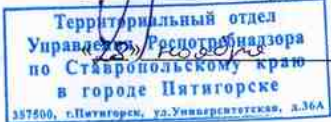


Согласовано  
Начальник ТО Управления  
Роспотребнадзора  
по Ставропольскому краю  
в г. Пятигорске

А.В. Красько



2017г

Утверждаю  
Директор детского дома №1  
«Колосок»

с. Нижняя Александровка  
Минераловодского района

Е.А. Гетманская



2017г

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

*(школьный 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					
<b>Завтрак</b>																		
485	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	150	16,19	24,83	20,15	331,89	328,27	67,14	181,37	237,11	34,48	325,77	0,83	0,07	0,07	0,41	0,68	0,71
1154	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	200	2,50	2,80	24,66	133,80	132,34	50,20	146,60	121,40	14,00	90,00	0,16	0,01	0,03	0,13	0,10	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	12	3,15	3,09		43,32	40,66	78,34		119,81		64,97		0,01	0,00	0,03	0,06	0,40
55	ХЛЕБ РЖАНОЙ Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	50	0,55	2,80	18,75	94,50	91,15	308,50	111,00	14,50	19,50	60,00	1,65		0,08	0,04	0,32	
55	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ Сборник рецептур 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	
1653	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ ПОРЦИЯМИ Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	30	2,55	2,16	16,80	94,50	98,79	31,80	114,00	92,10	10,20	65,70	0,06	0,01	0,02	0,06	0,06	0,30
<b>второй завтрак</b>																		
1600	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ) Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	300	1,05	1,05	28,50	135,00	127,65	68,64	733,92	42,24	23,76	29,04	5,82	0,09	0,06	0,78		435,60
<b>обед</b>																		
571	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	50/50	5,42	7,67	4,62	66,79	97,95	59,17	265,71	28,37	33,31	123,16	1,52	1,38	0,07	0,07	0,69	4,00
858	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	200/10	7,85	3,05	24,31	230,90	180,07	43,03	845,46	17,23	34,16	89,03	1,36	0,06	0,19	0,12	1,94	29,66
1058	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОКИ) Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	200	0,14	0,14	27,75	108,96	112,83	9,39	98,58	6,11	3,17	3,87	0,85	0,01	0,01	0,01	0,10	58,08
36	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	100	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	41,50
142	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	300	3,38	3,00	21,40	144,63	128,03	16,47	304,36	15,76	17,88	51,84	0,83	0,87	0,10	0,05	0,90	10,13
55	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	80	0,72	6,08	37,52	184,80	180,88	404,80	103,20	18,40	26,40	67,20	1,52		0,13	0,04	1,23	
<b>полдник</b>																		
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
1532	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ СДОБНЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С КАПУСТОЙ Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	100	7,98	6,29	35,84	246,18	240,36	21,85	177,31	53,50	17,75	78,48	0,96	0,03	0,10	0,08	0,91	20,36
<b>ужин</b>																		
854	ИКРА КАБАЧКОВАЯ Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	80	3,28	1,55	7,87	67,34	67,18	10,64	160,73	37,25	13,75	27,05	0,53	0,20	0,02	0,03	0,61	34,04
863	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	200	8,19	11,93	59,66	365,19	360,03	3,88	360,24	20,53	188,53	282,96	6,33	0,04	0,41	0,20	3,95	
1150	ЧАЙ С САХАРОМ Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	200/15		0,10	14,99	57,35	60,36	0,56	12,85	2,78	2,20	4,12	0,46	0,00	0,00	0,01	0,04	0,05
55	ХЛЕБ РЖАНОЙ Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	50	0,92	4,67	31,25	157,50	151,92	514,17	185,00	24,17	32,50	100,00	2,75		0,13	0,06	0,53	
55	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ Сборник рецептур 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	
1155	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	100	19,24	13,33	16,42	337,51	292,13	192,63	255,77	42,38	26,01	153,01	2,20	0,02	0,09	0,14	3,09	0,24
<b>Второй ужин</b>																		
1234	ВАФЛИ Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	30	0,84	0,96	24,03	105,00	107,52	1,50	9,90	3,00	0,60	9,90	0,18		0,01	0,00	0,12	
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
<b>ИТОГО :</b>			<b>95,37</b>	<b>105,90</b>	<b>464,77</b>	<b>3 272,28</b>	<b>3 143,74</b>	<b>2 915,79</b>	<b>4 780,08</b>	<b>1 174,69</b>	<b>570,46</b>	<b>1 873,95</b>	<b>31,05</b>	<b>3,81</b>	<b>1,77</b>	<b>1,83</b>	<b>17,86</b>	<b>621,13</b>

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					
<b>Завтрак</b>																		
325	ОМЛЕТ С СОСИСКАМИ Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	210	3,20	3,77	25,64	149,00	146,42	50,60	214,16	123,60	21,64	116,20	0,75	0,01	0,37	0,14	0,17	1,00
54	СЫР РОССИЙСКИЙ (ПОРЦИЯМИ)* Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	12	3,15	3,09		43,32	40,66	78,34		119,81		64,97		0,01	0,00	0,03	0,06	0,40
55	ХЛЕБ РЖАНОЙ Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	50	0,55	2,80	18,75	94,50	91,15	308,50	111,00	14,50	19,50	60,00	1,65		0,08	0,04	0,32	
55	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ Сборник рецептур 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	
1152	ЧАЙ С МОЛОКОМ Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	150/50	1,25	1,50	17,34	86,35	86,61	25,56	85,85	63,28	9,20	49,12	0,51	0,01	0,02	0,07	0,09	0,55
<b>второй завтрак</b>																		
1600	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ(БАНАНЫ) Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	300																
<b>обед</b>																		
668	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ИЗ ГОВЯДИНЫ Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	250	20,96	17,92	18,73	432,62	335,23	86,97	908,22	24,56	45,38	228,12	3,37	0,12	0,19	0,22	5,34	23,32
1059	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	200		3,65	70,96	289,80	298,44	12,70	1 327,10	136,90	87,50	122,00	2,56	1,75	0,07	0,15	1,75	6,00
147	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ (РИСОВЫЙ) Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	300	3,33	1,98	16,62	127,77	104,36	22,69	410,84	14,98	22,93	57,62	0,79	0,87	0,10	0,06	1,06	14,45
55	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	80	0,72	6,08	37,52	184,80	180,88	404,80	103,20	18,40	26,40	67,20	1,52		0,13	0,04	1,23	
1647	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ* Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	100	6,18	0,88	4,12	81,30	75,61	15,80	171,46	14,86	11,71	24,63	0,93	0,26	0,04	0,04	0,30	48,14
<b>полдник</b>																		
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
<b>ужин</b>																		
785	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕР-ЦЫПЛЯТ Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	100/5	14,13	3,09	15,54	204,62	201,67	147,86	77,68	38,22	13,39	50,44	0,70	0,04	0,06	0,06	0,51	0,24
350	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	200/8	8,02	7,36	48,99	302,00	297,58	3,60	89,10	15,70	11,25	63,90	1,14	0,04	0,12	0,04	0,85	
55	ХЛЕБ РЖАНОЙ Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	50	0,55	2,80	18,75	94,50	91,15	308,50	111,00	14,50	19,50	60,00	1,65		0,08	0,04	0,32	
55	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ Сборник рецептур 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	
1150	ЧАЙ С САХАРОМ Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	200/15		0,10	14,99	57,35	60,36	0,56	12,85	2,78	2,20	4,12	0,46	0,00	0,00	0,01	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	60	0,09	0,76	2,47	14,00	13,73	7,60	133,95	21,85	13,30	39,90	0,57	0,06	0,03	0,04	0,19	9,50
<b>Второй ужин</b>																		
1234	ПРЯНИКИ Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	30	0,60	1,86	23,13	104,40	105,36	2,10	21,30	3,30		15,00	0,21		0,03	0,01	0,21	
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 :			105,54	91,99	466,73	3 365,60	3 184,73	2 686,40	4 932,33	1 383,09	504,42	1 858,60	22,19	3,37	1,68	1,86	16,00	108,45

