

понедельник		Возрастная категория: 7-11 лет																
Неделя первая		Сезон: осенне-зимнее																
№ 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				
	завтрак																	
304	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников /Под. Ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:Делта принт, 2005																	
	Плов из птицы	200	49,8	9,72	45,1	426,87	49,4	0,19	5,21	0,72	90,19	3,39	417,55	198,12				
	кружка 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	326	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	32,4	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.:Делта принт, 2005																	
	Какао с молоком	200	7,26	5,9	30,2	205,14	44,2	0,09	2,6	0,02	248,28	1,58	219,3	53,5				
	какао порошок	6	1,46	0,9	0,61	17,34	0,18	0,01	0	0,02	7,68	1,32	39,3	25,5				
	сахар	20	0	0	20	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				
2	Хлеб	40	2,27	0,3	14,49	70,5	0	0,05	0	0,39	6,9	0,6	26,1	9,9				
	фрукт																	
	энергетическая пищевая		7,26	5,9	30,2	205,14	44,2	0,09	2,6	0,02	248,28	1,58	219,3	53,5				
	обед																	
197	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников /Под. Ред. А.И. Здобов, М.И. Пересичный. - М.:Делта принт, 2005																	
	рассольник петерский	250	23,57	23,19	17,3	371,22	322,3	0,2	19,29	2,74	34,05	2,43	251,63	48,49				
	крупа перловая	75	1,5	0,3	12,2	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				
	огурцы соленые	15	0,12	0,01	0,25	1,95	0,75	0	0,75	0,01	3,45	0,09	3,6	2,1				
	масло растительное	5	0	5	0	44,95	0	0	0	2,2	0	0	0,1	0				
	бульон или вода	187,5	21,3	17,8	0,38	245,27	119	0,1	2,54	0,45	16,95	1,47	179,88	22,64				
304	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях /Под. Ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:Делта принт, 2005																	
	Плов из птицы	200	49,8	9,72	45,1	426,87	49,4	0,19	5,21	0,72	90,19	3,39	417,55	198,12				
	кружка 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	326	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	32,4	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.:Делта принт, 2005																	
	Какао с молоком	200	7,26	5,9	30,2	205,14	44,2	0,09	2,6	0,02	248,28	1,58	219,3	53,5				
	какао порошок	6	1,46	0,9	0,61	17,34	0,18	0,01	0	0,02	7,68	1,32	39,3	25,5				
	сахар	20	0	0	20	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				
	Хлеб	40	2,27	0,3	14,5	70,5	0	0,05	0	0,39	6,9	0,6	26,1	9,9				
	фрукт																	
	Энергетическая пищевая		82,9	39,1	107	1073,73	416	0,53	27,1	3,87	379,42	8	914,58	310,01				

вторник		Возрастная категория: 7-11 лет											
неделя первая		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	Ca	Fe	P	Mg
завтрак													
СР-Рецептура №733													
Котлета пф	80	13	5,7	28	248	0	0	0	0	0	0	0	0
масло растительное	1,6	0	1,59	0	14,38	0	0	0	0,7	0	0	0,03	0
199 Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов.													
