Согласовано:

Начальник ТО Роспотребнадзора

_____

«28» декабря 2020 г.

ху-ра 45.20-12-04-39-2020 от 25.12.20

Утверждаю:

ИО Директор МКОУ «Трудовская СОШ»

_____ Алимбеава О.С.

«____» _____ 2020 г.

10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Для организации питания учащихся средней общеобразовательной школы

на 2 недели

Сезон : осень – зима 12-18 лет

1) «Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников» под редакцией М.П.Могильного.-М.: ДеЛи принт, 2005;

2) «Сборника 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;

3) «Сборника рецептур 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 рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общеобразовательных школах» под ред. В.Т. Лапшиной.-М.: Хлебпродинформ, 2004.

День - понедельник **Возрастная категория: 12-18 лет**

Неделя первая **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	Са	Fe	Р	Mg
175	*Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.:ДеЛи принт, 2005*													
	Каша "Дружба"	**250**	**9,4**	**5,65**	**15,23**	**270,69**	**41,96**	**0,19**	**2,44**	**1,14**	**83,04**	**1,24**	**150,47**	**54,71**
	Крупа рисовая	17,5												
	Крупа пшенная	23,75												
	Молоко	187,5												
	Сахар	7,5												
41	*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*													
	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	*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*													
	Какао с молоком	**200**	**7,26**	**5,9**	**20,17**	**205,14**	**44,18**	**0,09**	**2,6**	**0,02**	**98,32**	**1,58**	**119,17**	**53,5**
	Какао-порошок	6												
	Сахар	20												
	Молоко	200												
	Хлеб ржано- пшеничный	**60**	**3,96**	**0,72**	**20,04**	**104,4**	**0,6**	**0,11**	**0**	**0,84**	**21**	**2,34**	**94,8**	**28,2**
	Хлеб пшеничный	**50**	**3,95**	**0,5**	**24,15**	**117,5**	**0**	**0,08**	**0**	**0,65**	**11,5**	**1**	**43,5**	**16,5**
	Энергетическая пищевая ценность завтрака		***24,65***	***20,02***	***79,72***	***763,83***	***131,74***	***0,47***	***5,04***	***2,75***	***216,22***	***6,18***	***410,94***	***152,95***
	ОБЕД													
59	*Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2005*													
	Салат из моркови с яблоками	**100**	**1,08**	**0,18**	**9,63**	**45,99**	**1501,25**	**0,06**	**6,25**	**0,35**	**24,31**	**1,08**	**44**	**30,75**
	Морковь	75												
	Яблоки	25												
	Сахар	2												

88	*Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.:ДеЛи принт, 2005*													
	Щи из свежей капусты с картофелем	**300**	**19,55**	**19,03**	**11,55**	**300,51**	**401,28**	**0,2**	**40,6**	**3,28**	**51,64**	**2,81**	**106,4**	**54,6**
	Капуста белокочанная	60												
	Картофель	36												
	Морковь	12												
	Лук репчатый	12												
	Томатное пюре	3												
	Масло растительное	6												
	Бульон или вода	240												
261	*Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.:ДеЛи принт, 2005*													
	Печень, тушенная в соусе	**100**	**8,77**	**10,24**	**8,75**	**151**	**5960,57**	**0,23**	**23,47**	**3,01**	**18,76**	**5,07**	**137,54**	**16,74**
	Печень говяжья	71												
	Мука пшеничная	3												
	Масло растительное	5												
	Соус сметанный	50												
679	*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*													
	Каша пшеничная	**200**	**7,48**	**5,86**	**54,41**	**239,2**	**39,26**	**0,16**	**0**	**4,73**	**195,68**	**1,56**	**146,1**	**38,83**
	Крупа пшеничная	77,6												
	Масло сливочное	7												
	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												
	Сахар	20												
	Хлеб пшеничный	**30**	**2,27**	**0,3**	**14,49**	**70,5**	**0**	**0,05**	**0**	**0,39**	**6,9**	**0,6**	**26,1**	**9,9**
	Хлеб ржано- пшеничный	**60**	**3,96**	**0,72**	**20,04**	**104,4**	**0,6**	**0,11**	**0**	**0,84**	**21**	**2,34**	**94,8**	**28,2**
	Энергетическая пищевая ценность обеда		***43,11***	***36,33***	***1035,13***	***1135,13***	***7902,96***	***0,81***	***70,32***	***12,6***	***328,29***	***13,46***	***574,74***	***179,02***
	Итого на 1 ребенка		***67,76***	***56,35***	***268,81***	***1798,13***	***8034,8***	***1,28***	***75,56***	***15,35***	***544,29***	***20***	***985,68***	***341,67***

