

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение «Новосидоровская средняя общеобразовательная школа»  
641320, Курганская область, Кетовский район, с.Новая Сидоровка, ул. Садовая, дом 3

Согласовано.

Главный государственный  
санитарный врач  
Кетовского территориального отдела



А.В. Шаленин

Утверждаю.

Директор  
МКОУ «Новосидоровская средняя  
общеобразовательная школа»



Е.А. Зубарева

**Примерное циклическое десятидневное меню горячих завтраков и обедов  
для организации питания обучающихся  
возрастных групп 7-11 лет, 12-18 лет  
(осенне-зимний период)**

С.Новая Сидоровка – 2019 год

Накопительная ведомость

возраст: 12-18 лет

осенне-зимний период

	Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной	птица	мясо	Рыба	Масло слив.	Масло раст.	Молоко	Сметана	Творог	Сыр	яйца	картофель	овощи	фрукты	сухофрукты	кондит. изделия	повидло	кисель	Мука	сахар	крупы	макаронны	чай	какао	коф. напиток	Шиповник				
1	80	60		71		7	11	387,5	50				36	159	25					3	29,5	118,9	61,25		6						
2	80	60	70			7,5	7	24			20		60	94	32		20		24		30,5	104		50							
3	80	60			85	10	12	175					49	168		20					45,5	127									
4	70	60	150,36			15,45	12	400					30	159		20					47,1	142,5	12		6						
5	60	60	141,3			17	5	125					90	100	32			20			43,96	155		51							
6	60	60	245,36			20,5		237,5	3		15		51,6	208,6	25				24		41,5	95,89							6		
7	60	60			85	12	12	155					261	138	7			20			42,5	61	24	50							
8	80	60	137,25			1,5	11,25	432					156	220,3		20	20			2,25	43				6						
9	80	60	70			8,5	6	184			15		30	139	25				24	2,25	37,75	126,6								6	
10	80	60	141,3		48	15	10	50	6	137,1		10	109	108,3	7					5,06	43,46	95		51							
среднее за 10 дней																															
	73	60	95,55	7,1	21,8	11,45	8,62	217	5,9	13,71	5	1	87,3	149,4	15	6	4	4	7,2	1,26	40,48	102,6	9,72	20	2	2	2	2	4		

Накопительная ведомость

возраст: 7-11 лет

		осенне-зимний период										лет															
		хлеб пшеничный	хлеб ржаной	птица	рыба	масло слив.	масло раст.	молоко	сметана	творог	сыр	яйца	картофель	овощи	фрукты	сухофрукты	кондит. изделия	повидло	кисель	мука	сахар	крупы	макаронны	чай	какао	коф. напиток	
1	60	40	66			5,3	10	350	50				30	147,5	25	20				3	48	91					
2	60	40	56			12	11,6	19		20			50	88,4	32		20		24		30	63	6,25	50			
3	60	40		61		22		150		20			45	151,1						1,5	44	98			6		
4	60	40	125,3			12	16	360					25	147,4		20					46	110					
5	60	40	106			16	10,5	100					75	93,5	32		20				42	140	10	51			
6	60	40				18		200		15				185,2	25				24		40	76					6
7	60	40		61		10	11	123					203,3	131,5	7		20				41	49		50			
8	60	40	109,8			1,3	10,2	393				40	126	103		20					1,8	43	20				
9	60	40	56			15		176		15			25	127,4	25				24		36	98					6
10	60	40	106	40		16	9	40	5,6	128		10	95	101,3	7					3,8	42	74		51			

среднее за 10 дней

60	40	62,51	16	13	7,83	191	5,6	13	7	5	67,43	127,6	15	6	2	4	7,2	1,1	41	80	3,63	20,2	1,8	1,8
----	----	-------	----	----	------	-----	-----	----	---	---	-------	-------	----	---	---	---	-----	-----	----	----	------	------	-----	-----