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					
<b>Завтрак</b>																		
1139	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	200	2,50	2,80	24,66	133,80	132,34	50,20	146,60	121,40	14,00	90,00	0,16	0,01	0,03	0,13	0,10	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	12	3,15	3,09		43,32	40,66	78,34		119,81		64,97		0,01	0,00	0,03	0,06	0,40
55	ХЛЕБ РЖАНОЙ Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	50	0,55	2,80	18,75	94,50	91,15	308,50	111,00	14,50	19,50	60,00	1,65		0,08	0,04	0,32	
55	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ Сборник рецептур 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	
1511	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ** Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	300	15,28	8,89	63,14	438,06	425,64	85,18	289,11	190,51	53,75	237,51	0,86	0,08	0,10	0,24	1,20	1,50
<b>второй завтрак</b>																		
1600	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ(АПЕЛЬСИНЫ) Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	300	0,42	1,89	17,01	120,00	79,38	27,30	413,70	71,40	27,30	48,30	0,63	0,09	0,09	0,06	0,42	126,00
<b>обед</b>																		
114	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	300	9,37	4,01	16,92	176,70	168,03	48,82	435,50	43,57	32,85	100,92	1,69	0,94	0,11	0,07	0,80	11,34
339	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧЕВАЯ Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	200	6,73	11,89	59,51	351,30	346,16	3,57	358,89	20,01	188,13	281,77	6,31	0,03	0,41	0,20	3,95	
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	200		0,31	33,38	131,30	134,76	4,40	74,10	8,60	2,40	11,90	0,24		0,01	0,01	0,06	1,20
37	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ* Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	100	7,33	1,00	3,40	86,59	83,59	23,93	228,08	27,55	17,45	32,48	0,79	0,84	0,04	0,05	0,37	19,69
55	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	80	0,72	6,08	37,52	184,80	180,88	404,80	103,20	18,40	26,40	67,20	1,52		0,13	0,04	1,23	
1426	ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ**Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	50/50	3,91	0,74	2,99	56,26	55,75	4,49	18,20	11,43	1,60	10,73	0,07	0,01	0,01	0,02	0,06	0,04
<b>полдник</b>																		
494	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	120	18,66	22,30	13,18	315,59	309,86	55,30	160,75	202,12	30,79	286,47	0,79	0,05	0,08	0,35	0,69	0,60
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
1653	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ ПОРЦИЯМИ Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	30	2,55	2,16	16,80	94,50	98,79	31,80	114,00	92,10	10,20	65,70	0,06	0,01	0,02	0,06	0,06	0,30
<b>ужин</b>																		
551	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	100	18,63	10,96	16,57	251,11	277,78	216,80	285,54	60,37	40,83	169,55	2,08	0,05	0,11	0,12	1,02	1,12
350	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	200	8,02	7,36	48,99	302,00	297,58	3,60	89,10	15,70	11,25	63,90	1,14	0,04	0,12	0,04	0,85	
55	ХЛЕБ РЖАНОЙ Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	50	0,55	2,80	18,75	94,50	91,15	308,50	111,00	14,50	19,50	60,00	1,65		0,08	0,04	0,32	
1154	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	200/15/7	0,00	0,14	15,12	59,66	61,05	1,02	19,70	4,46	2,70	5,04	0,48	0,00	0,00	0,01	0,04	1,73
55	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ Сборник рецептур 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	
1654	ПОМИДОРЫ СОЛЁНЫЕ Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	100	0,17	0,93	3,23	23,00	18,17	34,00	246,50	11,90	17,00	22,10	0,76	1,02	0,05	0,03	0,45	21,25
<b>второй ужин</b>																		
1234	ПЕЧЕНЬЕ Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	30	0,60	1,86	23,13	104,40	105,36	2,10	21,30	3,30		15,00	0,21		0,03	0,01	0,21	
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
<b>ИТОГО :</b>			<b>119,46</b>	<b>108,21</b>	<b>515,86</b>	<b>3 648,69</b>	<b>3 577,09</b>	<b>2 722,95</b>	<b>3 916,78</b>	<b>1 373,06</b>	<b>593,05</b>	<b>1 995,34</b>	<b>24,42</b>	<b>3,33</b>	<b>1,76</b>	<b>1,86</b>	<b>14,55</b>	<b>190,77</b>