День - вторник															**Возрастная категория: 12-18 лет**
Неделя первая															**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	Са	Fe	Р	Mg
	ЗАВТРАК													
204	*Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2005*													
	Макароны отварные с сыром	**200**	**11,42**	**10,32**	**43,25**	**312,88**	**80,1**	**0,11**	**0,14**	**1,07**	**288,84**	**1,19**	**154,79**	**18,66**
	Макаронные изделия	61,25												
	Масло сливочное	5												
	Сыр	20												
377	*Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.:ДеЛи принт, 2005*													
	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												
	Печенье	**20**	**1,48**	**2**	**5,12**	**85,2**	**0**	**0,02**	**0**	**0**	**4**	**0,3**	**0**	**0**
	Хлеб ржано-пшеничный	**60**	**3,96**	**0,72**	**20,04**	**104,4**	**0,6**	**0,11**	**0**	**0,84**	**21**	**2,34**	**94,8**	**28,2**
	Хлеб пшеничный	**50**	**3,95**	**0,5**	**24,15**	**117,5**	**0**	**0,08**	**0**	**0,65**	**11,5**	**1**	**43,5**	**16,5**
	Энергетическая пищевая ценность завтрака		***21,07***	***13,06***	***107,81***	***683,73***	***81,34***	***0,32***	***3,04***	***2,57***	***333,59***	***5,74***	***402,87***	***68,6***
	ОБЕД													
46	*Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.:ДеЛи принт, 2005*													
	Салат "Витамтнный	**100**	**6,3**	**5,19**	**11,34**	**98,04**	**302,6**	**0,03**	**24,1**	**2,37**	**33,15**	**1,01**	**28,95**	**16,15**
	Капуста свежая	45												
	Морковь	15												
	Яблоки свежие	25												
	Лук репчатый	5												
	Чеснок	1												
	Сахар	5												
	Масло растительное	5												
102	*Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.:ДеЛи принт, 2005*													
	Суп картофельный с бобовыми	**300**	**10,92**	**16,6**	**23,55**	**155,68**	**375,63**	**0,42**	**16,64**	**3,27**	**53,29**	**5,22**	**304,18**	**66,52**
	Картофель	60												
	Фасоль, или горох лущеный или чечевица	24												
	Лук репчатый	12												

	Морковь	12												
	Масло растительное	6												
	Бульон или вода	210												
668	*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*													
	Котлета из птицы	**100**	**6,28**	**5,64**	**16,49**	**171,99**	**55,28**	**0,1**	**1,57**	**1,82**	**68,68**	**2,64**	**220,48**	**32,7**
	Филе цыпленка - бройлера	70												
	Хлеб пшеничный	16												
	Молоко или вода	24												
	Сухари	10												
	Масло растительное	2												
679	*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*													
	Каша гречневая	**200**	**10,14**	**7,72**	**45,77**	**191,67**	**33,1**	**0,34**	**0**	**0,71**	**17,68**	**5,37**	**240,5**	**160,03**
	Крупа гречневая	80												
	Масло сливочное	7												
348	*Сборник рецептур 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	**50**	**0,65**	**1,66**	**3,74**	**33,37**	**92,62**	**0,01**	**3,62**	**0,14**	**3,71**	**0,23**	**10,58**	**6,02**
	Масло сливочное	2,25												
	Мука пшеничная	2,25												
	Морковь	3												
	Лук репчатый	1												
	Томатная паста	7,5												
	Сахар	0,5												
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												
	Сахар	10												
	Хлеб пшеничный	**30**	**2,27**	**0,3**	**14,49**	**70,5**	**0**	**0,05**	**0**	**0,39**	**6,9**	**0,6**	**26,1**	**9,9**
	Хлеб ржано-пшеничный	**60**	**3,96**	**0,72**	**20,04**	**104,4**	**0,6**	**0,11**	**0**	**0,84**	**21**	**2,34**	**94,8**	**28,2**
	Энергетическая пищевая ценность обеда		***40,62***	***37,83***	***166,21***	***947,67***	***859,83***	***1,06***	***45,93***	***9,54***	***404,71***	***17,44***	***725,99***	***319,52***
	Итого на 1 ребенка		***61,69***	***50,89***	***274,02***	***1631,4***	***941,17***	***1,38***	***48,97***	***12,11***	***738,3***	***23,18***	***1128,86***	***388,12***

День - среда **Возрастная категория: 12-18 лет**

Неделя первая **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	Са	Fe	Р	Mg
	ЗАВТРАК													
174	*Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.:ДеЛи принт, 2005*													
	Каша рисовая молочная	**250**	**7,6**	**4,55**	**34,08**	**288,08**	**20**	**0,07**	**0,75**	**0,22**	**55,88**	**0,7**	**196,25**	**45**
	Крупа рисовая	55												
	Молоко	125												
	Сахар	7,5												
41	*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*													
	Масло сливочное (порц.)	**10**	**0,08**	**7,25**	**0,13**	**66,1**	**45**	**0,001**	**0**	**0,1**	**2,4**	**0,02**	**3**	**0,04**
7	*Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011*													
	Сыр	**30**	**6,96**	**8,85**	**0**	**109,2**	**86,4**	**0,01**	**0,21**	**0,15**	**164**	**0,3**	**150**	**10,5**
951	*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*													
	Напиток кофейный с молоком	**200**	**2,28**	**2,11**	**23,26**	**121,68**	**11**	**0,02**	**0,65**	**0**	**60,6**	**0,11**	**45**	**7**
	Кофейный напиток	6												
	Сахар	20												
	Молоко	50												
	Хлеб ржано- пшеничный	**60**	**3,96**	**0,72**	**20,04**	**104,4**	**0,6**	**0,11**	**0**	**0,84**	**21**	**2,34**	**94,8**	**28,2**
	Хлеб пшеничный	**50**	**3,95**	**0,5**	**24,15**	**117,5**	**0**	**0,08**	**0**	**0,65**	**11,5**	**1**	**43,5**	**16,5**
	Энергетическая пищевая ценность завтрака		***24,83***	***23,98***	***101,65***	***806,96***	***163***	***0,29***	***1,61***	***1,96***	***315,38***	***4,47***	***532,55***	***107,24***
	ОБЕД													
45	*Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2010*													
	Винегрет овощной	**100**	**1,37**	**6,19**	**8,45**	**95,59**	**302,15**	**0,05**	**10,25**	**2,8**	**23,2**	**0,86**	**44,97**	**20,75**
	Картофель	25												
	Свекла	20												
	Морковь	15												
	Огурцы соленые	20												
	Лук репчатый	15												
	Масло растительное	6												

