



День - понедельник  
Неделя первая

Возрастная группа 12 лет и старше

№ рец	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
<b>Обед</b>														
Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.														
54-23-2020	Огурец в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14,1	10	0,03	10	0,1	23	0,6	42	14
Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.														
54-2м-2020	Гуляш из говядины	120	20,4	20,4	4,7	347,3	38,4	0,06	1,7	0,82	17	3	199	28
	мука пшеничная вс	3,8	0,4	0	2,4	11,5	0	0	0	0,06	1	0	3	1
	говядина(филе)	111	19,4	15,6	0	218,3	0	0,05	0	0,56	9	2,6	182	21
	томатное пюре	10,9	0,4	0	1,2	6,2	13,1	0	1,14	0,11	2	0,2	7	4
	лук репчатый	14	0,2	0	1	5,1	0	0,01	0,56	0,03	4	0,1	7	2
	масло сливочное	6,4	0	4,7	0,1	42,5	25,3	0	0	0,06	1	0	1	0
	соль	0,3	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников Угод ред.М.П.Могильного.-М.ДеЛи принт,2005														
199-2005	Пюре гороховое	210	23,08	8,31	48,23	365,1	47	0,9	0	0,6	91,4	7,02	229	88,04
	горох	100	23	1,06	48,1	299	2	0,9	0	0,5	89	7	226	88
	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	45	0,001	0	0,1	2,4	0,02	3	0,04
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, УРЦП им.акад.Вагнера,2020г.														
294	Чай с лимоном	200	0	0	1,5	63,4	0,5	0	3,1	0	8,2	1	9,7	5,2
	Чай заварка	1	0,2	0,05	0,07	1,52	0,5	0	0,1	0	4,95	0,82	8,24	4,4
	Сахар	15	0	0	1,4	59,85	0	0	0	0	0,5	0,05	0	0
	Лимон	7	0,06	0,01	0,21	2,38	0,14	0	2,8	0,01	2,8	0,04	1,54	0,84
Пром	Хлеб пшеничный	60	4,54	0,6	26,98	141	0	0,1	0	0,78	13,8	1,2	52,2	19,8
Пром	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,3	0,05	0	0,42	10,5	1,17	47,4	14,1
Пром.	Сок	200	1	0,2	20,2	86,6	0	0,04	4	0,4	14	2,8	14	8
	Итого энергетическая пищевая ценность на 1 ребёнка	920	51,8	29,97	114,13	1069,7	96,2	1,18	18,8	3,12	177,9	16,79	593,3	177,14

День - вторник  
Неделя первая

Возрастная группа 12 лет и старше

№ рец	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	Р	Mg		
<b>ОБЕД</b>																
Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.																
54-163-2020	<b>Винегрет с растительным маслом</b>	100	1,2	9	6,7	111,9	121,5	0,03	3,76	3,02	20,2	0,7	35,7	16,1		
	картофель свежий	22	0,4	0,1	3,3	15,4	0,4	0,02	1,76	0,02	1,9	0,2	11,1	4,4		
	лук репчатый	15	0,2	0	1,1	5,5	0	0,1	0,6	0	4,1	0,1	7,6	1,8		
	морковь	10	0,1	0	0,6	3,1	120	0	0,2	0	2,4	0,1	4,8	3,3		
	свекла	15	0,2	0	1,2	5,8	0,2	0	0,6	0	4,9	0,2	5,6	2,9		
	огурец консервированный	30	0,2	0	0,5	3	0,9	0	0,6	0	6,1	0,2	6,3	3,7		
	масло растительное	10	0	8,8	0	79,1	0	0	0	3	0	0	0,2	0		
	соль	0,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0,8	0,01	0,2	0,05		
	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников Глод ред.М.П.Могильного.-М.ДеЛи принт,2005															
	98-2005	<b>Суп крестьянский с крупой</b>	250	24,61	24,33	10,73	358,92	329	0,18	22,71	2,75	42,12	2,27	238,72	44,05	
капуста		30	0,54	0,03	1,41	8,4	0,9	0,009	13,5	0,03	14,4	0,18	9,3	4,8		
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		
крупя пшено		5	0,57	0,17	3,33	17,1	0,15	0,02	0	0,02	1,35	0,14	11,65	4,15		
морковь		10	0,13	0,01	0,69	3,5	200	0,006	0,5	0,04	2,7	0,07	5,5	3,8		
лук репчатый		10	0,14	0,02	0,82	4,1	0	0,005	1	0,02	3,1	0,08	5,8	1,4		
масло растительное		5	0	5	0	44,95	0	0	0	2,2	0	0	0,1	0		
бульон		200	22,73	19	0,4	261,62	127,2	0,11	2,71	0,37	18,07	1,57	191,87	24,15		
сметана		12,5	0,3	2,2	0,38	22,52	12	0,002	0,002	0,04	9,5	0,22	6,5	0,88		
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания /Авт.-сост.:И.Здобное, В.А.Цыганенко,М.И.Пересичный.-																
951	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	200	2,28	2,11	23,26	121,68	11	0,02	0,65	0	60,6	0,11	45	7		
	кофейный напиток	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-песок	20	0	0	19,96	79,8	0	0	0	0	0,6	0,06	0	0		
	Хлеб пшеничный	60	4,54	0,6	26,98	141	0	0,1	0	0,78	13,8	1,2	52,2	19,8		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,3	0,05	0	0,42	10,5	1,17	47,4	14,1		
	Фрукт	150	1,25	0	13,75	60	4,5	0	6	0,3	21,12	2,87	14,37	11,75		
	Булочка	100	8,3	4,1	53	282,1	6	0,07	0	0,66	12,6	0,84	49,2	9		
	<b>Итого энергетическая пищевая ценность на 1 ребёнка</b>															
	Пром.		890	44,16	40,5	144,44	1127,8	472,3	0,45	33,12	7,93	180,94	9,16	482,59	121,8	