	Печень, 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	19,8
	Печень куриная	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.№330)	50	0,73	2,56	2,97	38,09	20	0,01	0,04	0,12	11,65	0,11	11,81	2,65
679	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 пшеничная	150	9,35	4,42	40,81	230,29	29,67	0,12	0	3,54	146,77	1,17	147,09	29,12
	Крупа пшеничная	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
868	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													
	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 обед		54,35	41,07	118,78	1053,48	9808,52	0,81	56,83	9,82	276,52	18,64	731,6	160,27
	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

**Возрастная категория: 7-11 лет**  
**Сезон: осенне-зимний**

**День - вторник**  
**Неделя первая**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		А (мкг)	В1	С	Е	Ca	Fe	P	Mg		
<b>ЗАВТРАК</b>																
204	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2005</i>															
	<b>Макаронные отварные с сыром</b>	<b>200</b>	<b>11,42</b>	<b>10,32</b>	<b>43,25</b>	<b>312,88</b>	<b>80,1</b>	<b>0,11</b>	<b>0,14</b>	<b>1,07</b>	<b>188,84</b>	<b>1,19</b>	<b>154,79</b>	<b>18,66</b>		
	Макаронные изделия	61,25	6,74	0,79	43,18	207,03	0	0,1	0	0,92	11,64	0,98	53,29	11,64		
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05	22,5	0	0	0,05	1,2	0,01	1,5	0,02		
	Сыр	20	4,64	5,9	0	72,8	57,6	0,01	0,14	0,1	176	0,2	100	7		
377	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2005</i>															
	<b>Чай с лимоном</b>	<b>200</b>	<b>0,26</b>	<b>0,06</b>	<b>15,25</b>	<b>63,75</b>	<b>0,64</b>	<b>0</b>	<b>2,9</b>	<b>0,01</b>	<b>8,25</b>	<b>0,91</b>	<b>9,78</b>	<b>5,24</b>		
	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		
	<b>Печенье</b>	<b>20</b>	<b>1,48</b>	<b>2</b>	<b>5,12</b>	<b>85,2</b>	<b>0</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,2	94	0	0,06	0	0,52	9,2	0,8	34,8	13,2		
	<b>Энергетическая пищевая ценность завтрака</b>		<b>16,32</b>	<b>12,78</b>	<b>82,82</b>	<b>555,83</b>	<b>80,74</b>	<b>0,19</b>	<b>3,04</b>	<b>1,6</b>	<b>210,29</b>	<b>3,2</b>	<b>199,37</b>	<b>37,1</b>		
46	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2005</i>															
	<b>Салат "Витаминный"</b>	<b>100</b>	<b>6,3</b>	<b>5,19</b>	<b>11,34</b>	<b>98,04</b>	<b>302,6</b>	<b>0,03</b>	<b>24,1</b>	<b>2,37</b>	<b>33,15</b>	<b>1,01</b>	<b>28,95</b>	<b>16,15</b>		
	Капуста свежая	45	0,81	0,05	2,16	12,6	1,35	0,01	20,25	0,05	21,6	0,27	13,95	7,2		
	Морковь	15	5,25	0,02	1,04	5,25	300	0,01	0,75	0,06	4,05	0,11	8,25	5,7		
	Яблоки свежие	25	0,1	0,1	2,45	11,75	1,25	0,01	2,5	0,05	4	0,55	2,75	2,25		
	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		
	Чеснок	1	0,07	0,01	0,29	1,49	0	0	0,1	0	1,8	0,02	1	0,3		
	Сахар	5	0	0	4,99	19,95	0	0	0	0	0,15	0,02	0	0		
	Масло растительное	5	0	5	0	44,95	0	0	0	2,2	0	0	0,1	0		
102	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2005</i>															
	<b>Суп картофельный с бобовыми</b>	<b>250</b>	<b>25,76</b>	<b>22,18</b>	<b>19,63</b>	<b>379,77</b>	<b>313,2</b>	<b>0,25</b>	<b>13,87</b>	<b>2,73</b>	<b>44,41</b>	<b>3,37</b>	<b>253,49</b>	<b>55,43</b>		
	Картофель	50	1	0,2	8,15	38,5	1,5	0,06	10	0,05	5	0,45	29	11,5		
	Горох	20	4,6	0,32	9,62	59,8	0,4	0,18	0	0,1	17,8	1,4	45,2	17,6		
	Лук репчатый	10	0,14	0,02	0,82	4,1	0	0,005	1	0,02	3,1	0,08	5,8	1,4		
	Морковь	10	0,13	0,01	0,69	3,5	200	0,006	0,5	0,04	2,7	0,07	5,5	3,8		
	Масло растительное	5	0	5	0	44,95	0	0	0	2,2	0	0	0,1	0		
	Бульон или вода	175	19,89	16,63	0,35	228,92	111,3	0,1	2,37	0,32	15,81	1,37	167,89	21,13		
668	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный. - К.: А.С.К., 2005</i>															
	<b>Котлета из птицы</b>	<b>80</b>	<b>13,04</b>	<b>12,57</b>	<b>13,19</b>	<b>217</b>	<b>44,22</b>	<b>0,06</b>	<b>1,25</b>	<b>1,45</b>	<b>54,94</b>	<b>2,1</b>	<b>176,38</b>	<b>26,15</b>		
	Мякоть курицы	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		