82	*Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.:ДеЛи принт, 2005*													
	Борщ с капустой и картофелем	**300**	**9,67**	**9**	**16,26**	**443,47**	**421,8**	**0,22**	**29,5**	**3,33**	**62,21**	**3,31**	**192,04**	**59,64**
	Свекла	48												
	Капуста свежая	24												
	Картофель	24												
	Морковь	12												
	Лук репчатый	12												
	Томатное пюре	9												
	Масло растительное	6												
	Сахар	3												
	Бульон	240												
227	*Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.:ДеЛи принт, 2005*													
	Рыба припущенная	**120**	**14,26**	**3,32**	**3,13**	**100,11**	**28,5**	**0,1**	**0,66**	**0,37**	**46,27**	**0,8**	**216,97**	**49,68**
	Минтай неразделанный	85												
	Лук репчатый	2												
	Масса соуса(рец.330):	50												
171	*Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.:ДеЛи принт, 2005*													
	Каша рисовая	**200**	**5,12**	**7,97**	**53,41**	**305,86**	**45**	**0,06**	**0**	**0,39**	**8,16**	**0,74**	**111**	**36,04**
	Крупа рис	72												
	Масло сливочное	10												
256	*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.*													
	Напиток из шиповника	**200**	**0,68**	**0,28**	**24,63**	**116,4**	**163,4**	**0,01**	**200**	**0,76**	**12,5**	**0,65**	**3,4**	**3,4**
	Шиповник	20												
	Сахар	15												
	Хлеб пшеничный	**30**	**2,27**	**0,3**	**14,49**	**70,5**	**0**	**0,05**	**0**	**0,39**	**6,9**	**0,6**	**26,1**	**9,9**
	Хлеб ржано- пшеничный	**60**	**3,96**	**0,72**	**20,04**	**104,4**	**0,6**	**0,11**	**0**	**0,84**	**21**	**2,34**	**94,8**	**28,2**
	Энергетическая пищевая ценность обеда		***37,33***	***37,78***	***140,41***	***1036,33***	***961,45***	***0,6***	***240,41***	***8,88***	***380,24***	***9,3***	***589,28***	***207,61***
	Итого на 1 ребенка		***62,16***	***61,76***	***262,06***	***1843,29***	***1124,45***	***0,89***	***242,02***	***10,84***	***695,62***	***13,77***	***1121,83***	***314,83***

День - четверг **Возрастная категория: 12-18 лет**

Неделя первая **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	Са	Fe	Р	Mg
	ЗАВТРАК													
168	*Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детейв дошкольных образовательных учреждениях / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2010*													
	Каша пшенная	**250**	**13,04**	**9,85**	**37,84**	**391,71**	**75,58**	**0,34**	**2,6**	**0,26**	**158,66**	**1,92**	**127,61**	**79,91**
	Пшено	62,5												
	Молоко пастеризованное (2,5%)	200												
	Масло сливочное	6,6												
	Сахар	6,6												
959	*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*													
	Какао с молоком	**200**	**7,25**	**5,9**	**20,17**	**205,14**	**44,18**	**0,09**	**2,6**	**0,02**	**148,28**	**1,58**	**119,3**	**53,5**
	Какао-поршок	6												
	Сахар	20												
	Молоко	200												
	Хлеб ржано- пшеничный	**60**	**3,96**	**0,72**	**20,04**	**104,4**	**0,6**	**0,11**	**0**	**0,84**	**21**	**2,34**	**94,8**	**28,2**
	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		***27,42***	***16,87***	***97,25***	***795,25***	***120,36***	***0,6***	***5,2***	***1,64***	***337,14***	***6,64***	***476,51***	***174,81***
	ОБЕД													
33	*Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т.Лапшиной. – М.: Хлебпродинформ, 2004*													
	Салат из свеклы	**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												
	Масло растительное	6												
98	*Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.:ДеЛи принт, 2005*													
	Суп крестьянский с крупой	**300**	**16,84**	**16,93**	**12,81**	**199,53**	**379,47**	**0,2**	**26,9**	**3,19**	**48,39**	**3,22**	**136,63**	**49,99**
	Капуста	36												
	Картофель	30												
	Крупа пшено	6												
	Морковь	12												

