

День - понедельник		Возрастная категория 12 - 18 лет												
Неделя первая		Сезон: осенне-зимнее												
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А (мкг)	В1	С	Е	Са	Fe	Р	Mg
175	Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях /Под. Ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:Делу принт, 2005													
	плов из птицы	200	49,77	9,72	45,07	426,87	49,4	0,19	5,71	0,72	90,19	3,39	417,55	198,12
	грудка куринная	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
959	Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях /Под. Ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:Делу принт, 2005													
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	27,58	118,6	0	0	1,59	0	152,22	0,48	0	21,34
	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	19,96	79,8	0	0	0	0	0,6	0,06	0	0
	вода	200	5,8	5	9,6	108	44	0,08	2,6	0	240	0,2	180	28
	молоко	200	5,8	5	9,6	108	44	0,08	2,6	0	240	0,2	180	28
	Хлеб	40	3,16	0,4	19,3	94	0	0,06	0	0,52	9,2	0,8	34,8	13,2
	Энергетическая пищевая ценность обеда		53,85	13,26	72,65	545,47	49,4	0,19	7,3	0,72	242,41	3,87	417,55	219,46
	с 11 часов до 12													
	полдник													
174	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях /Под. Ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:Делу принт, 2005													
	каша рисовая	200	5,98	3,64	43,25	200,46	22	0,08	1,3	0,18	123,7	0,56	156	36
	рис круглый	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
	хлеб													
	чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,4	61,37	0,5	0	0,1	0	5,45	0,87	8,34	4,4
	чай с сахаром	5	0,18	0,03	1,03	5,17	0	0,01	1,2	0,03	3,91	0,1	7,31	1,76
	сахар	5	0,18	0,03	1,03	5,17	0	0,01	1,2	0,03	3,91	0,1	7,31	1,76
	хлеб	40	3,16	0,4	19,3	94	0	0,06	0	0,52	9,2	0,8	34,8	13,2
	Энергетическая пищевая ценность обеда		9,34	4,09	77,95	355,83	22,5	0,14	1,4	0,7	138,35	2,23	199,14	53,6
	полдник с 11 до 15 часов													
96	Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях /Под. Ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:Делу принт, 2005													
	рассольник питерский	250	23,59	23,19	17,3	371,22	322,3	0,2	19,29	2,74	34,05	2,46	251	48,49
	крупа перловая	75	1,5	0,3	12,23	57,75	2,25	0,09	15	0,08	7,5	0,67	41,5	17,25
	картофель	75	1,5	0,3	12,23	57,75	2,25	0,09	15	0,08	7,5	0,67	41,5	17,25
	морковь	5	0,07	0,01	0,41	2,05	0	0	0,5	0,01	1,55	0,04	2,9	0,7
	лук репчатый	5	0,07	0,01	0,41	2,05	0	0	0,5	0,01	1,55	0,04	2,9	0,7
	томатная паста	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
	тушка цб	187,5	21,31	17,81	0,38	245,27	119,3	0,1	2,54	0,45	16,95	1,47	179,88	22,64
	чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,4	61,37	0,5	0	0,1	0	5,45	0,87	8,34	4,4
	чай с сахаром	5	0,18	0,03	1,03	5,17	0	0,01	1,2	0,03	3,91	0,1	7,31	1,76
	сахар	5	0,18	0,03	1,03	5,17	0	0,01	1,2	0,03	3,91	0,1	7,31	1,76
	хлеб	40	3,16	0,4	19,3	94	0	0,06	0	0,52	9,2	0,8	34,8	13,2
	Энергетическая пищевая		26,95	23,64	52	526,59	322,8	0,26	19,39	3,26	48,7	4,13	294,14	66,09

		Возрастная категория 12 - 18 лет												
вторник		Сезон: осенне-зимнее												
первая неделя		Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
Прием пищи, наименование блюда			Б	Ж	У		А (мкг)	В1	С	Е	Са	Fe	Р	Mg
<i>ред. Доц. Коровка Л.С., доц. Добросердова И.И. и др., Уральский региональный центр питания, 2004 г.</i>														
44	каша дружба	250	7,52	4,52	36,19	216,54	33,57	0,15	1,95	0,62	186,43	0,82	200,27	43,77
