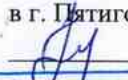
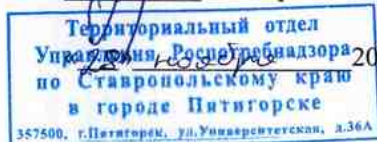


Согласовано
Начальник ТО Управления
Роспотребнадзора
по Ставропольскому краю
в г. Пятигорске

 А.В. Красько



2017г

Утверждаю
Директор детского дома №1
«Колосок»
с. Нижняя Александровка
Минераловодского района
Е.А. Гетманская



 Е.А. Гетманская

2017г

**Примерное
перспективное двухнедельное меню
для воспитанников ГКУ «Детский дом №1
«Колосок»
на зимне - весенний период**

(дошкольный возраст)

ПОНЕДЕЛЬНИК 1

	Наименование	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Энерг. ценн.	Энерг. ценн. с учетом Т.О.	Минеральные вещества						Витамины				
								Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A/карот	B1	B2	PP	C
								г р а м м ы						м и л и г р а м м ы				
Завтрак																		
485	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.: Дели принт, 2005	100	10,79	16,55	13,43	221,26	218,85	44,76	120,91	158,07	22,99	217,18	0,55	0,05	0,05	0,27	0,45	0,47
1154	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.: Дели принт, 2005	180	2,25	2,52	22,19	120,42	119,11	45,18	131,94	109,26	12,60	81,00	0,14	0,01	0,03	0,12	0,09	0,90
16	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.: Дели принт, 2005	10	7,25	0,08	0,13	66,10	66,09	1,50	3,00	2,40	0,05	3,00	0,02	0,04	0,00	0,01	0,01	
54	СЫР РОССИЙСКИЙ (ПОРЦИЯМИ) Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.: Дели принт, 2005	10	2,62	2,57		36,10	33,88	65,28		99,84		54,14	0,01	0,00	0,02	0,05	0,34	
55	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.: Дели принт, 2005	30	0,27	2,28	14,07	69,30	67,83	151,80	38,70	6,90	9,90	25,20	0,57	0,05	0,02	0,46		
55	ХЛЕБ РЖАНОЙ Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.: Дели принт, 2005	30	0,33	1,68	11,25	56,70	54,69	185,10	66,60	8,70	11,70	36,00	0,99	0,05	0,02	0,19		
1653	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ ПОРЦИЯМИ Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.: Дели принт, 2005	25	2,13	1,80	14,00	78,75	82,33	26,50	95,00	76,75	8,50	54,75	0,05	0,01	0,02	0,05	0,05	0,25
второй завтрак																		
1600	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ(ЯБЛОКИ) Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.: Дели принт, 2005	260	0,91	0,91	24,70	117,00	110,63	59,49	636,06	36,61	20,59	25,17	5,04	0,08	0,08	0,05	0,68	377,52
обед																		
571	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.: Дели принт, 2005	40/40	4,33	6,14	3,70	53,43	78,36	47,33	212,57	22,70	26,64	98,53	1,21	1,11	0,05	0,06	0,55	3,20
858	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.: Дели принт, 2005	150/7	5,89	2,28	18,24	173,18	135,05	32,27	634,09	12,92	25,62	66,77	1,02	0,05	0,14	0,09	1,46	22,25
1058	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОКИ) Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.: Дели принт, 2005	180	0,13	0,13	24,98	98,06	101,55	8,45	88,72	5,50	2,85	3,48	0,76	0,01	0,01	0,09	52,27	
36	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.: Дели принт, 2005	80	6,10	0,91	3,27	76,00	71,58	24,64	200,88	18,12	12,62	18,52	0,69	0,98	0,04	0,04	0,40	41,51
142	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНАМИ Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.: Дели принт, 2005	200	2,25	2,00	14,27	96,42	85,35	10,98	202,90	10,51	11,92	34,56	0,55	0,58	0,06	0,03	0,60	6,75
55	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.: Дели принт, 2005	30	0,27	2,28	14,07	69,30	67,83	151,80	38,70	6,90	9,90	25,20	0,57	0,05	0,02	0,46		
полдник																		
1511	СОК ФРУКТОВЫЙ Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.: Дели принт, 2005	180		1,00	18,20	76,00	76,80	12,00	240,00	14,00	8,00	14,00	0,60		0,02	0,02	0,20	4,00
1532	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ СДОБНЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С КАПУСТОЙ Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.: Дели принт, 2005	50	7,98	6,29	35,84	246,18	240,36	21,85	177,51	53,50	17,75	78,48	0,96	0,03	0,10	0,08	0,91	20,36
ужин																		
854	ИКРА КАБАЧКОВАЯ Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.: Дели принт, 2005	60	2,46	1,16	5,90	50,51	50,39	7,98	120,55	27,93	10,31	20,29	0,40	0,15	0,02	0,02	0,45	25,53
863	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.: Дели принт, 2005	150	6,14	8,95	44,74	273,89	270,02	2,91	270,18	15,40	141,40	212,22	4,74	0,03	0,31	0,15	2,97	
55	ХЛЕБ РЖАНОЙ Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.: Дели принт, 2005	30	0,33	1,68	11,25	56,70	54,69	185,10	66,60	8,70	11,70	36,00	0,99	0,05	0,02	0,19		
1150	ЧАЙ С САХАРОМ Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.: Дели принт, 2005	180/14		0,09	13,49	51,62	54,32	0,50	11,57	2,50	1,98	3,71	0,41	0,00	0,00	0,04	0,05	
55	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.: Дели принт, 2005	30	0,45	3,80	23,45	115,50	113,05	253,00	64,50	11,50	16,50	42,00	0,95	0,06	0,03	0,77		
1155	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.: Дели принт, 2005	80/5	16,12	10,67	13,15	276,62	240,31	154,26	204,91	34,14	20,81	122,71	1,76	0,02	0,07	0,11	2,48	0,19
Второй ужин																		
1234	ВАФЛИ Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.: Дели принт, 2005	25	0,70	0,80	20,03	87,50	89,60	1,25	8,25	2,50	0,50	8,25	0,15		0,01	0,00	0,10	
1376	КЕФИР Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.: Дели принт, 2005	200	5,00	5,60	8,20	118,00	100,20	100,00	292,00	240,00	28,00	190,00	0,20	0,02	0,06	0,26	0,20	1,40
Итого :			76,71	75,88	336,71	2 438,35	2 342,50	1 765,58	9 749,09	950,25	416,18	1 392,68	22,52	3,13	1,24	1,42	12,83	536,63

