	0,005	1	0,02	3,1	0,08	5,8	1,4			
	Сахар	5	0	0	4,99	19,95	0	0	0	0	0,15	0,02	0	0			
	Масло растительное	6	0	6	0	53,94	0	0	0	2,64	0	0	0,12	0			
96	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Мозильного. - 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			
244	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Мозильного. - М.: ДеЛи принт, 2005.</i>																
	Рыба припущенная	90	10,16	2,08	1,91	67,39	18,1	0,07	0,47	0,61	31,85	0,57	154,36	35,35			
	Минтай неразделанный	61	9,7	0,55	0	43,92	6,1	0,06	0,3	0,18	24,4	0,49	146,4	33,55			
	Лук репчатый	1,5	0,02	0,003	0,12	0,62	0	0	0,15	0,003	0,46	0,012	0,87	0,21			
	Масса соуса(реп.330):	30	0,44	1,53	1,79	22,85	12	0,01	0,02	0,43	6,99	0,07	7,09	1,59			
241	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Лет.-осен.: А.И. Зобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересыпный. - К.: А.С.К., 2005.</i>																
	Пюре картофельное	150	3,26	4,91	22,06	145,97	32,65	0,16	25,95	0,18	41,1	1,18	96,25	32,68			
	Картофель	128,3	2,57	0,51	20,91	98,79	3,85	0,15	25,66	0,13	12,83	1,15	74,41	29,51			
	Молоко	22,5	0,65	0,56	1,08	12,15	4,95	0,01	0,29	0	27	0,02	20,25	3,15			
	Масло сливочное	5,3	0,04	3,84	0,07	35,03	23,85	0	0	0,05	1,27	0,01	1,59	0,02			
868	<i>Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений. в 2-х частях - под ред. доц. Корюкова Л. С., доц. Добросерова П. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2004 г.</i>																
	Напиток с лимоном	200	0,68	0,28	24,63	116,4	163,4	0,01	200	0,76	12,5	0,65	3,4	3,4			
	Лимон	20	0,68	0,28	9,66	56,8	163,4	0,01	200	0,76	12	0,6	3,4	3,4			
	Сахар	15	0	0	14,97	59,85	0	0	0	0	0,5	0,05	0	0			
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0	0,03	0	0,26	4,6	0,4	17,4	6,6			

	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,4	0,07	0	0,56	14	1,56	63,2	18,8
	Энергетическая пищевая ценность обеда		43,62	37,25	99,18	921,47	739,2	0,58	283,21	7,89	182,45	7,44	622,46	163,32
	<b>Итого на 1 ребелка</b>		55,57	52,53	204,61	1528,73	949,34	0,78	287,73	9,2	336,48	10,42	856,14	228,44

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Ca	Fe	P	Mg		
<b>ОБЕД</b>																
33	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лопатин, Т.В. Тугельяна, М.И. Пересичный, 2004															
	Винегрет овощной	100	1,37	6,19	8,45	95,59	302,15	0,05	10,25	2,8	23,2	0,86	44,97	20,75		
	Картофель	25	0,5	0,1	4,08	19,25	0,75	0,03	5	0,03	2,5	0,23	14,5	5,75		
	Морковь	15	0,2	0,02	1,04	5,25	300	0,01	0,75	0,06	4,05	0,11	8,25	5,7		
	Огурцы соленые	20	0,16	0,02	0,34	2,6	1	0	1	0,02	4,6	0,12	4,8	2,8		
	Лук репчатый	15	0,21	0,03	1,23	6,15	0	0,01	1,5	0,03	4,65	0,12	8,7	2,1		
	Масло растительное	6	0	6	0	53,94	0	0	0	2,64	0	0	0,12	0		
88	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2005															
	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		
321	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															
	Котлета из говядины	90	13,04	12,57	13,19	217	44,22	0,06	1,25	1,45	54,94	2,1	176,38	26,15		
	Мякоть говядины	62	10,19	10,3	0,39	134,96	39,2	0,03	1,01	0,11	8,96	1,68	127,68	15,12		
	Хлеб пшеничный	12,8	1,02	0,12	6,28	30,46	0	0,02	0	0,16	2,94	0,25	11,39	4,35		
	Молоко или вода	19,2	0,55	0,48	0,92	10,36	4,22	0	0,24	0	23,04	0,01	17,28	2,68		
	Сухари	8	1,28	0,08	5,6	26,84	0,8	0,01	0	0,48	20	0,16	20	4		
	Масло растительное	1,6	0	1,59	0	14,38	0	0	0	0,7	0	0	0,03	0		
	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															
	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		
	Сахар	0,3	0	0	0,3	1,19	0	0	0	0	0	0	0	0		
	изделий для предприятий общественного	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тугельяна. - М.: ДеЛи принт, 2011															
	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
376 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.П.Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный. - К.: А.С.К., 2005													
<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	<b>200</b>	<b>0,56</b>	<b>0</b>	<b>30,22</b>	<b>123,06</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>13,2</b>	<b>0,36</b>	<b>19,8</b>	<b>9,7</b>
Смесь сухофруктов	20	0,56	0	10,26	43,26	0,1	0	0,2	0	12,6	0,3	19,8	9,7
Сахар	20	0	0	19,96	79,8	0	0	0	0	0,6	0,06	0	0
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
<b>Энергетическая пищевая ценность обеда</b>		<b>51,87</b>	<b>50,47</b>	<b>121,41</b>	<b>1052,17</b>	<b>764,6</b>	<b>0,65</b>	<b>47,71</b>	<b>8,41</b>	<b>176,9</b>	<b>11,83</b>	<b>758,14</b>	<b>252,32</b>
<b>Итого на 1 ребенка</b>		<b>79,13</b>	<b>72,49</b>	<b>170,28</b>	<b>1702,96</b>	<b>1024,22</b>	<b>0,81</b>	<b>74,37</b>	<b>9,54</b>	<b>687,57</b>	<b>12,81</b>	<b>1179,19</b>	<b>262,05</b>