Пюре гороховое	150	17,6	8,5	41	291,09	42,3	0,51	0	0,58	84,45	4,96	206,1	79,24
горох	90	20,7	1,44	43,3	269,1	1,8	0,81	0	0,54	82,26	6,32	206,1	79,24
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
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников /Под. Ред. М.П. Могильного., 2007													
бурброд масло с сыром	50	6,31	7,9	15,3	152,79	82,5	0,05	0,42	0,49	158,85	0,745	109,2	17,54
хлеб	30	2,37	0,3	14,7	71,4	0	0,05	0	0,39	6,9	0,6	26,7	10,02
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	15	3,9	0,53	53,34	60	0	0,42	0,05	150,75	0,135	81	7,5
44 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													
чай черный	200	0,26	0,06	15,3	63,75	0,64	0	2,9	0,01	8,25	0,91	9,78	5,24
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	15	59,85	0	0	0	0	0,5	0,05	0	0
Хлеб	40	2,27	0,3	14,5	70,5	0	0,05	0	0,39	6,9	0,6	26,1	9,9
Энергетическая пищевая		37,2	22,2	99,6	755,63	125	0,56	3,32	1,08	251,55	6,615	325,08	102,02
обед													
3 Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях /Под. Ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М. ДеЛи принт, 2005													
Суп с консервами	250	7,85	14,7	16,9	231,61	344	0,09	15,6	3,87	29,41	1,49	152,12	41,83
консервы рыбные	40	5,76	11,6	0	127,2	0	0,01	0	3,68	14,4	0,64	89,6	16
картофель	70	1,4	0,28	11,4	53,9	2,1	0,08	14	0,07	7	0,63	40,6	16,1
морковь	16,25	0,21	0,01	1,12	5,68	325	0	0,81	0,06	4,38	0,11	8,93	6,17
лук репчатый	7,5	0,1	0,01	0,61	3,07	0	0	0,75	0,01	2,32	0,06	4,35	1,05
крупа рисовая	5	0,35	0,05	3,7	16,65	0	0	0	0,02	0,4	0,05	7,5	2,5
масло сливочное	3,8	0,03	2,75	0,04	25,11	17,1	0	0	0,03	0,091	0	1,14	0,01
СР-Рецептура №733													
Котлета пф	80	13	5,7	28	248	0	0	0	0	0	0	0	0
масло растительное	1,6	0	1,59	0	14,38	0	0	0	0,7	0	0	0,03	0
199 Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов.													
Пюре гороховое	150	17,6	8,5	41	291,09	42,3	0,51	0	0,58	84,45	4,96	206,1	79,24
горох	90	20,7	1,44	43,3	269,1	1,8	0,81	0	0,54	82,26	6,32	206,1	79,24
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
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													
чай черный	200	0,2	0,5	15	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	15	59,85	0	0	0	0	0,5	0,05	0	0
Хлеб	40	2,27	0,3	14,5	70,5	0	0,05	0	0,39	6,9	0,6	26,1	9,9
Энергетическая пищевая		40,9	29,7	115	902,57	387	0,65	15,7	4,84	126,21	7,92	392,56	135,37

среда		Возрастная категория: 7-11 лет												
неделя первая		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	Ca	Fe	P	Mg	
завтрак														
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под. Ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: Делти принт, 2005														
тефтели или фрикадельки		50-80г	8,69	22,8	1,8	247,15	0,08	0	0	0,19	7,44	1,74	137	15,51
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И. Эдзобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. - К.: А.С.К., 2005														
каша перловая		150	9,35	4,42	40,8	230,29	29,7	0,12	0	3,54	146,77	1,17	147,09	29,12
крупа перловка		50	9,15	6,25	40,4	254,94	16	0,27	0,6	0,85	153,18	2,07	265,5	72
Масло сливочное		1,35	0,01	0,97	0,01	8,92	6,07	0	0	0,01	0,32	0	0,4	0
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для детей в дошкольных организациях / Под. Ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: Делти принт, 2011														
Соус томатный		50	0,64	1,66	3,74	33,37	92,6	0,1	3,62	0,14	3,71	0,23	10,58	6,02
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	1,35	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	0,3	1,19	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008														
Кисель		200	0,1	0	30,8	121,02	0	0	0	0	0,3	0,03	0	0
Кисель (концентрат)		24	0,1	0	20,8	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
сок 0,2														
Хлеб		40	2,27	0,3	14,5	70,5	0	0,05	0	0,39	6,9	0,6	26,1	9,9
энергетическая пищевая ценность завтрака			18,8	28,9	77,1	631,83	122	0,22	3,62	3,87	158,22	3,17	294,67	50,65
обед														
Суп крестьянский		250	10	8,63	27,9	167,3	0	0,9	9,67	0,13	64,13	2,37	75,6	19,2
бульон		200	22,7	19	0,4	261,62	127	0,11	2,71	0,37	18,07	1,57	191,87	24,15
348	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	0,01	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	22,7	19	0,4	261,62	127	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	0,02	22,5	0,05	24	0,3	15,5	8
411	томатная паста	2,5	0,12	0	0,48	2,55	7,5	0	1,13	0,03	0,5	0,057	11,7	1,25