День - среда  
Неделя первая

Возрастная группа 12 лет и старше

№ рецеп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Fe	Р	Mg		
<b>ОБЕД</b>																
14-2010	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников Под ред. М.П. Мосильного и В.А. Тумельяна-М. ДеЛи принт, 2010															
	Салат из свежих помидоров с луком	100	0,77	6,19	4,07	74,73	60	0,04	16,82	2,98	13,17	0,55	39,36	17,79		
	помидоры свежие	72	0,43	0,14	2,09	10,87	60	0,03	14,4	0,29	5,67	0,36	25,2	14,4		
	лук репчатый	24,2	0,34	0,05	1,98	9,92	0	0,01	2,42	0,05	7,5	0,19	14,04	3,39		
	масло растительное	6	0	6	0	53,94	0	0	0	2,64	0	0	0,12	0		
54-22м-2020	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.															
	Рагу из курицы	250	26,2	8,8	21,9	271,6	325	0,17	14,1	5,1	40	2,7	241	117		
	куриная грудка(филе)	103,8	23,02	1,73	0,38	109,2	5,6	0,05	0,75	0,2	7,3	1,26	154	77,6		
	картофель	114	2,1	0,4	16,9	79,6	2,1	0,1	9,1	1,14	10	0,9	57,4	22,8		
	мука пшеничная	1,4	0,1	0	0,9	4,2	0	0	0	0,02	0,2	0,01	1	0,19		
	томатное пюре	9	0,3	0	0,9	4,9	10,5	0	0,91	0,09	1,5	0,15	5,3	3,5		
	лук репчатый	14,4	0,19	0,03	1,07	5,3	0	0,01	0,58	0,03	3,9	0,1	7,3	1,8		
	морковь	23,8	0,29	0,02	1,49	7,3	285	0,01	0,47	0,1	5,6	0,14	11,4	7,9		
	масло подсолнечное	8	0	6,6	0	59,3	0	0	0	3,52	0	0	0,1	0		
	лавровый лист	0,04	0	0	0	0,1	0,07	0	0,01	0	0,28	0,01	0	0,04		
	соль	1	0	0	0	0	0	0	0	0	3,24	0,03	0,7	0,19		
283	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, УРЦП им.акад.Вагнера, 2020г.															
	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0	26,8	108,9	0	0,01	1,08	0	6,4	0,045	0	0		
	Смесь сухофруктов	20	1	0	11,8	49	0	0,01	1,08	0	5,95	0	0	0		
	Сахар-песок	15	0	0	15	59,9	0	0	0	0,45	0	0	0	0		
Пром	Хлеб пшеничный	60	4,54	0,6	26,98	141	0	0,1	0	0,78	13,8	1,2	52,2	19,8		
Пром	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,3	0,05	0	0,42	10,5	1,17	47,4	14,1		
Пром.	Молоко 3,2%обогатненное витаминами и йодом	200	6	6,4	9,4	60	26	28	1,2	0	242	0,2	182	28		
	Итого энергетическая пищевая ценность на 1 ребёнка	840	40,49	22,35	99,17	708,43	411,3	28,4	33,2	9,28	325,87	5,865	561,96	196,69		