	молоко	150	4,35	3,75	7,2	81	33	0,06	1,95	0	180	0,15	135	21
	рис	14	0,98	0,14	10,36	46,62	0	0,011	0	0,56	1,12	0,14	21	15,77
	пшено	19	2,19	0,627	12,64	64,98	0,57	0,079	0	0,057	5,13	0,513	44,27	15,77
	сахар	6	0	0	5,99	23,94	0	0	0	0	0,18	0,02	0	0
	бутерброд с маслом													
	масло	10	0,08	7,25	0,13	66,1	45	0,001	0	0,1	2,4	0,02	3	0,04
	хлеб	40	3,16	0,4	19,2	94	0	0,06	0	0,52	9,2	0,8	34,8	13,2
377	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И Пересичный</i>													
	чай с сахаром	200	0,2	0,5	15,04	61,37	0,5	0	0,1	0	5,45	0,87	8,24	4,4
	чай черный	3	0,2	0,05	0,07	1,52	0,5	0	0,1	0	4,95	0,82	8,24	4,4
	сахар	20	0	0	14,97	59,85	0	0	0	0	0,5	0,05	0	0
	вода													
	Хлеб	40	3,16	0,4	19,3	94	0	0,06	0	0,52	9,2	0,8	34,8	13,2
	Энергетическая пищевая ценность обеда		10,88	5,42	70,5	371,9	34,1	0,21	2,05	1,14	201,08	2,49	243,31	61,37
	полдник													
	с 11 до 12													
3	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под. Ред. М.П. Могильного., 2007</i>													
44	бутерброд масло с сыром	50	6,31	7,9	15,32	152,79	82,5	0,054	0,42	0,49	158,85	0,745	109,2	17,54
41	хлеб	30	2,37	0,3	14,73	71,4	0	0,05	0	0,39	6,9	0,6	26,7	10,02
	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
	сыр	20	15	3,9	0,525	53,34	60	0,004	0,42	0,05	150,75	0,135	81	7,5
377	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И Пересичный</i>													
	чай с сахаром	200	0,2	0,5	15,04	61,37	0,5	0	0,1	0	5,45	0,87	8,24	4,4
	чай	3	0,2	0,05	0,07	1,52	0,5	0	0,1	0	4,95	0,82	8,24	4,4
	сахар	8	0,06	0,01	0,21	2,38	0,14	0	2,8	0,01	2,8	0,04	1,54	0,84
	хлеб	20	0	0	14,97	59,85	0	0	0	0	0,5	0,05	0	0
	Энергетическая пищевая ценность обеда		6,51	8,4	30,36	214,16	83	0,054	0,52	0,49	164,3	1,615	117,44	21,94
	полдник с 11 до 15 час													
87	<i>Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях./ Под. Ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. -</i>													
	суп с консервами	250	7,85	14,66	16,88	231,61	344,2	0,09	15,56	3,87	29,41	1,49	152,12	41,83
	картофель	40	5,76	11,56	0	127,2	0	0,01	0	3,68	14,4	0,64	89,6	16
	морковь	70	1,4	0,28	11,41	53,9	2,1	0,08	14	0,07	7	0,63	40,6	16,1
	лук	16,25	0,21	0,01	1,12	5,68	325	0	0,81	0,06	4,38	0,11	8,93	6,17
	крупа рисовая	7,5	0,1	0,01	0,61	3,07	0	0	0,75	0,01	2,32	0,06	4,35	1,05
	масло сливочное	5	0,35	0,05	3,7	16,65	0	0	0	0,02	0,4	0,05	7,5	2,5
	консервы	3,8	0,03	2,75	0,04	25,11	17,1	0	0	0,03	0,091	0	1,14	0,01
377	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И Пересичный. -</i>													
	чай с сахаром	200	0,2	0,5	15,04	61,37	0,5	0	0,1	0	5,45	0,87	8,24	4,4
	чай	3	0,2	0,05	0,07	1,52	0,5	0	0,1	0	4,95	0,82	8,24	4,4
	сахар	8	0,06	0,01	0,21	2,38	0,14	0	2,8	0,01	2,8	0,04	1,54	0,84
	хлеб	40	3,16	0,4	19,3	94	0	0,06	0	0,52	9,2	0,8	34,8	13,2
	Энергетическая пищевая ценность обеда		8,05	15,16	31,92	292,98	344,7	0,09	15,66	3,87	34,86	2,36	160,36	46,23

первая неделя		Возрастная категория 12 - 18 лет												
среда		Сезон: осенне-зимнее												
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У		А (мкг)	В1	С	Е	Са	Fe	Р	Mg	
98	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях /Под. Ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:ДеЛи принт, 2005													
	Суп крестьянский		10	8,63	27,9	167,3	0	0,9	9,67	0,13	64,13	2,37	75,6	19,2
	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
	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
