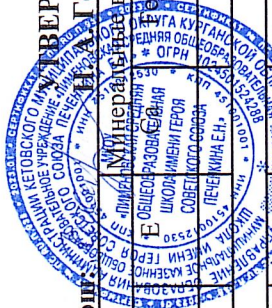


День - понедельник
Неделя первая

Возрастная категория: 7-11 лет

Директор школы: **ВЕРЖДАЮ**
Голощапова



№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	А (мкг)	В1	С	Витамины (мг)		Р	Mg
			Б	Ж	У					Э	Д		
ОБЕД													
15	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников: Под ред. М.П. Могильного и В.А. Цыганенко. - М.: ДеЛи принт, 2010												
	Салат витаминный	100	6,3	5,19	11,34	98,04	302,6	0,03	24,1	2,37	33,15	1,01	28,95
	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
	Морковь	15	5,25	0,02	1,04	5,25	300	0,01	0,75	0,06	4,05	0,11	8,25
	Яблоки свежие	25	0,1	0,1	2,45	11,75	1,25	0,01	2,5	0,05	4	0,55	2,75
	Лук репчатый	5	0,07	0,01	0,41	2,05	0	0	0,5	0,01	1,55	0,04	2,9
	Чеснок	1	0,07	0,01	0,29	1,49	0	0	0,1	0	1,8	0,02	1
	Сахар	5	0	0	4,99	19,95	0	0	0	0	0,15	0,02	0
	Масло растительное	5	0	0	5	44,95	0	0	0	2,2	0	0	0,1

124 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников: Под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2004

	Свеклольник	250	25,08	23,26	17,91	380,11	364,69	0,17	20,8	0,61	56,36	3,08	261,58
	Свекла	64	0,96	0,06	5,63	26,88	1,28	0,01	6,4	0,06	23,68	0,89	27,52
	Морковь	10	0,13	0,01	0,69	3,5	200	0,006	0,5	0,04	2,7	0,07	5,5
	Лук репчатый	11,25	0,15	0,02	0,92	4,61	0	0	1,12	0,02	3,48	0,09	6,52
	Картофель	43	0,86	0,17	7	33,11	1,29	0,05	8,6	0,04	4,3	0,38	24,94
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05	22,5	0	0	0,05	1,2	0,01	1,5
	Сахар	2,5	0	0	2,5	9,98	0	0	0	0	0,08	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
	Томатное пюре	3,25	0,15	0	0,61	3,31	9,75	0	1,46	0,03	0,65	0,07	2,21
	Сметана	2,5	0,06	0,37	0,09	4,05	2,67	0	0,01	0	2,2	0	1,52

301 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников: Под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2010

	Курица тушенная в соусе	100	14,52	11,59	5,47	183,72	7940	0,35	16,54	2,37	22,27	11,72	192,24
	Курица	66	13,46	3,98	0,48	90,81	7920	0,33	16,5	0	9,9	11,55	176,88
	Мука пшеничная	3	0,33	0,05	2,02	9,87	0	0,01	0	0,05	0,72	0,06	3,45
	Масло растительное	5	0	0	5	44,95	0	0	0	2,2	0	0	0,1
	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

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

	Макаронные изделия	150	9,35	4,42	40,81	230,29	29,67	0,12	0	3,54	146,77	1,17	147,09
	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

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

	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	30,22	123,06	0,1	0	0,2	0	13,2	0,36	19,8
	Смесь сухофруктов	20	0,56	0	10,26	43,26	0,1	0	0,2	0	12,6	0,3	19,8
	Сахар	20	0	0	19,96	79,8	0	0	0	0	0,6	0,06	0
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0	0,03	0	0,26	4,6	0,4	17,4
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,4	0,07	0	0,56	14	1,56	63,2

День - вторник
Неделя первая

Возрастная категория: 7-11 лет

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы
Мини-районные вещества

№ 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	Fe	P	Mg	

ОБЕД

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

Суп картофельный с макаронными изделиями	250	22,76	19,59	21,13	350,54	313,5	0,11	18,87	1,7	1,01	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, лапша, вермишель, фигурные	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. Зобнов, В. А. Цыганенко, М. И. Пересыпный. - К.: А.С.К., 2005