	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	
	Злоко 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	
679	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный. - К.: А.С.К., 2005</i>														
	<b>Каша гречневая</b>	<b>150</b>	<b>7,68</b>	<b>5,84</b>	<b>34,67</b>	<b>221,68</b>	<b>25,06</b>	<b>0,26</b>	<b>0</b>	<b>0,53</b>	<b>13,39</b>	<b>4,07</b>	<b>182,18</b>	<b>121,22</b>	
	Крупа гречневая	60,6	7,64	2	34,6	186,65	1,21	0,26	0	0,48	12,12	4,06	180,59	121,2	
	Масло сливочное	5,3	0,04	3,84	0,07	35,03	23,85	0	0	0,05	1,27	0,01	1,59	0,02	
348	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2011</i>														
	<b>Соус томатный</b>	<b>30</b>	<b>0,38</b>	<b>0,99</b>	<b>2,23</b>	<b>20,01</b>	<b>55,57</b>	<b>0</b>	<b>2,17</b>	<b>0,07</b>	<b>2,2</b>	<b>0,13</b>	<b>6,34</b>	<b>3,6</b>	
	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	
411	<i>Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008</i>														
	<b>Кисель</b>	<b>200</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>30,79</b>	<b>121,02</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,3</b>	<b>0,03</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	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	
	<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>57,48</b>	<b>47,45</b>	<b>134,87</b>	<b>1174,12</b>	<b>741,05</b>	<b>0,7</b>	<b>41,39</b>	<b>7,97</b>	<b>166,99</b>	<b>12,67</b>	<b>727,94</b>	<b>247,95</b>	
	<b>Итого на 1 ребенка</b>		<b>73,8</b>	<b>60,23</b>	<b>217,69</b>	<b>1729,95</b>	<b>821,79</b>	<b>0,89</b>	<b>44,43</b>	<b>9,57</b>	<b>377,28</b>	<b>15,87</b>	<b>927,31</b>	<b>285,05</b>	

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)			Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У	Б	У		А (мкг)	В1	С	Е	Са	Fe	Р	Mg
<b>ЗАВТРАК</b>															
174	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2005														
	<b>Каша рисовая молочная</b>	200	5,98	3,64	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	
41	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														
	<b>Масло сливочное</b>	10	0,08	7,25	0,13	66,1	45	0,001	0	0,1	2,4	0,02	3	0,04	
7	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2011														
	<b>Сыр</b>	20	4,64	5,9	0	72,8	57,6	0,01	0,14	0,1	176	0,2	100	7	
951	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														
	<b>Напиток кофейный с молоком</b>	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	
	<b>Хлеб пшеничный</b>	40	3,16	0,4	19,2	94	0	0,06	0	0,52	9,2	0,8	34,8	13,2	
	<b>Энергетическая пищевая ценность завтрака</b>		16,14	19,3	85,84	585,04	135,6	0,17	2,09	0,9	380,5	1,69	338,8	63,24	
<b>ОБЕД</b>															
45	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2010														
	<b>Винегрет овощной</b>	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	
	Свекла	20	0,3	0,02	1,76	8,4	0,4	0	2	0,02	7,4	0,28	8,6	4,4	
	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	
82	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2005														
	<b>Борщ с капустой и картофелем</b>	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	