ВТОРНИК 1

Наименование	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Энерг. ценн.	Энерг. ценн. с учетом Т.О.	Минеральные вещества						Витамины					
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A/карот	B1	B2	PP	C	
							г р а м м ы						м и л и г р а м м ы					
Завтрак																		
324	ОМЛЕТ С СОСИСКАМИ ** Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	150	21,05	9,53	1,89	248,96	235,11	270,79	159,84	65,28	14,29	156,09	1,77	0,18	0,04	0,26	0,13	0,21
54	СЫР РОССИЙСКИЙ (ПОРЦИЯМИ) *Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	10	2,62	2,57		36,10	33,88	65,28		99,84		54,14		0,01	0,00	0,02	0,05	0,34
55	ХЛЕБ РЖАНОЙ Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	30	0,33	1,68	11,25	56,70	54,69	185,10	66,60	8,70	11,70	36,00	0,99		0,05	0,02	0,19	
55	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	30	0,27	2,28	14,07	69,30	67,83	151,80	38,70	6,90	9,90	25,20	0,57		0,05	0,02	0,46	
1155	ЧАЙ С МОЛОКОМ Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	135/45	1,13	1,35	15,61	77,72	77,95	23,00	77,27	56,95	8,28	44,21	0,45	0,00	0,01	0,06	0,08	0,50
второй завтрак																		
1600	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ*(БАНАНЫ) Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	260																
обед																		
668	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ИЗ ГОВЯДИНЫ Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	150	12,57	10,75	11,24	259,55	201,13	52,18	544,90	14,74	27,22	136,86	2,02	0,07	0,11	0,13	3,21	13,99
1059	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	180		3,29	63,86	260,82	268,60	11,43	1 194,39	123,21	78,75	109,80	2,30	1,58	0,06	0,14	1,58	5,40
147	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (РИСОВЫЙ) Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	200	2,22	1,32	11,08	85,18	69,57	15,12	273,90	9,98	15,29	38,41	0,53	0,58	0,06	0,04	0,70	9,63
55	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	30	0,33	1,68	11,25	56,70	54,69	185,10	66,60	8,70	11,70	36,00	0,99		0,05	0,02	0,19	
1647	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ *Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	80	4,94	0,71	3,30	65,04	60,49	12,64	137,16	11,89	9,37	19,70	0,75	0,21	0,03	0,03	0,24	38,51
полдник																		
1667	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	50	6,73	3,62	30,42	197,21	196,70	6,99	53,29	9,52	5,94	40,80	0,53	0,04	0,06	0,05	0,57	
1140	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ* Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	200	5,00	5,60	9,40	116,00	105,00	100,00	292,00	242,00	28,00	180,00	0,20	0,02	0,06	0,26	0,20	2,00
ужин																		
785	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕР-ЦЫПЛЯТ Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	80/5	11,30	2,47	12,43	163,70	161,34	118,29	62,14	30,58	10,71	40,35	0,56	0,03	0,05	0,05	0,40	0,19
350	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	130/5	5,21	4,78	31,84	196,30	193,43	2,34	57,92	10,21	7,31	41,54	0,74	0,03	0,08	0,03	0,55	
55	ХЛЕБ РЖАНОЙ Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	30	0,33	1,68	11,25	56,70	54,69	185,10	66,60	8,70	11,70	36,00	0,99		0,05	0,02	0,19	
55	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	30	0,27	2,28	14,07	69,30	67,83	151,80	38,70	6,90	9,90	25,20	0,57		0,05	0,02	0,46	
1150	ЧАЙ С САХАРОМ Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	180/14		0,09	13,49	51,62	54,32	0,50	11,57	2,50	1,98	3,71	0,41	0,00	0,00	0,00	0,04	0,05
1654	ОГУРЦЫ СОЛЁНЫЕ Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	50	0,07	0,61	1,98	11,20	10,98	6,08	107,16	17,48	10,64	31,92	0,46	0,05	0,02	0,03	0,15	7,60
Второй ужин																		
1234	ПРЯНИКИ Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	25	0,50	1,55	19,28	87,00	87,80	1,75	17,75	2,75		12,50	0,18		0,02	0,01	0,17	
1376	КЕФИР Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	200	5,00	5,60	8,20	118,00	100,20	100,00	292,00	240,00	28,00	190,00	0,20	0,02	0,06	0,26	0,20	1,40
ИТОГО :			80,05	63,39	330,40	2 416,07	2 295,63	1 659,86	3 784,08	1 151,33	366,75	1 396,66	15,38	2,73	1,12	1,47	10,26	81,20

Наименование	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Энерг. ценн.	Энерг. ценн. с учетом т.о.	Минеральные вещества						Витамины					
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A/карот	B1	B2	PP	C	
							г р а м м ы						м и л л и г р а м м ы					
<i>Завтрак</i>																		
1139	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	180	2,25	2,52	22,19	120,42	119,11	45,18	131,94	109,26	12,60	81,00	0,14	0,01	0,03	0,12	0,09	0,90
16	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	10	7,25	0,08	0,13	66,10	66,09	1,50	3,00	2,40	0,05	3,00	0,02	0,04	0,00	0,01	0,01	
54	СЫР РОССИЙСКИЙ (ПОРЦИЯМИ)* Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	10	2,62	2,57		36,10	33,88	65,28		99,84		54,14		0,01	0,00	0,02	0,05	0,34
55	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	30	0,27	2,28	14,07	69,30	67,83	151,80	38,70	6,90	9,90	25,20	0,57		0,05	0,02	0,46	
55	ХЛЕБ РЖАНОЙ Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	30	0,33	1,68	11,25	56,70	54,69	185,10	66,60	8,70	11,70	36,00	0,99		0,05	0,02	0,19	
1611	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ** Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	200	10,19	5,93	42,09	292,04	283,76	56,79	192,74	127,00	35,83	158,34	0,57	0,05	0,07	0,16	0,80	1,00
<i>второй завтрак</i>																		
1600	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ*(АПЕЛЬСИНЫ) Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	260	0,36	1,64	14,74	104,00	68,80	23,66	358,54	61,88	23,66	41,86	0,55	0,08	0,08	0,05	0,36	109,20
<i>обед</i>																		
114	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	200	6,24	2,68	11,28	117,80	112,02	32,55	290,33	29,04	21,90	67,28	1,12	0,63	0,08	0,04	0,54	7,56
339	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	150	5,05	8,91	44,63	263,48	259,62	2,68	269,17	15,01	141,09	211,33	4,73	0,02	0,31	0,15	2,96	
1047	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД* Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	180		0,28	30,04	118,17	121,28	3,96	66,69	7,74	2,16	10,71	0,22		0,01	0,01	0,05	1,08
37	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ* Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	80	3,66	0,50	1,70	43,30	41,80	11,96	114,04	13,78	8,73	16,24	0,40	0,42	0,02	0,02	0,19	9,84
55	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	30	0,27	2,28	14,07	69,30	67,83	151,80	38,70	6,90	9,90	25,20	0,57		0,05	0,02	0,46	
1126	ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ**Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	40/40	3,13	0,59	2,39	45,00	44,60	3,59	14,56	9,14	1,28	8,58	0,06	0,01	0,01	0,01	0,05	0,03
<i>полдник</i>																		
494	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	100	15,55	18,58	10,98	262,98	258,21	46,08	133,95	168,43	25,66	238,72	0,65	0,04	0,07	0,29	0,57	0,50
1511	СОК ФРУКТОВЫЙ Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	200		1,00	18,20	76,00	76,80	12,00	240,00	14,00	8,00	14,00	0,60		0,02	0,02	0,20	4,00
1643	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ ПОРЦИЯМИ Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	25	2,13	1,80	14,00	78,75	82,33	26,50	95,00	76,75	8,50	54,75	0,05	0,01	0,02	0,05	0,05	0,25
<i>ужин</i>																		
551	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	80	14,90	8,77	13,26	200,89	222,22	173,44	228,43	48,30	32,66	135,64	1,67	0,04	0,09	0,09	0,82	0,90
350	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	130/6	5,21	4,78	31,84	196,30	193,43	2,34	57,92	10,21	7,31	41,54	0,74	0,03	0,08	0,03	0,55	
55	ХЛЕБ РЖАНОЙ Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	30	0,33	1,68	11,25	56,70	54,69	185,10	66,60	8,70	11,70	36,00	0,99		0,05	0,02	0,19	
1654	ПОМИДОРЫ СОЛЁНЫЕ Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	50	0,10	0,56	1,94	13,80	10,90	20,40	147,90	7,14	10,20	13,26	0,46	0,61	0,03	0,02	0,27	12,75
1154	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	180/14/7	0,00	0,12	13,60	53,69	54,95	0,92	17,73	4,01	2,43	4,54	0,43	0,00	0,00	0,01	0,04	1,56
55	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	30	0,45	3,80	23,45	115,50	113,05	253,00	64,50	11,50	16,50	42,00	0,95		0,08	0,03	0,77	
<i>Второй ужин</i>																		
1234	ПЕЧЕНЬЕ Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	25	0,50	1,55	19,28	87,00	87,80	1,75	17,75	2,75		12,50	0,18		0,02	0,01	0,17	
1635	РЯЖЕНКА Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	200	12,00	6,00	8,20	168,00	164,80	100,00	292,00	248,00	28,00	184,00	0,20	0,12	0,04	0,26	0,28	0,60
ИТОГО :			92,84	80,77	375,24	2 715,92	2 664,10	1 757,68	2 996,53	1 118,16	434,26	1 520,25	17,15	2,31	1,24	1,47	10,21	154,75