## 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					
<b>Завтрак</b>																		
1132	КАКАО С МОЛОКОМ Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	200	3,20	3,77	25,64	149,00	146,42	50,60	214,16	123,60	21,64	116,20	0,75	0,01	0,03	0,14	0,17	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	10,88	0,12	0,20	99,15	99,14	2,25	4,50	3,60	0,08	4,50	0,03	0,06	0,00	0,02	0,01	
55	ХЛЕБ РЖАНОЙ Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	50	0,55	2,80	18,75	94,50	91,15	308,50	111,00	14,50	19,50	60,00	1,65		0,08	0,04	0,32	
55	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ Сборник рецептур 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	
324	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	200	44,17	20,02	3,97	522,57	493,48	568,69	335,64	137,07	30,00	327,77	3,71	0,38	0,09	0,55	0,26	0,45
<b>второй завтрак</b>																		
1600	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ(ГРУША) Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	300	0,81	1,08	25,65	126,00	114,21	37,80	418,50	51,30	32,40	43,20	6,21	0,03	0,06	0,09	0,27	13,50
<b>обед</b>																		
1058	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОКИ) Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	200	0,14	0,14	27,75	108,96	112,83	9,39	98,58	6,11	3,17	3,87	0,85	0,01	0,01	0,01	0,10	58,08
787	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	300	14,69	5,37	52,74	368,44	364,71	13,72	150,48	16,52	43,16	120,53	0,97	1,23	0,08	0,05	1,33	3,62
32	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЁНЫМИ ОГУРЦАМИ И ЗЕЛЁНЫМ ГОРОШКОМ Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	100	6,23	0,84	12,77	112,43	110,47	22,53	228,10	33,29	23,42	32,98	1,37	4,59	0,05	0,05	0,64	77,47
145	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХОВЫЙ) Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	300	6,56	6,62	21,23	186,30	170,45	22,37	456,78	33,59	36,01	90,15	2,21	0,87	0,28	0,08	1,25	10,13
55	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	80	0,72	6,08	37,52	184,80	180,88	404,80	103,20	18,40	26,40	67,20	1,52		0,13	0,04	1,23	
<b>полдник</b>																		
1225	ВАТРУШКИ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА(ФРУКТОВОЕ ПОВИДЛО) Сборник рецептур 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 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
<b>ужин</b>																		
667	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕР-ЦЫПЛЯТ Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	100	17,19	13,55	3,37	273,93	222,39	47,82	280,93	10,60	19,06	141,70	2,08	0,08	0,05	0,11	3,40	2,74
864	КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕНИЧНАЯ Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	200	6,07	8,82	48,72	289,59	284,79	1,05	2,10	1,68	0,04	201,06	3,37	0,03	0,23	0,09	1,07	
55	ХЛЕБ РЖАНОЙ Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	50	0,55	2,80	18,75	94,50	91,15	308,50	111,00	14,50	19,50	60,00	1,65		0,08	0,04	0,32	
1154	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	200/15/7	0,00	0,14	15,12	59,66	61,05	1,02	19,70	4,46	2,70	5,04	0,48	0,00	0,00	0,01	0,04	1,73
55	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ Сборник рецептур 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	
1654	ОГУРЦЫ СОЛЁНЫЕ Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	60	0,09	0,76	2,47	14,00	13,73	7,60	133,95	21,85	13,30	39,90	0,57	0,06	0,03	0,04	0,19	9,50
<b>Второй ужин</b>																		
1234	ВАФЛИ Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	30	0,84	0,96	24,03	105,00	107,52	1,50	9,90	3,00	0,60	9,90	0,18		0,01	0,00	0,12	
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
<b>ИТОГО :</b>			<b>128,79</b>	<b>94,97</b>	<b>470,52</b>	<b>3 553,81</b>	<b>3 421,07</b>	<b>2 850,34</b>	<b>3 480,66</b>	<b>844,72</b>	<b>379,28</b>	<b>1 680,02</b>	<b>31,88</b>	<b>7,49</b>	<b>1,55</b>	<b>1,74</b>	<b>13,59</b>	<b>183,11</b>

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					
<b>Завтрак</b>																		
325	КАША ВЯЗКАЯ МАННАЯ Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	300	15,29	11,12	61,04	436,74	426,20	83,94	309,57	198,48	32,96	195,60	0,87	0,08	0,14	0,24	0,95	1,50
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	12	3,15	3,09		43,32	40,66	78,34		119,81		64,97		0,01	0,00	0,03	0,06	0,40
55	ХЛЕБ РЖАНОЙ Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	50	0,55	2,80	18,75	94,50	91,15	308,50	111,00	14,50	19,50	60,00	1,65		0,08	0,04	0,32	
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	
1152	ЧАЙ С МОЛОКОМ Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	150/50	1,25	1,50	17,34	86,35	86,61	25,56	85,85	63,28	9,20	49,12	0,51	0,01	0,02	0,07	0,09	0,55
<b>второй завтрак</b>																		
1600	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ* (ЯБЛОКИ) Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	300	1,05	1,05	28,50	135,00	127,65	68,64	733,92	42,24	23,76	29,04	5,82	0,09	0,09	0,06	0,78	435,60
<b>обед</b>																		
1059	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	200		3,65	70,96	289,80	298,44	12,70	1 327,10	136,90	87,50	122,00	2,56	1,75	0,07	0,15	1,75	6,00
793	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	300	10,72	2,85	21,43	225,27	193,61	35,80	670,71	27,36	35,91	82,71	1,28	2,19	0,15	0,10	1,65	24,20
143	СУП КАРТОВОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	250/50	9,33	9,03	16,48	243,46	185,99	55,66	662,89	22,77	34,13	135,96	2,01	0,91	0,14	0,14	2,94	19,66
55	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	80	0,72	6,08	37,52	184,80	180,88	404,80	103,20	18,40	26,40	67,20	1,52		0,13	0,04	1,23	
1123	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	100	7,34	1,13	5,06	95,92	90,82	33,55	253,55	17,47	17,93	32,54	0,84	0,88	0,05	0,03	0,44	20,68
<b>полдник</b>																		
1143	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	200		0,68	24,26	97,80	99,76	2,40	10,60	12,40	3,40	3,40	5,06	0,98	0,01	0,13	0,24	220,00
1497	БЛИНЫ С МЕДОМ**Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/Голунова Л.Е., Лабзина М.Т./С-Пб.: "Профи" 2013	150/15	8,79	11,24	72,34	422,92	413,42	62,94	273,70	158,64	29,35	176,40	1,17	0,01	0,17	0,19	1,10	1,18
<b>ужин</b>																		
339	КАША РАССЫПЧАТАЯ ЯЧНЕВАЯ Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	200	6,24	9,14	53,29	311,45	305,90	8,67	168,61	22,58	65,76	186,04	2,15	0,04	0,34	0,04	1,23	
718	ТЕФТЕЛИ Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	50/50	16,09	13,22	18,94	324,06	281,11	125,59	266,27	54,10	24,47	154,79	1,95	0,37	0,09	0,15	2,87	0,89
55	ХЛЕБ РЖАНОЙ Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	50	0,55	2,80	18,75	94,50	91,15	308,50	111,00	14,50	19,50	60,00	1,65		0,08	0,04	0,32	
1154	ЧАЙ С САХАРОМ Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	200/15			14,97	56,85	59,88	0,15	0,45	0,30		0,05						
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	
1654	ПОМИДОРЫ СОЛЁНЫЕ Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	60	0,09	0,76	2,47	14,00	13,73	7,60	133,95	21,85	13,30	39,90	0,57	0,06	0,03	0,04	0,19	9,50
<b>Второй ужин</b>																		
1234	ПРЯНИКИ Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	30	3,54	2,25	22,32	130,80	130,14	10,80	33,00	8,70	6,00	27,00	0,63		0,02	0,02	0,21	
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
<b>ИТОГО :</b>			<b>98,02</b>	<b>97,20</b>	<b>569,02</b>	<b>3 748,85</b>	<b>3 554,71</b>	<b>2 652,44</b>	<b>5 705,88</b>	<b>1 253,71</b>	<b>518,49</b>	<b>1 780,47</b>	<b>33,01</b>	<b>7,43</b>	<b>1,87</b>	<b>1,81</b>	<b>18,42</b>	<b>741,57</b>