	Лук репчатый	12												
	Масло растительное	6												
	Бульон	216,2												
293	*Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. / Под ред. М.П.Могильного, и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛипринт, 2011*													
	Птица запеченая	**120**	**9,16**	**24,98**	**0,08**	**228,35**	**89,84**	**0,13**	**3**	**3,15**	**27,04**	**1,99**	**143,57**	**21,33**
	Цыпленок-бройлер	150,36												
	Масло растительное	6												
	Масло сливочное	6,6												
	Соль	1,2												
679	*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*													
	Каша гречневая	**200**	**10,14**	**7,72**	**45,77**	**192,67**	**33,1**	**0,34**	**0**	**0,71**	**17,68**	**5,37**	**140,5**	**160,03**
	Крупа гречневая	80												
	Масло сливочное	7												
348	*Сборник рецептур 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	**50**	**0,65**	**1,66**	**3,74**	**33,37**	**92,62**	**0,01**	**3,62**	**0,14**	**3,71**	**0,23**	**10,58**	**6,02**
	Масло сливочное	2,25												
	Мука пшеничная	2,25												
	Морковь	3												
	Лук репчатый	1												
	Томатная паста	7,5												
	Сахар	0,5												
868	*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*													
	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												
	Сахар	20												
	Хлеб пшеничный	**30**	**2,27**	**0,3**	**14,49**	**70,5**	**0**	**0,05**	**0**	**0,39**	**6,9**	**0,6**	**26,1**	**9,9**
	Хлеб ржано- пшеничный	**60**	**3,96**	**0,72**	**20,04**	**104,4**	**0,6**	**0,11**	**0**	**0,84**	**21**	**2,34**	**94,8**	**28,2**
	Энергетическая пищевая ценность обеда		***45,01***	***48,41***	***135,51***	***1045,72***	***597,63***	***0,86***	***43,22***	***11,16***	***373,07***	***15,44***	***612,95***	***306,07***
		2838,56	***144,85***	***140,56***	***465,52***	***3681,94***	***1435,98***	***2,92***	***96,84***	***25,6***	***1220,42***	***44,16***	***2078,92***	***961,76***
	Итого на 1 ребенка		***71,43***	***65,28***	***262,76***	***1840***	***717,99***	***1,46***	***48,42***	***12,8***	***674,21***	***22,08***	***1089,46***	***480,88***

День - пятница **Возрастная категория: 12-18 лет**

Неделя первая **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	Са	Fe	Р	Mg
	ЗАВТРАК													
2	*«Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2007 г.*													
	Бутрброд с повидлом	**55**	**2,47**	**3,933**	**7,595**	**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												
173	*Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.:ДеЛи принт, 2005*													
	Каша овсяная	**250**	**10,52**	**7,36**	**16,1**	**293,03**	**20**	**0,3**	**0,75**	**0,94**	**183,98**	**2,3**	**305,7**	**81,3**
	Крупа овсяная	55												
	Молоко	125												
	Сахар	7,5												
41	*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*													
	Масло сливочное	**10**	**0,08**	**7,25**	**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**	**8,24**	**4,4**
	Чай черный байховый	1												
	Сахар	15												
	Хлеб ржано- пшеничный	**60**	**3,96**	**0,72**	**20,04**	**104,4**	**0,6**	**0,11**	**0**	**0,84**	**21**	**2,34**	**94,8**	**28,2**
	Хлеб пшеничный	**50**	**3,95**	**0,5**	**24,15**	**117,5**	**0**	**0,08**	**0**	**0,65**	**11,5**	**1**	**43,5**	**16,5**
	Энергетическая пищевая ценность завтрака		***21,18***	***19,81***	***83,05***	***795,35***	***208,6***	***0,54***	***1,17***	***3,03***	***234,81***	***7,22***	***485,34***	***141,08***
	ОБЕД													
46	*«Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2007 г.*													
	Салат витамтнный	**100**	**3**	**5,19**	**11,34**	**98,04**	**302,6**	**0,03**	**24,1**	**2,37**	**33,15**	**1,01**	**28,95**	**16,15**
	Капуста свежая	45												
	Морковь	15												
	Яблоки свежие	25												
	Лук репчатый	5												
	Чеснок	1												
	Сахар	5												
	Масло растительное	5												

103	*Сборник технических нормативов- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.:ДеЛи принт, 2005*													
	Суп картофельный с макаронными изделиями	**300**	**7,32**	**3,49**	**25,36**	**230,61**	**376,05**	**0,24**	**22,64**	**2,04**	**137,21**	**2,82**	**177,72**	**54,22**
	Картофель	90												
	Макароны, лапша, вермишель, фигурные изделия	12												
	Морковь	12												
	Лук репчатый	12												
	Масло растительное	3												
	Бульон	210												
643	*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*													
	Птица тушенная в соусе	**100/100**	**10,58**	**18,28**	**7,33**	**195,37**	**252,53**	**0,15**	**7,47**	**2,41**	**26,09**	**2,2**	**144,29**	**36,9**
	Бройлер-цыпленок	141,33												
	Масло растительное	4												
	Масло сливочное	2												
	Мука пшеничная	5,06												
	Томатное пюре	9												
	Морковь	8												
	Лук репчатый	2												
	Сахар	1,46												
199	*Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.:ДеЛи принт, 2005*													
	Пюре гороховое	**210**	**13,08**	**8,31**	**48,23**	**265,1**	**47**	**0,9**	**0**	**0,6**	**91,4**	**7,02**	**129**	**88,04**
	Горох	100												
	Масло сливочное	10												
377	*Сборник технических нормативов- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.:ДеЛи принт, 2005*													
	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 пшеничный	**30**	**2,27**	**0,3**	**14,49**	**70,5**	**0**	**0,05**	**0**	**0,39**	**6,9**	**0,6**	**26,1**	**9,9**
	Хлеб ржано- пшеничный	**60**	**3,96**	**0,72**	**20,04**	**104,4**	**0,6**	**0,11**	**0**	**0,84**	**21**	**2,34**	**94,8**	**28,2**
	Энергетическая пищевая ценность обеда		***40,47***	***36,29***	***126,79***	***954,02***	***978,78***	***1,48***	***54,21***	***8,65***	***415,75***	***15,99***	***600,86***	***233,41***
	Итого на 1 ребенка		***61,65***	***56,1***	***259,84***	***1749,35***	***1187,38***	***2,02***	***55,38***	***11,68***	***650,56***	***23,21***	***1086,2***	***374,49***

