

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Кетовская средняя общеобразовательная школа имени контр-адмирала Иванова В.Ф.»**

Утверждаю:

Директор МБОУ «Кетовская средняя  
общеобразовательная школа  
имени контр-адмирала  
Иванова В.Ф.»

Ю. В. Стефаник

Приказ от «26» 08 2024г №219



**Десятидневное меню основного (организованного) горячего питания  
для обучающихся возрастной группы 12 лет и старше**

**с.Кетово, 2024г**

День - понедельник  
Неделя первая

Возрастная группа 12 лет и старше

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Fe	P	Mg
<b>Обед</b>														
54-23-2020	Огулец в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14,1	10	0,03	10	0,1	23	0,6	42	14
54-24-2020	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.													
	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.													
	Гуляш из говядины	120	20,4	20,4	4,7	347,3	38,4	0,06	1,7	0,82	17	3	199	28
	мука пшеничная в/с	3,8	0,4	0	2,4	11,5	0	0	0	0,06	1	0	3	1
	говядина(филе)	111	19,4	15,6	0	218,3	0	0,05	0	0,56	9	2,6	182	21
	томатное пюре	10,9	0,4	0	1,2	6,2	13,1	0	1,14	0,11	2	0,2	7	4
	лук репчатый	14	0,2	0	1	5,1	0	0,01	0,56	0,03	4	0,1	7	2
	масло сливочное	6,4	0	4,7	0,1	42,5	25,3	0	0	0,06	1	0	1	0
	соль	0,3	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0
199-2005	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников Vгод ред.М.П.Мозильников.-М,ДеЛи принт,2005													
	Пюре гороховое	210	23,08	8,31	48,23	365,1	47	0,9	0	0,6	91,4	7,02	229	88,04
	горох	100	23	1,06	48,1	299	2	0,9	0	0,5	89	7	226	88
	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	45	0,001	0	0,1	2,4	0,02	3	0,04
294	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, УРЦП им.акад.Вагнера,2020г.													
	Чай с лимоном	200	0	0	1,5	63,4	0,5	0	3,1	0	8,2	1	9,7	5,2
	Чай заварка	1	0,2	0,05	0,07	1,52	0,5	0	0,1	0	4,95	0,82	8,24	4,4
	Сахар	15	0	0	1,4	59,85	0	0	0	0	0,5	0,05	0	0
	Лимон	7	0,06	0,01	0,21	2,38	0,14	0	2,8	0,01	2,8	0,04	1,54	0,84
Пром	Хлеб пшеничный	60	4,54	0,6	26,98	141	0	0,1	0	0,78	13,8	1,2	52,2	19,8
Пром	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,3	0,05	0	0,42	10,5	1,17	47,4	14,1
Пром.	Сок	200	1	0,2	20,2	86,6	0	0,04	4	0,4	14	2,8	14	8
	Итого энергетическая пищевая ценность на 1 ребёнка	920	51,8	29,97	114,13	1069,7	96,2	1,18	18,8	3,12	177,9	16,79	593,3	177,14