## СУББОТА 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 л и г р а м м ы					
<b>Завтрак</b>																		
1139	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:ДеЛи принт, 2005	200	2,50	2,80	24,66	133,80	132,34	50,20	146,60	121,40	14,00	90,00	0,16	0,01	0,03	0,13	0,10	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	
494	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:ДеЛи принт, 2005	150	18,66	22,30	13,18	315,58	309,85	55,30	160,74	202,12	30,79	286,47	0,79	0,05	0,08	0,35	0,69	0,60
55	ХЛЕБ РЖАНОЙ Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:ДеЛи принт, 2005	50	0,55	2,80	18,75	94,50	91,15	308,50	111,00	14,50	19,50	60,00	1,65		0,08	0,04	0,32	
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	
<b>второй завтрак</b>																		
1600	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ* (БАНАНЫ) Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:ДеЛи принт, 2005	300																
<b>обед</b>																		
603	СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:ДеЛи принт, 2005	100/10	18,59	12,46	10,15	221,04	257,71	153,62	337,09	47,95	44,48	193,83	2,44	0,06	0,11	0,12	0,97	2,74
113	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:ДеЛи принт, 2005	300	6,13	1,71	12,88	120,51	113,52	44,76	312,69	33,95	22,35	46,06	1,05	0,95	0,05	0,05	0,63	19,04
858	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:ДеЛи принт, 2005	200/10	7,85	3,05	24,31	230,90	180,07	43,03	845,46	17,23	34,16	89,03	1,36	0,06	0,19	0,12	1,94	29,66
1044	КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ СВЕЖИХ (ЯБЛОКИ) Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:ДеЛи принт, 2005	200	0,11	0,11	29,97	118,73	121,30	7,60	75,34	8,22	2,38	9,83	0,64	0,01	0,01	0,01	0,08	43,56
38	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ ** Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:ДеЛи принт, 2005	100	6,11	0,84	2,84	72,16	69,66	19,94	190,07	22,96	14,54	27,07	0,66	0,70	0,04	0,04	0,31	16,41
55	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:ДеЛи принт, 2005	80	0,72	6,08	37,52	184,80	180,88	404,80	103,20	18,40	26,40	67,20	1,52		0,13	0,04	1,23	
<b>полдник</b>																		
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 "РИБИНУШКА" Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:ДеЛи принт, 2005	100																
<b>ужин</b>																		
869	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:ДеЛи принт, 2005	200/50	9,93	8,58	56,30	348,11	348,87	13,26	248,35	36,53	28,89	95,87	1,69	2,74	0,16	0,07	1,35	6,78
55	ХЛЕБ РЖАНОЙ Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:ДеЛи принт, 2005	50	0,55	2,80	18,75	94,50	91,15	308,50	111,00	14,50	19,50	60,00	1,65		0,08	0,04	0,32	
1155	ЧАЙ С САХАРОМ Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:ДеЛи принт, 2005	200/15		0,10	14,99	57,35	60,36	0,56	12,85	2,78	2,20	4,12	0,46	0,00	0,00	0,01	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	120	28,68	13,20	1,92	324,00	318,60	1 005,60	289,20	46,80	27,60	196,80	2,52					
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	
1654	ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:ДеЛи принт, 2005	60	0,17	0,93	3,23	23,00	18,17	34,00	246,50	11,90	17,00	22,10	0,76	1,02	0,05	0,03	0,45	21,25
<b>Второй ужин</b>																		
1234	ПЕЧЕНЬЕ Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:ДеЛи принт, 2005	30	3,54	2,25	22,32	130,80	130,14	10,80	33,00	8,70	6,00	27,00	0,63		0,02	0,02	0,21	
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 :			119,95	98,97	392,99	3 109,57	3 047,36	3 600,57	4 083,61	1 037,48	423,40	1 670,87	21,97	5,66	1,30	1,51	11,15	148,80

## ВОСКРЕСЕНЬЕ 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					
<b>Завтрак</b>																		
1132	КАКАО С МОЛОКОМ Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	200	3,20	3,77	25,64	149,00	146,42	50,60	214,16	123,60	21,64	116,20	0,75	0,01	0,03	0,14	0,17	1,00
325	КАША ВЯЗКАЯ НА МОЛОКЕ (ГЕРКУЛЕС) Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	300	20,97	14,10	54,38	473,76	462,63	135,54	572,97	328,50	118,82	436,98	2,67	0,08	0,37	0,40	0,91	2,40
679	КОЛБАСНЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	100	21,00	11,00	1,80	236,00	240,20	1 022,00	230,00	73,00	30,00	246,00	1,10		0,21	0,13	2,50	
16	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИАМИ) 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 РЖАНОЙ Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	50	0,55	2,80	18,75	94,50	91,15	308,50	111,00	14,50	19,50	60,00	1,65		0,08	0,04	0,32	
55	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ Сборник рецептур 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	
<b>второй завтрак</b>																		
1600	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ(ГРУШИ) Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	300	0,81	1,08	25,65	126,00	114,21	37,80	418,50	51,30	32,40	43,20	6,21	0,03	0,06	0,09	0,27	13,50
<b>обед</b>																		
668	ПЕЛЬМЕНИ ОТВАРНЫЕ Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	250	20,96	17,92	18,73	432,63	335,24	86,97	908,21	24,56	45,37	228,12	3,37	0,12	0,19	0,22	5,34	23,32
1043	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	200		0,90	36,58	152,03	149,95	3,66	297,27	31,52	18,06	32,04	0,61	0,60	0,02	0,03	0,52	0,69
142	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	300	7,05	5,44	27,26	214,86	194,26	70,98	375,76	68,76	25,00	103,02	1,04	0,90	0,12	0,13	1,02	10,50
55	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	90	0,81	6,84	42,21	207,90	203,49	455,40	116,10	20,70	29,70	75,60	1,71		0,14	0,05	1,39	
27	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	100	8,99	4,83	5,90	133,12	123,83	153,65	186,62	173,74	14,26	109,08	0,91	0,02	0,02	0,06	0,20	6,98
<b>полдник</b>																		
1236	КОРЖИКИ ДОМАШНИЕ Сборник рецептур 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 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
<b>ужин</b>																		
785	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕР-ЦЫПЛЯТ Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	100/5	14,13	3,09	15,54	204,62	201,67	147,86	77,68	38,22	13,39	50,44	0,70	0,04	0,06	0,06	0,51	0,24
1149	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЕ НАТУРАЛЬНЫЕ (ТОМАТНЫЙ) Сборник рецептур 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 рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	50	0,55	2,80	18,75	94,50	91,15	308,50	111,00	14,50	19,50	60,00	1,65		0,08	0,04	0,32	
1410	РИС ОТВАРНОЙ Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	200	7,24	5,06	51,29	297,09	290,57	9,90	73,98	7,86	35,69	109,62	0,73	0,04	0,06	0,04	1,14	
55	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	90	0,81	6,84	42,21	207,90	203,49	455,40	116,10	20,70	29,70	75,60	1,71		0,14	0,05	1,39	
1654	ИКРА КАБАЧКОВАЯ Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	100	3,28	1,55	7,87	67,34	67,18	10,64	160,73	37,25	13,75	27,05	0,53	0,20	0,02	0,03	0,61	34,04
<b>Второй ужин</b>																		
1234	ВАФЛИ Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	30	0,60	1,86	23,13	104,40	105,36	2,10	21,30	3,30		15,00	0,21		0,03	0,01	0,21	
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
<b>ИТОГО :</b>			<b>140,02</b>	<b>112,27</b>	<b>526,39</b>	<b>4 003,43</b>	<b>3 814,83</b>	<b>4 171,23</b>	<b>4 994,90</b>	<b>1 610,90</b>	<b>586,06</b>	<b>2 304,78</b>	<b>29,24</b>	<b>2,13</b>	<b>1,91</b>	<b>2,19</b>	<b>18,72</b>	<b>76,81</b>



