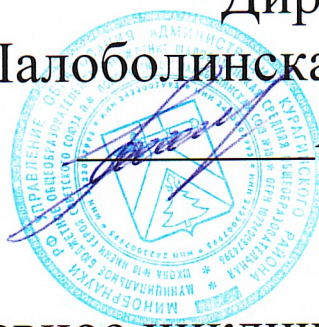


Утверждаю:
Директор МБОУ
Шалоболинская СОШ №18
А.А Кононов
2024-2025г



Примерное 10-ти дневное цикличное меню

Для обучающихся в
МБОУ Шалоболинская СОШ №18

Сезон:осенне-зимний

С 6-10 лет и 11-18 лет

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

№ рецепту	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
168***	Завтрак	Капша 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
		ИТОГО ЗАВТРАК	685	22,76	17,63	108,25	660,1	100,254	10,18	85,06	1,11	300	404,1	86,45	7,28
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
		ИТОГО ОБЕД	780	36,04	28,85	135,06	855,64	1,09	57,83	60,2	2,99	150,67	488,89	151,91	8,44
	ИТОГО ЗА ПЕРВЫЙ ДЕНЬ			58,8	46,48	243,31	1515,74	101,344	68,01	145,26	4,1	450,67	892,99	238,36	15,72

* 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

№ рецепту	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В ₁	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
		ИТОГО ЗАВТРАК	735	26,45	18,17	129,42	765	100,34	10,18	85,03	0,84	300,1	450,8	96,75	8,66
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
		ИТОГО ОБЕД	1010	44,51	33,88	146,6	1038,7	1,21	59,68	71,75	3,39	180,73	611,44	186,63	10,32
	ИТОГО ЗА ПЕРВЫЙ ДЕНЬ			70,96	52,05	276,02	1803,7	101,55	69,86	156,8	4,23	480,83	1062,24	283,38	18,98

* 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.Могилюного 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

№ рецепт	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В ₁	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		Макароньы 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
		ИТОГО ЗАВТРАК	650	30,66	22,08	90,47	681,34	0,232	39,01	41,2	1,89	112,96	245,38	77,6	5,29
	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
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		Капа 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
		ИТОГО ОБЕД	820	48,19	34,23	205,63	1132,53	0,74	170,05	68,98	0,68	329,34	834,46	201,97	12,78
	ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ДЕНЬ			78,85	56,31	296,1	1813,87	0,972	209,06	110,18	2,57	442,3	1079,84	279,57	18,07

* 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 12-18 лет

№ рецепт	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В ₁	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
		ИТОГО ЗАВТРАК	780	37,73	23,7	128,53	878,3	0,4	39,01	44	2,73	141,51	371,24	118,52	8,38
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
		ИТОГО ОБЕД	930	56,63	37,44	226,35	1278,43	0,88	174,06	69,97	0,99	352,36	949,74	231,35	14,76
		ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ДЕНЬ		94,36	61,14	354,88	2156,73	1,28	213,07	113,97	3,72	493,87	1320,98	349,87	23,14

* 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: первая
Сезон: осенне-зимний
Возраст 7-11 лет

№ рецепта	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В ₁	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
		ИТОГО ЗАВТРАК	610	25,99	14,58	107,6	637,1	0,314	3,35	27	0,56	105,31	447,76	128,67	5,46
	Обед														
187		Щи на м/б со сметаной	250\10	1,75	4,89	8,49	84,75	0,06	18,46	0	30,3	43,3	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
		ИТОГО ОБЕД	800	27,01	20,21	107	756,6	0,5	38,75	48,5	31,06	189,68	432,13	120,65	8,67
	ИТОГО ЗА ТРЕТИЙ ДЕНЬ			53	34,79	214,6	1393,7	0,814	42,1	75,50	31,62	294,99	879,89	249,32	14,13