Каша рисовая молочная	200	5,98	5,84	43,25	230,46	22	0,08	1,3	0,18	123,7	0,56	156	36
Крупа рисовая	44	3,08	0,44	32,56	146,52	0	0,04	0	0,18	3,52	0,44	66	22
Молоко	100	2,9	3,2	4,7	60	22	0,04	1,3	0	120	0,1	90	14
Сахар	6	0	0	5,99	23,94	0	0	0	0	0,18	0,02	0	0
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. Зобнов, В. А. Цыганенко, М. И. Пересыпный. - К.: А.С.К., 2005

Кофейный напиток с молоком	200	2,28	2,11	23,26	121,68	11	0,02	0,65	0	69,2	0,11	45	7
Кофейный напиток	6	0,83	0,86	0,9	14,88	0	0	0	0	0	0	0	0
Сахар	20	0	0	19,96	79,8	0	0	0	0	0,6	0,06	0	0
Молоко	50	1,45	1,25	2,4	27	11	0,02	0,65	0	60	0,05	45	7
Хлеб пшеничный	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		35,24	28,22	110,66	819,85	346,9	0,31	20,82	2,7	242,51	4,98	513,04	113,58
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

Возрастная категория: 7-11 лет

УТВЕРЖДЕНО

День - среда

Неделя первая

Директор сош. _____

Голощапова _____

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

ОБЕД

16	«Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2007 г.													
	Салат из огурцов	100	0,98	6,12	9,63	45,99	1500	0,06	6,25	0,35	24,31	1,08	44	30,75
	Огурцы свежие	75	0,98	0,12	9,63	26,26	1500	0,06	6,25	0,3	24,31	1,08	43,88	30,75
	Масло растительное	6	0	6	0	19,73	0	0	0	0,05	0	0	0,12	0

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

	Суп крестьянский с крупой	250	24,61	24,33	10,73	358,92	329	0,18	22,71	2,71	42,12	2,27	238,72	44,05
	Капуста	30	0,54	0,03	1,41	8,4	0,9	0,009	13,5	0,03	14,4	0,18	9,3	4,8
	Картофель	25	0,5	0,1	4,08	19,25	0,75	0,03	5	0,03	2,5	0,23	14,5	5,75
	Крупа пшено	5	0,57	0,17	3,33	17,1	0,15	0,02	0	0,02	1,35	0,14	11,65	4,15
	Морковь	10	0,13	0,01	0,69	3,5	200	0,006	0,5	0,04	2,7	0,07	5,5	3,8
	Лук репчатый	10	0,14	0,02	0,82	4,1	0	0,005	1	0,02	3,1	0,08	5,8	1,4
	Масло растительное	5	0	5	0	44,95	0	0	0	2,2	0	0	0,1	0
	Бульон	200	22,73	19	0,4	261,62	127,2	0,11	2,71	0,37	18,07	1,57	191,87	24,15

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

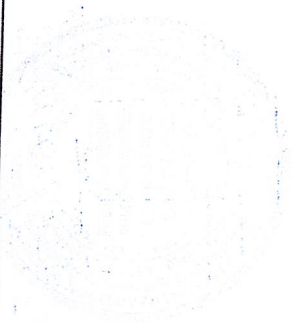
	Птица тушенная в соусе	75/75	20,7	21,19	5,64	297,34	191,65	0,11	5,95	1,81	19,72	1,67	184,29	28,05
	Бройлер-цыпленок	106	19,82	17,06	0	233,2	42,4	0,09	2,12	0,31	14,84	1,37	169,6	20,14
	Масло растительное	3	0	3	0	26,97	0	0	0	1,32	0	0	0,6	0
	Масло сливочное	1,5	0,01	1,08	0,01	9,91	6,75	0	0	0,015	0,36	0,003	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	0,03	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. Могильного. - 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

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



День - Пятница
Неделя первая

Возрастная категория: 7-11 лет

УТВЕРЖДЕНО

Директор сош:

Н.А. Голощапова

№ реп.	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	Р	Fe	P	Mg			
	ОБЕД																
33	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т.Лаврова, М.И.Пересичный. - К.: А.С.К., 2005																
	Салат овощной	100	1,08	0,18	7,63	38,01	1501,25	0,06	6,25	0,35	24,25	1,08	44	30,75			
	Огурцы свежие	75	0,98	0,08	5,18	26,26	1500	0,05	3,75	0,32	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			
88	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М.П.Мозильного. - М.:ДеЛи притт. 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	56	10,19	10,3	0,39	134,96	39,2	0,03	1,01	0,11	8,96	1,68	127,68	15,12			
	Хлеб пшеничный	12,8	1,02	0,12	6,28	30,46	0	0,02	0	0,16	2,94	0,25	11,39	4,35			
	Молоко или вода	19,2	0,55	0,48	0,92	10,36	4,22	0	0,24	0	23,04	0,01	17,28	2,68			
	Сухари	8	1,28	0,08	5,6	26,84	0,8	0,01	0	0,48	20	0,16	20	4			
	Масло растительное	1,6	0	1,59	0	14,38	0	0	0	0,7	0	0	0,03	0			
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																
	Макаронны	150	9,39	7,83	40,87	261,36	50,82	0,121	0	3,59	147,9	1,18	148,5	29,14			
	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	10	0,08	7,25	0,13	66,1	45	0,001	0	0,1	2,4	0,02	3	0,04			
	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	0,06	0	0,18	0	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			
	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			

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
Энергетическая пищевая ценность обеда		53,29	46,45	126,83	1092,09	1989,46	0,521	43,57	8,2	312,46	9,16	723,49	170,24
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 - вторник

Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя вторая

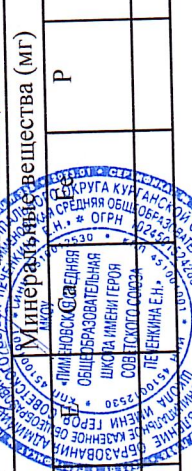
Директор сош:

А.А. Голощапова



№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			Mg	
			Б	Ж	У		А (мкг)	В1	С	Е	Р	К		
41	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													
	Масло сливочное	10	10	10	0,13	7,25	0,09	6,1	0,04	0,001	0	0,29	2,4	0,02
72	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													
	Суп картофельный с макаронными	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
	Макаронь, лапша, вермишель, фигурные	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	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Зобнин, В.А. Цыганенко, М.И. Пересытский. - К.: А.С.К., 2005													
	Каша "Дружба"	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	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Мозильного. - М.: ДеЛи принт, 2005													
	Какао с молоком	200	7,26	5,9	30,17	205,14	44,18	0,09	2,6	0,02	248,28	1,58	219,3	53,5
	Какао-порошок	6	1,46	0,9	0,61	17,34	0,18	0,01	0	0,02	7,68	1,32	39,3	25,5
	Сахар	20	0	0	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
	Энергетическая пищевая ценность обеда		41,76	40,69	110,64	896,07	391,74	6,55	23,46	3,671	484,32	6,71	734,01	167,87
	Итого на 1 ребенка		73,77	68,85	181,71	1651,01	744,21	0,76	39,98	11,39	480,75	13,37	1099,159	303,03

УТВЕРЖЕНО
 Директор сош: **И.А. Голощапова**
 Возрастная категория: 7-11 лет



Директор сош: **И.А. Голощапова**

ОБЕД

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Р	Mg			
			Б	Ж	У		А (мкг)	В1	С					
7	Салат из белокочанной капусты с помидором	100	1,68	6,2	12,02	112,14	3,65	0,035	39,5	2,79	45,65	1,13	33,47	16,45
	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
	Помидор	25	0,1	0,1	2,45	11,75	1,25	0,01	2,5	0,05	4	0,55	2,75	2,25
	Лук репчатый	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

№	Наименование	Масса порции (г)	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	А (мкг)	В1	С	Р	Mg			
	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 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2005

№	Наименование	Масса порции (г)	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	А (мкг)	В1	С	Р	Mg			
	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 (рец.330)	30	0,44	1,53	1,79	22,85	12	0,01	0,02	0,43	6,99	0,07	7,09	1,59

241 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

№	Наименование	Масса порции (г)	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	А (мкг)	В1	С	Р	Mg			
	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 Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательно-воспитательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Короска И. С., доц. Добросердова П. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2004 г.