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	A/карот	B1	B2	PP	C
								г р а м м ы				ккал		м и л и г р а м м ы				
<b>Завтрак</b>																		
329	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ** Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	300	11,62	8,91	70,64	434,41	422,83	101,27	411,06	200,83	58,41	250,52	1,26	0,06	0,12	0,24	1,22	1,50
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	12	3,15	3,09		43,32	40,66	78,34		119,81		64,97		0,01	0,00	0,03	0,06	0,40
55	ХЛЕБ РЖАНОЙ Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	50	0,55	2,80	18,75	94,50	91,15	308,50	111,00	14,50	19,50	60,00	1,65		0,08	0,04	0,32	
55	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ Сборник рецептур 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	
1155	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	150/50	1,25	1,50	17,34	86,35	86,61	25,56	85,85	63,28	9,20	49,12	0,51	0,01	0,02	0,07	0,09	0,55
<b>второй завтрак</b>																		
1234	ШОКОЛАД Сборник рецептур 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 рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	300	1,05	1,05	28,50	135,00	127,65	68,64	733,92	42,24	23,76	29,04	5,82	0,09	0,09	0,06	0,78	435,60
<b>обед</b>																		
603	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	100/5	18,59	12,46	10,15	221,04	257,71	153,61	337,09	47,95	44,48	193,83	2,44	0,06	0,11	0,12	0,97	2,74
114	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	300	9,37	4,01	16,92	176,70	168,03	48,82	435,50	43,57	32,85	100,92	1,69	0,94	0,11	0,07	0,80	11,34
858	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	200/10	7,85	3,05	24,31	230,90	180,07	43,03	845,46	17,23	34,16	89,03	1,36	0,06	0,19	0,12	1,94	29,66
1058	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОКИ) Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	200	0,14	0,14	27,75	108,96	112,83	9,39	98,58	6,11	3,17	3,87	0,85	0,01	0,01	0,01	0,10	58,08
38	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	100	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	41,50
55	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	80	0,72	6,08	37,52	184,80	180,88	404,80	103,20	18,40	26,40	67,20	1,52		0,13	0,04	1,23	
<b>полдник</b>																		
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
1653	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ СДОБНЫЕ ИЗ ДРОЖЕЖЕВОГО ТЕСТА С КАПУСТОЙ Сборник рецептур 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
<b>ужин</b>																		
350	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	200/8	8,02	7,36	48,99	302,00	297,58	3,60	89,10	15,70	11,25	63,90	1,14	0,04	0,12	0,04	0,85	
55	ХЛЕБ РЖАНОЙ Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	50	0,55	2,80	18,75	94,50	91,15	308,50	111,00	14,50	19,50	60,00	1,65		0,08	0,04	0,32	
1154	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	200/15/7	0,00	0,14	15,12	59,66	61,05	1,02	19,70	4,46	2,70	5,04	0,48	0,00	0,00	0,01	0,04	1,73
55	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ Сборник рецептур 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	
1614	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ **Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий/Румянцев А.В./Изд-во "Дело и сервис" 2002	60	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
1665	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	100/6	19,24	13,33	16,42	337,51	292,13	192,63	255,77	42,38	26,01	153,01	2,20	0,02	0,09	0,14	3,09	0,24
<b>Второй ужин</b>																		
1234	ПРЯНИКИ Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	30	3,54	2,25	22,32	130,80	130,14	10,80	33,00	8,70	6,00	27,00	0,63		0,02	0,02	0,21	
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
<b>ИТОГО :</b>			<b>146,86</b>	<b>113,27</b>	<b>507,86</b>	<b>3 925,93</b>	<b>3 810,79</b>	<b>2 920,81</b>	<b>5 144,55</b>	<b>1 373,92</b>	<b>467,41</b>	<b>1 972,71</b>	<b>28,72</b>	<b>2,26</b>	<b>1,60</b>	<b>1,93</b>	<b>16,04</b>	<b>576,04</b>

## ВТОРНИК 2

Наименование	Выход блода	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					
<b>Завтрак</b>																		
1139	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	200	2,50	2,80	24,66	133,80	132,34	50,20	146,60	121,40	14,00	90,00	0,16	0,01	0,03	0,13	0,10	1,00
417	ОМЛЕТ С СОСИСКАМИ Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	210	3,20	3,77	25,64	149,00	146,42	50,60	214,16	123,60	21,64	116,20	0,75	0,01	0,37	0,14	0,17	1,00
54	СЫР РОССИЙСКИЙ (ПОРЦИЯМИ)* Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	12	3,15	3,09		43,32	40,66	78,34		119,81		64,97		0,01	0,00	0,03	0,06	0,40
55	ХЛЕБ РЖАНОЙ Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	50	0,55	2,80	18,75	94,50	91,15	308,50	111,00	14,50	19,50	60,00	1,65		0,08	0,04	0,32	
55	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ Сборник рецептур 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	
<b>второй завтрак</b>																		
1600	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ(ЯБЛОКИ) Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	300																
<b>обед</b>																		
1143	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	200		0,68	24,26	97,80	99,76	2,40	10,60	12,40	3,40	3,40	5,06	0,98	0,01	0,13	0,24	220,00
787	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	300	14,69	5,37	52,74	368,45	364,71	13,72	150,49	16,52	43,16	120,53	0,97	1,23	0,08	0,05	1,33	3,62
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	100	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	300	9,33	9,03	16,48	243,46	185,99	55,66	662,89	22,77	34,13	135,96	2,01	0,91	0,14	0,14	2,94	19,66
55	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	80	0,72	6,08	37,52	184,80	180,88	404,80	103,20	18,40	26,40	67,20	1,52		0,13	0,04	1,23	
<b>полдник</b>																		
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																
<b>ужин</b>																		
863	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	200	8,19	11,93	59,66	365,19	360,03	3,88	360,24	20,53	188,53	282,96	6,33	0,04	0,41	0,20	3,95	
716	ТЕФТЕЛИ Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	60/50	20,55	10,96	18,15	335,76	301,41	37,48	260,09	16,53	22,03	128,26	1,79	0,11	0,07	0,10	2,60	4,68
55	ХЛЕБ РЖАНОЙ Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	50	0,55	2,80	18,75	94,50	91,15	308,50	111,00	14,50	19,50	60,00	1,65		0,08	0,04	0,32	
1155	ЧАЙ С САХАРОМ Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	200/15		0,10	14,99	57,35	60,36	0,56	12,85	2,78	2,20	4,12	0,46	0,00	0,00	0,01	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	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	
1654	ОГУРЦЫ СОЛЁНЫЕ Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	60	0,09	0,76	2,47	14,00	13,73	7,60	133,95	21,85	13,30	39,90	0,57	0,06	0,03	0,04	0,19	9,50
<b>Второй ужин</b>																		
1234	ПЕЧЕНЬЕ Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	30	0,84	0,96	24,03	105,00	107,52	1,50	9,90	3,00	0,60	9,90	0,18		0,01	0,00	0,12	
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
<b>ИТОГО :</b>			<b>102,69</b>	<b>87,48</b>	<b>390,37</b>	<b>2 996,87</b>	<b>2 835,60</b>	<b>2 497,79</b>	<b>3 084,26</b>	<b>1 051,51</b>	<b>514,58</b>	<b>1 721,79</b>	<b>27,38</b>	<b>4,19</b>	<b>1,47</b>	<b>1,89</b>	<b>16,15</b>	<b>272,14</b>