№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А (мкг)	В1	С	Е	Ca	Fe	P	Mg
<b>ЗАВТРАК</b>														
168	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2010													
	<b>Каша пшеничная</b>	200	10,38	10,54	45,79	321,47	60,54	0,27	2,08	0,2	207,09	1,53	260,93	63,5
	Пшено	49,5	5,7	1,63	32,92	169,29	1,49	0,21	0	0,15	13,37	1,34	115,34	41,08
	Молоко	160	4,64	4	7,68	86,4	35,2	0,06	2,08	0	192	0,16	144	22,4
	Масло сливочное	5,3	0,04	3,8	0,07	35,03	23,85	0	0	0,05	1,27	0,01	1,59	0,02
	Сахар	5,3	0	0	5,29	21,15	0	0	0	0	0,16	0,02	0	0
959	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													
	<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-поршок	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	19,96	79,8	0	0	0	0	0,6	0,06	0	0
	Молоко	200	5,8	5	9,6	108	44	0,08	2,6	0	240	0,2	180	28
	<b>Хлеб пшеничный</b>	40	3,16	0,4	19,2	94	0	0,06	0	0,52	9,2	0,8	34,8	13,2
	<b>Энергетическая пищевая ценность завтрака</b>		17,64	16,44	75,96	526,61	104,72	0,36	4,68	0,22	455,37	3,11	480,23	117
<b>ОБЕД</b>														
33	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т.Латиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004													
	<b>Салат из свеклы</b>	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
98	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М.П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2005													
	<b>Суп крестьянский с крупой</b>	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
293	Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П.Могильного, и В.А.Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2011													
	<b>Птица запеченая</b>	100	23,47	29,15	0,07	356,96	74,87	0,11	2,5	2,62	22,52	1,65	202,98	24,04
	Цыпленок-бройлер	125,3	23,43	20,17	0	275,66	50,12	0,11	2,5	0,37	17,52	1,62	200,48	23,8

