

Согласовано:

Начальник ТО Роспотребнадзора



Утверждаю:  
ИО Директор МКОУ «Трудовская СОШ»  
Алимбаева О.С.  
2020 г.



## 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Для организации питания учащихся средней общеобразовательной школы

на 2 недели

Сезон : осень - зима 7-11 лет

- 1) «Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников» под редакцией М.П.Могильного.-М.: ДеЛи принт, 2005;
- 2) «Сборника 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;
- 3) «Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников» под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2005;
- 4) «Сборника методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга» СПб.: Речь, 2008;
- 5) «Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общеобразовательных школах» под ред. В.Т. Лапшиной.-М.: Хлебпродинформ, 2004.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		А (мкг)	В1	С	Е	Ca	Fe	P	Mg		
<b>ЗАВТРАК</b>																
175	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: Де.Ли принт, 2005</i>															
	Каша "Дружба"	200	7,52	4,52	36,19	216,54	33,57	0,15	1,95	0,62	186,43	0,82	200,27	43,77		
	Крупа рисовая	14														
	Крупа пшеничная	19														
	Молоко	150														
	Сахар	6														
41	<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>															
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	45	0,001	0	0,1	2,4	0,02	3	0,04		
959	<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>															
	Какао с молоком	200	7,26	5,9	30,17	205,14	44,18	0,09	2,6	0,02	248,28	1,58	219,3	53,5		
	Какао-поршок	6														
	Сахар	20														
	Молоко	200														
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,4	0,07	0	0,56	14	1,56	63,2	18,8		
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,2	94	0	0,06	0	0,52	9,2	0,8	34,8	13,2		
	<b>Энергетическая пищевая ценность завтрака</b>		<b>20,66</b>	<b>18,55</b>	<b>99,05</b>	<b>651,38</b>	<b>123,15</b>	<b>0,37</b>	<b>4,55</b>	<b>1,82</b>	<b>460,31</b>	<b>4,78</b>	<b>520,57</b>	<b>129,31</b>		
	<b>ОБЕД</b>	905	41,32	37,1	198,1	1302,76	246,3	0,741	9,1	3,64	920,62	9,56	1041,14	258,62		
59	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: Де.Ли принт, 2005</i>															
	Салат из моркови с яблоками	100	0,8	0,17	9,63	35,88	1501,25	0,06	6,25	0,35	24,31	1,08	44	30,75		
	Морковь	75														
	Яблоки	25														
	Сахар	2														
88	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: Де.Ли принт, 2005</i>															

250	250	9	11	9,63	254,46	337,1	0,18	33,84	2,74	51,37	2,35	247,87	45,5	
Щи из свежей капусты с картофелем														
	Капуста белокочанная	50												
	Картофель	30												
	Морковь	10												
	Лук репчатый	10												
	Томатное пюре	2,5												
	Масло растительное	5												
	Бульон или вода	200												
261	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2005</i>													
	Печень, тушенная в соусе	100	10,77	11,22	5,47	150,24	7940	0,35	16,54	2,37	82,25	11,72	192,24	19,8
	Печень куриная	66												
	Мука пшеничная	3												
	Масло растительное	5												
	Соус сметанный (рец.№330)	50												
679	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный. - К.: А.С.К., 2005</i>													
	Каша пшеничная	150	9	8	40,81	220,24	29,67	0,12	0	3,54	146,77	1,17	147,09	29,12
	Крупа пшеничная	58,2												
	Масло сливочное	5,3												
868	<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>													
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	30,22	123,06	0,1	0	0,2	0	13,2	0,36	19,8	9,7
	Смесь сухофруктов	20	0,56	0	10,26	43,26	0,1	0	0,2	0	12,6	0,3	19,8	9,7
	Сахар	20	0	0	19,96	79,8	0	0	0	0	0,6	0,06	0	0
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0	0,03	0	0,26	4,6	0,4	17,4	6,6
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,4	0,07	0	0,56	14	1,56	63,2	18,8
	Энергетическая пищевая ценность обеда		34,35	31,07	118,78	900,48	9808,52	0,81	56,83	9,82	336,5	18,64	731,6	160,27
	Итого на 1 ребенка		55,01	49,02	217,83	1551,86	9931,67	1,18	61,38	11,64	796,81	23,42	1252,17	289,58