День - вторник  
Неделя первая

Возрастная группа 12 лет и старше

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)																			
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Fe	Р	Mg																
<b>ОБЕД</b>																														
Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.																														
54-163-2020	<b>Винегрет с растительным маслом</b>	100	1,2	9	6,7	111,9	121,5	0,03	3,76	3,02	20,2	0,7	35,7	16,1																
	картофель свежий	22	0,4	0,1	3,3	15,4	0,4	0,02	1,76	0,02	1,9	0,2	11,1	4,4																
	лук репчатый	15	0,2	0	1,1	5,5	0	0,1	0,6	0	4,1	0,1	7,6	1,8																
	морковь	10	0,1	0	0,6	3,1	120	0	0,2	0	2,4	0,1	4,8	3,3																
	свекла	15	0,2	0	1,2	5,8	0,2	0	0,6	0	4,9	0,2	5,6	2,9																
	огурец консервированный	30	0,2	0	0,5	3	0,9	0	0,6	0	6,1	0,2	6,3	3,7																
	масло растительное	10	0	8,8	0	79,1	0	0	0	3	0	0	0,2	0																
	соль	0,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0,8	0,01	0,2	0,05																
87	<b>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников</b> Под ред. М.П. Мозильного и В.А. Тутельяна-М. ДеЛи принт, 2010																													
	<b>Суп с рыбными консервами</b>	250	7,85	14,66	16,88	231,61	344,2	0,09	15,56	3,87	29,41	1,49	152,12	41,83																
	консервы рыбные	40	5,76	11,56	0	127,2	0	0,01	0	3,68	14,4	0,64	89,6	16																
	картофель	70	1,4	0,28	11,41	53,9	2,1	0,08	14	0,07	7	0,63	40,6	16,1																
	морковь	16,25	0,21	0,01	1,12	5,68	325	0	0,81	0,06	4,38	0,11	8,93	6,17																
	лук репчатый	7,5	0,1	0,01	0,61	3,07	0	0	0,75	0,01	2,32	0,06	4,35	1,05																
	крупа рисовая	5	0,36	0,05	3,7	16,65	0	0	0	0,02	0,4	0,05	7,5	2,5																
	масло сливочное	3,8	0,03	2,75	0,04	25,11	17,1	0	0	0,03	0,91	0	1,14	0,01																
951	<b>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания</b> / Авт.-сост.: А.И. Здобнов, В.А. Дыганенко, М.И. Пересичный. - К.: А.С.К., 2005																													
	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	200	2,28	2,11	23,26	121,68	11	0,02	0,65	0	60,6	0,11	45	7																
	кофейный напиток	6	0,83	0,86	0,9	14,88	0	0	0	0	0	0	0	0																
	молоко	50	1,45	1,25	2,4	27	11	0,02	0,65	0	60	0,05	45	7																
	сахар-песок	20	0	0	19,96	79,8	0	0	0	0	0,6	0,06	0	0																
Пром	<b>Хлеб пшеничный</b>	60	4,54	0,6	26,98	141	0	0,1	0	0,78	13,8	1,2	52,2	19,8																
Пром	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,3	0,05	0	0,42	10,5	1,17	47,4	14,1																
	Фрукт	150	1,25	0	13,75	60	4,5	0	6	0,3	21,12	2,87	14,37	11,75																
Пром.	<b>Булочка</b>	100	8,3	4,1	53	282,1	6	0,07	0	0,66	12,6	0,84	49,2	9																
	<b>Итого энергетическая пищевая ценность на 1 ребёнка</b>	890	27,4	30,83	150,59	1000,49	487,5	0,36	25,97	9,05	168,23	8,38	395,99	119,58																