растительное	5	0	5	0	44,95	0	0	0	2,2	0	0	0,1	0
Масло сливочное	5,5	0,04	3,98	0,07	36,35	24,75	0	0	0,05	1,32	0,01	1,65	0,02
Соль	1	0	0	0	0	0	0	0	3,68	0,02	0,75	0,22	0
679 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
Масло сливочное	5,3	0,04	3,84	0,07	35,03	23,85	0	0	0,05	1,27	0,01	1,59	0,02
348 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Гутельяна. – 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
868 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													
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		62,35	67,09	109,3	1291,07	486,9	0,67	37,08	9,49	147,18	11,77	771,59	248,91
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														
Сезон: осенне-зимний														
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж		У	А (мкг)	В1	С	Е	Ca	Fe	P	Mg
<b>ЗАВТРАК</b>														
2	«Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2007 г.													
	<b>Бутерброд с повидлом</b>	55	2,47	3,933	27,595	152,95	142,5	0,052	0,32	0,5	10,48	0,69	30,1	10,64
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,73	71,4	0	0,05	0	0,39	6,9	0,6	26,7	10,02
	Повидло	20	0,06	0,008	12,8	48,5	120	0,002	0,32	0,06	2,38	0,08	1,9	0,6
	Масло сливочное	5	0,04	3,625	0,065	33,05	22,5	0	0,05	1,2	0,01	0,01	1,5	0,02
173	«Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: Де.Ли принт, 2005													
	<b>Каша овсяная</b>	200	9,15	6,25	40,44	254,94	16	0,27	0,6	0,85	153,18	2,07	265,5	72
	Крупа овсяная	50	6,15	3,05	29,75	171	0	0,25	0	0,85	32	1,95	174,5	58
	Молоко	100	3	3,2	4,7	60	16	0,02	0,6	0	121	0,1	91	14
	Сахар	6	0	0	5,99	23,94	0	0	0	0	0,18	0,02	0	0
41	«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													
	<b>Масло сливочное</b>	10	0,08	7,25	0,13	66,1	45	0,001	0	0,1	2,4	0,02	3	0,04
943	«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													
	<b>Чай с сахаром</b>	200	0,2	0,05	15,04	61,37	0,5	0	0,1	0	5,45	0,87	8,24	4,4
	Чай черный байховый	1	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
	<b>Хлеб пшеничный</b>	40	3,16	0,4	19,2	94	0	0,06	0	0,52	9,2	0,8	34,8	13,2
	<b>Энергетическая пищевая ценность завтрака</b>		15,06	17,88	102,41	629,36	204	0,38	1,02	1,97	180,71	4,45	341,64	100,28
<b>ОБЕД</b>														
46	«Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2007 г.													
	<b>Салат витаминный</b>	100	6,3	5,19	11,34	98,04	302,6	0,03	24,1	2,37	33,15	1,01	28,95	16,15
	Капуста свежая	45	0,81	0,05	2,16	12,6	1,35	0,01	20,25	0,05	21,6	0,27	13,95	7,2
	Морковь	15	5,25	0,02	1,04	5,25	300	0,01	0,75	0,06	4,05	0,11	8,25	5,7
	Яблоки свежие	25	0,1	0,1	2,45	11,75	1,25	0,01	2,5	0,05	4	0,55	2,75	2,25
	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
	Чеснок	1	0,07	0,01	0,29	1,49	0	0	0,1	0	1,8	0,02	1	0,3
	Сахар	5	0	0	4,99	19,95	0	0	0	0	0,15	0,02	0	0
	Масло растительное	5	0	5	0	44,95	0	0	0	2,2	0	0	0,1	0
103	«Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: Де.Ли принт, 2005													
	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями</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

	елчатый	10	0,14	0,02	0,82	4,1	0	0,005	1	0,02	3,1	0,08	5,8	1,4	
	асло растительное	2,5	0	2,5	0	22,47	0	0	0	1,1	0	0	0,05	0	
	Бульон	175	19,89	16,63	0,35	228,92	111,3	0,1	2,37	0,32	15,81	1,37	167,89	21,13	
643	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный. - К.: А.С.К., 2005</i>														
	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	
199	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	
377	<i>Сборник технических нормативов- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2005</i>														
	Чай с лимоном	200	0,26	0,06	15,25	63,75	0,64	0	2,9	0,01	8,25	0,91	9,78	5,24	
	Чай - заварка	50	0,2	0,05	0,07	1,52	0,5	0	0,1	0	4,95	0,82	8,24	4,4	
	Сахар	1,5	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 пищаевая ценность обеда		75,01	54,67	119,79	1254,86	851,09	1,16	51,82	7,25	192,99	14,22	741,16	199,26	
	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	