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					
<b>Завтрак</b>																		
485	<b>ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА</b> Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	150	16,19	24,83	20,15	331,89	328,27	67,14	181,37	237,11	34,48	325,77	0,83	0,07	0,07	0,41	0,68	0,71
16	<b>МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)</b> 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	<b>СЫР РОССИЙСКИЙ (ПОРЦИЯМИ)*</b> Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	12	3,15	3,09		43,32	40,66	78,34		119,81		64,97		0,01	0,00	0,03	0,06	0,40
55	<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b> Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	50	0,55	2,80	18,75	94,50	91,15	308,50	111,00	14,50	19,50	60,00	1,65	0,08	0,04	0,32		
55	<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b> 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		
1155	<b>ЧАЙ С МОЛОКОМ</b> Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	150/50	1,25	1,50	17,34	86,35	86,61	25,56	85,85	63,28	9,20	49,12	0,51	0,01	0,02	0,07	0,09	0,55
1653	<b>МОЛОКО СГУЩЕННОЕ ПОРЦИЯМИ</b> Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	30	2,55	2,16	16,80	94,50	98,79	31,80	114,00	92,10	10,20	65,70	0,06	0,01	0,02	0,06	0,06	0,30
<b>второй завтрак</b>																		
1600	<b>ФРУКТЫ СВЕЖИЕ* (АПЕЛЬСИНЫ)</b> Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	300	0,42	1,89	17,01	120,00	79,38	27,30	413,70	71,40	27,30	48,30	0,63	0,09	0,09	0,06	0,42	126,00
<b>обед</b>																		
1694	<b>РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ</b> Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	50/100	5,42	7,67	4,62	66,79	97,95	59,17	265,71	28,37	33,31	123,16	1,52	1,38	0,07	0,07	0,69	4,00
858	<b>КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ</b> Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	200/8	7,85	3,05	24,31	230,90	180,07	43,03	845,46	17,23	34,16	89,03	1,36	0,06	0,19	0,12	1,94	29,66
1059	<b>КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ</b> Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	200		3,65	70,96	289,80	298,44	12,70	1 327,10	136,90	87,50	122,00	2,56	1,75	0,07	0,15	1,75	6,00
142	<b>СЛП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ</b> Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	300	7,05	5,44	27,26	214,86	194,26	70,98	375,76	68,76	25,00	103,02	1,04	0,90	0,12	0,13	1,02	10,50
55	<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b> Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	80	0,72	6,08	37,52	184,80	180,88	404,80	103,20	18,40	26,40	67,20	1,52		0,13	0,04	1,23	
1123	<b>ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ</b> Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	100	6,12	0,94	4,22	79,93	75,69	27,96	211,29	14,56	14,94	27,12	0,70	0,73	0,05	0,03	0,36	17,23
<b>полдник</b>																		
1245	<b>ОЛАДЬИ С МЕДОМ</b> Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	150/10	12,46	11,74	77,45	478,03	468,88	51,25	240,97	121,94	26,59	160,95	1,34	0,02	0,18	0,16	1,18	0,85
1511	<b>СОК ФРУКТОВЫЙ</b> 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
<b>ужин</b>																		
667	<b>ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ</b> Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	60/60	17,19	13,55	3,37	273,92	222,39	47,81	280,93	10,60	19,06	141,70	2,08	0,08	0,05	0,11	3,40	2,74
350	<b>МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ</b> Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	200/8	8,02	7,36	48,99	302,00	297,58	3,60	89,10	15,70	11,25	63,90	1,14	0,04	0,12	0,04	0,85	
55	<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b> Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	50	0,55	2,80	18,75	94,50	91,15	308,50	111,00	14,50	19,50	60,00	1,65	0,08	0,04	0,32		
1154	<b>ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ</b> Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	200/15/7	0,00	0,14	15,12	59,66	61,05	1,02	19,70	4,46	2,70	5,04	0,48	0,00	0,00	0,01	0,04	1,73
55	<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b> 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	
1654	<b>ПОМИДОРЫ СОЛЁНЫЕ</b> Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	60	0,17	0,93	3,23	23,00	18,17	34,00	246,50	11,90	17,00	22,10	0,76	1,02	0,05	0,03	0,45	21,25
<b>Второй ужин</b>																		
1234	<b>ВАФЛИ</b> Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	30	0,60	1,86	23,13	104,40	105,36	2,10	21,30	3,30		15,00	0,21		0,03	0,01	0,21	
1376	<b>КЕФИР</b> 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
<b>ИТОГО :</b>			<b>103,58</b>	<b>117,27</b>	<b>531,79</b>	<b>3 710,45</b>	<b>3 531,14</b>	<b>2 635,86</b>	<b>5 734,45</b>	<b>1 378,25</b>	<b>495,51</b>	<b>1 921,88</b>	<b>23,36</b>	<b>6,22</b>	<b>1,67</b>	<b>1,94</b>	<b>17,33</b>	<b>227,33</b>

## 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	A/карот	B1	B2	PP	C	
							г р а м м ы						м и л и г р а м м ы					
<b>Завтрак</b>																		
484	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М. Дели принт, 2005	150	15,48	21,90	19,81	311,02	306,14	58,52	161,07	197,55	30,02	283,39	0,87	0,08	0,08	0,36	0,67	0,58
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 РЖАНОЙ Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М. Дели принт, 2005	50	0,55	2,80	18,75	94,50	91,15	308,50	111,00	14,50	19,50	60,00	1,65		0,08	0,04	0,32	
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	
1152	ЧАЙ С МОЛОКОМ Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М. Дели принт, 2005	150/50	1,25	1,50	17,34	86,35	86,61	25,56	85,85	63,28	9,20	49,12	0,51	0,01	0,02	0,07	0,09	0,55
<b>второй завтрак</b>																		
1600	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ* (ГРУШИ) Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М. Дели принт, 2005	300	0,81	1,08	25,65	126,00	114,21	37,80	418,50	51,30	32,40	43,20	6,21	0,03	0,06	0,09	0,27	13,50
<b>обед</b>																		
339	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ИЗ ГОВЯДИНЫ Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М. Дели принт, 2005	250	20,96	17,92	18,73	432,62	335,23	86,97	908,22	24,56	45,38	228,12	3,37	0,12	0,19	0,22	5,34	23,32
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	200		0,31	33,38	131,30	134,76	4,40	74,10	8,60	2,40	11,90	0,24		0,01	0,01	0,06	1,20
36	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М. Дели принт, 2005	100	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
145	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М. Дели принт, 2005	300	6,56	6,62	21,23	186,30	170,45	22,37	456,78	33,59	36,01	90,15	2,21	0,87	0,28	0,08	1,25	10,13
55	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М. Дели принт, 2005	80	0,72	6,08	37,52	184,80	180,88	404,80	103,20	18,40	26,40	67,20	1,52		0,13	0,04	1,23	
<b>полдник</b>																		
1497	БЛИНЫ С МЕДОМ** (ГРУШИ) Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/Голунова Л.Е., Лабзина М.Т./С-Пб.: "Трофей" 2013	150/15	8,79	11,24	72,34	422,92	413,42	62,94	273,70	158,64	29,35	176,40	1,17	0,01	0,17	0,19	1,10	1,18
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
<b>ужин</b>																		
854	КАПУСТА ТУШЕНАЯ Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М. Дели принт, 2005	80	3,28	1,55	7,87	67,34	67,18	10,64	160,73	37,25	13,75	27,05	0,53	0,20	0,02	0,03	0,61	34,04
858	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М. Дели принт, 2005	200/10	7,85	3,05	24,31	230,90	180,07	43,03	845,46	17,23	34,16	89,03	1,36	0,06	0,19	0,12	1,94	29,66
55	ХЛЕБ РЖАНОЙ Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М. Дели принт, 2005	50	0,55	2,80	18,75	94,50	91,15	308,50	111,00	14,50	19,50	60,00	1,65		0,08	0,04	0,32	
1154	ЧАЙ С САХАРОМ Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М. Дели принт, 2005	200		0,10	14,99	57,35	60,36	0,56	12,85	2,78	2,20	4,12	0,46	0,00	0,00	0,01	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	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	
1665	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕР-ЦЫПЛЯТ Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М. Дели принт, 2005	100	19,24	13,33	16,42	337,51	292,13	192,63	255,77	42,38	26,01	153,01	2,20	0,02	0,09	0,14	3,09	0,24
<b>Второй ужин</b>																		
1235	ПРЯНИКИ Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М. Дели принт, 2005	30	0,84	0,96	24,03	105,00	107,52	1,50	9,90	3,00	0,60	9,90	0,18		0,01	0,00	0,12	
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 :			117,38	108,06	501,59	3 684,99	3 495,00	2 584,86	4 368,87	1 073,36	426,75	1 802,05	27,77	2,55	1,76	1,75	18,26	141,92