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под. Ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: Делти принт, 2005														
тефтели или фрикадельки		50-80г	8,69	22,8	1,8	247,15	0,08	0	0	0,19	7,44	1,74	137	15,51
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И. Эдзобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. - К.: А.С.К., 2005														
каша перловая		150	9,35	4,42	40,8	230,29	29,7	0,12	0	3,54	146,77	1,17	147,09	29,12
крупа перловка		50	9,15	6,25	40,4	254,94	16	0,27	0,6	0,85	153,18	2,07	265,5	72
Масло сливочное		5	0	5	0	44,95	0	0	0	2,2	0	0	0,1	0
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для детей в дошкольных организациях / Под. Ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: Делти принт, 2011														
Соус томатный		50	0,64	1,66	3,74	33,37	92,6	0,1	3,62	0,14	3,71	0,23	10,58	6,02
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	1,35	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
98	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	0,3	1,19	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008														
Кисель		200	28,7	0	30,8	121,02	0	0	0	0	0,3	0,03	0	0
Кисель (концентрат)		24	0,1	0	20,8	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	2,27	0,3	14,5	70,5	0	0,05	0	0,39	6,9	0,6	26,1	9,9
Энергетическая пищевая ценность обеда			50,3	13,4	114	589,11	29,7	1,07	9,67	4,06	218,1	4,17	248,79	58,22

411	четверг	Возрастная категория: 7-11 лет												
		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	В1		С	Е	Са	Fe	P	Mg	
		<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников /Под. Ред. А.И. Здобов, М.И. Пересичный. - М.:Делу принт, 2005</i>												
413	рагу из птицы	80/150	3,42	22,3	20,6	378,76	488	0,22	26,9	2,45	36,23	2,7	256,91	56,99
	бройлер цыпленка	109,8	20,5	17,7	0	241,56	43,9	0,09	219	0,32	15,37	1,42	175,68	20,86
679	картофель	96	1,92	0,38	15,6	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	0,05	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
411	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания /Авт.-сост.: А.И. Здобов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. - К.:А.С.К., 2005</i>													
	компот из сухофруктов	200	0,16	0,16	16,9	70,67	2	0,01	4	0,08	6,79	0,091	4,4	3,6
	сухофрукты	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	13	51,87	0	0	0	0	0,39	0,03	0	0
	Булочка, печенье, вафли													
	Хлеб	40	2,8	1,2	19,2	98,8								
	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
	обед													
	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников /Под. Ред. А.И. Здобов, М.И. Пересичный. - М.:Делу принт, 2005</i>													
	Щи из свежей капусты	200	14	3,91	26,8	67,8	0	0,6	0	0	43,33	0,8	47,63	22,25
	картофель	30	0,6	0,12	4,89	23,1	0,9	0,04	6	0,03	3	0,27	17,4	6,9
	морковь	10	0,13	0,01	0,69	3,5	200	0,01	0,5	0,04	2,7	0,07	5,5	3,8
	лук	10	0,14	0,02	0,82	4,1	0	0,01	1	0,02	3,1	0,08	5,8	1,4
642	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	0,02	22,5	0,05	24	0,3	15,5	8
	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
	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников /Под. Ред. А.И. Здобов, М.И. Пересичный. - М.:Делу принт, 2005</i>													
240	рагу из птицы	80/150	3,42	22,3	20,6	378,76	488	0,22	26,9	2,45	36,23	2,7	256,91	56,99
	бройлер цыпленка	109,8	20,5	17,7	0	241,56	43,9	0,09	219	0,32	15,37	1,42	175,68	20,86
	картофель	96	1,92	0,38	15,6	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	0,05	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
	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания /Авт.-сост.: А.И. Здобов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. - К.:А.С.К., 2005</i>													
411	компот из сухофруктов	200	0,16	0,16	16,9	70,67	2	0,01	4	0,08	6,79	0,091	4,4	3,6
	фрукты или ягоды	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	13	51,87	0	0	0	0	0,39	0,03	0	0
	Хлеб	40	2,27	0,3	14,5	70,5	0	0,05	0	0,39	6,9	0,6	26,1	9,9
	Энергетическая пищевая ценность обеда		17,6	26,4	64,3	517,23	490	0,83	30,9	2,53	86,35	3,591	308,94	82,84

пятница		Возрастная категория: 7-11 лет															
неделя первая		Сезон: осенне-зимнее															
	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
		Б	Ж	У		А (мкг)	В1	С	Е	Ca	Fe	P	Mg				
завтрак																	
175		Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ/ Под редакцией А.Я. Перевалова - Пермь 5е издание , 2013 года.															