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)													
			Б	Ж	У		А (мкг)	В1	С	Е	Ca	Fe	P	Mg										
<b>ЗАВТРАК</b>																								
3	«Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2007 г.																							
	Бутерброд с маслом и сыром	50	6,31	7,9	15,32	157,79	82,5	0,054	0,42	0,49	158,85	0,745	109,2	17,54										
	Сыр	15	3,9	3,975	0,525	53,34	60	0,004	0,42	0,05	150,75	0,135	81	7,5										
	Масло сливочное	5	0,04	3,625	0,065	33,05	22,5	0	0	0,05	1,2	0,01	1,5	0,02										
	Хлеб	30	2,37	0,3	14,73	71,4	0	0,05	0	0,39	6,9	0,6	26,7	10,02										
175	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛитта принт, 2005																							
	Каша "Дружба"	200	7,52	4,52	36,19	216,54	33,57	0,15	1,95	0,62	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 пшеничная	19	2,19	0,627	12,635	64,98	0,57	0,079	0	0,057	5,13	0,513	44,27	15,77										
	Молоко пастеризованное (2,5%)	150	4,35	3,75	7,2	81	33	0,06	1,95	0	180	0,15	135	21										
	Сахар	6	0	0	5,99	23,94	0	0	0	0	0,18	0,02	0	0										
41	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																							
	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.Пересичный. - К.: А.С.К., 2005																							
	Напиток кофейный с молоком	200	2,28	2,11	23,26	121,68	11	0,02	0,65	0	60,6	0,11	45	7										
	Кофейный напиток	6	0,83	0,86	0,9	14,88	0	0	0	0	0	0	0	0										
	Сахар	20	0	0	19,96	79,8	0	0	0	0	0,6	0,06	0	0										
	Молоко	50	1,45	1,25	2,4	27	11	0,02	0,65	0	60	0,05	45	7										
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,2	94	0	0,06	0	0,52	9,2	0,8	34,8	13,2										
	Энергетическая пищевая ценность завтрака		19,35	22,18	94,1	656,11	172,07	0,29	3,02	1,73	417,48	2,5	392,27	81,55										
	<b>ОБЕД</b>																							
59	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тумельяна. - М.: ДеЛитта принт, 2005																							
	Салат из моркови с яблоками	100	1,08	0,18	8,63	42	1501,25	0,06	6,25	0,35	24,28	1,08	44	30,75										
	Морковь	75	0,98	0,08	5,18	26,26	1500	0,05	3,75	0,3	20,25	0,53	41,25	28,5										
	Яблоки	25	0,1	0,1	2,45	11,75	1,25	0,01	2,5	0,05	4	0,55	2,75	2,25										
	Сахар	1	0	0	1	3,99	0	0	0	0	0,03	0	0	0										
136	общ.ред.А.Я.Перевалова,2013г																							
	Свеклольник	250	25,08	23,26	17,91	380,11	364,69	0,17	20,8	0,61	56,36	3,08	261,58	55,35										
	Свекла	64	0,96	0,06	5,63	26,88	1,28	0,01	6,4	0,06	23,68	0,89	27,52	14,08										
	Морковь	10	0,13	0,01	0,69	3,5	200	0,006	0,5	0,04	2,7	0,07	5,5	3,8										

печенье	11,25	0,15	0,02	0,92	4,61	0	0	1,12	0,02	3,48	0,09	6,52	1,57
пшеничная мука	43	0,86	0,17	7	33,11	1,29	0,05	8,6	0,04	4,3	0,38	24,94	9,89
Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05	22,5	0	0	0,05	1,2	0,01	1,5	0,02
Сахар	2,5	0	0	2,5	9,98	0	0	0	0	0,08	0	0	0
Бульон	200	22,73	19	0,4	261,62	127,2	0,11	2,71	0,37	18,07	1,57	191,87	24,15
Томатное пюре	3,25	0,15	0	0,61	3,31	9,75	0	1,46	0,03	0,65	0,07	2,21	1,62
Сметана	2,5	0,06	0,37	0,09	4,05	2,67	0	0,01	0	2,2	0	1,52	0,22
304 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: ДеЛи принт,													
Плов из птицы	200	49,77	9,72	35,07	426,87	497,4	0,19	5,21	0,72	90,19	3,39	417,55	198,12
Грудка куриная	196,29	46,32	3,73	0,79	221,81	137,4	0,14	3,53	0,39	15,7	2,75	335,66	168,81
Масло сливочное	7,6	0,06	5,51	0,1	50,24	34,2	0	0	0,08	1,82	0,02	2,28	0,03
Морковь	16,29	0,21	0,02	1,12	5,7	325,8	0,01	0,81	0,06	4,4	0,11	9	6,2
Лук репчатый	8,7	0,12	0,02	0,71	3,57	0	0	0,87	0,02	2,7	0,07	5,04	1,22
Крупа рисовая	43,71	3,06	0,44	32,35	145,55	0	0,04	0	0,17	65,57	0,44	65,57	21,86
411 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		80,25	33,84	115,42	1086,6	2363,74	0,52	32,26	2,5	189,73	9,54	803,73	309,62
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