День - понедельник **Возрастная категория: 12-18 лет**

Неделя вторая **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	Са	Fe	Р	Mg
	ЗАВТРАК													
3	*«Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2007 г.*													
	Бутрброд с маслом и сыром	**50**	**6,31**	**7,9**	**15,32**	**157,79**	**82,5**	**0,054**	**0,42**	**0,49**	**158,85**	**0,745**	**99,2**	**17,54**
	Сыр	15												
	Масло сливочное	5												
	Хлеб	30												
175	*Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.:ДеЛи принт, 2005*													
	Каша "Дружба"	**250**	**9,4**	**5,65**	**15,23**	**270,69**	**41,96**	**0,19**	**2,44**	**1,14**	**133,04**	**1,24**	**150,34**	**54,71**
	Крупа рисовая	17,5												
	Крупа пшенная	23,75												
	Молоко пастеризованное (2,5%)	187,5												
	Сахар	7,5												
41	*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*													
	Масло сливочное	**10**	**0,08**	**7,25**	**0,13**	**66,1**	**45**	**0,001**	**0**	**0,1**	**2,4**	**0,02**	**3**	**0,04**
951	*Сборник 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*													
	Напиток кофейный с молоком	**200**	**2,28**	**2,11**	**23,26**	**121,68**	**11**	**0,02**	**0,65**	**0**	**60,6**	**0,11**	**45**	**7**
	Кофейный напиток	6												
	Сахар	20												
	Молоко	50												
	Хлеб ржано- пшеничный	**60**	**3,96**	**0,72**	**20,04**	**104,4**	**0,6**	**0,11**	**0**	**0,84**	**21**	**2,34**	**94,8**	**28,2**
	Хлеб пшеничный	**50**	**3,95**	**0,5**	**24,15**	**117,5**	**0**	**0,08**	**0**	**0,65**	**11,5**	**1**	**43,5**	**16,5**
	Энергетическая пищевая ценность завтрака		***25,19***	***24,03***	***93,18***	***814,66***	***181,06***	***0,44***	***3,51***	***3,09***	***2285,09***	***5,26***	***337,14***	***120,69***
	ОБЕД													
59	*Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2005*													
	Салат из моркови с яблоками	**100**	**1,08**	**0,18**	**8,63**	**42**	**1501,25**	**0,06**	**6,25**	**0,35**	**24,28**	**1,08**	**44**	**30,75**
	Морковь	75												
	Яблоки	25												
	Сахар	1												

136	*Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений, под*													
	Свекольник	**300**	**10,03**	**17,9**	**21,47**	**356,07**	**437,38**	**0,2**	**24,96**	**0,71**	**167,62**	**2,69**	**113,89**	**66,42**
	Свекла	76,8												
	Морковь	12												
	Лук репчатый	13,5												
	Картофель	51,6												
	Масло сливочное	6												
	Сахар	3												
	Бульон	240												
	Томатное пюре	3,9												
	Сметана	3												
304	*Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детейв дошкольных образовательных учреждениях / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2010*													
	Плов из птицы	**250**	**22,22**	**12,14**	**43,83**	**333,6**	**621,7**	**0,23**	**5,53**	**0,9**	**135,15**	**4,24**	**321**	**247,63**
	Грудка куриная	245,36												
	Масло сливочное	9,5												
	Морковь	20,36												
	Лук репчатый	10,89												
	Крупа рисовая	54,64												
411	*Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с*													
	Кисель	**200**	**0,1**	**0**	**30,79**	**121,02**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0,3**	**0,03**	**0**	**0**
	Кисель (концентрат)	24												
	Сахар	10												
	Хлеб пшеничный	**30**	**2,27**	**0,3**	**14,49**	**70,5**	**0**	**0,05**	**0**	**0,39**	**6,9**	**0,6**	**26,1**	**9,9**
	Хлеб ржано- пшеничный	**60**	**3,96**	**0,72**	**20,04**	**104,4**	**0,6**	**0,11**	**0**	**0,84**	**21**	**2,34**	**94,8**	**28,2**
	Энергетическая пищевая ценность обеда		***39,66***	***31,24***	***139,25***	***1027,59***	***2560,93***	***0,65***	***36,74***	***3,19***	***555,25***	***10,98***	***600,69***	***382,9***
	Итого на 1 ребенка		***64,85***	***55,27***	***232,43***	***1842,25***	***2741,39***	***1***	***40,25***	***5,57***	***840,34***	***14,1***	***937,83***	***478,69***