	Макаронны отварные с сыром	200	11,4	10,3	53,3	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	43,3	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	59	0	72,8	57,6	0,01	0,14	0,1	176	0,2	100	7			
45		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															
	Кофейнный напиток	200	2,28	2,11	23,3	121,68	11	0,02	0,65	0	60,6	0,11	45	7			
	кофейнный 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	20	79,8	0	0	0	0	0,6	0,06	0	0			
868	хлеб	40	2,8	1,2	19,2	98,8											
	фрукт																
	Энергетическая пищевая ценность обеда		13,7	12,4	76,5	534,56	91,1	0,13	0,79	1,07	249,44	1,3	199,79	25,66			
	обед																
	Суп фрикадельками	250	1,55	8,29	12,6	231,3	0	0	14,8	0	90,17	0,56	162,14				
204	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	4,5	0,21	0	0,85	4,59	13,5	0	2,02	0,04	0,9	0,1	3,06	2,25			
	морковь	10	0,13	0,01	0,69	3,5	200	0,01	0,5	0,04	2,7	0,07	5,5	3,8			
	фрикадельки	20/30															
951	лук репчатый	10	0,14	0,02	0,82	4,1	0	0,01	1	0	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			
	соль																
175		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															
	Макаронны отварные с сыром	200	11,4	10,3	53,3	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	43,3	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	59	0	72,8	57,6	0,01	0,14	0,1	176	0,2	100	7			
45		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															
	Кофейнный напиток	200	2,28	2,11	23,3	121,68	11	0,02	0,65	0	60,6	0,11	45	7			
	кофейнный 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	20	79,8	0	0	0	0	0,6	0,06	0	0			
	фрукт																
	хлеб	40	2,27	0,3	14,5	70,5	0	0,05	0	0,39	6,9	0,6	26,1	9,9			
	Энергетическая пищевая ценность обеда		15,3	20,7	89,1	765,86	91,1	0,13	15,5	1,07	339,61	1,86	361,93	25,66			



		Возрастная категория: 7-11 лет												
вторник		Сезон: осенне-зимнее												
вторая неделя		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	Ca	Fe	P	Mg	
завтрак														
39 сборник технологических карт рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания														
гуляш из кур		96	12	11	5	177	2	2	4,5	2	17	1	18	17
мясо куриное		66	13,5	3,98	0,48	90,81	79,2	0,33	16,5	0	9,9	11,55	176,88	15,84
лук репчатый		12	0,33	0,05	2,02	9,87	0	0,01	0	0,05	0,72	0,06	3,45	1,31
морковь		12	0,02	0	0,12	0,63	36	0	0,09	0	0,48	0,01	0,99	0,68
тамат паста		2	0,21	0	0,85	4,59	13,5	0	2,02	0,04	0,9	0,1	3,06	2,25
масло растительное		4	0	5	0	44,95	0	0	0	2,2	0	0	0,1	0
мука пшеничная		4	0,14	0,02	0,91	4,44	0	0	0	0,02	0,32	0,02	1,35	0,59
масло растительное		5	0	5	0	44,95	0	0	0	2,2	0	0	0,1	0
масло сливочное		5,3	0,04	3,84	0,07	35,03	23,9	0	0	0,05	1,27	0,01	1,59	0,02
330 Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях /Под. Ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:Делта принт, 2005														
макаронаты отварные		150	42	10,1	53,3	412,68	80,1	0,11	0,14	1,07	188,84	1,19	154,79	18,66
макаронаты		128,3	2,57	0,51	20,9	97,79	3,85	0,15	25,7	0,13	12,83	1,15	74,41	29,51
330 масло сливочное		5,3	0,04	3,84	0,07	35,03	23,9	0	0	0,05	1,27	0,01	1,59	0,02
330 Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях /Под. Ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:Делта принт, 2005														
348 сок 0,2														
Хлеб пшеничный		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														
Булочка, печенье, вафли														
обед														
330 Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях /Под. Ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:Делта принт, 2005														