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

№ рецепта	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В ₁	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
		ИТОГО ЗАВТРАК	660	34,59	18,59	138,71	832	0,44	13241	32,4	0,84	138,26	594,04	171,3	7,36
	Обед														
187		ПЦ 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
		ИТОГО ОБЕД	900	33,63	23,92	130,56	911,2	0,61	42,41	59,35	31,37	217,42	531,72	148,63	10,35
	ИТОГО ЗА ТРЕТИЙ ДЕНЬ			68,22	42,51	269,27	1743,2	1,05	13283,41	91,75	32,21	355,68	1125,76	319,93	17,71

* 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.Тютельяна.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

№ рецепт	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В ₁	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
		ИТОГО ЗАВТРАК	650	32,95	30,97	181,49	1199,19	0,462	3,7	0,03	0	178,89	585,82	147,79	9,43
	Обед														
204		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
		ИТОГО ОБЕД	820	39,68	20,52	120,25	821,2	0,31	7,78	41,2	0,56	96,84	391,27	112,47	7,29
	ИТОГО ЗА ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ			72,63	51,49	301,74	2020,39	0,772	11,48	41,23	0,56	275,73	977,09	260,26	16,72

* 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.Лапишиной.-М.:Хлебпродинформ.2004г.

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

№ рецепт	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В ₁	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		Капша 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
		ИТОГО ЗАВТРАК	680	35,32	31,27	195,98	1269,69	0,51	3,7	0,03	0	185,79	611,92	157,69	10,03
	Обед														
204		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
		ИТОГО ОБЕД	930	43,32	21,56	140,12	925,06	0,39	7,78	44	0,84	109,09	445,23	131,29	8,62
	ИТОГО ЗА ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ			78,64	52,83	336,1	2194,75	0,9	11,48	44,03	0,84	294,88	1057,15	288,98	18,65

* 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.Тютельяна.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: 7-11 лет

рецепту	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В ₁	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
		ИТОГО ЗАВТРАК	590	22,7	20,81	87,51	600	0,372	27,47	53,6	0,23	124,75	326,15	95,54	5,12
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		Капша 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
		ИТОГО ОБЕД	900	48,88	43,84	141,67	1204,99	0,78	29,47	0,02	2,53	173,75	761,34	244,98	15,55
	ИТОГО ЗА ПЯТЫЙ ДЕНЬ			71,58	64,65	229,18	1804,99	1,152	56,94	53,62	2,76	298,5	1087,49	340,52	20,67

* 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: первая
Сезон: осенне-зимний
Возраст: 12-18 лет

рецепту	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В ₁	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
		ИТОГО ЗАВТРАК	680	28,18	23,42	105,14	716,25	0,44	27,5	59,35	0,23	140,4	385,53	111,87	6,02
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
		ИТОГО ОБЕД	1010	55,6	49,4	163,94	1371,39	0,9	31,23	0,02	2,84	196,45	858,76	265,66	17,55
	ИТОГО ЗА ПЯТЫЙ ДЕНЬ			83,78	72,82	269,08	2087,64	1,34	58,73	59,37	3,07	336,85	1244,29	377,53	23,57

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

№ рецепту	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
168	Завтрак	Капша 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
		ИТОГО ЗАВТРАК	645	18,14	20,12	114,16	688,8	0,222	10,18	85	0	260,6	252,9	53,65	5,18
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		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
		ИТОГО ОБЕД	850	26,17	31,09	117,06	848,78	0,338	34,19	25,2	32,15	98	309,08	103,35	6,08
	ИТОГО ЗА ШЕСТОЙ ДЕНЬ			44,31	51,21	231,22	1537,58	0,56	44,37	110,2	32,15	358,6	561,98	157	11,26

* 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

№ рецепту	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В ₁	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
		ИТОГО ЗАВТРАК	680	20,51	20,42	128,65	759,3	0,27	10,18	85	0	267,5	279	63,55	5,78
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
		ИТОГО ОБЕД	1010	32,01	39,41	136,5	1024,88	0,415	46,66	28	38,21	127,94	385,09	129,02	7,54
	ИТОГО ЗА ШЕСТОЙ ДЕНЬ			52,52	59,83	265,15	1784,18	0,685	56,84	113	38,21	395,44	664,09	192,57	13,32

* 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.Лалшиной.-М.:Хлебпродинформ.2004г.