ЧЕТВЕРГ 1

Наименование	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Энерг. ценн.	Энерг. ценн. с учетом Т.О.	Минеральные вещества						Витамины					
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A/карот	B1	B2	PP	C	
							г р а м м ы						м и л и г р а м м ы					
Завтрак																		
1132	КАКАО С МОЛОКОМ Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	180	2,88	3,39	23,07	134,10	131,77	45,54	192,74	111,24	19,48	104,58	0,68	0,01	0,03	0,13	0,15	0,90
16	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	10	7,25	0,08	0,13	66,10	66,09	1,50	3,00	2,40	0,05	3,00	0,02	0,04	0,00	0,01	0,01	
55	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	30	0,27	2,28	14,07	69,30	67,83	151,80	38,70	6,90	9,90	25,20	0,57		0,05	0,02	0,46	
55	ХЛЕБ РЖАНОЙ Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	30	0,33	1,68	11,25	56,70	54,69	185,10	66,60	8,70	11,70	36,00	0,99		0,05	0,02	0,19	
324	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	105	21,05	9,53	1,89	248,96	235,11	270,79	159,84	65,28	14,29	156,09	1,77	0,18	0,04	0,26	0,13	0,21
второй завтрак																		
1600	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ* (ГРУШИ) Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	260	0,70	0,94	22,23	109,20	98,98	32,76	362,70	44,46	28,08	37,44	5,38	0,03	0,05	0,08	0,23	11,70
обед																		
1059	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОКИ) Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	180	0,13	0,13	24,98	98,06	101,55	8,45	88,72	5,50	2,85	3,48	0,76	0,01	0,01	0,01	0,09	52,27
787	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	230	11,26	4,12	40,44	282,45	279,59	10,52	115,40	12,66	33,09	92,41	0,74	0,94	0,06	0,04	1,02	2,77
32	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЁНЫМИ ОГУРЦАМИ И ЗЕЛЁНЫМ ГОРОШКОМ Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/Голунова Л.Е., Лабзина М.Т./С-Пб.: "Профи" 2013	80	4,15	0,56	8,51	74,95	73,65	15,02	152,07	22,19	15,61	21,99	0,91	3,06	0,03	0,03	0,43	51,64
145	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХОВЫЙ) Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	200	4,37	4,41	14,15	124,20	113,63	14,92	304,52	22,40	24,01	60,10	1,47	0,58	0,19	0,06	0,83	6,75
55	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	30	0,27	2,28	14,07	69,30	67,83	151,80	38,70	6,90	9,90	25,20	0,57		0,05	0,02	0,46	
полдник																		
1225	ВАТРУШКИ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА (ФРУКТОВОЕ ПОВИДЛО) Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	75	3,02	4,98	49,16	243,78	243,80	13,41	114,63	31,62	10,94	57,22	0,97	0,02	0,08	0,06	0,52	0,30
1511	СОК ФРУКТОВЫЙ Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	200		0,90	16,38	68,40	69,12	10,80	216,00	12,60	7,20	12,60	0,54		0,02	0,02	0,18	3,60
ужин																		
667	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕР-ЦЫПЛЯТ Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	80/5	16,12	10,67	13,15	276,62	240,31	154,26	204,91	34,14	20,81	122,71	1,76	0,02	0,07	0,11	2,48	0,19
864	КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕНИЧНАЯ Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	150	4,55	6,61	36,54	217,19	213,59	0,79	1,58	1,26	0,03	150,80	2,53	0,02	0,17	0,06	0,81	
55	ХЛЕБ РЖАНОЙ Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	30	0,33	1,68	11,25	56,70	54,69	185,10	66,60	8,70	11,70	36,00	0,99		0,05	0,02	0,19	
1154	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	180	0,00	0,12	13,60	53,69	54,95	0,92	17,73	4,01	2,43	4,54	0,43	0,00	0,00	0,01	0,04	1,56
55	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	30	0,45	3,80	23,45	115,50	113,05	253,00	64,50	11,50	16,50	42,00	0,95		0,08	0,03	0,77	
1654	ОГУРЦЫ СОЛЁНЫЕ Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	50	0,07	0,61	1,98	11,20	10,98	6,08	107,16	17,48	10,64	31,92	0,46	0,05	0,02	0,03	0,15	7,60
Второй ужин																		
1234	ВАФЛИ Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	25	0,70	0,80	20,03	87,50	89,60	1,25	8,25	2,50	0,50	8,25	0,15		0,01	0,00	0,10	
1635	РЯЖЕНКА Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	200	12,00	6,00	8,20	168,00	164,80	100,00	292,00	248,00	28,00	184,00	0,20	0,12	0,04	0,26	0,28	0,60
ИТОГО :			85,25	63,95	357,64	2 537,91	2 453,55	1 684,92	2 599,17	671,77	270,71	1 187,29	22,61	5,12	1,07	1,22	9,32	141,74

Наименование	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Энерг. ценн.	Энерг. ценн. с учетом Т.О.	Минеральные вещества						Витамины					
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A/карот	B1	B2	PP	C	
							г р а м м ы						м и л и г р а м м ы					
Завтрак																		
325	КАША ВЯЗКАЯ МАННАЯ Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	200	10,19	7,41	40,69	291,16	284,13	55,96	206,38	132,32	21,97	130,40	0,58	0,05	0,09	0,16	0,63	1,00
16	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	10	7,25	0,08	0,13	66,10	66,09	1,50	3,00	2,40	0,05	3,00	0,02	0,04	0,00	0,01	0,01	
54	СЫР РОССИЙСКИЙ (ПОРЦИЯМИ)* Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	10	2,62	2,57		36,10	33,88	65,28		99,84		54,14		0,01	0,00	0,02	0,05	0,34
55	ХЛЕБ РЖАНОЙ Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	30	0,33	1,68	11,25	56,70	54,69	185,10	66,60	8,70	11,70	36,00	0,99		0,05	0,02	0,19	
55	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	30	0,27	2,28	14,07	69,30	67,83	151,80	38,70	6,90	9,90	25,20	0,57		0,05	0,02	0,46	
11152	ЧАЙ С МОЛОКОМ Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	135/45	1,13	1,35	15,61	77,72	77,95	23,00	77,27	56,95	8,28	44,21	0,45	0,00	0,01	0,06	0,08	0,50
второй завтрак																		
1600	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ* (ЯБЛОКИ) Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	260	0,91	0,91	24,70	117,00	110,63	59,49	636,06	36,61	20,59	25,17	5,04	0,08	0,08	0,05	0,68	377,52
обед																		
1059	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	180		3,29	63,86	260,82	268,60	11,43	1 194,39	123,21	78,75	109,80	2,30	1,58	0,06	0,14	1,58	5,40
793	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	250	8,93	2,38	17,86	187,71	161,33	29,84	559,03	22,80	29,93	68,94	1,07	1,83	0,13	0,08	1,38	20,17
143	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	200/35	6,22	6,02	10,98	162,31	124,00	37,11	441,92	15,18	22,75	90,64	1,34	0,60	0,10	0,09	1,96	13,11
55	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	30	0,45	3,80	23,45	115,50	113,05	253,00	64,50	11,50	16,50	42,00	0,95		0,08	0,03	0,77	
1123	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	80	4,89	0,75	3,37	63,94	60,55	22,37	169,03	11,65	11,96	21,69	0,56	0,59	0,04	0,02	0,29	13,79
полдник																		
1143	НАПИТОК ИЗ ГЛЮДОВ ШИПОВНИКА Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	180		0,61	21,83	88,02	89,78	2,16	9,54	11,16	3,06	3,06	4,55	0,88	0,01	0,12	0,22	198,00
1497	БЛИНЫ С МЕДОМ**Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/Голунова Л.Е., Лабзина М.Т./С-Пб.: "Профи" 2013	100/5	5,86	7,50	48,22	281,92	275,59	41,96	182,47	105,77	19,57	117,60	0,78	0,01	0,11	0,13	0,74	0,79
ужин																		
339	КАША РАССЫПЧАТАЯ ЯЧНЕВАЯ Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	150	4,68	6,86	39,97	233,59	229,43	6,50	126,46	16,94	49,32	139,53	1,61	0,03	0,25	0,03	0,92	
718	ТЕФТЕЛИ Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	40/40	11,46	9,03	2,25	182,61	148,26	100,53	213,24	43,42	19,60	123,96	1,56	0,29	0,07	0,12	2,30	0,71
55	ХЛЕБ РЖАНОЙ Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	30	0,33	1,68	11,25	56,70	54,69	185,10	66,60	8,70	11,70	36,00	0,99		0,05	0,02	0,19	
1511	ЧАЙ С САХАРОМ Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	180		0,09	13,49	51,62	54,32	0,50	11,57	2,50	1,98	3,71	0,41	0,00	0,00	0,00	0,04	0,05
55	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	30	0,45	3,80	23,45	115,50	113,05	253,00	64,50	11,50	16,50	42,00	0,95		0,08	0,03	0,77	
1654	ПОМИДОРЫ СОЛЁНЫЕ Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	50	0,07	0,61	1,98	11,20	10,98	6,08	107,16	17,48	10,64	31,92	0,46	0,05	0,02	0,03	0,15	7,60
Второй ужин																		
1234	ПРЯНИКИ Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	25	2,95	1,88	18,60	109,00	108,45	9,00	27,50	7,25	5,00	22,50	0,53		0,02	0,01	0,18	
1376	КЕФИР Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	200	5,00	5,60	8,20	118,00	100,20	100,00	292,00	240,00	28,00	190,00	0,20	0,02	0,06	0,26	0,20	1,40
ИТОГО :			75,42	71,73	428,17	2 829,63	2 684,57	1 910,31	4 558,63	1 022,20	399,51	1 361,48	26,15	6,06	1,37	1,44	13,76	640,36