Суп с консервами		250	37	14,7	16,9	350	344	0,9	15,6	3,87	29,41	1,49	52,12	41,83
3 консервы рыбные		40	5,76	11,6	0	127,2	0	0,01	0	3,68	14,4	0,64	89,6	16
картофель		70	1,4	0,28	11,4	53,9	2,1	0,08	14	0,07	7	0,63	40,6	16,1
морковь		16,25	0,21	0,01	1,12	5,68	325	0	0,81	0,06	4,38	0,11	8,93	6,17
лук репчатый		7,5	0,1	0,01	0,61	3,07	0	0	0,75	0,01	2,32	0,06	4,35	1,05
крупа рисовая		5	0,35	0,05	3,7	16,65	0	0	0	0,02	0,4	0,05	7,5	2,5
348 масло сливочное		3,8	0,03	2,75	0,04	25,11	17,1	0	0	0,03	0,091	0	1,14	0,01
39 сборник технологических карт рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания														
гуляш из кур		96	12	11	5	177	2	2	4,5	2	17	1	18	17
мясо куриное		66	13,5	3,98	0,48	90,81	79,2	0,33	16,5	0	9,9	11,55	176,88	15,84
лук репчатый		12	0,33	0,05	2,02	9,87	0	0,01	0	0,05	0,72	0,06	3,45	1,31
морковь		12	0,02	0	0,12	0,63	36	0	0,09	0	0,48	0,01	0,99	0,68
тамат паста		2	0,21	0	0,85	4,59	13,5	0	2,02	0,04	0,9	0,1	3,06	2,25
масло растительное		4	0	5	0	44,95	0	0	0	2,2	0	0	0,1	0
мука пшеничная		4	0,14	0,02	0,91	4,44	0	0	0	0,02	0,32	0,02	1,35	0,59
масло растительное		5	0	5	0	44,95	0	0	0	2,2	0	0	0,1	0
330 Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях /Под. Ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:Делта принт, 2005														
макаронаты отварные		150	42	10,1	53,3	412,68	80,1	0,11	0,14	1,07	188,84	1,19	154,79	18,66
рожки														
330 масло сливочное		5,3	0,04	3,84	0,07	35,03	23,9	0	0	0,05	1,27	0,01	1,59	0,02
330 Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях /Под. Ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:Делта принт, 2005														
348 сок 0,2		200	4,08	3,54	27,6	118,6	0	0	1,59	0	152,22	0,48	0	21,34
Хлеб пшеничный		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														
			30,7	31,4	383	639,8	2,9	17,6	9,96	31,4	170,71	53,6	59,83	38,34



среда		Возрастная категория: 7-11 лет											
неделя вторая		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	Ca	Fe	P	Mg
завтрак													
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях /Под. Ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.Делта принт, 2005													
тефтели или фрикадельки	55	8,69	22,8	1,8	247,15	0,8	0	0	0,19	7,44	1,74	1,37	15,51
каша пшеничная	200	10,4	10,5	45,8	321,47	60,5	0,27	2,08	0,2	207,09	1,53	260,93	63,5
694 крупа пшеничная	49,5	5,7	1,63	32,9	169,29	1,49	0,21	0	0,15	13,37	1,34	115,34	41,08
масло сливочное	5,3	0,04	3,8	0,07	35,03	23,9	0	0	0,05	1,27	0,01	1,59	0,02
масло сливочное	5,3	0,04	3,8	0,07	35,03	23,9	0	0	0,05	1,27	0,01	1,59	0,02
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников /Под. Ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.Делта принт, 2005													
240 Соус томатный	50	0,65	1,66	3,74	33,37	92,6	0,1	3,62	0,14	3,71	0,23	10,58	6,02
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	32	0,02	1,55	0,59
морковь	1,8	0,02	0	0,12	0,63	36	0	0,09	0	0,18	0	0,34	0,08
лук репчатый	0,6	0	0	0,04	0,24	0	0	0,06	0	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
		0	0	5,29	21,15	0	0	0	0	0,16	0,02	0	0
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания /Авт.-сост.: А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. - К.:А.С.К., 2005													
компот из сухофруктов	200	0,16	0,16	16,9	70,67	2	0,01	4	0,08	6,79	0,091	4,4	3,6
сухофрукты	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	13	51,87	0	0	0	0	0,39	0,03	0	0
фрукт													
Энергетическая пищевая ценность обеда		19,9	35,2	68,2	672,66	156	0,38	9,7	0,61	225,03	3,591	277,28	88,63