	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	5	0	5	0	44,95	0	0	0	2,2	0	0	0,1	0
	масло растительное	200	22,73	19	0,4	261,62	127,2	0,11	2,71	0,37	18,07	1,57	191,87	24,15
	соль													
	сметана 15%	10	0,73	2,56	2,97	38,09	20	0,01	0,04	0,12	11,65	0,11	11,81	2,65
	капуста	50	0,09	0,05	2,35	14	1,5	0,015	22,5	0,05	24	0,3	15,5	8
	томатная паста	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
	чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,04	61,37	0,5	0	0,1	0	5,45	0,87	0,84	4,4
	хлеб	40	3,16	0,4	19,3	94	0	0,06	0	0,52	9,2	0,8	34,8	13,2
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	
	Кисель (концентрат)	24	0,1	0	20,81	81,12	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сахар	0,3	0	0,3	1,19	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб	40	3,16	0,4	19,3	94	0	0,06	0	0,52	9,2	0,8	34,8	13,2
	Энергетическая пищевая ценность полдника		33,33	29	39,82	569,19	294,5	0,11	3,61	10,04	18,5	65,73	194,24	99,75
	полдник 11до12часов													
101	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях /Под. Ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:ДеЛи принт, 2005													
175	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях /Под. Ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:ДеЛи принт, 2005													
	каша дружба	200	7,2	4,52	36,19	216,54	33,57	0,15	1,95	0,62	186,43	0,82	200,27	43,77
	пшено	19	2,19	0,627	12,64	64,98	0,57	0,079	0	0,057	5,13	0,513	44,27	15,77
	рис	14	0,98	0,14	10,36	46,62	0	0,011	0	0,56	1,12	0,14	21	7
	молоко	150	4,35	3,75	7,2	81	33	0,06	1,95	0	180	0,15	135	21
	масло	5	0,08	7,28	0,13	66,1	45	0,001	0	0,1	2,4	0,02	3	0,04
943	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													
	чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,04	61,37	0,5	0	0,1	0	5,45	0,87	0,84	4,4
	чай с сахаром	3	0,2	0,05	0,07	1,52	0,5	0	0,1	0	4,95	0,82	8,24	4,4
	сахар	8	0,06	0,01	0,21	2,38	0,14	0	2,8	0,01	2,8	0,04	1,54	0,84
	хлеб	40	3,16	0,4	19,3	94	0	0,06	0	0,52	9,2	0,8	34,8	13,2
	Энергетическая пищевая ценность обеда		7,4	4,57	51,23	277,91	34,07	0,15	2,05	0,62	191,88	1,69	201,11	48,17
	полдник с 11 до 15час													
	сахар	5	0,18	0,03	1,03	5,17	0	0,01	1,2	0,03	3,91	0,1	7,31	1,76
98	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях /Под. Ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:ДеЛи принт, 2005													
	Суп крестьянский		10	8,63	27,9	167,3	0	0,9	9,67	0,13	64,13	2,37	75,6	19,2
	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
	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
	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	5	0	5	0	44,95	0	0	0	2,2	0	0	0,1	0
	масло растительное	200	22,73	19	0,4	261,62	127,2	0,11	2,71	0,37	18,07	1,57	191,87	24,15
	соль													
	сметана 15%	10	0,73	2,56	2,97	38,09	20	0,01	0,04	0,12	11,65	0,11	11,81	2,65
	капуста	50	0,09	0,05	2,35	14	1,5	0,015	22,5	0,05	24	0,3	15,5	8
	томатная паста	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
	чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,04	61,37	0,5	0	0,1	0	5,45	0,87	0,84	4,4
	хлеб	40	3,16	0,4	19,3	94	0	0,06	0	0,52	9,2	0,8	34,8	13,2
	Энергетическая пищевая ценность полдника		13,89	11,59	50,17	299,39	20	0,97	9,71	0,77	84,98	3,28	122,21	35,05

Возрастная категория 12 - 18 лет														
четверг		Сезон: осенне-зимнее												
первая неделя		Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