День - среда  
Неделя первая

Возрастная группа 12 лет и старше

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Ca	Fe	P	Mg
<b>58</b>	<b>ОБЕД</b> Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, УРЦП им.акад.Вагнера, 2020г.													
	Салат из кукурузы консервированной	100	2	6,4	12,4	115,9	1,9	0,02	4,46	2,63	39,06	0,4	38,2	12
	Кукуруза консервированная	93	2	0,4	10,4	53,9	1,9	0,02	4,46	0	39	0,39	38	12
	Сахар-песок	2	0	0	2	8	0	0	0	0	0,06	0,01	0	0
	Масло растительное	6	0	6	0	53,94	0	0	0	2,63	0	0	0,12	0
<b>54-22м-2020</b>	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.													
	Рагу из курицы	250	26,2	8,8	21,9	271,6	325	0,17	14,1	5,1	40	2,7	241	117
	куриная грудка(филе)	103,8	23,02	1,73	0,38	109,2	5,6	0,05	0,75	0,2	7,3	1,26	154	77,6
	картофель	114	2,1	0,4	16,9	79,6	2,1	0,1	9,1	1,14	10	0,9	57,4	22,8
	мука пшеничная	1,4	0,1	0	0,9	4,2	0	0	0	0,02	0,2	0,01	1	0,19
	томатное пюре	9	0,3	0	0,9	4,9	10,5	0	0,91	0,09	1,5	0,15	5,3	3,5
	лук репчатый	14,4	0,19	0,03	1,07	5,3	0	0,01	0,58	0,03	3,9	0,1	7,3	1,8
	морковь	23,8	0,29	0,02	1,49	7,3	285	0,01	0,47	0,1	5,6	0,14	11,4	7,9
	масло подсолнечное	8	0	6,6	0	59,3	0	0	0	3,52	0	0	0,1	0
	лавровый лист	0,04	0	0	0	0,1	0,07	0	0,01	0	0,28	0,01	0	0,04
	соль	1	0	0	0	0	0	0	0	0	3,24	0,03	0,7	0,19
<b>283</b>	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, УРЦП им.акад.Вагнера, 2020г.													
	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0	26,8	108,9	0	0,01	1,08	0	6,4	0,045	0	0
	Смесь сухофруктов	20	1	0	11,8	49	0	0,01	1,08	0	5,95	0	0	0
	Сахар-песок	15	0	0	15	59,9	0	0	0	0	0,45	0	0	0
Пром	Хлеб пшеничный	60	4,54	0,6	26,98	141	0	0,1	0	0,78	13,8	1,2	52,2	19,8
Пром	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,3	0,05	0	0,42	10,5	1,17	47,4	14,1
Пром.	Молоко 3,2%обогашенное витаминами и йодом	200	6	6,4	9,4	60	26	28	1,2	0	242	0,2	182	28
	Итого энергетическая пищевая ценность на 1 ребёнка	840	41,72	22,56	107,5	749,6	353,2	28,35	20,84	8,93	351,76	5,715	560,8	190,9

День - четверг  
Неделя первая

Возрастная группа 12 лет и старше

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж		У	А	В1	С	Е	Са	Fe	P	Mg
<b>Обед</b>														
<i>Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.</i>														
54-83-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,6	10,1	9,6	136	202,5	0,04	38,5	4,5	44,6	0,59	32	17,3
	Капуста белокочанная	84	1,5	0,1	4	22,6	2,5	0,03	37,8	0,1	40,3	0,5	26	13,4
	Морковь свежая	10	0,1	0	0,7	3,4	200	0,01	0,5	0	2,7	0,1	5,5	3,8
	Сахар-песок	5	0	0	5	20	0	0	0	0	0,1	0,01	0	0
	Лимонная кислота	0,2	0	0	0	0	0	0	0,2	0	0	0	0	0,02
	Масло растительное	10	0	10	0	90	0	0	0	4,4	0	0	0	0,2
	Соль	0,3	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0
Пром.	Котлета	100	16,28	15,64	16,49	271,99	55,28	0,1	1,57	1,82	68,68	2,64	22,48	32,7
54-4г-2020	<i>Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.</i>													
	Каша гречневая	200	11	9,3	47,9	318,5	36,6	0,28	0	0,83	19	5,4	240	160
	крупа гречневая	92	10,9	2,7	47,8	258,8	1,1	0,28	0	0,74	16	5,4	239	160
	масло сливочное	9,1	0,1	6,6	0,1	59,7	35,5	0	0	0,09	1	0	2	0
	соль	0,7	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0
348-2011	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников /Под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна-М. ДеЛи принт, 2011.</i>													
	Соус томатный	50	0,65	1,66	3,74	33,37	92,62	0,01	3,62	0,14	3,71	0,23	10,58	6,02
	масло сливочное	2,25	0,01	1,63	0,02	14,87	10,12	0	0	0,02	0,54	0	0,67	0
	мука пшеничная	2,25	0,24	0,03	1,52	7,4	0	0	0,04	0,54	0,04	0,04	2,58	0,99
	морковь	3	0,03	0	0,2	1,05	60	0	0,15	0,01	0,81	0,02	1,65	1,14
	лук репчатый	1	0,01	0	0,08	0,41	0	0	0,1	0	0,31	0	0,58	0,14
	томатная паста	7,5	0,36	0	1,42	7,65	22,5	0,01	3,37	0,07	1,5	0,17	5,1	3,75
	сахар	0,5	0	0	0,5	1,99	0	0	0	0	0,01	0	0	0
	Снежок	200	5,4	5	21,6	153	0,04	0,08	1,4	0	240	0,2	190	28
	Хлеб пшеничный	60	4,54	0,6	26,98	141	0	0,1	0	0,78	13,8	1,2	52,2	19,8
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,3	0,05	0	0,42	10,5	1,17	47,4	14,1
	<i>Итого энергетическая пищевая ценность на 1 ребенка</i>													
			740	41,45	42,66	136,33	1106,06	387,34	0,66	45,09	8,49	400,29	11,43	594,66