обед													
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях /Под. Ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.Делта принт, 2005													
суп картофельный с макаронами	250	7,66	8,58	17,1	176,42	0	0	8,56	0	25,04	1,1	0	27,44
макаронные изделия	10	1,1	0,13	7,05	33,8	0	0,01	0	0,02	1,9	0,16	8,7	1,6
морковь	10	0,13	0,01	0,69	3,5	200	0	0,5	0,04	2,7	0,07	5,5	3,8
лук репчатый	10	0,14	0,02	0,82	4,1	0	0,01	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
4 картошка	75	1,5	0,3	12,2	57,75	2,25	0,09	15	0,07	7,5	0,67	43,5	17,25
бульон													
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях /Под. Ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.Делта принт, 2005													
тефтели или фрикадельки	55	8,69	22,8	1,8	247,15	0,8	0	0	0,19	7,44	1,74	1,37	15,51
каша пшеничная	200	10,4	10,5	45,8	321,47	60,5	0,27	2,08	0,2	207,09	1,53	260,93	63,5
694 крупа пшеничная	49,5	5,7	1,63	32,9	169,29	1,49	0,21	0	0,15	13,37	1,34	115,34	41,08
масло сливочное	5,3	0,04	3,8	0,07	35,03	23,9	0	0	0,05	1,27	0,01	1,59	0,02
масло сливочное	5,3	0,04	3,8	0,07	35,03	23,9	0	0	0,05	1,27	0,01	1,59	0,02
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников /Под. Ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.Делта принт, 2005													
Соус томатный	50	0,65	1,66	3,74	33,37	92,6	0,1	3,62	0,14	3,71	0,23	10,58	6,02
масло сливочное	1,35	0,01	0,97	0,01	8,92	6,07	0	0	0,01	0,32	0	0,4	0
240 мука пшеничная	1,35	0,14	0,02	0,91	4,44	0	0	0	0,02	32	0,02	1,55	0,59
морковь	1,8	0,02	0	0,12	0,63	36	0	0,09	0	0,18	0	0,34	0,08
лук репчатый	0,6	0	0	0,04	0,24	0	0	0,06	0	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
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													
211 компот из сухофруктов	200	0,16	0,16	16,9	70,67	2	0,01	4	0,08	6,79	0,091	4,4	3,6
сухофрукты	40	0,16	0,16	3,92	18,8	2	0,01	4	0,08	6,4	0,88	4,4	3,6
103 сахар	20	0	0	13	51,87	0	0	0	0	0,39	0,03	0	0
Хлеб пшеничный	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		19,7	32	55,1	588,24	2,8	0,07	12,6	0,79	48,47	3,731	40,57	59,75

четверг		Возрастная категория: 7-11 лет												
неделя вторая		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	В1	С	Е	Са	Fe	P	Mg	
завтрак														
СР-Рецептура №733														
	Котлета пф	80	13	5,7	28	248	0	0	0	0	0	0	0	0
	масло растительное	2,5	0	2,5	0	22,47	0	0	0	1,1	0	0	0,05	0
	Рис отварной	43,71	3,06	0,44	32,4	145,55	0	0,04	0	0,17	65,57	0,44	65,57	21,86
	рис	60,6	3,78	0,54	40	179,82	0	0,04	0	0,22	4,32	0,54	81	27
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для детей в дошкольных организациях / Под. Ред. М.П. Мозильного и В.А. Тутельяна. - М.:Делта принт, 2011														
	Соус томатный	50	0,65	1,66	3,74	33,37	92,6	0,1	3,62	0,14	3,71	0,23	10,58	6,02
	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	32	0,02	1,55	0,59
	морковь	1,8	0,02	0	0,12	0,63	36	0	0,09	0	0,18	0	0,34	0,08
	лук репчатый	0,6	0	0	0,04	0,24	0	0	0,06	0	0,9	0,1	3,06	2,25
4	томатная паста	0,3	0	0	0,3	1,19	0	0	0	0	0	0	0	0
	сахар													
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														
	Кофейный напиток	200	2,28	2,11	23,3	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	20	79,8	0	0	0	0	0,6	0,06	0	0
15	Булочка, печенье, вафли													
	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		5,44	2,51	42,6	215,68	11	0,08	0,65	0,52	69,8	0,91	79,8	20,2
	обед													
243 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под. Ред. В.Т. Лапишиной-М.: "Хлебпродформ", 2004 г.														