Прием пищи, наименование блюда			Б	Ж	У		А (мкг)	В1	С	Е	Са	Fe	Р	Mg
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях /Под. Ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:Делли принт, 2005														
642	рагу из птицы	80/150	3,42	22,3	20,64	378,76	488,4	0,22	26,88	2,45	36,23	2,7	256,91	56,99
	бролер цыпленка	109,8	20,53	17,67	0	241,56	43,92	0,09	219	0,32	15,37	1,42	175,68	20,86
	картофель	96	1,92	0,38	15,64	73,92	2,88	0,11	19,2	0,09	9,6	0,86	55,68	22,08
	морковь	21	0,27	0,02	1,44	7,35	420	0,01	1,05	0,08	5,67	0,14	11,55	7,98
	томатная паста	7,2	0,34	0	1,36	7,14	21,6	0,01	3,24	0,07	1,44	0,16	4,89	3,6
	лук репчатый	12	0,16	0,02	0,98	4,92	0	0	1,2	0,02	3,720,09	6,96	1,68	
	капуста	40	0,9	0,05	2,35	14	1,5	0,045	22,5	0,05	24	0,3	15,5	8
	масло растительное	5	0	5	0	44,95	0	0	0	2,2	0	0	0,1	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
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														
240	компот из сухофруктов	200	0,16	0,16	16,89	70,67	2	0,01	4	0,08	6,79	0,091	4,4	3,6
	свежие яблоки ,груши ,персики	40	0,16	0,16	3,92	18,8	2	0,01	4	0,08	6,4	0,88	4,4	3,6
	сахар	20	0	0	12,97	51,87	0	0	0	0	0,39	0,03	0	0
	Хлеб	40	3,16	0,4	19,3	94	0	0,06	0	0,52	9,2	0,8	34,8	13,2
	Энергетическая пищевая ценность обеда		3,58	22,5	37,5	449,43	490	0,23	30,9	2,53	43,02	2,791	261,31	60,59
	полдник 11 до 12 часов													
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников /Под. Ред. А.И. Здобнов, М.И. Пересичный. - М.:Делли принт, 2005														
3	бутерброд с маслом и сыром	50	6,31	7,9	15,32	152,79	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	4E-04	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	40	3,16	0,4	19,3	94	0	0,06	0	0,52	9,2	0,8	34,8	13,2
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И Пересичный. - 2005 г. С79														
44	чай с сахаром	200	0,2	0,5	15,04	61,37	0,5	0	0,1	0	5,45	0,87	8,24	4,4
	чай	3	0,2	0,05	0,07	1,52	0,5	0	0,1	0	4,95	0,82	8,24	4,4
	сахар	20	0,06	0,01	0,21	2,38	0,14	0	2,8	0,01	2,8	0,04	1,54	0,84
	хлеб													
	Энергетическая пищевая		6,51	8,4	30,36	214,16	83	0,054	0,52	0,49	164,3	1,615	117,44	21,94
	полдник 12 до 15 часов													
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников /Под. Ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:Делли принт, 2005														
	ЩИ	250	24,62	24,62	9,63	353,82	337,1	0,18	33,84	2,74	81,37	2,35	247,87	45,5
	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
88	лук	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
	вода													
	сметана	10	0,73	2,56	2,97	38,09	20	0,01	0,04	0,12	11,65	0,11	11,81	2,65
	бульон													
	капуста	50	0,9	0,05	2,35	14	1,5	0,015	22,5	0,05	24	0,3	15,5	8
	томатная паста													
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И Пересичный. - 2005 г. С79														
	чай с сахаром	3	0,2	0,05	0,07	1,52	0,5	0	0,1	0	4,95	0,82	8,24	4,4
868	сахар	20	0,06	0,01	0,21	2,38	0,14	0	2,8	0,01	2,8	0,04	1,54	0,84
44	Энергетическая пищевая ценность обеда		24,68	24,63	9,84	356,2	337,2	0,18	36,64	2,75	84,17	2,39	249,41	46,34

Возрастная категория 12 - 18 лет

пятница		Сезон: осенне-зимнее												
первая неделя		Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
Прием пищи, наименование блюда			Б	Ж	У		А (мкг)	В1	С	Е	Ca	Fe	P	Mg
Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ/ Под редакцией А.Я. Перевалова - Пермь 5е издание , 2013 года.														