День - четверг  
Неделя первая

Возрастная группа 12 лет и старше

№ рец	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	Ca	Fe	P	Mg									
<b>Обед</b>																							
<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, УРЦП им. акад. Вагнера, 2020г</i>																							
54-113-2020	<b>Салат из овощей с кукурузой консервированной</b>	<b>100</b>	<b>4,7</b>	<b>13,1</b>	<b>7,7</b>	<b>173,7</b>			<b>92,7</b>	<b>0,06</b>		<b>27,6</b>		<b>4,71</b>		<b>33,88</b>	<b>1,12</b>			<b>83,6</b>			<b>15,7</b>
	кукуруза консервированная	34	0,7	0,1	3,7	19,7			0,7	0		1,63		0,01		14,28	0,12			13,9			4,42
	перец болгарский	10	0	0	0	3			25	0,01		20		0,1		0,8	0,1			1,6			0,7
	огурец свежий	10	0	0	0	1			1	0		1		0		2,3	0,1			4,2			1,4
	картофель	28	1	0	4	21			1	0,03		5		0		2,7	0,2			15,7			6,2
	яйцо куриное	20	2	2	0	32			52	0,02		0		0,2		11	0,6			38,4			2,4
	масло растительное	10	0	10	0	90			0	0		0		4,4		0	0			0,2			0
	<b>Котлета</b>	<b>100</b>	<b>16,28</b>	<b>15,64</b>	<b>16,49</b>	<b>271,99</b>			<b>55,28</b>	<b>0,1</b>		<b>1,57</b>		<b>1,82</b>		<b>68,68</b>	<b>2,64</b>			<b>22,48</b>			<b>32,7</b>
	<i>Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.</i>																						
	54-4г-2020	<b>Каша гречневая</b>	<b>200</b>	<b>11</b>	<b>9,3</b>	<b>47,9</b>	<b>318,5</b>			<b>36,6</b>	<b>0,28</b>		<b>0</b>		<b>0,83</b>		<b>19</b>	<b>5,4</b>			<b>240</b>		
крупа гречневая		92	10,9	2,7	47,8	258,8			1,1	0,28		0		0,74		16	5,4			239			160
масло сливочное		9,1	0,1	6,6	0,1	59,7			35,5	0		0		0,09		1	0			2			0
соль		0,7	0	0	0	0			0	0		0		0		2	0			0			0
<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников /Под ред. М.П.Мозильного и Т.В.Тутельяна-М.ДеЛи принт, 2011.</i>																							
348-2011		<b>Соус томатный</b>	<b>50</b>	<b>0,65</b>	<b>1,66</b>	<b>3,74</b>	<b>33,37</b>			<b>92,62</b>	<b>0,01</b>		<b>3,62</b>		<b>0,14</b>		<b>3,71</b>	<b>0,23</b>			<b>10,58</b>		
	масло сливочное	2,25	0,01	1,63	0,02	14,87			10,12	0		0		0,02		0,54	0			0,67			0
	мука пшеничная	2,25	0,24	0,03	1,52	7,4			0	0		0		0,04		0,54	0,04			2,58			0,99
	морковь	3	0,03	0	0,2	1,05			60	0		0,15		0,01		0,81	0,02			1,65			1,14
	лук репчатый	1	0,01	0	0,08	0,41			0	0		0,1		0		0,31	0			0,58			0,14
	томатная паста	7,5	0,36	0	1,42	7,65			22,5	0,01		3,37		0,07		1,5	0,17			5,1			3,75
	сахар	0,5	0	0	0,5	1,99			0	0		0		0		0,01	0			0			0
	<b>Снежок</b>	<b>200</b>	<b>5,4</b>	<b>5</b>	<b>21,6</b>	<b>153</b>			<b>0,04</b>	<b>0,08</b>		<b>1,4</b>		<b>0</b>		<b>240</b>	<b>0,2</b>			<b>190</b>			<b>28</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>60</b>	<b>4,54</b>	<b>0,6</b>	<b>26,98</b>	<b>141</b>			<b>0</b>	<b>0,1</b>		<b>0</b>		<b>0,78</b>		<b>13,8</b>	<b>1,2</b>			<b>52,2</b>			<b>19,8</b>
	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>1,98</b>	<b>0,36</b>	<b>10,02</b>	<b>52,2</b>			<b>0,3</b>	<b>0,05</b>		<b>0</b>		<b>0,42</b>		<b>10,5</b>	<b>1,17</b>			<b>47,4</b>			<b>14,1</b>
<i>Итого энергетическая пищевая ценность на 1 ребёнка</i>																							
		<b>740</b>	<b>44,55</b>	<b>45,66</b>	<b>134,43</b>	<b>1143,76</b>			<b>277,54</b>	<b>0,68</b>	<b>34,19</b>		<b>8,7</b>		<b>389,57</b>	<b>12,96</b>			<b>646,26</b>			<b>276,32</b>	