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														
668	Котлета из птицы	80	8,27	12,57	13,19	187	44,22	0,06	1,25	1,45	97,44	2,1	176,38	26,15
	Мякоть курицы	56												
	Хлеб пшеничный	12,8												
	Молоко или вода	19,2												
	Сухари	8												
	Масло растительное	1,6												
679	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный. - К.: А.С.К., 2005													
	Каша гречневая	150	5	5,84	34,67	171,08	25,06	0,26	0	0,53	55,89	4,07	182,18	121,22
	Крупа гречневая	60,6												
	Масло сливочное	5,3												
348	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2011													
	Соус томатный	30	0,38	0,99	2,23	20,01	55,57	0	2,17	0,07	2,2	0,13	6,34	3,6
	Масло сливочное	1,35												
	Мука пшеничная	1,35												
	Морковь	1,8												
	Лук репчатый	0,6												
	Томатная паста	4,5												
	Сахар	0,3												
411	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008													
	Кисель	200	0,1	0	30,79	121,02	0	0	0	0	0,3	0,03	0	0
	Кисель (концентрат)	24	0,1	0	20,81	81,12	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сахар	10	0	0	9,98	39,9	0	0	0	0	0,3	0,03	0	0
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0	0,03	0	0,26	4,6	0,4	17,4	6,6
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,4	0,07	0	0,56	14	1,56	63,2	18,8
	Энергетическая пищевая ценность обеда		32,48	37,45	134,87	974,12	741,05	0,7	41,39	7,97	366,99	12,67	727,94	247,95
	Итого на 1 ребенка		51,44	50,71	231,05	1599,55	822,19	0,96	44,43	10,13	591,28	20,43	990,51	303,85

















136 Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений, под общ. ред. А.Я.Перевалова, 2013г

<b>Свекольник</b>	<b>250</b>	<b>15,08</b>	<b>23,26</b>	<b>17,91</b>	<b>300,11</b>	<b>364,69</b>	<b>0,17</b>	<b>20,8</b>	<b>0,61</b>	<b>106,36</b>	<b>3,08</b>	<b>261,58</b>	<b>55,35</b>
Свекла	64												
Морковь	10												
Лук репчатый	11,25												
Картофель	43												
Масло сливочное	5												
Сахар	2,5												
Бульон	200												
Томатное пюре	3,25												
Сметана	2,5												

304 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: ДеЛи принт.

<b>Плов из птицы</b>	<b>200</b>	<b>10,85</b>	<b>9,72</b>	<b>35,07</b>	<b>407,87</b>	<b>497,4</b>	<b>0,19</b>	<b>5,21</b>	<b>0,72</b>	<b>140,19</b>	<b>3,39</b>	<b>417,55</b>	<b>198,12</b>
Грудка куриная	196,29												
Масло сливочное	7,6												
Морковь	16,29												
Лук репчатый	8,7												
Крупа рисовая	43,71												

411 Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008

<b>Кисель</b>	<b>200</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>30,79</b>	<b>121,02</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,3</b>	<b>0,03</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Кисель (концентрат)	24												
Сахар	10												
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0	0,03	0	0,26	4,6	0,4	17,4	6,6
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,4	0,07	0	0,56	14	1,56	63,2	18,8
<b>Энергетическая пищевая ценность обеда</b>		<b>31,25</b>	<b>33,84</b>	<b>115,42</b>	<b>986,6</b>	<b>2363,74</b>	<b>0,52</b>	<b>32,26</b>	<b>2,5</b>	<b>389,73</b>	<b>9,54</b>	<b>803,73</b>	<b>309,62</b>
<b>Итого на 1 ребенка</b>		<b>53,24</b>	<b>56,5</b>	<b>222,88</b>	<b>1712,31</b>	<b>2536,21</b>	<b>0,88</b>	<b>35,28</b>	<b>4,79</b>	<b>821,21</b>	<b>13,6</b>	<b>1259,2</b>	<b>409,97</b>