	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				
<b>Завтрак</b>																		
1139	КАКАО С МОЛОКОМ Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	200	3,20	3,77	25,64	149,00	146,42	50,60	214,16	123,60	21,64	116,20	0,75	0,01	0,03	0,14	0,17	1,00
325	КАША ВЯЗАЯ МАННАЯ НА МОЛОКЕ Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	300	17,29	11,16	48,91	409,92	395,93	126,53	409,65	302,56	41,22	256,12	0,72	0,08	0,13	0,35	0,75	2,40
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	12	3,15	3,09		43,32	40,66	78,34		119,81		64,97		0,01	0,00	0,03	0,06	0,40
55	ХЛЕБ РЖАНОЙ Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	50	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	
55	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	60	0,66	3,36	22,50	113,40	109,38	370,20	133,20	17,40	23,40	72,00	1,98		0,10	0,04	0,38	
<b>второй завтрак</b>																		
1600	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ(ЯБЛОКИ) Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	300	1,05	1,05	28,50	135,00	127,65	68,64	733,92	42,24	23,76	29,04	5,82	0,09	0,09	0,06	0,78	435,60
<b>обед</b>																		
1058	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОКИ) Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	200	0,14	0,14	27,75	108,96	112,83	9,39	98,58	6,11	3,17	3,87	0,85	0,01	0,01	0,01	0,10	58,08
787	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	300	14,69	5,37	52,74	368,44	364,70	13,72	150,48	16,52	43,16	120,53	0,97	1,23	0,08	0,05	1,33	3,62
163	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	300	7,10	5,61	33,26	224,11	219,43	10,20	81,84	14,60	9,47	56,05	0,86	0,01	0,09	0,04	0,30	1,01
55	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	80	0,72	6,08	37,52	184,80	180,88	404,80	103,20	18,40	26,40	67,20	1,52		0,13	0,04	1,23	
32	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	100	10,79	5,80	7,08	159,74	148,60	184,38	223,95	208,48	17,11	130,90	1,09	0,03	0,02	0,07	0,24	8,38
<b>полдник</b>																		
1225	ВАТРУШКИ 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	200	0,01	0,09	24,24	96,24	97,39	1,30	16,37	4,32	1,15	2,11	0,13	0,00	0,00	0,00	0,01	3,84
<b>ужин</b>																		
592	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ЯЙЦОМ Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	300	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	
55	ХЛЕБ РЖАНОЙ Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	50	0,55	2,80	18,75	94,50	91,15	308,50	111,00	14,50	19,50	60,00	1,65		0,08	0,04	0,32	
1155	ЧАЙ С САХАРОМ Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	200		0,10	14,99	57,35	60,36	0,56	12,85	2,78	2,20	4,12	0,46	0,00	0,00	0,01	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	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	
1654	ОГУРЦЫ СОЛЁНЫЕ Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	60	0,09	0,76	2,47	14,00	13,73	7,60	133,95	21,85	13,30	39,90	0,57	0,06	0,03	0,04	0,19	9,50
<b>Второй ужин</b>																		
1234	ПЕЧЕНЬЕ Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	30	3,54	2,25	22,32	130,80	130,14	10,80	33,00	8,70	6,00	27,00	0,63		0,02	0,02	0,21	
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
<b>ИТОГО :</b>			<b>109,78</b>	<b>93,44</b>	<b>477,58</b>	<b>3 433,13</b>	<b>3 272,15</b>	<b>2 725,92</b>	<b>3 911,33</b>	<b>1 324,38</b>	<b>378,37</b>	<b>1 674,89</b>	<b>24,63</b>	<b>1,85</b>	<b>1,31</b>	<b>1,59</b>	<b>14,10</b>	<b>548,08</b>