День - вторник **Возрастная категория:12-18 лет**

Неделя вторая **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	Са	Fe	Р	Mg
	ЗАВТРАК													
174	*Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.:ДеЛи принт, 2005*													
	Каша рисовая молочная	**250**	**7,6**	**4,55**	**14,07**	**288,08**	**20**	**0,07**	**0,75**	**0,22**	**255,88**	**0,7**	**196,25**	**45**
	Крупа рисовая	55												
	Молоко пастеризованное (3,2%)	125												
	Сахар	7,5												
41	*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*													
	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	*«Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2007 г.*													
	Бутрброд с повидлом	**55**	**2,47**	**3,933**	**17,595**	**152,95**	**142,5**	**0,052**	**0,32**	**0,5**	**10,48**	**0,69**	**30,1**	**10,64**
	Хлеб ржаной	**60**	**3,96**	**0,72**	**20,04**	**104,4**	**0,6**	**0,11**	**0**	**0,84**	**21**	**2,34**	**94,8**	**28,2**
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,73	71,4	0	0,05	0	0,39	6,9	0,6	26,7	10,02
	Повидло	20	0,06	0,008	12,8	48,5	120	0,002	0,32	0,06	2,38	0,08	1,9	0,6
	Масло сливочное	5	0,04	3,625	0,065	33,05	22,5	0	0	0,05	1,2	0,01	1,5	0,02
377	*Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.:ДеЛи принт, 2005*													
	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 пшеничный	**50**	**3,95**	**0,5**	**24,15**	**117,5**	**0**	**0,08**	**0**	**0,65**	**11,5**	**1**	**43,5**	**16,5**
	Энергетическая пищевая ценность завтрака		***18,32***	***17,01***	***91,24***	***792,78***	***208,74***	***0,31***	***3,97***	***2,32***	***309,51***	***5,66***	***377,43***	***105,62***
	ОБЕД													
43	*Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т.Лапшиной. — М.: Хлебпродинформ, 2004*													
	Салат из белокочанной капусты	**100**	**1,71**	**6,11**	**10,26**	**103,89**	**202,4**	**0,04**	**37,5**	**2,78**	**44,35**	**0,65**	**36,22**	**18**
	Капуста свежая	80												
	Морковь	10												
	Лук репчатый	10												

	Сахар	5												
	Масло растительное	6												
96	*Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.:ДеЛи принт, 2005*													
	Рассольник ленинградский	**300**	**8,24**	**17,82**	**20,74**	**244,76**	**386,7**	**0,23**	**23,14**	**3,26**	**110,09**	**2,89**	**301,95**	**58,18**
	Картофель	90												
	Крупа перловая	6												
	Морковь	12												
	Лук репчатый	6												
	Огурцы соленые	18												
	Масло растительное	6												
	Бульон или вода	225												
227	*Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.:ДеЛи принт, 2005*													
	Рыба припущенная	**120**	**14,26**	**3,32**	**3,13**	**100,11**	**28,5**	**0,1**	**0,66**	**0,37**	**146,27**	**0,8**	**216,97**	**49,68**
	Минтай неразделанный	85												
	Лук репчатый	2												
	Масса соуса(рец.330):	50												
694	*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*													
	Пюре картофельное	**200**	**4,35**	**6,51**	**29,4**	**194,14**	**43,23**	**0,22**	**34,59**	**0,24**	**54,78**	**1,57**	**128,28**	**43,56**
	Картофель	171												
	Молоко	30												
	Масло сливочное	7												
256	*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.*													
	Напиток из шиповника	**200**	**0,68**	**0,28**	**24,63**	**116,4**	**163,4**	**0,01**	**200**	**0,76**	**12,5**	**0,65**	**3,4**	**3,4**
	Шиповник	20												
	Сахар	15												
	Хлеб пшеничный	**30**	**2,27**	**0,3**	**14,49**	**70,5**	**0**	**0,05**	**0**	**0,39**	**6,9**	**0,6**	**26,1**	**9,9**
	Хлеб ржаной	**60**	**3,96**	**0,72**	**20,04**	**104,4**	**0,6**	**0,11**	**0**	**0,84**	**21**	**2,34**	**94,8**	**28,2**
	Энергетическая пищевая ценность обеда		***35,47***	***35,06***	***122,69***	***934,2***	***824,83***	***0,76***	***295,89***	***8,64***	***395,89***	***9,5***	***726,64***	***210,92***
	Итого на 1 ребенка		***53,79***	***52,07***	***263,93***	***1726***	***1033,57***	***1,07***	***299,86***	***10,96***	***705,4***	***15,16***	***11,04***	***316,54***

День - среда **Возрастная категория: 12-18 лет**

Неделя вторая **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	Са	Fe	Р	Mg
	ЗАВТРАК													
44	*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.*													
	Суп молочный с макаронами	**300**	**9,49**	**7,57**	**28,37**	**227,64**	**57,79**	**0,13**	**1,62**	**0,1**	**99,49**	**0,52**	**142,61**	**38,48**
	Молоко	232												
	Макаронные изделия	24												
	Масло сливочное	1,5												
	Сахар	3												
209	*Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.:ДеЛи принт, 2005*													
	Яйцо вареное	**40**	**5,08**	**4,6**	**0,28**	**62,8**	**104**	**0,02**	**0**	**0,24**	**22**	**1**	**76,8**	**4,8**
959	*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*													
	Какао с молоком	**200**	**7,26**	**5,9**	**30,17**	**205,14**	**44,18**	**0,09**	**2,6**	**0,02**	**148,28**	**1,58**	**119,3**	**53,5**
	Какао-поршок	6												
	Сахар	20												
	Молоко	200												
	Печенье	**20**	**1,48**	**2**	**5,12**	**85,2**	**0**	**0,02**	**0**	**0**	**4**	**0,3**	**0**	**0**
	Хлеб ржаной	**60**	**3,96**	**0,72**	**20,04**	**104,4**	**0,6**	**0,11**	**0**	**0,84**	**21**	**2,34**	**94,8**	**28,2**
	Хлеб пшеничный	**50**	**3,95**	**0,5**	**24,15**	**117,5**	**0**	**0,08**	**0**	**0,65**	**11,5**	**1**	**43,5**	**16,5**
	Энергетическая пищевая ценность завтрака		***31,22***	***21,29***	***108,13***	***802,68***	***206,57***	***0,45***	***4,22***	***1,85***	***306,27***	***6,74***	***477,01***	***141,48***
	ОБЕД													
33	*Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т.Лапшиной. – М.: Хлебпродинформ, 2004*													
	Салат из свеклы	**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												
	Масло растительное	6												