	Наименование	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Энерг. ценн.	Энерг. ценн. с учетом Т.О.	Минеральные вещества						Витамины				
								Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Акарот	B1	B2	PP	C
								г р а м м ы							м и л и г р а м м ы			
Завтрак																		
1139	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	180	2,25	2,52	22,19	120,42	119,11	45,18	131,94	109,26	12,60	81,00	0,14	0,01	0,03	0,12	0,09	0,90
16	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	10	7,25	0,08	0,13	66,10	66,09	1,50	3,00	2,40	0,05	3,00	0,02	0,04	0,00	0,01	0,01	
484	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	120	14,08	18,70	18,11	277,85	273,93	50,12	137,83	168,89	25,62	242,17	0,75	0,07	0,07	0,31	0,57	0,49
55	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	30	0,27	2,28	14,07	69,30	67,83	151,80	38,70	6,90	9,90	25,20	0,57		0,05	0,02	0,46	
55	ХЛЕБ РЖАНОЙ Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	30	0,33	1,68	11,25	56,70	54,69	185,10	66,60	8,70	11,70	36,00	0,99		0,05	0,02	0,19	
второй завтрак																		
1600	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ* (БАНАНЫ) Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	260																
обед																		
603	СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	80/8	14,87	9,97	8,12	176,83	206,16	122,89	269,67	38,36	35,58	155,06	1,95	0,05	0,09	0,10	0,77	2,19
113	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	200	4,09	1,14	8,59	80,34	75,68	29,84	208,46	22,64	14,90	30,71	0,70	0,63	0,03	0,03	0,42	12,70
858	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	150/6	5,89	2,28	18,24	173,18	135,05	32,27	634,09	12,92	25,62	66,77	1,02	0,05	0,14	0,09	1,46	22,25
1044	КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ СВЕЖИХ (ЯБЛОКИ) Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	180	0,09	0,10	26,98	106,86	109,17	6,84	67,81	7,40	2,14	8,85	0,58	0,01	0,01	0,01	0,07	39,20
38	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ * Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	80	4,89	0,67	2,27	57,73	55,73	15,95	152,05	18,37	11,63	21,66	0,53	0,56	0,03	0,03	0,25	13,12
55	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	30	0,27	2,28	14,07	69,30	67,83	151,80	38,70	6,90	9,90	25,20	0,57		0,05	0,02	0,46	
полдник																		
1149	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЕ НАТУРАЛЬНЫЕ (ТЫКВЕННЫЙ) Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	200		2,00	19,80	84,00	87,20	90,00	296,00	38,00	34,00	36,00	1,20			0,08	0,40	6,00
1520	БУЛОЧКА "РЯБИНУШКА" Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	100																
ужин																		
868	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	150/25	6,95	6,01	39,41	243,67	244,20	9,28	173,84	25,57	20,22	67,11	1,19	1,92	0,11	0,05	0,95	4,75
55	ХЛЕБ РЖАНОЙ Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	30	0,33	1,68	11,25	56,70	54,69	185,10	66,60	8,70	11,70	36,00	0,99		0,05	0,02	0,19	
1155	ЧАЙ С САХАРОМ Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	180/14		0,09	13,49	51,62	54,32	0,50	11,57	2,50	1,98	3,71	0,41	0,00	0,00	0,00	0,04	0,05
1418	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	70	16,73	7,70	1,12	189,00	185,85	586,60	168,70	27,30	16,10	114,80	1,47					
55	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	30	0,45	3,80	23,45	115,50	113,05	253,00	64,50	11,50	16,50	42,00	0,95		0,08	0,03	0,77	
1654	ОГУРЦЫ СОЛЁНЫЕ Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	60	0,10	0,56	1,94	13,80	10,90	20,40	147,90	7,14	10,20	13,26	0,46	0,61	0,03	0,02	0,27	12,75
Второй ужин																		
1234	ПЕЧЕНЬЕ Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	25	2,95	1,88	18,60	109,00	108,45	9,00	27,50	7,25	5,00	22,50	0,53		0,02	0,01	0,18	
1376	КЕФИР Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	200	5,00	5,60	8,20	118,00	100,20	100,00	292,00	240,00	28,00	190,00	0,20	0,02	0,06	0,26	0,20	1,40
ИТОГО :			90,37	72,70	288,15	2 299,76	2 256,73	2 263,15	3 089,03	865,39	312,99	1 272,29	15,31	3,93	0,91	1,25	7,79	116,06

	Наименование	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Энерг. ценн.	Энерг. ценн. с учетом Т.О.	Минеральные вещества						Витамины				
								Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A/карот	B1	B2	PP	C
								г р а м м ы							м и л и г р а м м ы			
<i>Завтрак</i>																		
1132	КАКАО С МОЛОКОМ Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	180	2,88	3,39	23,07	134,10	131,77	45,54	192,74	111,24	19,48	104,58	0,68	0,01	0,03	0,13	0,15	0,90
325	КАША ВЯЗАКА НА МОЛОКЕ (ГЕРКУЛЕС) Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	200	13,98	9,40	36,25	315,84	308,42	90,36	381,98	219,00	79,21	291,32	1,78	0,06	0,25	0,26	0,61	1,60
678	КОЛБАСНЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	70	14,70	7,70	1,26	165,20	168,14	715,40	161,00	51,10	21,00	172,20	0,77		0,15	0,09	1,75	
16	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	10	7,25	0,08	0,13	66,10	66,09	1,50	3,00	2,40	0,05	3,00	0,02	0,04	0,00	0,01	0,01	
55	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	30	0,90	7,60	46,90	231,00	226,10	506,00	129,00	23,00	33,00	84,00	1,90		0,16	0,05	1,54	
55	ХЛЕБ РЖАНОЙ Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	30	0,33	1,68	11,25	56,70	54,69	185,10	66,60	8,70	11,70	36,00	0,99		0,05	0,02	0,19	
<i>второй завтрак</i>																		
1600	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ* (ГРУШИ) Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	260	0,70	0,94	22,23	109,20	98,98	32,76	362,70	44,46	28,08	37,44	5,38	0,03	0,05	0,08	0,23	11,70
<i>обед</i>																		
668	ПЕЛЬМЕНИ ОТВАРНЫЕ Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	200	12,57	10,75	11,24	259,55	201,13	52,18	544,90	14,74	27,22	136,86	2,02	0,07	0,11	0,13	3,21	13,99
1043	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	180		0,81	32,93	136,83	134,95	3,30	267,55	28,37	16,25	28,84	0,55	0,54	0,02	0,03	0,46	0,62
142	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	200	4,70	3,63	18,18	143,28	129,54	47,46	250,53	45,86	16,67	68,70	0,69	0,60	0,08	0,09	0,68	7,00
55	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	60	0,54	4,56	28,14	138,60	135,66	303,60	77,40	13,80	19,80	50,40	1,14		0,10	0,03	0,92	
27	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	80	7,19	3,87	4,72	106,50	99,07	122,92	149,30	138,99	11,40	87,26	0,73	0,02	0,02	0,04	0,16	5,59
<i>полдник</i>																		
1236	КОРЖИКИ ДОМАШНИЕ Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	75	7,47	4,94	50,43	288,42	288,73	10,07	69,17	20,65	8,13	50,58	0,66	0,04	0,08	0,05	0,52	0,08
1140	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	200	5,00	5,60	9,40	116,00	105,00	100,00	292,00	242,00	28,00	180,00	0,20	0,02	0,06	0,26	0,20	2,00
<i>ужин</i>																		
785	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕР-ЦЫПЛЯТ Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	80/5	11,30	2,47	12,43	163,70	161,34	118,29	62,14	30,58	10,71	40,35	0,56	0,03	0,05	0,05	0,40	0,19
1149	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЕ НАТУРАЛЬНЫЕ (ТОМАТНЫЙ) Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	200		2,00	19,80	84,00	87,20	90,00	296,00	38,00	34,00	36,00	1,20			0,08	0,40	6,00
55	ХЛЕБ РЖАНОЙ Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	30	0,33	1,68	11,25	56,70	54,69	185,10	66,60	8,70	11,70	36,00	0,99		0,05	0,02	0,19	
1410	РИС ОТВАРНОЙ Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	150	5,43	3,80	38,47	222,82	217,92	7,43	55,49	5,90	26,76	82,22	0,55	0,03	0,04	0,03	0,86	
55	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	30	0,90	7,60	46,90	231,00	226,10	506,00	129,00	23,00	33,00	84,00	1,90		0,16	0,05	1,54	
1654	ИКРА КАБАЧКОВАЯ Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	80	0,07	0,61	1,98	11,20	10,98	6,08	107,16	17,48	10,64	31,92	0,46	0,05	0,02	0,03	0,15	7,60
<i>Второй ужин</i>																		
1234	ВАФЛИ Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	25	0,50	1,55	19,28	87,00	87,80	1,75	17,75	2,75		12,50	0,18		0,02	0,01	0,17	
1635	РЯЖЕНКА Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	200	12,00	6,00	8,20	168,00	164,80	100,00	292,00	248,00	28,00	184,00	0,20	0,12	0,04	0,26	0,28	0,60
ИТОГО :			108,13	85,33	421,60	3 130,03	3 000,84	3 070,13	3 884,17	1 341,01	452,81	1 779,37	22,35	1,66	1,41	1,77	13,56	57,87