Н. Н. Елисеева

Директор сош:

№ 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	P	Mg
41	<b>ОБЕД</b> Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений - Под ред. М.П. Мозильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2010													
	<b>Масло сливочное</b>	10	10	10	0,13	7,25	0,09	6,1	0,04	0,001	0	0,29	2,4	0,02
72	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений / Под ред. М.П. Мозильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2010</i>													
	<b>Суп картофельный с макаронными</b>	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
	Макаронные 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
102	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И. Зобин, В.А. Цыганков, М.И. Пересветов. - К.: А.С.К., 2005</i>													
	<b>Каша "Дружба"</b>	200	7,52	4,52	36,19	216,54	33,57	0,15	1,95	1,13	186,43	0,82	200,27	43,77
	Крупа рисовая	14	0,98	0,14	10,36	46,62	0	0,011	0	0,56	1,12	0,14	21	7
	Крупа пшено	19	2,19	0,627	12,635	64,98	0,57	0,079	0	0,57	5,13	0,513	44,27	15,77
	Молоко	150	4,35	3,75	7,2	81	33	0,06	1,95	0	180	0,15	1,35	21
	Сахар	6	0	0	5,99	23,94	0	0	0	0	0,18	0,02	0	0
270	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Мозильного. - М.: ДеЛи принт, 2005</i>													
	<b>Какао с молоком</b>	200	7,26	5,9	30,17	205,14	44,18	0,09	2,6	0,02	248,28	1,58	219,3	53,5
	Какао-порошок	6	1,46	0,9	0,61	17,34	0,18	0,01	0	0,02	7,68	1,32	39,3	25,5
	Сахар	20	0	0	14,97	59,85	0	0	0	0	0,5	0,05	0	0
	Молоко	174	5,8	5	9,6	108	44	0,08	2,6	0	240	0,2	180	28
	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
	<b>Энергетическая пищевая ценность обеда</b>		51,76	40,69	110,6	896,07	391,74	6,55	23,46	3,67	484,32	7	731,61	167,87
	<b>Итого на 1 ребенка</b>		73,77	68,85	181,71	1651,01	744,21	0,76	39,98	11,39	480,75	13,37	1099,159	303,03



Директор сош:

Н. Н. Елисева

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		А (мкг)	В1	С	Е	Са	Fe	Р	Мg			
7	<b>ОБЕД</b>																
	<b>Салат из белокачанной капусты</b>	100	1,71	6,11	10,26	103,89	202,4	0,04	37,5	2,78	44,35	0,65	36,22	18			
	Капуста свежая	80	1,44	0,08	3,76	22,4	2,4	0,02	36	0,08	38,4	0,48	24,8	12,8			
	Морковь	10	0,13	0,01	0,69	3,5	200	0,01	0,5	0,04	2,7	0,07	5,5	3,8			
	Лук репчатый	10	0,14	0,02	0,82	4,1	0	0,005	1	0,02	3,1	0,08	5,8	1,4			
	Сахар	5	0	0	4,99	19,95	0	0	0	0	0,15	0,02	0	0			
	Масло растительное	6	0	6	0	53,94	0	0	0	2,64	0	0	0,12	0			

96 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников. / Под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2005.

	<b>Рассольник ленинградский</b>	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

244 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников. / Под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2005.

	<b>Рыба припущенная</b>	90	10,16	2,08	1,91	67,39	18,1	0,07	0,47	0,61	31,85	0,57	154,36	35,35
	Минтай неразделанный	61	9,7	0,55	0	43,92	6,1	0,06	0,3	0,18	24,4	0,49	146,4	33,55
	Лук репчатый	1,5	0,02	0,003	0,12	0,62	0	0	0,15	0,003	0,46	0,012	0,87	0,21
	Масса соуса(реп.330):	30	0,44	1,53	1,79	22,85	12	0,01	0,02	0,43	6,99	0,07	7,09	1,59

241 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И. Зобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересыпный. - К.: А.С.К., 2005

	<b>Пюре картофельное</b>	150	3,26	4,91	22,06	145,97	32,65	0,16	25,95	0,18	41,1	1,18	96,25	32,68
	Картофель	128,3	2,57	0,51	20,91	98,79	3,85	0,15	25,66	0,13	12,83	1,15	74,41	29,51
	Молоко	22,5	0,65	0,56	1,08	12,15	4,95	0,01	0,29	0	27	0,02	20,25	3,15
	Масло сливочное	5,3	0,04	3,84	0,07	35,03	23,85	0	0	0,05	1,27	0,01	1,59	0,02

868 Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений. в 2-х частях - под ред. доц. Корюкова Л. С., доц. Добросердова Н. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2004 г.

	<b>Напиток с лимоном</b>	200	0,68	0,28	24,63	116,4	163,4	0,01	200	0,76	12,5	0,65	3,4	3,4
	Лимон	20	0,68	0,28	9,66	56,8	163,4	0,01	200	0,76	12	0,6	3,4	3,4
	Сахар	15	0	0	14,97	59,85	0	0	0	0	0,5	0,05	0	0
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0	0,03	0	0,26	4,6	0,4	17,4	6,6

Хлеб 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
Энергетическая пищевая целостность обеда		80,45	39,86	114,71	1137,94	1164,24	0,52	35,76	4,95	185,9	9,16	804,8	297,32
Итого на 1 ребенка		99,6	56,02	209,52	1742,71	2535,81	0,81	35,28	4,23	607,21	12,04	1196	391,17