	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												
<b>Завтрак</b>																				
329	<b>КАША ВЯЗКАЯ НА МОЛОКЕ (ГЕРКУЛЕС)</b> Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	300	11,62	8,91	70,64	434,41	422,83	101,27	411,06	200,83	58,41	250,52	1,26	0,06	0,12	0,24	1,22	1,50		
16	<b>МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)</b> 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	<b>СЫР РОССИЙСКИЙ (ПОРЦИЯМИ)*</b> Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	12	3,15	3,09		43,32	40,66	78,34		119,81		64,97		0,01	0,00	0,03	0,06	0,40		
55	<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b> Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	50	0,55	2,80	18,75	94,50	91,15	308,50	111,00	14,50	19,50	60,00	1,65		0,08	0,04	0,32			
55	<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b> Сборник рецептур 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			
1154	<b>ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ</b> Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	200/15/7	0,00	0,14	15,12	59,66	61,05	1,02	19,70	4,46	2,70	5,04	0,48	0,00	0,00	0,01	0,04	1,73		
<b>второй завтрак</b>																				
1600	<b>ФРУКТЫ СВЕЖИЕ*(БАНАНЫ)</b> Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	300																		
<b>обед</b>																				
40	<b>ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ</b> Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	100	7,55	1,59	10,00	111,64	114,31	55,76	286,06	28,78	20,26	41,13	1,19	0,21	0,04	0,04	0,34	11,97		
1043	<b>КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ</b> Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	200		0,90	36,58	152,03	149,95	3,66	297,27	31,52	18,06	32,04	0,61	0,60	0,02	0,03	0,52	0,69		
793	<b>РАГУ ИЗ ПТИЦЫ</b> Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	300	10,72	2,85	21,43	225,27	193,61	35,80	670,72	27,36	35,91	82,71	1,28	2,19	0,15	0,10	1,65	24,20		
147	<b>СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ (РИСОВЫЙ)</b> Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	300	3,33	1,98	16,62	127,77	104,36	22,69	410,84	14,98	22,93	57,62	0,79	0,87	0,10	0,06	1,06	14,45		
55	<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b> Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	80	0,72	6,08	37,52	184,80	180,88	404,80	103,20	18,40	26,40	67,20	1,52		0,13	0,04	1,23			
<b>полдник</b>																				
1143	<b>НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА</b> Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	200		0,68	24,26	97,80	99,76	2,40	10,60	12,40	3,40	3,40	5,06	0,98	0,01	0,13	0,24	220,00		
1532	<b>БУЛОЧКА "РЯБИНУШКА"</b> Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	100																		
<b>ужин</b>																				
339	<b>КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ</b> Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	200/10	7,85	3,05	24,31	230,90	180,07	43,03	845,46	17,23	34,16	89,03	1,36	0,06	0,19	0,12	1,94	29,66		
1058	<b>КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОКИ)</b> Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	200	0,14	0,14	27,75	108,96	112,83	9,39	98,58	6,11	3,17	3,87	0,85	0,01	0,01	0,01	0,10	58,08		
718	<b>КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ</b> Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	100	5,42	7,67	4,62	66,79	97,95	59,17	265,71	28,37	33,31	123,16	1,52	1,38	0,07	0,07	0,69	4,00		
55	<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b> Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	50	0,55	2,80	18,75	94,50	91,15	308,50	111,00	14,50	19,50	60,00	1,65		0,08	0,04	0,32			
55	<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b> Сборник рецептур 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			
1654	<b>ПОМИДОРЫ СОЛЁНЫЕ</b> Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	60	0,09	0,76	2,47	14,00	13,73	7,60	133,95	21,85	13,30	39,90	0,57	0,06	0,03	0,04	0,19	9,50		
<b>Второй ужин</b>																				
1234	<b>ВАФЛИ</b> Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	30	0,60	1,86	23,13	104,40	105,36	2,10	21,30	3,30		15,00	0,21		0,03	0,01	0,21			
1376	<b>КЕФИР</b> 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		
<b>ИТОГО :</b>			<b>73,10</b>	<b>71,74</b>	<b>457,17</b>	<b>2 924,27</b>	<b>2 781,20</b>	<b>2 486,48</b>	<b>3 403,57</b>	<b>873,52</b>	<b>337,45</b>	<b>1 440,20</b>	<b>25,31</b>	<b>5,44</b>	<b>1,39</b>	<b>1,37</b>	<b>13,54</b>	<b>344,81</b>		

## ВОСКРЕСЕНЬЕ 2

Наименование	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Энерг. ценн.	Энерг. ценность 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					
<b>Завтрак</b>																		
1139	КАКАО С МОЛОКОМ Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	200	3,20	3,77	25,64	149,00	146,42	50,60	214,16	123,60	21,64	116,20	0,75	0,01	0,03	0,14	0,17	1,00
325	КАША ВЯЗКАЯ ГРЕЧНЕВАЯ НА МОЛОКЕ Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	300	19,33	16,19	67,38	523,71	508,26	124,57	637,32	309,03	182,18	441,77	5,27	0,09	0,40	0,48	3,36	2,40
678	КОЛБАСНЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	100	21,00	11,00	1,80	236,00	240,20	1 022,00	230,00	73,00	30,00	246,00	1,10		0,21	0,13	2,50	
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 РЖАНОЙ Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	50	0,55	2,80	18,75	94,50	91,15	308,50	111,00	14,50	19,50	60,00	1,65		0,08	0,04	0,32	
55	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ Сборник рецептур 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	
<b>второй завтрак</b>																		
1600	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ* (ГРУШИ) Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	300	0,81	1,08	25,65	126,00	114,21	37,80	418,50	51,30	32,40	43,20	6,21	0,03	0,06	0,09	0,27	13,50
<b>обед</b>																		
603	ВАРЕНИКИ С ТВОРОЖНЫМ ФАРШЕМ С МАСЛОМ Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	250/10	18,59	12,46	10,15	221,04	257,71	153,62	337,09	47,95	44,48	193,83	2,44	0,06	0,11	0,12	0,97	2,74
113	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	300	6,13	1,71	12,88	120,51	113,52	44,76	312,69	33,95	22,35	46,06	1,05	0,95	0,05	0,05	0,63	19,04
1058	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОКИ) Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	200	0,14	0,14	27,75	108,96	112,83	9,39	98,58	6,11	3,17	3,87	0,85	0,01	0,01	0,01	0,10	58,08
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	100	6,11	0,84	2,84	72,17	69,67	19,94	190,07	22,96	14,54	27,07	0,66	0,70	0,04	0,04	0,31	16,41
55	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	80	0,72	6,08	37,52	184,80	180,88	404,80	103,20	18,40	26,40	67,20	1,52		0,13	0,04	1,23	
<b>полдник</b>																		
1261	БУЛОЧКА СДОБНАЯ* ЗОРЬКА Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	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
<b>ужин</b>																		
55	ХЛЕБ РЖАНОЙ Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	50	0,55	2,80	18,75	94,50	91,15	308,50	111,00	14,50	19,50	60,00	1,65		0,08	0,04	0,32	
1154	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	200/15/7	0,00	0,14	15,12	59,66	61,05	1,02	19,70	4,46	2,70	5,04	0,48	0,00	0,00	0,01	0,04	1,73
1410	РИС ОТВАРНОЙ Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	200	7,24	5,06	51,29	297,09	290,57	9,90	73,98	7,86	35,69	109,62	0,73	0,04	0,06	0,04	1,14	
1426	ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ* Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	50/50	4,91	0,74	2,99	65,25	64,74	4,49	18,20	11,43	1,60	10,73	0,07	0,01	0,01	0,02	0,06	0,04
55	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ Сборник рецептур 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	
1654	ПОМИДОРЫ СОЛЁНЫЕ Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	60	0,17	0,93	3,23	23,00	18,17	34,00	246,50	11,90	17,00	22,10	0,76	1,02	0,05	0,03	0,45	21,25
<b>Второй ужин</b>																		
1234	ПЕЧЕНЬЕ Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под редакцией М.П. Могильного/М.:Дели принт, 2005	30	3,54	2,25	22,32	130,80	130,14	10,80	33,00	8,70	6,00	27,00	0,63		0,02	0,02	0,21	
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
<b>ИТОГО :</b>			<b>129,32</b>	<b>97,83</b>	<b>511,69</b>	<b>3 642,46</b>	<b>3 607,60</b>	<b>3 600,43</b>	<b>4 111,90</b>	<b>1 150,29</b>	<b>585,56</b>	<b>1 923,87</b>	<b>31,25</b>	<b>3,15</b>	<b>1,81</b>	<b>1,74</b>	<b>16,18</b>	<b>161,15</b>