День - пятница  
Неделя первая

Возрастная категория 12 лет и старше

№ рец	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	Р	Mg	
<b>15-2010</b>	<b>Обед</b>														
	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников /Под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна-М. ДеЛи принт, 2011.</i>														
		<b>Салат из свежих помидоров и огурцов</b>	<b>100</b>	<b>0,72</b>	<b>6,17</b>	<b>3,09</b>	<b>70,21</b>	<b>41,05</b>	<b>0,04</b>	<b>13,31</b>	<b>2,9</b>	<b>13,7</b>	<b>0,52</b>	<b>34,73</b>	<b>16,26</b>
		помидоры свежие	48	0,29	0,1	1,39	7,25	40	0,02	9,6	0,19	3,84	0,24	16,8	9,6
		огурцы свежие	35	0,25	0,04	0,67	3,85	1,05	0,01	2,45	0,04	5,95	0,18	10,5	4,9
		лук репчатый	12,6	0,18	0,03	1,03	5,17	0	0,01	1,26	0,03	3,91	0,1	7,31	1,76
	масло растительное	6	0	6	0	53,94	0	0	0	2,64	0	0	0,12	0	
<b>227-2005</b>	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников /Под ред. М.П. Могильного-М. ДеЛи принт, 2005</i>														
		<b>Рыба припущенная (минтай или горбуша)</b>	<b>100</b>	<b>7,65</b>	<b>1,01</b>	<b>3,18</b>	<b>52,5</b>	<b>3,75</b>	<b>0,05</b>	<b>0,96</b>	<b>0,183</b>	<b>12,88</b>	<b>0,54</b>	<b>84,25</b>	<b>10</b>
		рыба неразделанная	98	7,63	1	3,06	51,88	3,75	0,05	0,81	0,18	12,42	0,42	83,38	9,79
		лук репчатый	1,5	0,02	0,003	0,12	0,62	0	0	0,15	0,003	0,46	0,012	0,87	0,21
<b>54-бГ-2020</b>	<i>Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.</i>														
		<b>Рис отварной</b>	<b>200</b>	<b>4,8</b>	<b>7,2</b>	<b>48,6</b>	<b>278,3</b>	<b>35,5</b>	<b>0,04</b>	<b>0</b>	<b>0,4</b>	<b>8</b>	<b>0,7</b>	<b>96</b>	<b>31</b>
		крупа рисовая	72	4,7	0,6	48,5	218,6	0	0,04	0	0,3	5	0,6	94	31
		масло сливочное	9,1	0,1	6,6	0,1	59,7	35,5	0	0	0,1	1	0	2	0
		соль	0,7	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0
<b>347-2011</b>	<i>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.</i>														
		<b>Соус белый</b>	<b>50</b>	<b>0,3</b>	<b>1,84</b>	<b>1,8</b>	<b>24,85</b>	<b>9,8</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,06</b>	<b>1,5</b>	<b>0,05</b>	<b>2,8</b>	<b>1,2</b>
		масло сливочное	2,5	0	1,8	0	16,45	9,8	0	0	0,06	0,5	0	0	0
		мука пшеничная	2,5	0,25	0,04	1,6	7,65	0	0	0	0	0,5	0,05	1,8	0,7
<b>256</b>		лук репчатый	1	0,05	0	0,2	0,75	0	0	0,1	0,5	0	1	0,5	
	<i>Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях-под</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>
		сахар-песок	15	0	0	14,97	59,85	0	0	0	0	0,5	0,05	0	0
		шиповник (сухой)	20	0,68	0,28	9,66	56,8	163,4	0,01	200	0,76	12	0,6	3,4	3,4
		<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>60</b>	<b>4,54</b>	<b>0,6</b>	<b>28,98</b>	<b>141</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>0,78</b>	<b>13,8</b>	<b>1,2</b>	<b>52,2</b>	<b>19,8</b>
<b>Пром</b>	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>1,98</b>	<b>0,36</b>	<b>10,02</b>	<b>52,2</b>	<b>0,3</b>	<b>0,05</b>	<b>0</b>	<b>0,42</b>	<b>10,5</b>	<b>1,17</b>	<b>47,4</b>	<b>14,1</b>	
	<b>Фрукт</b>	<b>150</b>	<b>2,3</b>	<b>0</b>	<b>33,6</b>	<b>143,4</b>	<b>30</b>	<b>0,06</b>	<b>15</b>	<b>0,6</b>	<b>12</b>	<b>0,9</b>	<b>42</b>	<b>63</b>	
	<i>Итого энергетическая пищевая ценность на 1 ребёнка</i>	<b>890</b>	<b>22,97</b>	<b>17,46</b>	<b>153,9</b>	<b>735,46</b>	<b>283,8</b>	<b>0,35</b>	<b>229,37</b>	<b>6,103</b>	<b>84,88</b>	<b>5,73</b>	<b>362,78</b>	<b>158,76</b>	