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

№ рецепту	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В ₁	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		Капша 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
		ИТОГО ЗАВТРАК	690	35,48	26,7	141,65	955,46	0,564	36,37	23,03	2,44	249,07	649,91	184,76	10,76
	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
		ИТОГО ОБЕД	770	34,73	21,52	108,62	769,87	1,09	58,04	45,46	0,88	144,1	442,06	120,96	7,5
	ИТОГО ЗА СЕДЬМОЙ ДЕНЬ			70,21	48,22	250,27	1725,33	1,654	94,41	68,49	3,32	393,17	1091,97	305,72	18,26

* 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.Тютельяна.М.:Дели принт, 2010г.

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

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

№ рецепту	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В ₁	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 белокачанной 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		Капа 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
		ИТОГО ЗАВТРАК	760	42,28	29,55	165,96	1106,11	0,67	36,4	28,78	2,72	271,72	740,89	210,49	12,44
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
		ИТОГО ОБЕД	910	39,7	24,06	132,44	908,42	1,21	64,14	51,55	1,22	169,47	534,36	150,51	9,2
	ИТОГО ЗА СЕДЬМОЙ ДЕНЬ			81,98	53,61	298,4	2014,53	1,88	100,54	80,33	3,94	441,19	1275,25	361	21,64

* 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.Тютельяна.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

№ рецепту	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В ₁	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
		ИТОГО ЗАВТРАК	660	29,4	18,01	110,87	699,1	0,274	10	43,03	1,11	100,4	334,7	93,9	8,14
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	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
		ИТОГО ОБЕД	845	29,6	28,15	130,29	886,57	16,32	2,4	25,35	13,96	72,09	406	117,22	6,97
		ИТОГО ЗА ВОСЬМОЙ ДЕНЬ		59	46,16	241,16	1585,67	16,594	12,4	68,38	15,07	172,49	740,7	211,12	15,11

* 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

№ рецепту	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В ₁	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
		ИТОГО ЗАВТРАК	750	33,84	19,66	140,02	849	0,37	10	48,43	1,39	117,72	409,44	118,6	9,75
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
		ИТОГО ОБЕД	935	42,23	41,43	156,21	1159,13	20,41	3,18	93,17	17,59	312,81	630,86	154,72	9,16
	ИТОГО ЗА ВОСЬМОЙ ДЕНЬ			76,07	61,09	296,23	2008,13	20,78	13,18	141,6	18,98	430,53	1040,3	273,32	18,91

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

№ рецепту	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В ₁	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		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
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
		ИТОГО ЗАВТРАК	670	28,56	22,03	110,18	726,34	0,394	20,54	48,2	2,41	100,13	334,68	110,73	7,03
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
		ИТОГО ОБЕД	880	57,19	42,91	139,53	1090,46	0,838	15,95	0,03	-277,88	229,62	794,03	207,71	14,3
	ИТОГО ЗА ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ			85,75	64,94	249,71	1816,8	1,232	36,49	48,23	-275,47	329,75	1128,71	318,44	21,33

* 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**

№ рецепту	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В ₁	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
		ИТОГО ЗАВТРАК	700	32,14	24,76	117,98	795,45	0,4	20,57	56,75	1,85	102,43	335,82	111,08	6,52
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
		ИТОГО ОБЕД	950	63,95	45,8	153,44	1199,21	0,96	18,65	0,03	0,15	246,98	869,16	219,69	15,59
		ИТОГО ЗА ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ		96,09	70,56	271,42	1994,66	1,36	39,22	56,78	2	349,41	1204,98	330,77	22,11

* 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)			Энергетическа я ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В ₁	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
		ИТОГО ЗАВТРАК	530	31,34	9,28	93,13	553,98	0,364	5,64	36,25	0,85	87,29	391,11	96,46	6,44
	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	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
		ИТОГО ОБЕД	750	27,4	20	218,16	841,6	0,37	10,35	50	5,36	162	425,68	140,9	8,95
	ИТОГО ЗА ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ			58,74	29,28	311,29	1395,58	0,734	15,99	86,25	6,21	249,29	816,79	237,36	15,39

* 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: 12-18 лет

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

* 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.