	макароны с сыром	200	11,42	10,32	53,25	412,88	80,1	0,11	0,14	1,07	188,84	1,19	154,79	18,66
	макаронные изделия	61,25	6,74	0,79	43,25	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	18	4,64	59	0	72,8	57,6	0,01	0,14	0,1	176	0,2	100	7
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														
204	Кофейный напиток	200	2,28	2,11	23,26	121,68	11	0,02	0,65	0	60,6	0,11	45	7
	кофейный порошок	6	0,83	0,86	0,9	14,88	0	0	0	0	0	0	0	0
	сахар	50	1,45	1,25	2,4	27	11	0,02	0,65	0	60	0,05	45	7
	молоко	20	0	0	19,96	79,8	0	0	0	0	0,6	0,06	0	0
951	Хлеб	40	3,16	0,4	19,3	94	0	0,06	0	0,52	9,2	0,8	34,8	13,2
	Энергетическая пищевая ценность		13,7	12,4	76,5	534,6	91,1	0,13	0,79	1,07	249,44	1,3	199,79	25,66
	полдник													
	с11 часов до 12 часов													
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников /Под. Ред. А.И. Здобов, М.И. Пересичный. - М.:ДеЛи принт, 2005														
	каша рисовая молочная	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
66	сок													
	хлеб	40	3,16	0,4	19,3	94	0	0,06	0	0,52	9,2	0,8	34,8	13,2
	Энергетическая пищевая ценность обеда		5,98	3,64	43,25	230,46	22	0,08	1,3	0,18	123,7	0,56	156	36
	полдник													
	с 12часов до 15 часов													
Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ/ Под редакцией А.Я. Перевалова - Пермь 5е издание , 2013														
	Суп фрикадельками	250	1,55	8,29	12,62	231,3	0	0	14,75	0	90,17	0,56	162,14	
	вода питьевая													
	кртофель	50	1	0,2	8,15	38,5	1,5	0,06	10	0,05	5	0,45	29	11,5
	томатная паста	20	4,6	0,32	9,62	59,8	0,4	0,18	0	0,1	17,8	1,4	45,2	17,6
	морковь	10	0,14	0,02	0,82	4,1	0	0,005	1	0,002	3,1	0,08	5,8	1,4
	фрикадельки	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	5	0	44,95	0	0	0	2,2	0	0	0,1	0
	масло растительное	5	0	5	0	44,95	0	0	0	2,2	0	0	0,1	0
	соль	0,003												
	хлеб	40	3,16	0,4	19,3	94	0	0,06	0	0,52	9,2	0,8	34,8	13,2
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников /Под. Ред. А.И. Здобов, М.И. Пересичный. - М.:ДеЛи принт, 2005														
	чай с лимоном	200	0,2	0,5	15,04	61,37	0,5	0	0,1	0	5,45	0,87	8,24	4,4
	чай	3	0,2	0,05	0,07	1,52	0,5	0	0,1	0	4,95	0,82	8,24	4,4
	сахар	20	0,06	0,01	0,21	2,38	0,14	0	2,8	0,01	2,8	0,04	1,54	0,84
377	Энергетическая пищевая ценность обеда		1,75	8,79	27,7	292,7	0,5	0	14,9	0	95,62	1,43	170,38	4,4

Возрастная категория 12 - 18 лет

понедельник		Сезон: осенне-зимнее												
вторая неделя	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Fe	Р	Mg	
Прием пищи, наименование блюда														
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников /Под. Ред. А.И. Здобов, М.И. Пересичный. - М.:Делта принт, 2005														
	каша рисовая	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
951	Масло сливочное	5,1	0,08	7,25	0,13	66,1	45	0,001	0	0,1	2,4	0,02	3	0,04
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников /Под. Ред. А.И. Здобов, М.И. Пересичный. - М.:Делта принт, 2005														
	чай сахаром	200	0,2	0,5	15,04	61,37	0,5	0	0,1	0	5,45	0,87	8,24	4,4
	чай	3	0,2	0,05	0,07	1,52	0,5	0	0,1	0	4,95	0,82	8,24	4,4
	сахар	20	0,06	0,01	0,21	2,38	0,14	0	2,8	0,01	2,8	0,04	1,54	0,84
377	хлеб	40	3,16	0,4	19,3	94	0	0,06	0	0,52	9,2	0,8	34,8	13,2
	полдник													
	с 11 часов до 12 часов													
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах /Под. Ред. В.Т. Лапшиной-М:"Хлебпродиформ",2004 г.														