День - понедельник  
Неделя вторая  
Возрастная группа 12 лет и старше

№ рсц	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	Р	Mg				
	<b>Обед</b>																	
54-3з-2020	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.																	
54-11м-2020	Помидор в нарезке	100	1,1	0,2	3,8	21,4	133	0,06	25	0	14	0,9	26	20				
	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.																	
	Плов из отварной говядины	250	19,1	19,3	48,2	443	339,2	0,08	0,9	0	24	2,8	241	55				
	Крупа рисовая	68	4,5	0,6	45,8	206,4	0	0,04	0	0	5	0,6	89	30				
	Говядина 1 категории	81	14,2	11,4	0	159,3	0	0,03	0	0	6	1,9	132	16				
	Лук репчатый	10	0,1	0	0,8	3,7	0	0	0,4	0	3	0,1	5	1				
	Морковь	25	0,31	0,02	1,57	7,7	300	0,01	0,5	0	5,9	0,15	12	8,3				
	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	65,9	39,2	0	0	0	1	0	2	0				
	Соль повареная	1	0	0	0	0	0	0	0	0	3	0	1	0				
	Вода	391,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
54-7н-2020	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.																	
	Компот из смородины	200	0,3	0,1	8,4	35,4	3,06	0,01	24	0	9,6	0,36	8,6	8,1				
	Смородина черная	30	0,3	0,1	2	10	3,06	0,01	24	0	9,5	0,34	8,6	8,1				
	Сахар-песок	7	0	0	6,4	25,4	0	0	0	0	0,1	0,2	0	0				
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,54	0,6	28,98	141	0	0,1	0	0,78	13,8	1,2	52,2	19,8				
Пром	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,3	0,05	0	0,42	10,5	1,17	47,4	14,1				
Пром.	Сок	200	1	0,2	20,2	86,6	0	0,04	4	0,4	14	2,8	14	8				
	<b>Итого энергетическая пищевая ценность на 1 ребёнка</b>																	
		840	28,02	20,76	119,6	779,6	475,56	0,34	53,9	1,6	85,9	9,23	389,2	125				