	Борщ с капустой и картофелем	150	1,83	4,9	21,8	218,6	0	0,5	10,3	2,4	34,45	1,18	53,03	26,3
348	свекла	40	0,6	0,04	3,52	16,8	0,8	0,01	4	0,04	14,8	0,56	17,2	8,8
	капуста свежая	20	0,36	0,02	0,94	5,6	0,6	0,01	9	0	9,6	0,12	6,2	3,2
	картофель	20	0,4	0,08	3,26	15,4	0,6	0,02	4	0,02	2	0,18	11,6	4,6
	морковь	10	0,13	0,01	0,69	3,5	200	0,01	0,5	0,04	2,7	0,07	5,5	3,8
	лук репчатый	10	0,14	0,02	0,82	4,1	0	0,01	1	0	3,1	0,08	5,8	1,4
	томатная паста	7,5	0,36	0	1,43	7,65	22,5	0,01	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	0,003												
	сметана	0,005												
868	коренья петрушки	0,001												
	кислота лимонная	0,0001												
	петрушка	0,0001												
СР-Рецептура №733														
	Котлета пф	80	13	5,7	28	248	0	0	0	0	0	0	0	0
15	масло растительное	2,5	0	2,5	0	22,47	0	0	0	1,1	0	0	0,05	0
	Рис отварной	43,71	3,06	0,44	32,4	145,55	0	0,04	0	0,17	65,57	0,44	65,57	21,86
	рис	60,6	3,78	0,54	40	179,82	0	0,04	0	0,22	4,32	0,54	81	27
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для детей в дошкольных организациях / Под. Ред. М.П. Мозильного и В.А. Тутельяна. - М.:Делта принт, 2011														
	Соус томатный	50	0,65	1,66	3,74	33,37	92,6	0,1	3,62	0,14	3,71	0,23	10,58	6,02
	масло сливочное	1,35	0,01	0,97	0,01	8,92	6,07	0	0	0,01	0,32	0	0,4	0
82	мука пшеничная	1,35	0,14	0,02	0,91	4,44	0	0	0	0,02	32	0,02	1,55	0,59
	морковь	1,8	0,02	0	0,12	0,63	36	0	0,09	0	0,18	0	0,34	0,08
	лук репчатый	0,6	0	0	0,04	0,24	0	0	0,06	0	0,9	0,1	3,06	2,25
	томатная паста	0,3	0	0	0,3	1,19	0	0	0	0	0	0	0	0
	сахар													
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														
	Кофейный напиток	200	2,28	2,11	23,3	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	20	79,8	0	0	0	0	0,6	0,06	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		20,9	14,8	96,1	715,65	104	0,68	14,6	3,06	107,96	2,32	143,41	52,52

951	пятница	Возрастная категория: 7-11 лет												
		Сезон: осенне-зимнее												
		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		
завтрак														
Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ/ Под редакцией А.Я. Перевалова - Пермь 5е издание , 2013 года.														