Декабрь - вторник  
Неделя вторая

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		А (мкг)	В1	С	Е	Ca	Fe	P	Mg			
	<b>ЗАВТРАК</b>																
174	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2005</i>																
	Каша рисовая молочная	200	5,98	3,64	33,25	230,46	22	0,08	1,3	0,18	123,7	0,56	156	36			
	Крупа рисовая	44															
	Молоко	100															
	Сахар	6															
41	<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>																
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	45	0,001	0	0,1	2,4	0,02	3	0,04			
2	<i>«Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2007 г.</i>																
	Бутерброд с повидлом	55	2,47	3,933	23,595	152,95	142,5	0,052	0,32	0,5	10,48	0,69	30,1	10,64			
	Хлеб пшеничный	30															
	Повидло	20															
	Масло сливочное	5															
377	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2005</i>																
	Чай с лимоном	200	0,26	0,06	15,25	63,75	0,64	0	2,9	0,01	8,25	0,91	9,78	5,24			
	Чай - заварка	50															
	Сахар	15															
	Лимон	7															
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,4	0,07	0	0,56	14	1,56	63,2	18,8			
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,2	94	0	0,06	0	0,52	9,2	0,8	34,8	13,2			
	Энергетическая пищевая ценность завтрака		14,56	15,76	104,79	676,86	210,54	0,27	4,52	1,87	168,03	4,54	296,88	75,92			
	<b>ОБЕД</b>																
43	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т.Лапиной. - М.: Хлебродинформ, 2004</i>																
	Салат из белокачанной капусты	100	1,71	6,11	19,96	103,89	202,4	0,04	37,5	2,78	44,35	0,65	36,22	18			
	Капуста свежая	80	1,44	0,08	3,76	22,4	2,4	0,02	36	0,08	38,4	0,48	24,8	12,8			
	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	0,005	1	0,02	3,1	0,08	5,8	1,4
	Сахар	5	0	0	4,99	19,95	0	0	0	0	0,15	0,02	0	0
	Масло растительное	6	0	6	0	53,94	0	0	0	2,64	0	0	0,12	0
96	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2005.</i>													
	<b>Рассольник ленинградский</b>	<b>250</b>	<b>13,53</b>	<b>23,19</b>	<b>20,3</b>	<b>271,22</b>	<b>322,25</b>	<b>0,2</b>	<b>19,29</b>	<b>2,74</b>	<b>34,05</b>	<b>2,43</b>	<b>251,63</b>	<b>48,49</b>
	Картофель	75												
	Крупа перловая	5												
	Морковь	10												
	Лук репчатый	5												
	Огурцы соленые	15												
	Масло растительное	5												
	Бульон или вода	187,5												
227	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2005.</i>													
	<b>Рыба припущенная</b>	<b>80</b>	<b>10,16</b>	<b>2,08</b>	<b>7,91</b>	<b>67,39</b>	<b>18,1</b>	<b>0,07</b>	<b>0,47</b>	<b>0,61</b>	<b>31,85</b>	<b>0,57</b>	<b>154,36</b>	<b>35,35</b>
	Минтай неразделанный	61												
	Лук репчатый	1,5												
	Масса соуса(рец.330):	30												
694	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И. Добров, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. - К.: А.С.К., 2005.</i>													
	<b>Пюре картофельное</b>	<b>150</b>	<b>3,26</b>	<b>4,91</b>	<b>23,36</b>	<b>145,97</b>	<b>32,65</b>	<b>0,16</b>	<b>25,95</b>	<b>0,18</b>	<b>41,1</b>	<b>1,18</b>	<b>96,25</b>	<b>32,68</b>
	Картофель	128,3												
	Молоко	22,5												
	Масло сливочное	5,3												
256	<i>Сборник технологических нормативов, рецептов 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>													
	<b>Напиток из шиповника</b>	<b>200</b>	<b>0,68</b>	<b>0,28</b>	<b>24,63</b>	<b>116,4</b>	<b>163,4</b>	<b>0,01</b>	<b>200</b>	<b>0,76</b>	<b>12,5</b>	<b>0,65</b>	<b>3,4</b>	<b>3,4</b>
	Шиповник	20												
	Сахар	15												
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0	0,03	0	0,26	4,6	0,4	17,4	6,6
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,4	0,07	0	0,56	14	1,56	63,2	18,8
	<b>Энергетическая пищевая ценность обеда</b>		<b>33,62</b>	<b>37,25</b>	<b>119,18</b>	<b>821,47</b>	<b>739,2</b>	<b>0,58</b>	<b>283,21</b>	<b>7,89</b>	<b>482,45</b>	<b>7,44</b>	<b>622,46</b>	<b>163,32</b>
	<b>Итого на 1 ребенка</b>		<b>48,18</b>	<b>53,01</b>	<b>223,9</b>	<b>1498,33</b>	<b>949,74</b>	<b>0,85</b>	<b>287,73</b>	<b>9,76</b>	<b>650,48</b>	<b>11,98</b>	<b>919,34</b>	<b>247,24</b>