День - вторник  
Неделя вторая

Возрастная группа 12 лет и старше

№ рец	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	Р	Mg
<b>ОБЕД</b>														
43	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М.П. Мосильного. - М. ДеЛи принт. 2005													
пром	Салат из свежих огурцов	100	0,67	6,1	1,81	64,39	2,85	0,03	24,66	6,65	2,74	16,15	28,62	13,3
	Огурцы свежие	95	0,67	0,1	1,81	10,45	2,85	0,03	1,96	6,65	0,1	16,15	28,5	13,3
	Масло растительное	6	0	6	0	53,94	0	0	0	0	2,64	0	0,12	0
	Котлета рыбная	100	14,1	2,8	8,6	115,9	22	0,08	0,16	0,18	36	0,9	188	41
54-11г-2020	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.													
	Картофельное пюре	200	4,1	8,1	26,4	194,4	42,8	0,16	13,6	0,2	52	1,4	112	38
	картофель	168	3,2	0,6	24,9	117,6	3	0,15	13,4	0,13	15	1,3	85	34
	молоко	32	0,9	0,9	1,4	17,1	4,2	0,01	0,17	0	34	0	25	4
	масло сливочное	9,1	0,1	6,6	0,1	59,7	35,5	0	0	0,07	1	0	2	0
	соль	0,7	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0
Пром.	Сок разливной	200	1	0,2	20,2	86,6	0	0,04	4	0,4	14	2,8	14	8
Пром	Хлеб пшеничный	60	4,54	0,6	26,98	141	0	0,1	0	0,78	13,8	1,2	52,2	19,8
Пром	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,3	0,05	0	0,42	10,5	1,17	47,4	14,1
	Итого энергетическая пищевая ценность на 1 ребёнка	690	26,39	18,16	94,01	654,41	67,95	0,46	42,42	8,63	129,04	23,62	442,22	134,2

**День - среда**  
**Неделя вторая**  
**Возрастная группа 12 лет и старше**

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Fe	Р	Mg	
<b>293-2011</b>	<b>Обед</b>														
	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников 7Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна-М. ДеЛи принт, 2011</i>														
		<b>Птица запечёная</b>	<b>120</b>	<b>29,16</b>	<b>34,98</b>	<b>0,08</b>	<b>428,35</b>	<b>89,84</b>	<b>0,13</b>	<b>3</b>	<b>3,15</b>	<b>27,04</b>	<b>1,99</b>	<b>243,57</b>	<b>24,04</b>
		цыплёнок-бройлер(голень)	150,36	29,11	24,2	0	330,79	60,14	0,13	3	0,45	21,05	1,95	240,57	21,05
		масло растительное	6	0	6	0	53,94	0	0	0	2,64	0	0	0,12	0
		масло сливочное	6,6	0,05	4,78	0,08	43,62	29,7	0	0	0,06	1,58	0,01	1,98	0,02
	соль	1,2	0	0	0	0	0	0	0	0	4,41	0,03	0,9	0,26	
<b>54-1г-2020</b>	<i>Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.</i>														
		<b>Макаронны отварные</b>	<b>200</b>	<b>7,1</b>	<b>7,4</b>	<b>43,7</b>	<b>269,3</b>	<b>35,5</b>	<b>0,08</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>14</b>	<b>1</b>	<b>53</b>	<b>10</b>
		макаронные изделия в/с	68	7	0,8	43,6	209,6	0	0,08	0	0	11	1	51	9
		масло сливочное	9,1	0,1	6,6	0,1	59,7	35,5	0	0	0	1	0	2	0
		соль	0,7	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0
<b>Пром.</b>	<b>Йогурт</b>	<b>200</b>	<b>6,8</b>	<b>5</b>	<b>11</b>	<b>116,2</b>	<b>0,04</b>	<b>0,08</b>	<b>1,4</b>	<b>0</b>	<b>240</b>	<b>0,2</b>	<b>190</b>	<b>28</b>	
<b>Пром</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>60</b>	<b>4,54</b>	<b>0,6</b>	<b>26,98</b>	<b>141</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>0,78</b>	<b>13,8</b>	<b>1,2</b>	<b>52,2</b>	<b>19,8</b>	
<b>Пром</b>	<b>Хлеб ржано- пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>1,98</b>	<b>0,36</b>	<b>10,02</b>	<b>52,2</b>	<b>0,3</b>	<b>0,05</b>	<b>0</b>	<b>0,42</b>	<b>10,5</b>	<b>1,17</b>	<b>47,4</b>	<b>14,1</b>	
	<b>Фрукт</b>	<b>150</b>	<b>1,2</b>	<b>0,3</b>	<b>11,1</b>	<b>51</b>	<b>7,2</b>	<b>0</b>	<b>36</b>	<b>0,3</b>	<b>44,85</b>	<b>0,45</b>	<b>30</b>	<b>16,95</b>	
	<b>Итого энергетическая пищевая ценность на 1 ребёнка</b>	<b>760</b>	<b>50,78</b>	<b>48,64</b>	<b>102,88</b>	<b>1058,05</b>	<b>132,88</b>	<b>0,44</b>	<b>40,4</b>	<b>4,65</b>	<b>350,19</b>	<b>6,01</b>	<b>616,17</b>	<b>112,89</b>	