	суп молочный с вермешелью	200	7,91	6,31	23,64	189,74	48,14	0,1	1,35	0,01	249,54	0,43	202,14	32,06
	вермешель	20	2,3	0,58	13,4	69	0	0,03	0	0	17,2	0,24	27,8	5
	молоко	193,3	5,6	4,83	7,73	102,5	42,52	0,07	1,35	0	231,96	0,19	173,97	27,06
	сахар	2,5	0	0	2,5	9,98	0	0	0	0	0,08	0	0	0
44	сок													
	хлеб	40	3,16	0,4	19,3	94	0	0,06	0	0,52	9,2	0,8	34,8	13,2
	Энергетическая пищевая ценность обеда		7,91	6,31	23,64	189,74	48,14	0,1	1,35	0,01	249,54	0,43	202,14	32,06
	полдник													
	с 12 часов до 15 часов													
197	Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ/ Под редакцией А.Я. Перевалова - Пермь 5е издание , 2013													
	суп картофельный с бобовыми	250	1,9	2,25	17	208	0	0	0	0	49	0,93	8,67	25,5
	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	0,002	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													
102	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников /Под. Ред. А.И. Здобов, М.И. Пересичный. - М.:Делта принт, 2005													
	чай с сахаром	200	0,2	0,5	15,04	61,37	0,5	0	0,1	0	5,45	0,87	8,24	4,4
	чай	3	0,2	0,05	0,07	1,52	0,5	0	0,1	0	4,95	0,82	8,24	4,4
	сахар	20	0,06	0,01	0,21	2,38	0,14	0	2,8	0,01	2,8	0,04	1,54	0,84
	хлеб	40	3,16	0,4	19,3	94	0	0,06	0	0,52	9,2	0,8	34,8	13,2
	Энергетическая пищевая ценность обеда		2,1	2,75	32,04	269,37	0,5	0	0,1	0	54,45	1,8	16,91	29,9

среда		Сезон: осенне-весенний												
вторая неделя		Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
377 Прием пищи, наименование блюда			Б	Ж	У		А (мкг)	В1	С	Е	Са	Fe	Р	Mg
<i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников /Под. Ред. А.И. Здобов, М.И. Пересичный. - М.:ДеЛи принт, 2005</i>														
каша пшеничная		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
694	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
<i>Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. Доц. Коровка Л.С., доц. Добросердова И.И. и др., Уральский региональный центр питания, 2004 г.</i>														
компот из сухофруктов		200	0,16	0,16	16,89	70,67	2	0,01	4	0,08	6,79	0,091	4,4	3,6
компот из сухофруктов		40	0,16	0,16	3,92	18,8	2	0,01	4	0,08	6,4	0,88	4,4	3,6
сахар		20	0	0	12,97	51,87	0	0	0	0	0,39	0,03	0	0
хлеб		40	3,16	0,4	19,3	94	0	0,06	0	0,52	9,2	0,8	34,8	13,2
348	Энергетическая пищевая ценность обеда		10,54	10,7	62,68	392,14	62,54	0,28	6,08	0,28	213,88	1,621	265,33	67,1
полдник														
с 11 до12 часов														
<i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников /Под. Ред. А.И. Здобов, М.И. Пересичный. - М.:ДеЛи принт, 2005</i>														
бутерброд с маслом и сыром		50	6,31	7,9	15,32	152,79	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	4E-04	0,42	0,05	150,75	0,135	81	7,5
3	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
чай с сахаром		200	0,2	0,5	15,04	61,37	0,5	0	0,1	0	5,45	0,87	8,24	4,4
чай		3	0,2	0,05	0,07	1,52	0,5	0	0,1	0	4,95	0,82	8,24	4,4
сахар		20	0,06	0,01	0,21	2,38	0,14	0	2,8	0,01	2,8	0,04	1,54	0,84
Энергетическая пищевая			6,51	8,4	30,36	214,16	83	0,054	0,52	0,49	164,3	1,615	117,44	21,94
с 12 часов 15 часов														
<i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях /Под. Ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:ДеЛи принт, 2005</i>														
суп картофельный с макаронами		250	7,66	8,58	17,14	176,42	0	0	8,56	0	25,04	1,1	0	27,44
3	макаронные изделия	10	1,1	0,13	7,05	33,8	0	0,01	0	0,015	1,9	0,16	8,7	1,6