№	Наименование	Масса порции (г)	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	А (мкг)	В1	С	Р	Mg			
	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
	Молоко	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		43,59	37,34	100,94	929,72	540,45	0,575	285,21	7,9	183,75	7,92	619,71	161,77
	<i>Итого на 1 ребелка</i>		55,57	52,53	204,61	1528,73	949,34	0,78	287,73	9,2	336,48	10,42	856,14	228,44

Возрастная категория: 7-11 лет

УТВЕРЖДАЮ

Директор сош: _____

День - Четверг

Неделя первая

№ рсц.	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)						
		Б	Ж		У	А (мкг)	В1	С	К	Р	Mg			
ОБЕД														
15	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников: Под ред. М.П. Мосильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2010													
	Салат овощной	100	1,08	0,18	9,63	45,99	0,06	6,25	0,35	24,31	0,08	44	30,75	
	Огурцы свежие	75	0,98	0,08	5,18	26,26	0,05	3,75	0,44	20,25	0,53	41,25	28,5	
	Помидоры свежие	25	0,1	0,1	2,45	11,75	0,01	2,5	0,05	4	0,55	2,75	2,25	
124	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников: Под ред. М. П. Мосильного. - М.: ДеЛи принт, 2004													
	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
301	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников: Под ред. М. П. Мосильного. - М.: ДеЛи принт, 2010													
	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
516	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания: Авт.-сост.: А.И.Забобнов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересыпный. - К.: А.С.К., 2005													
	Макаронные изделия	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.Забобнов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересыпный. - К.: А.С.К., 2005													
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	30,22	123,06	0,1	0	0,2	0	13,2	0,36	19,8	9,7
	Смесь сухофруктов	20	0,56	0	10,26	43,26	0,1	0	0,2	0	12,6	0,3	19,8	9,7
	Сахар	20	0	0	19,96	79,8	0	0	0	0	0,6	0,06	0	0
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0	0,03	0	0,26	4,6	0,4	17,4	6,6
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,4	0,07	0	0,56	14	1,56	63,2	18,8
	Энергетическая пищевая ценность обеда		52,87	42,05	126,5	1086,76	1912,74	0,52	41,54	8,9	309,19	9,02	715,74	166,62
	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

Применение	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
		Б	Ж	У		А (мкг)	В1	С	Са	Р	Mg			
ОБЕД														
45 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений / Под ред. М.П. Могильного и В.И. Давыдова. - М.: ДеЛи принт, 2010														
Винегрет овощной	100	1,37	6,19	8,45	95,59	302,15	0,05	10,25	2,32	0,86	0,23	44,97	20,75	
Картофель	25	0,5	0,1	4,08	19,25	0,75	0,03	5	0,03	0,23	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	0	0	53,94	0	0	0	2,64	0	0	0,12	0	

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

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	0	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	

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

Каша гречневая по Купечески	240	20,6	24,1	26,3	409,2	0,27	8,4	389	5,12	209,9	352,4	105,8	4	
Крупа гречневая	38	5	1	22	117	0,16	0	1	0,3	7,6	113,2	76	2,5	
Говядина тушеная	80	15	13	0	176	0,07	0	32	0,2	188,8	128	15,2	1	
Лук репчатый	16	0	0	1	7	0,01	2	0	0	5	93	2,2	0,1	
Морковь	16	0	0	1	6	0,01	1	320	0,1	4,3	8,8	6,1	0,1	
Томатное пюре	12	0,6	0,1	2,3	12,2	0,02	5,4	36	0,12	2,4	8,2	6	0,3	
Масло растительное	10	0	0	0	90	0	0	0	4,4	0	0,2	0	0	

289 Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений / Под ред. доц. Корова Л. С., доц. Добросердова И. П. и др., Уральский региональный центр питания. 2004 г.

Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	24,63	116,4	163,4	0,01	200	0,76	12,5	0,65	3,4	3,4	
Шиповник	20	0,68	0,28	9,66	56,8	163,4	0,01	200	0,76	12	0,6	3,4	3,4	
Сахар	15	0	0	14,97	59,85	0	0	0	0	0,5	0,05	0	0	
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0	0,03	0	0,26	4,6	0,4	17,4	6,6	
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,4	0,07	0	0,56	14	1,56	63,2	18,8	

Энергетическая пищевая ценность		51,59	55,42	95,96	1107,39	917,92	8,73	623,84	12,29	316,05	358,62	478,14	103,25
обед													
Итого на 1 ребелка		61,32	61,59	198,56	1611,62	1023,1	0,61	237,46	9,03	526,12	9,07	952,01	225,62