День- четверг  
Неделя вторая

Возрастная группа 12 лет и старше

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж		У	А	В1	С	Е	Са	Fe	P	Mg
<b>31</b>	<b>ОБЕД</b>													
	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, УРЦП им.акад.Вагнера, 2020г.													
	<b>Салат картофельный с зелёным горошком</b>	<b>100</b>	<b>2,85</b>	<b>10,03</b>	<b>9,38</b>	<b>138,6</b>	<b>16,75</b>	<b>0,055</b>	<b>4,71</b>	<b>4,45</b>	<b>18,55</b>	<b>0,8</b>	<b>53,2</b>	<b>14,25</b>
	картофель	54	0,95	0,18	7,5	35	0,9	0,04	4	0,05	4,4	0,4	25	10
	лук репчатый	8	0,1	0	0,6	2,9	0	0	0,32	0	2	0,1	4	1
	горошек зелёный	20	0,6	0,05	1,2	7,4	0,25	0,005	0,39	0	7,4	0,07	7,2	2,25
	яйцо куриное	10	1,2	1	0,08	14,2	15,6	0,01	0	0	4,75	0,23	16,8	1
	масло подсолнечное	10	0	8,8	0	79,1	0	0	0	4,4	0	0	0,2	0
<b>54-2с-2020</b>	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.													
	<b>Борщ с капустой и картофелем со сметаной</b>	<b>250</b>	<b>5,88</b>	<b>7,63</b>	<b>12,63</b>	<b>142,78</b>	<b>299,45</b>	<b>0,15</b>	<b>11,082</b>	<b>2,84</b>	<b>59,83</b>	<b>2,839</b>	<b>244,79</b>	<b>48,02</b>
	морковь	12,5	0,15	0	0,78	3,85	150	0,005	0,25	0,05	3	0,07	6	4,25
	свекла	40	0,57	0,02	3,2	15,38	0,48	0,005	1,6	0,04	13	0,49	15	7,7
	картофель	20	0,37	0,07	2,98	14	0,36	0,017	1,6	0,02	1,75	0,15	10	4
	сахар-песок	2,5	0	0	2,28	9,08	0	0	0	0	0,05	0,007	0	0
	сметана	12,5	0,3	2,2	0,38	22,52	12	0,002	0,002	0,04	9,5	0,22	6,5	0,88
	томатное пюре	7,5	0,25	0	0,8	4,23	9	0,002	0,78	0,08	1,32	0,13	4,5	3
	капуста белокочанная	20	0,35	0,02	0,85	4,93	0,36	0,005	3,6	0,02	8,5	0,1	5,5	2,7
	лук репчатый	10	0,12	0,02	0,75	3,68	0	0,002	0,4	0,02	2,75	0,07	5	1,2
	масло подсолнечное	5	0	4,4	0	39,55	0	0	0	2,2	0	0	0,1	0
	лавровый лист	0,05	0	0	0,02	0,12	0,09	0	0,01	0	0,37	0,02	0,05	0,05
	соль	0,37	0	0	0	0	0	0	0	0	1,22	0,01	0,25	0,07
	кислота лимонная	0,25	0	0	0	0,07	0,005	0	0,13	0	0,3	0,002	0,02	0,02
	бульон	200	3,75	0,88	0,55	25,15	127,2	0,11	2,71	0,37	18,07	1,57	191,87	24,15
<b>411-2008</b>	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования С-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	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
<b>Пром.</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>60</b>	<b>4,54</b>	<b>0,6</b>	<b>26,98</b>	<b>141</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>0,78</b>	<b>13,8</b>	<b>1,2</b>	<b>52,2</b>	<b>19,8</b>
<b>Пром</b>	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>1,98</b>	<b>0,36</b>	<b>10,02</b>	<b>52,2</b>	<b>0,3</b>	<b>0,05</b>	<b>0</b>	<b>0,42</b>	<b>10,5</b>	<b>1,17</b>	<b>47,4</b>	<b>14,1</b>
<b>Пром.</b>	<b>Фрукт</b>	<b>150</b>	<b>2,3</b>	<b>0</b>	<b>33,6</b>	<b>143,4</b>	<b>30</b>	<b>0,06</b>	<b>15</b>	<b>0,6</b>	<b>12</b>	<b>0,9</b>	<b>42</b>	<b>63</b>
	<b>Итого энергетическая пищевая ценность на 1 ребёнка</b>	<b>790</b>	<b>17,65</b>	<b>18,08</b>	<b>123,4</b>	<b>739</b>	<b>346,5</b>	<b>0,415</b>	<b>30,792</b>	<b>9,09</b>	<b>114,98</b>	<b>6,939</b>	<b>439,59</b>	<b>159,17</b>