ПОНЕДЕЛЬНИК 2

Наименование	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Энерг. ценн.	Энерг. ценн. с учетом Т.О.	Минеральные вещества						Витамины					
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Aкарот	B1	B2	PP	C	
							г р а м м ы						м и л и г р а м м ы					
Завтрак																		
329	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ НА МОЛОКЕ Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	200	10,17	5,97	47,14	311,64	303,92	68,02	275,04	134,69	38,96	168,01	0,85	0,05	0,08	0,17	0,82	1,00
16	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	10	7,25	0,08	0,13	66,10	66,09	1,50	3,00	2,40	0,05	3,00	0,02	0,04	0,00	0,01	0,01	
54	СЫР РОССИЙСКИЙ (ПОРЦИЯМИ)* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	10	2,62	2,57		36,10	33,88	65,28		99,84		54,14		0,01	0,00	0,02	0,05	0,34
55	ХЛЕБ РЖАНОЙ Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	30	0,33	1,68	11,25	56,70	54,69	185,10	66,60	8,70	11,70	36,00	0,99		0,05	0,02	0,19	
55	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	30	0,27	2,28	14,07	69,30	67,83	151,80	38,70	6,90	9,90	25,20	0,57		0,05	0,02	0,46	
1152	ЧАЙ С МОЛОКОМ Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	135/45	1,13	1,35	15,61	77,72	77,95	23,00	77,27	56,95	8,28	44,21	0,45	0,00	0,01	0,06	0,08	0,50
второй завтрак																		
1234	ШОКОЛАД Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	25	9,30	1,90	12,70	140,00	142,10	19,25	111,25	53,75	8,75	56,50	0,33		0,02	0,07	0,10	
1600	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ*(ЯБЛОКИ) Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	260	0,91	0,91	24,70	117,00	110,63	59,49	636,06	36,61	20,59	25,17	5,04	0,08	0,08	0,05	0,68	377,52
обед																		
603	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	80/5	14,87	9,97	8,12	176,83	206,16	122,89	269,67	38,36	35,58	155,06	1,95	0,05	0,09	0,10	0,77	2,19
114	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	200	6,24	2,68	11,28	117,80	112,02	32,55	290,33	29,04	21,90	67,28	1,12	0,63	0,08	0,04	0,54	7,56
350	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	150/7	5,89	2,28	18,24	173,18	135,05	32,27	634,09	12,92	25,62	66,77	1,02	0,05	0,14	0,09	1,46	22,25
1058	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОКИ) Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	180	0,13	0,13	24,98	98,06	101,55	8,45	88,72	5,50	2,85	3,48	0,76	0,01	0,01	0,01	0,09	52,27
38	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ** Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	80	4,89	0,67	2,27	57,73	55,73	15,95	152,05	18,37	11,63	21,66	0,53	0,56	0,03	0,03	0,25	13,12
55	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	30	0,27	2,28	14,07	69,30	67,83	151,80	38,70	6,90	9,90	25,20	0,57		0,05	0,02	0,46	
полдник																		
494	ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЬЕ СДОБНЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С КАПУСТОЙ Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	50	4,00	3,14	17,92	123,16	120,25	10,92	88,66	26,75	8,88	39,24	0,48	0,02	0,05	0,04	0,45	10,18
1511	СОК ФРУКТОВЫЙ Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	180		1,00	18,20	76,00	76,80	12,00	240,00	14,00	8,00	14,00	0,60		0,02	0,02	0,20	4,00
ужин																		
350	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	150/6	5,21	4,78	31,84	196,30	193,43	2,34	57,92	10,21	7,31	41,54	0,74	0,03	0,08	0,03	0,55	
55	ХЛЕБ РЖАНОЙ Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	30	0,33	1,68	11,25	56,70	54,69	185,10	66,60	8,70	11,70	36,00	0,99		0,05	0,02	0,19	
1154	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	180/147	0,00	0,12	13,60	53,69	54,95	0,92	17,73	4,01	2,43	4,54	0,43	0,00	0,00	0,01	0,04	1,56
55	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	30	0,45	3,80	23,45	115,50	113,05	253,00	64,50	11,50	16,50	42,00	0,95		0,08	0,03	0,77	
1614	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ **Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий/Румянцев А.В./Изд-во "Дело и сервис" 2002	50	2,57	0,54	3,63	45,56	42,55	3,42	124,66	13,14	5,00	10,63	0,22	0,03	0,02	0,02	0,31	7,38
1155	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	80/5	16,12	10,67	13,15	276,62	240,31	154,26	204,91	34,14	20,81	122,71	1,76	0,02	0,07	0,11	2,48	0,19
Второй ужин																		
1234	ПРЯНИКИ Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	25	2,95	1,88	18,60	109,00	108,45	9,00	27,50	7,25	5,00	22,50	0,53		0,02	0,01	0,18	
1635	РЯЖЕНКА Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	200	12,00	6,00	8,20	168,00	164,80	100,00	292,00	248,00	28,00	184,00	0,20	0,12	0,04	0,26	0,28	0,60
ИТОГО :			121,56	85,60	371,46	3 006,56	2 924,98	1 923,47	4 006,70	1 125,46	345,73	1 523,07	21,48	1,71	1,13	1,55	11,57	491,22

ВТОРНИК 2

Наименование	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Энерг. ценн.	Энерг. ценн. с учетом Т.О.	Минеральные вещества						Витамины					
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A/карот	B1	B2	PP	C	
							г р а м м ы						м и л и г р а м м ы					
Завтрак																		
1239	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	180	2,25	2,52	22,19	120,42	119,11	45,18	131,94	109,26	12,60	81,00	0,14	0,01	0,03	0,12	0,09	0,90
417	ОМЛЕТ С СОСИСКАМИ** Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	150	17,11	8,86	1,88	213,22	196,97	99,90	131,64	70,54	11,42	149,20	1,62	0,21	0,05	0,33	0,16	0,27
54	СЫР РОССИЙСКИЙ (ПОРЦИЯМИ)* Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	10	2,62	2,57		36,10	33,88	65,28		99,84		54,14		0,01	0,00	0,02	0,05	0,34
55	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	30	0,27	2,28	14,07	69,30	67,83	151,80	38,70	6,90	9,90	25,20	0,57		0,05	0,02	0,46	
55	ХЛЕБ РЖАНОЙ Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	30	0,33	1,68	11,25	56,70	54,69	185,10	66,60	8,70	11,70	36,00	0,99		0,05	0,02	0,19	
второй завтрак																		
1600	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ* (ЯБЛОКИ) Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	260	0,91	0,91	24,70	117,00	110,63	59,49	636,06	36,61	20,59	25,17	5,04	0,08	0,08	0,05	0,68	377,52
обед																		
1143	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	180		0,61	21,83	88,02	89,78	2,16	9,54	11,16	3,06	3,06	4,55	0,88	0,01	0,12	0,22	198,00
787	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	230	11,26	4,12	40,44	282,45	279,59	10,52	115,40	12,66	33,09	92,41	0,74	0,94	0,06	0,04	1,02	2,77
66	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЁНЫМИ ОГУРЦАМИ Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	80	4,88	0,68	1,61	54,78	53,10	5,17	109,82	27,62	15,19	25,27	0,39	0,44	0,02	0,04	0,24	7,65
143	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	200	6,22	6,02	10,98	162,31	124,00	37,11	441,92	15,18	22,75	90,64	1,34	0,60	0,10	0,09	1,96	13,11
55	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	30	0,27	2,28	14,07	69,30	67,83	151,80	38,70	6,90	9,90	25,20	0,57		0,05	0,02	0,46	
полдник																		
1140	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ* Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	200	5,00	5,60	9,40	116,00	105,00	100,00	292,00	242,00	28,00	180,00	0,20	0,02	0,06	0,26	0,20	2,00
1250	БУЛОЧКА "РЯБИНУШКА" Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	100																
ужин																		
863	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	150	6,14	8,95	44,74	273,89	270,02	2,91	270,18	15,40	141,40	212,22	4,74	0,03	0,31	0,15	2,97	
716	ТЕФТЕЛИ Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	40/40	16,29	8,74	14,26	266,33	238,65	29,91	205,68	13,09	17,48	102,22	1,43	0,08	0,06	0,08	2,07	3,64
55	ХЛЕБ РЖАНОЙ Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	30	0,33	1,68	11,25	56,70	54,69	185,10	66,60	8,70	11,70	36,00	0,99		0,05	0,02	0,19	
1155	ЧАЙ С САХАРОМ Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	180/14		0,09	13,49	51,62	54,32	0,50	11,57	2,50	1,98	3,71	0,41	0,00	0,00	0,00	0,04	0,05
55	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	30	0,45	3,80	23,45	115,50	113,05	253,00	64,50	11,50	16,50	42,00	0,95		0,08	0,03	0,77	
1654	ОГУРЦЫ СОЛЁНЫЕ Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	80	0,07	0,61	1,98	11,20	10,98	6,08	107,16	17,48	10,64	31,92	0,46	0,05	0,02	0,03	0,15	7,60
Второй ужин																		
1234	ПЕЧЕНЬЕ Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	25	0,70	0,80	20,03	87,50	89,60	1,25	8,25	2,50	0,50	8,25	0,15		0,01	0,00	0,10	
1376	КЕФИР Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	200	5,00	5,60	8,20	118,00	100,20	100,00	292,00	240,00	28,00	190,00	0,20	0,02	0,06	0,26	0,20	1,40
ИТОГО :			87,36	68,48	309,97	2 432,44	2 300,01	1 687,26	3 041,72	979,35	407,56	1 416,61	25,66	3,42	1,14	1,69	12,21	615,24