88	*Сборник технических нормативов- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.:ДеЛи принт, 2005*													
	Щи из свежей капусты с картофелем	**300**	**9,55**	**9,03**	**11,55**	**224,54**	**401,28**	**0,2**	**40,6**	**3,28**	**161,64**	**2,81**	**185,44**	**54,6**
	Капуста белокочанная	60												
	Картофель	36												
	Морковь	12												
	Лук репчатый	12												
	Томатное пюре	3												
	Масло растительное	6												
	Бульон или вода	240												
642	*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*													
	Рагу из птицы	**100/150**	**19,28**	**17,89**	**25,83**	**273,47**	**611,5**	**0,28**	**33,6**	**3,1**	**45,3**	**3,4**	**276,58**	**71,25**
	Бройлер-цыпленок	137,25												
	Картофель	120												
	Морковь	26,3												
	Томатное пюре	9												
	Лук репчатый	15												
	Масло растительное	5,25												
	Мука пшеничная	2,25												
868	*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*													
	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												
	Сахар	20												
	Хлеб пшеничный	**30**	**2,27**	**0,3**	**14,49**	**70,5**	**0**	**0,05**	**0**	**0,39**	**6,9**	**0,6**	**26,1**	**9,9**
	Хлеб ржаной	**60**	**3,96**	**0,72**	**20,04**	**104,4**	**0,6**	**0,11**	**0**	**0,84**	**21**	**2,34**	**94,8**	**28,2**
	Энергетическая пищевая ценность обеда		37,05	34,04	110,49	889,81	1015,38	0,66	83,9	10,35	383,19	10,84	643,69	194,55
	Итого на 1 ребенка		68,27	55,33	218,62	1692,49	1221,95	1,11	88,12	12,2	689,27	17,58	1120,7	336,03

День - четверг **Возрастная категория:12-18 лет**

Неделя вторая **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	Са	Fe	Р	Mg
	ЗАВТРАК													
309	*Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г*													
	Каша манная молочная	**250**	**9,66**	**8,44**	**11,93**	**323,43**	**57,61**	**0,13**	**1,74**	**0,89**	**73,59**	**0,72**	**69,66**	**28,78**
	Молоко	134												
	Крупа манная	55,5												
	Масло сливочное	6,25												
	Сахар	6,25												
3	*«Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2007 г.*													
	Бутрброд с маслом и сыром	**50**	**6,31**	**7,9**	**5,32**	**157,79**	**82,5**	**0,054**	**0,42**	**0,49**	**58,85**	**0,745**	**109,2**	**17,54**
	Сыр	15												
	Масло сливочное	5												
	Хлеб	30												
951	*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*													
	Напиток кофейный с молоком	**200**	**22,3**	**2,11**	**23,26**	**121,68**	**11**	**0,02**	**0,65**	**0**	**69,2**	**0,11**	**45**	**7**
	Кофейный напиток	6												
	Сахар	20												
	Молоко	50												
	Хлеб ржаной	**60**	**3,96**	**0,72**	**20,04**	**104,4**	**0,6**	**0,11**	**0**	**0,84**	**21**	**2,34**	**94,8**	**28,2**
	Хлеб пшеничный	**50**	**3,95**	**0,5**	**24,15**	**117,5**	**0**	**0,08**	**0**	**0,65**	**11,5**	**1**	**43,5**	**16,5**
	Энергетическая пищевая ценность завтрака		***26,16***	***19,67***	***84,7***	***824,8***	***151,61***	***0,394***	***2,81***	***2,87***	***234,14***	***4,915***	***460,18***	***98,02***
	ОБЕД													
59	*Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.:ДеЛи принт, 2005*													
	Салат из моркови с яблоками	**100**	**1,08**	**0,18**	**8,63**	**42**	**1501,25**	**0,06**	**6,25**	**0,35**	**24,28**	**1,08**	**44**	**30,75**
	Морковь	75												
	Яблоки	25												
	Сахар	1												
98	*Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.:ДеЛи принт, 2005*													
	Суп крестьянский с крупой	**300**	**16,84**	**16,93**	**12,81**	**399,53**	**379,47**	**0,2**	**26,9**	**3,19**	**48,39**	**3,22**	**236,63**	**49,99**
	Капуста	36												
	Картофель	30												