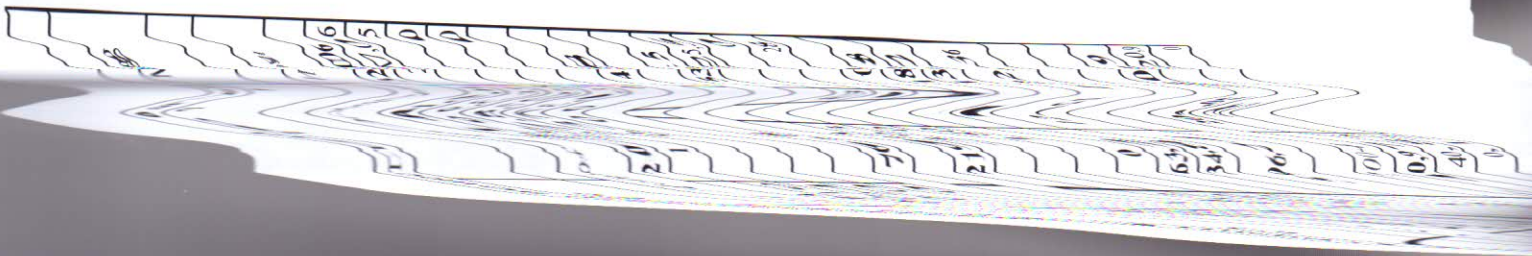
Возрастная категория: 7-11 лет

День - среда

Неделя вторая

Сезон: осенне-зимний

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		А (мкг)	В1	С	Е	Ca	Fe	P	Mg			
	<b>ЗАВТРАК</b>																
44	<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 Н. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2004 г.</i>																
	<b>Суп молочный с макаронами</b>	250	7,91	6,31	23,64	189,74	48,14	0,1	1,35	0,01	249,54	0,43	202,14	32,06			
	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			
	Макаронные изделия	20	2,3	0,58	13,4	69	0	0,03	0	0	17,2	0,24	27,8	5			
	Масло сливочное	1,25	0,01	0,9	0,01	8,26	5,62	0	0	0,01	0,3	0	0,37	0			
	Сахар	2,5	0	0	2,5	9,98	0	0	0	0	0,08	0	0	0			
209	<i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Мозильного. - М.: ДеЛи принт, 2005</i>																
	<b>Яйцо вареное</b>	40	5,08	4,6	0,28	62,8	104	0,02	0	0,24	22	1	76,8	4,8			
959	<i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А. И. Здобнов, В. А. Цыганенко, М. И. Пересичий. - К.: А.С.К., 2005</i>																
	<b>Какао с молоком</b>	200	7,26	5,9	30,17	205,14	44,18	0,09	2,6	0,02	248,28	1,58	219,3	53,5			
	Какао-поршок	6	1,46	0,9	0,61	17,34	0,18	0,01	0	0,02	7,68	1,32	39,3	25,5			
	Сахар	20	0	0	19,96	79,8	0	0	0	0	0,6	0,06	0	0			
	Молоко	200	5,8	5	9,6	108	44	0,08	2,6	0	240	0,2	180	28			
	<b>Печенье</b>	20	1,48	2	5,12	85,2	0	0,02	0	0	4	0,3	0	0			
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,4	0,07	0	0,56	14	1,56	63,2	18,8			
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,2	94	0	0,06	0	0,52	9,2	0,8	34,8	13,2			