	Наименование	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Энерг. ценн.	Энерг. ценн. с учетом Т.О.	Минеральные вещества						Витамины				
								Na	K	Ca	Mg	P	Fe	А/карот	B1	B2	PP	C
								г р а м м ы							м и л и г р а м м ы			
Завтрак																		
485	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	100	10,79	16,55	13,43	221,26	218,85	44,76	120,91	158,07	22,99	217,18	0,55	0,05	0,05	0,27	0,45	0,47
16	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	10	7,25	0,08	0,13	66,10	66,09	1,50	3,00	2,40	0,05	3,00	0,02	0,04	0,00	0,01	0,01	
54	СЫР РОССИЙСКИЙ (ПОРЦИЯМИ)* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	10	2,62	2,57		36,10	33,88	65,28		99,84		54,14		0,01	0,00	0,02	0,05	0,34
55	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	30	0,27	2,28	14,07	69,30	67,83	151,80	38,70	6,90	9,90	25,20	0,57		0,05	0,02	0,46	
55	ХЛЕБ РЖАНОЙ Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	30	0,33	1,68	11,25	56,70	54,69	185,10	66,60	8,70	11,70	36,00	0,99		0,05	0,02	0,19	
1155	ЧАЙ С МОЛОКОМ Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	135/45	1,13	1,35	15,61	77,72	77,95	23,00	77,27	56,95	8,28	44,21	0,45	0,00	0,01	0,06	0,08	0,50
1653	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ ПОРЦИЯМИ Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	25	2,13	1,80	14,00	78,75	82,33	26,50	95,00	76,75	8,50	54,75	0,05	0,01	0,02	0,05	0,05	0,25
второй завтрак																		
1600	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ*(АПЕЛЬСИНЫ) Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	260	0,36	1,64	14,74	104,00	68,80	23,66	358,54	61,88	23,66	41,86	0,55	0,08	0,08	0,05	0,36	109,20
обед																		
1694	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	40/40	4,33	6,14	3,70	53,43	78,36	47,33	212,57	22,70	26,64	98,53	1,21	1,11	0,05	0,06	0,55	3,20
858	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	150/7	5,89	2,28	18,24	173,18	135,05	32,27	634,09	12,92	25,62	66,77	1,02	0,05	0,14	0,09	1,46	22,25
1059	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	180		3,29	63,86	260,82	268,60	11,43	1 194,39	123,21	78,75	109,80	2,30	1,58	0,06	0,14	1,58	5,40
142	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	200	4,70	3,63	18,18	143,28	129,54	47,46	250,53	45,86	16,67	68,70	0,69	0,60	0,08	0,09	0,68	7,00
55	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	30	0,27	2,28	14,07	69,30	67,83	151,80	38,70	6,90	9,90	25,20	0,57		0,05	0,02	0,46	
1123	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	80	5,50	0,85	3,80	71,94	68,12	25,16	190,16	13,10	13,45	24,41	0,63	0,66	0,04	0,02	0,33	15,51
полдник																		
1245	ОЛАДЫ С МЁДОМ Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	100/5	8,30	7,80	51,51	318,03	311,95	34,07	160,19	81,07	17,67	106,99	0,89	0,01	0,12	0,11	0,78	0,56
1511	СОК ФРУКТОВЫЙ Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	200		1,00	18,20	76,00	76,80	12,00	240,00	14,00	8,00	14,00	0,60		0,02	0,02	0,20	4,00
ужин																		
667	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	40/40	11,46	9,03	2,25	182,61	148,26	31,88	187,29	7,07	12,71	94,46	1,39	0,05	0,04	0,08	2,27	1,82
350	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	130/6	5,21	4,78	31,84	196,30	193,43	2,34	57,92	10,21	7,31	41,54	0,74	0,03	0,08	0,03	0,55	
55	ХЛЕБ РЖАНОЙ Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	30	0,33	1,68	11,25	56,70	54,69	185,10	66,60	8,70	11,70	36,00	0,99		0,05	0,02	0,19	
1154	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	180/147	0,00	0,12	13,60	53,69	54,95	0,92	17,73	4,01	2,43	4,54	0,43	0,00	0,00	0,01	0,04	1,56
55	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	30	0,45	3,80	23,45	115,50	113,05	253,00	64,50	11,50	16,50	42,00	0,95		0,08	0,03	0,77	
1654	ПОМИДОРЫ СОЛЁНЫЕ Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	80	0,14	0,74	2,58	18,40	14,54	27,20	197,20	9,52	13,60	17,68	0,61	0,82	0,04	0,02	0,36	17,00
Второй ужин																		
1234	ВАФЛИ Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	25	0,50	1,55	19,28	87,00	87,80	1,75	17,75	2,75		12,50	0,18		0,02	0,01	0,17	
1376	КЕФИР Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	200	5,00	5,60	8,20	118,00	100,20	100,00	292,00	240,00	28,00	190,00	0,20	0,02	0,06	0,26	0,20	1,40
ИТОГО :			76,96	82,53	387,24	2 704,10	2 573,57	1 678,82	4 582,07	1 103,41	375,14	1 429,46	16,73	5,10	1,18	1,48	12,24	190,46