204	Макароны отварные с сыром	200	11,4	10,3	53,3	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	43,3	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	59	0	72,8	57,6	0,01	0,14	0,1	176	0,2	100	7
Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб. Речь, 2008														
411	Кисель	200	0,1	0	30,8	121,02	0	0	0	0	0,3	0,03	0	0
	Кисель (концентрат)	24	0,1	0	20,8	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
	фрукты													
	Энергетическая пищевая ценность обеда		14,7	10,7	103	627,9	80,1	0,17	0,14	1,59	198,34	2,02	189,59	31,86
	обед													
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах /Под. Ред. В.Т. Лапшиной-М. "Хлебпродиформ", 2004 г.														
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях /Под. Ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна														
	Суп харчо	200	3,93	4,9	16,8	120,88	7,12	4,97	6,19	21,3	152,84	9	10	11
101	картофель	20	0,4	0,08	3,26	15,4	0,6	0,02	4	0,02	2	0,18	11,6	4,6
	крупа рисовая	0,01	3,78	0,54	40	179,82	0	0,04	0	0,22	4,32	0,54	81	27
	морковь	30	1,44	0,08	3,76	22,4	2,4	0,02	36	0,08	18,4	0,48	24,8	12,8
	лук репчатый	10	0,14	0,02	0,82	4,1	0	0,01	1	0,02	3,3	0,08	5,8	1,4
	томатная пюре	0,3	0	0	0,3	1,19	0	0	0	0	0	0	0	0
	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
Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ/ Под редакцией А.Я. Перевалова - Пермь 5е издание , 2013 года.														
204	Макароны отварные с сыром	200	11,4	10,3	53,3	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	43,3	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	59	0	72,8	57,6	0,01	0,14	0,1	176	0,2	100	7
Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб. Речь, 2008														
411	Кисель	200	0,1	0	30,8	121,02	0	0	0	0	0,3	0,03	0	0
	Кисель (концентрат)	24	0,1	0	20,8	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	2,8	1,2	19,2	98,8								
	фрукты													
	Энергетическая пищевая		15,5	15,2	101	654,78	87,2	5,08	6,33	22,4	341,98	10,22	164,79	29,66

197	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников /Под. Ред. А.И. Здобов, М.И. Пересичный. - М.:Делти принт, 2005
	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников /Под. Ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:Делти принт, 2005
	Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях /Под. Ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:Делти принт, 2005
	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах /Под. Ред. В.Т. Лапшиной-М.:Хлебпродформ", 2004 г.
	Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернато, детских домов и детских образовательных учреждений, части 1-2. Пермь 2001 г.
679	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания /Автор.-сост.: А.И. Здобов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. - К.:А.С.К., 2005
	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников /Под. Ред. М.П. Могильного., 2007
	Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ/ Под редакцией А.Я. Перевалова - Пермь 5е издание , 2013 года.
304	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях /Под. Ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:Делти принт, 2005
	Сборник рецептур и блюд кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждениях /Под. Ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2010, с.315
411	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008
	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / А.И. Здобов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. - 2005 г. С79
	Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях./ Под. Ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:Делти принт, 2011
	Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. Доц. Корова Л.С., доц. Добросердова И.И. и др., Уральский региональный центр питания, 2004 г.
197	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников /Под. Ред. А.И. Здобов, М.И. Пересичный. - М.:Делти принт, 2005
	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников /Под. Ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:Делти принт, 2005
	Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях /Под. Ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:Делти принт, 2005
	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах /Под. Ред. В.Т. Лапшиной-М.:Хлебпродформ", 2004 г.
	Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернато, детских домов и детских образовательных учреждений, части 1-2. Пермь 2001 г.
679	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания /Автор.-сост.: А.И. Здобов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. - К.:А.С.К., 2005
	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников /Под. Ред. М.П. Могильного., 2007
	Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ/ Под редакцией А.Я. Перевалова - Пермь 5е издание , 2013 года.
304	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях /Под. Ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:Делти принт, 2005
	Сборник рецептур и блюд кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждениях /Под. Ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2010, с.315
	Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. Доц. Корова Л.С., доц. Добросердова И.И. и др., Уральский региональный центр питания, 2004 г.