	<b>Энергетическая пищевая ценность завтрака</b>		27,53	19,69	91,77	706,48	196,72	0,36	3,95	0,35	547,02	5,67	596,24	122,36			
	<b>ОБЕД</b>																
33	<i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общеобразовательных школах / Под ред. В. Т. Латвиной. - М.: Хлебродинформ, 2004</i>																
	<b>Салат из свеклы</b>	100	1,43	6,1	8,36	93,84	1,9	0,02	9,5	2,74	35,15	1,33	40,97	20,9			
	Свекла	95	1,43	0,1	8,36	39,9	1,9	0,02	9,5	0,1	35,15	1,33	40,85	20,9			
	Масло растительное	6	0	6	0	53,94	0	0	0	2,64	0	0	0,12	0			



Щи из свежей капусты с картофелем	250	24,62	24,2	9,63	353,82	337,1	0,18	33,84	2,74	51,37	2,35	247,87	45,5
Капуста белокочанная	50	0,9	0,05	2,35	14	1,5	0,015	22,5	0,05	24	0,3	15,5	8
Картофель	30	0,6	0,12	4,89	23,1	0,9	0,036	6	0,03	3	0,27	17,4	6,9
Морковь	10	0,13	0,01	0,69	3,5	200	0,006	0,5	0,04	2,7	0,07	5,5	3,8
Лук репчатый	10	0,14	0,02	0,82	4,1	0	0,005	1	0,02	3,1	0,08	5,8	1,4
Томатное пюре	2,5	0,12	0	0,48	2,55	7,5	0,003	1,125	0,025	0,5	0,057	11,7	1,25
Масло растительное	5	0	5	0	44,95	0	0	0	2,2	0	0	0,1	0
Бульон или вода	200	22,73	19	0,4	261,62	127,2	0,11	2,71	0,37	18,07	1,57	191,87	24,15

642 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

Рагу из птицы	80/150	23,41	22,3	20,64	378,76	488,4	0,22	26,88	2,45	36,23	2,7	256,91	56,99
Бройлер-цыпленок	109,8	20,53	17,67	0	241,56	43,92	0,09	2,19	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
Томатное пюре	7,2	0,34	0	1,36	7,34	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	3,72	0,09	6,96	1,68
Масло растительное	4,2	0	4,19	0	37,75	0	0	0	1,84	0	0	0,08	0
Мука пшеничная	1,8	-0,19	0,02	1,22	5,92	0	0	0	0,03	0,43	0,03	2,07	0,79