ЧЕТВЕРГ 2

	Наименование	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Энерг. ценн.	Энерг. ценн. с учетом Т.О.	Минеральные вещества						Витамины				
								Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Акарот	B1	B2	PP	C
								г р а м м ы							м и л и г р а м м ы			
Завтрак																		
484	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	120	14,08	18,70	18,11	277,85	273,93	50,12	137,83	168,89	25,62	242,17	0,75	0,07	0,07	0,31	0,57	0,49
16	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	10	7,25	0,08	0,13	66,10	66,09	1,50	3,00	2,40	0,05	3,00	0,02	0,04	0,00	0,01	0,01	
55	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	30	0,27	2,28	14,07	69,30	67,83	151,80	38,70	6,90	9,90	25,20	0,57		0,05	0,02	0,46	
55	ХЛЕБ РЖАНОЙ Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	30	0,33	1,68	11,25	56,70	54,69	185,10	66,60	8,70	11,70	36,00	0,99		0,05	0,02	0,19	
1152	ЧАЙ С МОЛОКОМ Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	135/45	1,13	1,35	15,61	77,72	77,95	23,00	77,27	56,95	8,28	44,21	0,45	0,00	0,01	0,06	0,08	0,50
второй завтрак																		
1600	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ* (ГРУШИ) Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	260	0,70	0,94	22,23	109,20	98,98	32,76	362,70	44,46	28,08	37,44	5,38	0,03	0,05	0,08	0,23	11,70
обед																		
339	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	150	3,37	5,00	33,73	187,60	185,23	8,02	103,11	40,70	24,89	171,76	0,90	0,02	0,14	0,04	1,36	
1047	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	180		0,28	30,04	118,17	121,28	3,96	66,69	7,74	2,16	10,71	0,22		0,01	0,01	0,05	1,08
36	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКОМ Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	80	4,88	0,72	2,62	60,80	57,27	19,71	160,71	14,50	10,09	14,81	0,55	0,78	0,03	0,03	0,32	33,20
145	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	200	4,37	4,41	14,15	124,20	113,63	14,92	304,52	22,40	24,01	60,10	1,47	0,58	0,19	0,06	0,83	6,75
55	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	30	0,27	2,28	14,07	69,30	67,83	151,80	38,70	6,90	9,90	25,20	0,57		0,05	0,02	0,46	
полдник																		
1497	БЛИНЫ С МЕДОМ** Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/Голунова Л.Е., Лабзина М.Т./С-Пб.: "Профи" 2013	100/5	5,86	7,50	48,22	281,92	275,59	41,96	182,47	105,77	19,57	117,60	0,78	0,01	0,11	0,13	0,74	0,79
1511	СОК ФРУКТОВЫЙ Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	180		0,90	16,38	68,40	69,12	10,80	216,00	12,60	7,20	12,60	0,54		0,02	0,02	0,18	3,60
ужин																		
854	КАПУСТА ТУШЕНАЯ Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	60	2,46	1,16	5,90	50,51	50,39	7,98	120,55	27,93	10,31	20,29	0,40	0,15	0,02	0,02	0,45	25,53
858	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	150/7	5,89	2,28	18,24	173,18	135,05	32,27	634,09	12,92	25,62	66,77	1,02	0,05	0,14	0,09	1,46	22,25
55	ХЛЕБ РЖАНОЙ Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	30	0,33	1,68	11,25	56,70	54,69	185,10	66,60	8,70	11,70	36,00	0,99		0,05	0,02	0,19	
1511	ЧАЙ С САХАРОМ Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	180		0,09	13,49	51,62	54,32	0,50	11,57	2,50	1,98	3,71	0,41	0,00	0,00	0,00	0,04	0,05
55	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	30	0,45	3,80	23,45	115,50	113,05	253,00	64,50	11,50	16,50	42,00	0,95		0,08	0,03	0,77	
1665	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕР-ЦЫПЛЯТ Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	80/5	16,12	10,67	13,15	276,62	240,31	154,26	204,91	34,14	20,81	122,71	1,76	0,02	0,07	0,11	2,48	0,19
Второй ужин																		
1234	ПРЯНИКИ Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	25	0,70	0,80	20,03	87,50	89,60	1,25	8,25	2,50	0,50	8,25	0,15		0,01	0,00	0,10	
1635	РЯЖЕНКА Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	200	12,00	6,00	8,20	168,00	164,80	100,00	292,00	248,00	28,00	184,00	0,20	0,12	0,04	0,26	0,28	0,60
ИТОГО :			96,73	81,35	368,57	2 813,20	2 670,27	1 653,23	3 366,88	878,58	315,45	1 386,76	20,65	1,95	1,23	1,40	13,33	110,36

Наименование	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Энерг. ценн.	Энерг. ценн. с учетом Т.О.	Минеральные вещества						Витамины					
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	А/карот	B1	B2	PP	C	
							г р а м м ы						м и л и г р а м м ы					
Завтрак																		
1139	КАКАО С МОЛОКОМ Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	180	2,88	3,39	23,07	134,10	131,77	45,54	192,74	111,24	19,48	104,58	0,68	0,01	0,03	0,13	0,15	0,90
325	КАША ВЯЗКАЯ НА МОЛОКЕ МАННАЯ Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	200	11,53	7,44	32,61	273,28	263,95	84,35	273,10	201,71	27,48	170,75	0,48	0,06	0,09	0,23	0,50	1,60
16	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	10	7,25	0,08	0,13	66,10	66,09	1,50	3,00	2,40	0,05	3,00	0,02	0,04	0,00	0,01	0,01	
54	СЫР РОССИЙСКИЙ (ПОРЦИЯМИ)* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	10	2,62	2,57		36,10	33,88	65,28		99,84		54,14		0,01	0,00	0,02	0,05	0,34
55	ХЛЕБ РЖАНОЙ Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	30	0,33	1,68	11,25	56,70	54,69	185,10	66,60	8,70	11,70	36,00	0,99		0,05	0,02	0,19	
55	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	30	0,27	2,28	14,07	69,30	67,83	151,80	38,70	6,90	9,90	25,20	0,57		0,05	0,02	0,46	
второй завтрак																		
1600	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ*(ЯБЛОКИ) Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	260	0,91	0,91	24,70	117,00	110,63	59,49	636,06	36,61	20,59	25,17	5,04	0,08	0,08	0,05	0,68	377,52
обед																		
1058	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОКИ) Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	180	0,13	0,13	24,98	98,06	101,55	8,45	88,72	5,50	2,85	3,48	0,76	0,01	0,01	0,01	0,09	52,27
787	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	230	11,26	4,12	40,44	282,45	279,59	10,52	115,40	12,66	33,09	92,41	0,74	0,94	0,06	0,04	1,02	2,77
163	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	200	4,74	3,74	22,17	149,41	146,29	6,80	54,56	9,73	6,31	37,36	0,58	0,01	0,06	0,03	0,20	0,67
55	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	30	0,27	2,28	14,07	69,30	67,83	151,80	38,70	6,90	9,90	25,20	0,57		0,05	0,02	0,46	
32	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	80	7,19	3,87	4,72	106,50	99,07	122,92	149,30	138,99	11,40	87,26	0,73	0,02	0,02	0,04	0,16	5,59
полдник																		
1225	ВАРУШКИ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА (ТВОРОГ) Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	75	5,60	9,66	32,26	222,73	218,07	25,70	109,34	72,81	15,41	117,35	0,73	0,03	0,09	0,13	0,65	0,29
1155	НАПИТОК ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ (ЛИМОННЫЙ) Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	180	0,01	0,08	21,82	86,62	87,65	1,17	14,73	3,89	1,04	1,90	0,12	0,00	0,00	0,00	0,01	3,46
ужин																		
592	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ЯЙЦОМ Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	200	42,33	26,64	40,95	776,56	651,30	343,00	71,60	77,79	361,47	3,17	0,09	0,44	0,35	4,57	38,64	
1155	ХЛЕБ РЖАНОЙ Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	30	0,33	1,68	11,25	56,70	54,69	185,10	66,60	8,70	11,70	36,00	0,99		0,05	0,02	0,19	
55	ЧАЙ С САХАРОМ Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	180/14		0,09	13,49	51,62	54,32	0,50	11,57	2,50	1,98	3,71	0,41	0,00	0,00	0,00	0,04	0,05
1654	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	30	0,45	3,80	23,45	115,50	113,05	253,00	64,50	11,50	16,50	42,00	0,95		0,08	0,03	0,77	
	ОГУРЦЫ СОЛЁНЫЕ Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	80	0,07	0,61	1,98	11,20	10,98	6,08	107,16	17,48	10,64	31,92	0,46	0,05	0,02	0,03	0,15	7,60
1234	Второй ужин																	
1635	ПЕЧЕНЬЕ Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	25	2,95	1,88	18,60	109,00	108,45	9,00	27,50	7,25	5,00	22,50	0,53		0,02	0,01	0,18	
	РЯЖЕНКА Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	200	12,00	6,00	8,20	168,00	164,80	100,00	292,00	248,00	28,00	184,00	0,20	0,12	0,04	0,26	0,28	0,60
ИТОГО :			81,50	63,81	343,74	2 465,03	2 363,68	1 711,22	2 859,18	1 022,18	266,21	1 201,69	17,46	1,44	0,87	1,19	9,23	467,54