	Крупа пшено	6												
	Морковь	12												
	Лук репчатый	12												
	Масло растительное	6												
	Бульон	216,2												
668	*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*													
	Котлета из птицы	**100**	**6,28**	**5,64**	**16,49**	**171,99**	**55,28**	**0,1**	**1,57**	**1,82**	**168,68**	**2,64**	**120,48**	**32,7**
	Филе цыпленка - бройлера	70												
	Хлеб пшеничный	16												
	Молоко или вода	24												
	Сухари	10												
	Масло растительное	2												
679	*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*													
	Каша ячневая	**200**	**6,52**	**5,92**	**42,34**	**148,47**	**31,5**	**0,17**	**0**	**1,04**	**153,36**	**1,17**	**123,68**	**32,33**
	Крупа ячневая	64,6												
	Масло сливочное	7												
348	*Сборник рецептур 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	**50**	**0,65**	**1,66**	**3,74**	**33,37**	**92,62**	**0,01**	**3,62**	**0,14**	**3,71**	**0,23**	**10,58**	**6,02**
	Масло сливочное	2,25												
	Мука пшеничная	2,25												
	Морковь	3												
	Лук репчатый	1												
	Томатная паста	7,5												
	Сахар	0,5												
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												
	Сахар	10												
	Хлеб пшеничный	**30**	**2,27**	**0,3**	**14,49**	**70,5**	**0**	**0,05**	**0**	**0,39**	**6,9**	**0,6**	**26,1**	**9,9**
	Хлеб ржаной	**60**	**3,96**	**0,72**	**20,04**	**104,4**	**0,6**	**0,11**	**0**	**0,84**	**21**	**2,34**	**94,8**	**28,2**
	Энергетическая пищевая ценность обеда		**37,7**	**31,35**	**149,33**	**1091,28**	**2060,72**	**0,7**	**38,34**	**7,77**	**426,62**	**11,31**	**656,27**	**189,89**
	Итого на 1 ребенка		63,86	51,02	284,03	1916,08	2212,43	1,09	41,15	10,64	660,76	16,23	1116,45	287,91

День - пятница **Возрастная категория: 12-18 лет**

Неделя вторая **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		A	B1	C	E	Ca	Fe	P	Mg
	ЗАВТРАК													
223	*Сборник технических нормативов- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.:ДеЛи принт, 2005*													
	Запеканка творожная	**200**	**31,54**	**21,38**	**54,58**	**542,25**	**149,42**	**0,1**	**1,2**	**0,94**	**212,72**	**1,15**	**263,43**	**54,91**
	Творог	137,1												
	Крупа манная	9												
	Сахар	12												
	Яйца	10												
	Масло сливочное	6												
	Сухари	6												
	Сметана	6												
	Молоко сгущеное с сахаром	50												
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**	**8,24**	**4,4**
	Чай черный байховый	1												
	Сахар	15												
	Хлеб ржаной	**60**	**3,96**	**0,72**	**20,04**	**104,4**	**0,6**	**0,11**	**0**	**0,84**	**21**	**2,34**	**94,8**	**28,2**
	Хлеб пшеничный	**50**	**3,95**	**0,5**	**24,15**	**117,5**	**0**	**0,08**	**0**	**0,65**	**11,5**	**1**	**43,5**	**16,5**
	Энергетическая пищевая ценность завтрака		***39,65***	***22,65***	***113,81***	***825,52***	***150,52***	***0,29***	***1,3***	***2,43***	***250,67***	***5,36***	***409,97***	***104,01***
	ОБЕД													
45	*Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2010*													
	Винегрет овощной	**100**	**1,37**	**6,19**	**8,45**	**95,59**	**302,15**	**0,05**	**10,25**	**2,8**	**23,2**	**0,86**	**44,97**	**20,75**
	Картофель	25												
	Свекла	20												
	Морковь	15												
	Огурцы соленые	20												
	Лук репчатый	15												
	Масло растительное	6												

87	*Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений / Под ред.М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2010*													
	Суп с рыбными консервами	**300**	**14,41**	**17,54**	**20,24**	**177,48**	**408,77**	**0,12**	**18,66**	**4,63**	**35,24**	**1,77**	**182,42**	**50,12**
	Консервы рыбные	48												
	Картофель	84												
	Морковь	19,3												
	Лук репчатый	9												
	Крупа рисовая	6												
	Масло сливочное	4,5												
643	*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*													
	Птица тушенная в соусе	**100/100**	**12,54**	**8,28**	**7,33**	**295,37**	**252,53**	**0,15**	**7,47**	**2,41**	**26,09**	**2,2**	**244,29**	**36,9**
	Бройлер-цыпленок	141,33												
	Масло растительное	4												
	Масло сливочное	2												
	Мука пшеничная	5,06												
	Томатное пюре	9												
	Морковь	8												
	Лук репчатый	2												
	Сахар	1,46												
679	*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*													
	Каша гречневая	**200**	**10,14**	**7,72**	**45,77**	**192,67**	**33,1**	**0,34**	**0**	**0,71**	**17,68**	**5,37**	**240,5**	**160,03**
	Крупа гречневая	80												
	Масло сливочное	7												
377	*Сборник технических нормативов- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.:ДеЛи принт, 2005*													
	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 пшеничный	**30**	**2,27**	**0,3**	**14,49**	**70,5**	**0**	**0,05**	**0**	**0,39**	**6,9**	**0,6**	**26,1**	**9,9**
	Хлеб ржаной	**60**	**3,96**	**0,72**	**20,04**	**104,4**	**0,6**	**0,11**	**0**	**0,84**	**21**	**2,34**	**94,8**	**28,2**
	Энергетическая пищевая ценность обеда		***44,95***	***40,81***	***131,57***	***999,76***	***997,79***	***0,82***	***39,28***	***11,79***	***338,36***	***14,05***	***542,86***	***311,14***
	Итого на 1 ребенка		84,6	63,46	245,38	1825,28	1148,31	1,11	40,58	14,22	589,03	19,41	952,83	415,15