День - пятница  
Неделя вторая

Возрастная группа 12 лет и старше

№ рэц	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	Р	Mg
<b>54-16к-2020</b>	<b>Обед</b>													
	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.													
	<b>Каша "Дружба"</b>	<b>250</b>	<b>6,2</b>	<b>8,7</b>	<b>29,9</b>	<b>222,5</b>	<b>41,57</b>	<b>0,09</b>	<b>0,66</b>	<b>0,16</b>	<b>144</b>	<b>0,6</b>	<b>154</b>	<b>34</b>
	Крупа рисовая	18,8	1,2	0,2	12,6	56,9	0	0,01	0	0,08	1	0,2	24	8
	Крупа пшеничная	13,8	1,5	0,4	8,3	42,8	0,25	0,04	0	0,04	3	0,3	28	10
	Молоко	127,5	3,5	3,6	5,5	68	16,83	0,04	0,66	0	135	0,1	100	16
	Масло сливочное	3,8	0	0	3,4	13,6	0	0	0,04	0	0	0	1	0
Сахар-песок	6,2	0	4,5	0,1	41,2	24,49	0	0	0	1	0	1	0	
Соль	1,3	0	0	0	0	0	0	0	0	4	0	1	0	
<b>54-60-2020</b>	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.													
<b>Яйцо вареное</b>	<b>40</b>	<b>4,8</b>	<b>4</b>	<b>0,3</b>	<b>56,6</b>	<b>62,4</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>19</b>	<b>0,9</b>	<b>67</b>	<b>4</b>	
<b>54-13-2020</b>	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.													
<b>Сыр в нарезке</b>	<b>30</b>	<b>7</b>	<b>8,8</b>	<b>0</b>	<b>107,5</b>	<b>78</b>	<b>0,01</b>	<b>0,21</b>	<b>0,12</b>	<b>264</b>	<b>0,3</b>	<b>150</b>	<b>11</b>	
<b>959</b>	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/Авт.-сост. А.И. Зообнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. - К: А.С.К, 2005													
Пром.	<b>Какао с молоком</b>	<b>200</b>	<b>7,26</b>	<b>5,9</b>	<b>30,17</b>	<b>205,14</b>	<b>44,18</b>	<b>0,09</b>	<b>2,6</b>	<b>0,02</b>	<b>248,28</b>	<b>1,58</b>	<b>219,3</b>	<b>53,5</b>
	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
	молоко	200	5,8	5	9,6	108	44	0,08	2,6	0	240	0,2	180	28
	сахар-песок	20	0	0	19,96	79,8	0	0	0	0	0,6	0,06	0	0
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>60</b>	<b>4,54</b>	<b>0,6</b>	<b>28,98</b>	<b>141</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>0,78</b>	<b>13,8</b>	<b>1,2</b>	<b>52,2</b>	<b>19,8</b>
Пром.	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>1,98</b>	<b>0,36</b>	<b>10,02</b>	<b>52,2</b>	<b>0,3</b>	<b>0,05</b>	<b>0</b>	<b>4,2</b>	<b>1,17</b>	<b>47,4</b>	<b>14,1</b>	
Пром.	<b>Фрукт</b>	<b>150</b>	<b>1,25</b>	<b>0</b>	<b>13,75</b>	<b>60</b>	<b>4,5</b>	<b>0</b>	<b>6</b>	<b>0,3</b>	<b>21,12</b>	<b>2,87</b>	<b>11,75</b>	
	<b>Итого энергетическая пищевая ценность на 1 ребёнка</b>	<b>760</b>	<b>33,03</b>	<b>28,06</b>	<b>113,12</b>	<b>844,94</b>	<b>230,95</b>	<b>0,36</b>	<b>9,47</b>	<b>1,8</b>	<b>720,7</b>	<b>8,62</b>	<b>704,27</b>	<b>148,15</b>