	Наименование	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Энерг. ценн.	Энерг. ценн. с учетом Т.О.	Минеральные вещества						Витамины				
								Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A/карот	B1	B2	PP	C
								г р а м м ы			ккал		м и л и г р а м м ы					
Завтрак																		
329	КАША ВЯЗАКА НА МОЛОКЕ (ГЕРКУЛЕС) Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	200	10,17	5,97	47,14	311,64	303,92	68,02	275,04	134,69	38,96	168,01	0,85	0,05	0,08	0,17	0,82	1,00
16	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	10	7,25	0,08	0,13	66,10	66,09	1,50	3,00	2,40	0,05	3,00	0,02	0,04	0,00	0,01	0,01	
54	СЫР РОССИЙСКИЙ (ПОРЦИЯМИ) Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	10	2,62	2,57		36,10	33,88	65,28		99,84		54,14		0,01	0,00	0,02	0,05	0,34
55	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	30	0,27	2,28	14,07	69,30	67,83	151,80	38,70	6,90	9,90	25,20	0,57		0,05	0,02	0,46	
55	ХЛЕБ РЖАНОЙ Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	30	0,33	1,68	11,25	56,70	54,69	185,10	66,60	8,70	11,70	36,00	0,99		0,05	0,02	0,19	
1154	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	180/147	0,00	0,13	13,61	53,74	55,00	0,96	18,97	4,26	2,65	4,95	0,47	0,00	0,00	0,01	0,04	1,56
второй завтрак																		
1600	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ* (БАНАНЫ) Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	260																
обед																		
40	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	80	6,04	1,17	7,66	84,51	89,72	13,41	186,61	29,74	23,89	38,66	0,62	4,48	0,05	0,05	0,66	7,18
1043	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	180		0,81	32,93	136,83	134,95	3,30	267,55	28,37	16,25	28,84	0,55	0,54	0,02	0,03	0,46	0,62
793	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	250	8,93	2,38	17,86	187,71	161,33	29,84	559,03	22,80	29,93	68,94	1,07	1,83	0,13	0,08	1,38	20,17
147	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ (РИСОВЫЙ) Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	200	2,22	1,32	11,08	85,18	69,57	15,12	273,90	9,98	15,29	38,41	0,53	0,58	0,06	0,04	0,70	9,63
55	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	30	0,27	2,28	14,07	69,30	67,83	151,80	38,70	6,90	9,90	25,20	0,57		0,05	0,02	0,46	
полдник																		
1143	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	180		0,61	21,83	88,02	89,78	2,16	9,54	11,16	3,06	3,06	4,55	0,88	0,01	0,12	0,22	198,00
1532	БУЛОЧКА "РЯБИНУШКА" Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	100																
ужин																		
858	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	150/7	5,89	2,28	18,24	173,18	135,05	32,27	634,09	12,92	25,62	66,77	1,02	0,05	0,14	0,09	1,46	22,25
1158	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОКИ) Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	180	0,13	0,13	24,98	98,06	101,55	8,45	88,72	5,50	2,85	3,48	0,76	0,01	0,01	0,01	0,09	52,27
1694	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	80	4,33	6,14	3,70	53,43	78,36	47,33	212,57	22,70	26,64	98,53	1,21	1,11	0,05	0,06	0,55	3,20
55	ХЛЕБ РЖАНОЙ Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	30	0,33	1,68	11,25	56,70	54,69	185,10	66,60	8,70	11,70	36,00	0,99		0,05	0,02	0,19	
55	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	30	0,45	3,80	23,45	115,50	113,05	253,00	64,50	11,50	16,50	42,00	0,95		0,08	0,03	0,77	
1654	ПОМИДОРЫ СОЛЁНЫЕ Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	50	0,07	0,61	1,98	11,20	10,98	6,08	107,16	17,48	10,64	31,92	0,46	0,05	0,02	0,03	0,15	7,60
Второй ужин																		
1234	ВАФЛИ Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	25	0,50	1,55	19,28	87,00	87,80	1,75	17,75	2,75		12,50	0,18		0,02	0,01	0,17	
1376	КЕФИР Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	200	5,00	5,60	8,20	118,00	100,20	100,00	292,00	240,00	28,00	190,00	0,20	0,02	0,06	0,26	0,20	1,40
ИТОГО :			60,97	52,10	333,89	2 205,71	2 098,86	1 537,26	2 589,17	714,39	251,99	1 090,44	18,65	8,80	1,00	1,11	10,16	300,48

ВОСКРЕСЕНЬЕ 2

	Наименование	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Энерг. ценн.	Энерг. ценн. с учетом Т.О.	Минеральные вещества						Витамины				
								Na	K	Ca	Mg	P	Fe	А/карот	В1	В2	PP	С
								г р а м м ы						к к а л				
<i>Завтрак</i>																		
1132	КАКАО С МОЛОКОМ Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	180	2,88	3,39	23,07	134,10	131,77	45,54	192,74	111,24	19,48	104,58	0,68	0,01	0,03	0,13	0,15	0,90
325	КАША ВЯЗКАЯ НА МОЛОКЕ ГРЕЧНЕВАЯ Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	200	12,89	10,80	44,92	349,14	338,84	83,05	424,88	206,02	121,45	294,51	3,51	0,06	0,26	0,32	2,24	1,60
678	КОЛБАСНЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	70	14,70	7,70	1,26	165,20	168,14	715,40	161,00	51,10	21,00	172,20	0,77		0,15	0,09	1,75	
16	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	10	7,25	0,08	0,13	66,10	66,09	1,50	3,00	2,40	0,05	3,00	0,02	0,04	0,00	0,01	0,01	
55	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	30	0,27	2,28	14,07	69,30	67,83	151,80	38,70	6,90	9,90	25,20	0,57		0,05	0,02	0,46	
55	ХЛЕБ РЖАНОЙ Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	30	0,33	1,68	11,25	56,70	54,69	185,10	66,60	8,70	11,70	36,00	0,99		0,05	0,02	0,19	
<i>второй завтрак</i>																		
1600	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ* (ГРУШИ) Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	260																
<i>обед</i>																		
113	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	200	4,09	1,14	8,59	80,34	75,68	29,84	208,46	22,64	14,90	30,71	0,70	0,63	0,03	0,03	0,42	12,70
1058	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОКИ) Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	180	0,13	0,13	24,98	98,06	101,55	8,45	88,72	5,50	2,85	3,48	0,76	0,01	0,01	0,01	0,09	52,27
1609	ВАРЕНИКИ С ТВОРОЖНЫМ ФАРШЕМ С МАСЛОМ Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	150/6	5,21	4,78	31,84	196,30	193,43	2,34	57,92	10,21	7,31	41,54	0,74	0,03	0,08	0,03	0,55	
38	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЁНЫМИ ОГУРЦАМИ Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	80	4,89	0,67	2,27	57,73	55,73	15,95	152,05	18,37	11,63	21,66	0,53	0,56	0,03	0,03	0,25	13,12
55	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	30	0,27	2,28	14,07	69,30	67,83	151,80	38,70	6,90	9,90	25,20	0,57		0,05	0,02	0,46	
<i>полдник</i>																		
1261	БУЛОЧКА СДОБНАЯ* ЗОРЬКА	100																
1511	СОК ФРУКТОВЫЙ Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	200		1,00	18,20	76,00	76,80	12,00	240,00	14,00	8,00	14,00	0,60		0,02	0,02	0,20	4,00
<i>ужин</i>																		
55	ХЛЕБ РЖАНОЙ Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	30	0,33	1,68	11,25	56,70	54,69	185,10	66,60	8,70	11,70	36,00	0,99		0,05	0,02	0,19	
1154	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	180/14	0,00	0,12	13,60	53,69	54,95	0,92	17,73	4,01	2,43	4,54	0,43	0,00	0,00	0,01	0,04	1,56
1410	РИС ОТВАРНОЙ Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	150	5,43	3,80	38,47	222,82	217,92	7,43	55,49	5,90	26,76	82,22	0,55	0,03	0,04	0,03	0,86	
1426	ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ* Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	40/40	3,93	0,59	2,39	52,20	51,79	3,59	14,56	9,14	1,28	8,58	0,06	0,01	0,01	0,01	0,05	0,03
55	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	30	0,45	3,80	23,45	115,50	113,05	253,00	64,50	11,50	16,50	42,00	0,95		0,08	0,03	0,77	
1654	ПОМИДОРЫ СОЛЁНЫЕ Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	50	0,14	0,74	2,58	18,40	14,54	27,20	197,20	9,52	13,60	17,68	0,61	0,82	0,04	0,02	0,36	17,00
<i>Второй ужин</i>																		
123	ПЕЧЕНЬЕ Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	25	2,95	1,88	18,60	109,00	108,45	9,00	27,50	7,25	5,00	22,50	0,53		0,02	0,01	0,18	
1635	РЯЖЕНКА Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	200	12,00	6,00	8,20	168,00	164,80	100,00	292,00	248,00	28,00	184,00	0,20	0,12	0,04	0,26	0,28	0,60
ИТОГО :			96,99	67,64	339,24	2 514,57	2 504,97	2 316,32	2 767,12	851,50	389,01	1 363,90	17,33	2,37	1,18	1,24	10,73	116,15