морковь		10	0,13	0,01	0,69	3,5	200	6E-04	0,5	0,04	2,7	0,07	5,5	3,8
103	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
картошка		75	1,5	0,3	12,22	57,75	2,25	0,09	15	0,07	7,5	0,67	43,5	17,25
бульон														
соль														
хлеб		40	3,16	0,4	19,3	94	0	0,06	0	0,52	9,2	0,8	34,8	13,2
<i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников /Под. Ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:ДеЛи принт, 2005</i>														
чай с сахаром		200	0,2	0,5	15,04	61,37	0,5	0	0,1	0	5,45	0,87	8,24	4,4
чай		3	0,2	0,05	0,07	1,52	0,5	0	0,1	0	4,95	0,82	8,24	4,4
102	сахар	20	0,06	0,01	0,21	2,38	0,14	0	2,8	0,01	2,8	0,04	1,54	0,84
Энергетическая пищевая			7,86	9,08	32,18	237,79	0,5	0	8,66	0	30,49	1,97	8,24	31,84

377	четверг вторая неделя	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		Витамины (мг)					Fe			
			13	5,7	28		248	A (мкг)	B1	C	E	Ca	P	Mg	
<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах /Под. Ред. В.Т. Лапиной-М.: "Хлебпродиформ", 2004 г.</i>															
	Борщ с капустой и картофелем	150	1,83	4,9	21,75	218,6	0	0,5	10,3	2,4	34,45	1,18	53,03	26,3	
	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	
82	капуста свежая	20	0,36	0,02	0,94	5,6	0,6	0,006	9	0,002	9,6	0,12	6,2	3,2	
	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	0,002	3,1	0,08	5,8	1,4	
	томатная паста	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	5	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														
	соль														
	сметана														
	сахар														
<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>															
	Кофейный напиток	200	2,28	2,11	23,26	121,68	11	0,02	0,65	0	60,6	0,11	45	7	
	кофейный порошок	6	0,83	0,86	0,9	14,88	0	0	0	0	0	0	0	0	
	молоко	50	1,45	1,25	2,4	27	11	0,02	0,65	0	60	0,05	45	7	
	сахар	20	0	0	19,96	79,8	0	0	0	0	0,6	0,06	0	0	
348	Хлеб	40	3,16	0,4	19,3	94	0	0,06	0	0,52	9,2	0,8	34,8	13,2	
	Энергетическая пищевая ценность	40	7,99	7,43	66,68	447,53	34,1	0,597	23,33	3,002	115,35	2,38	144,13	53,45	
	полдник														
	с 11 часов до 12 часов														
<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников /Под. Ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:Делу принт, 2005</i>															
	каша пшеничная	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	
694	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	
	хлеб	40	3,16	0,4	19,3	94	0	0,06	0	0,52	9,2	0,8	34,8	13,2	
	Энергетическая пищевая ценность обеда		10,38	10,54	45,79	321,47	60,54	0,27	2,08	0,2	207,09	1,53	260,93	63,5	
	с 12 часов до 15 часов														
<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах /Под. Ред. В.Т. Лапиной-М.: "Хлебпродиформ", 2004 г.</i>															
	Борщ с капустой и картофелем	150	1,83	4,9	21,75	218,6	0	0,5	10,3	2,4	34,45	1,18	53,03	26,3	
	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	
82	капуста свежая	20	0,36	0,02	0,94	5,6	0,6	0,006	9	0,002	9,6	0,12	6,2	3,2	
	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	0,002	3,1	0,08	5,8	1,4	
	томатная паста	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	5	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														
	соль														
	сметана														
	коренья петрушки														
	кислота лимонная														
	петрушка														
	хлеб	40	3,16	0,4	19,3	94	0	0,06	0	0,52	9,2	0,8	34,8	13,2	
	сок														
	Энергетическая пищевая ценность обеда		1,83	4,9	21,75	218,6	0	0,5	10,3	2,4	34,45	1,18	53,03	26,3	