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

Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	30,22	123,06	0,1	0	0,2	0	13,2	0,36	19,8	9,7
Смесь сухофруктов	20	0,56	0	10,26	43,26	0,1	0	0,2	0	12,6	0,3	19,8	9,7
Сахар	20	0	0	19,96	79,8	0	0	0	0	0,6	0,06	0	0
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0	0,03	0	0,26	4,6	0,4	17,4	6,6
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,4	0,07	0	0,56	14	1,56	63,2	18,8
Энергетическая пищевая ценность обеда		54,24	53,28	91,87	1066,08	827,9	0,52	70,42	8,75	154,55	8,7	646,15	158,49
<b>Итого на 1 ребенка</b>		81,77	72,97	183,64	1772,56	1024,62	0,88	74,37	10,1	701,57	14,37	1242,39	280,85







<b>Суп с рыбными консервами</b>	<b>250</b>	<b>7,85</b>	<b>4,66</b>	<b>16,88</b>	<b>231,61</b>	<b>344,2</b>	<b>0,09</b>	<b>15,56</b>	<b>3,87</b>	<b>29,41</b>	<b>1,49</b>	<b>152,12</b>	<b>41,83</b>
Консервы рыбные	40												16
Картофель	70												16,1
Морковь	16,25												6,17
Лук репчатый	7,5												1,05
Крупа рисовая	5												2,5
Масло сливочное	3,8												0,01

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

<b>Птица тушенная в соусе</b>	<b>75/75</b>	<b>10,7</b>	<b>11,19</b>	<b>5,64</b>	<b>197,34</b>	<b>191,65</b>	<b>0,11</b>	<b>5,95</b>	<b>1,81</b>	<b>19,72</b>	<b>1,67</b>	<b>184,29</b>	<b>28,05</b>
Бройлер-цыпленок	106												20,14
Масло растительное	3												0
Масло сливочное	1,5												0,006
Мука пшеничная	3,8												1,67
Томатное пюре	7,5												3,75
Морковь	6												2,28
Лук репчатый	1,5												0,21
Сахар	1,1												0

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

<b>Каша гречневая</b>	<b>150</b>	<b>7,68</b>	<b>5,84</b>	<b>34,67</b>	<b>121,68</b>	<b>25,06</b>	<b>0,26</b>	<b>0</b>	<b>0,53</b>	<b>13,39</b>	<b>4,07</b>	<b>182,18</b>	<b>121,22</b>
Крупа гречневая	60,6												121,2
Масло сливочное	5,3												0,02

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

<b>Чай с лимоном</b>	<b>200</b>	<b>0,26</b>	<b>0,06</b>	<b>15,25</b>	<b>63,75</b>	<b>0,64</b>	<b>0</b>	<b>2,9</b>	<b>0,01</b>	<b>8,25</b>	<b>0,91</b>	<b>9,78</b>	<b>5,24</b>
Чай - заварка	50												4,4
Сахар	15												0
Лимон	7												0,84
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>	<b>1,58</b>	<b>0,2</b>	<b>9,66</b>	<b>47</b>	<b>0</b>	<b>0,03</b>	<b>0</b>	<b>0,26</b>	<b>4,6</b>	<b>0,4</b>	<b>17,4</b>	<b>6,6</b>
<b>Хлеб ржаной</b>	<b>40</b>	<b>2,64</b>	<b>0,48</b>	<b>13,36</b>	<b>69,6</b>	<b>0,4</b>	<b>0,07</b>	<b>0</b>	<b>0,56</b>	<b>14</b>	<b>1,56</b>	<b>63,2</b>	<b>18,8</b>
<b>Энергетическая пищевая ценность обеды</b>		<b>32,08</b>	<b>28,62</b>	<b>103,91</b>	<b>826,57</b>	<b>864,1</b>	<b>0,61</b>	<b>34,66</b>	<b>9,84</b>	<b>412,57</b>	<b>10,96</b>	<b>653,94</b>	<b>242,49</b>
<b>Итого на 1 ребенка</b>		<b>67,16</b>	<b>49,25</b>	<b>198,79</b>	<b>1539,07</b>	<b>1004,35</b>	<b>0,83</b>	<b>35,82</b>	<b>11,78</b>	<b>805,71</b>	<b>15,27</b>	<b>1177,97</b>	<b>327,96</b>