День - пятница  
Неделя первая

Возрастная категория 12 лет и старше

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Fe	Р	Mg	
<b>15-2010</b>	<b>Обед</b>														
	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников /Под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна-М.Делли принт, 2011.														
		Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,72	6,17	3,09	70,21	41,05	0,04	13,31	2,9	13,7	0,52	34,73	16,26
		помидоры свежие	48	0,29	0,1	1,39	7,25	40	0,02	9,6	0,19	3,84	0,24	16,8	9,6
		огурцы свежие	35	0,25	0,04	0,67	3,85	1,05	0,01	2,45	0,04	5,95	0,18	10,5	4,9
		лук репчатый	12,6	0,18	0,03	1,03	5,17	0	0,01	1,26	0,03	3,91	0,1	7,31	1,76
	масло растительное	6	0	6	0	53,94	0	0	0	2,64	0	0	0,12	0	
<b>227-2005</b>	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников /Под ред. М.П. Могильного-М.Делли принт, 2005														
		Рыба припущенная (минтай или горбуша)	100	7,65	1,01	3,18	52,5	3,75	0,05	0,96	0,183	12,88	0,54	84,25	10
		рыба неразделанная	98	7,63	1	3,06	51,88	3,75	0,05	0,81	0,18	12,42	0,42	83,38	9,79
		лук репчатый	1,5	0,02	0,003	0,12	0,62	0	0	0,15	0,003	0,46	0,012	0,87	0,21
<b>54-6г-2020</b>	Сборник рецептов блюд и тепловых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.														
		Рис отварной	200	4,8	7,2	48,6	278,3	35,5	0,04	0	0,4	8	0,7	96	31
		крупа рисовая	72	4,7	0,6	48,5	218,6	0	0,04	0	0,3	5	0,6	94	31
		масло сливочное	9,1	0,1	6,6	0,1	59,7	35,5	0	0	0,1	1	0	2	0
		соль	0,7	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0
<b>347-2011</b>	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях /Под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна.-М.Делли принт, 2011.														
		Соус белый	50	0,3	1,84	1,8	24,85	9,8	0	0,1	0,06	1,5	0,05	2,8	1,2
		масло сливочное	2,5	0	1,8	0	16,45	9,8	0	0	0,06	0,5	0	0	0
		мука пшеничная	2,5	0,25	0,04	1,6	7,65	0	0	0	0	0,5	0,05	1,8	0,7
		лук репчатый	1	0,05	0	0,2	0,75	0	0	0,1	0	0,5	0	1	0,5
<b>256</b>	Сборник технологических нормативов ,рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях-под														
		Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	24,63	116,4	163,4	0,01	200	0,76	12,5	0,65	3,4	3,4
		сахар-песок	15	0	0	14,97	59,85	0	0	0	0	0,5	0,05	0	0
		шиповник (сухой)	20	0,68	0,28	9,66	56,8	163,4	0,01	200	0,76	12	0,6	3,4	3,4
	Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,54	0,6	28,98	141	0	0,1	0	0,78	13,8	1,2	52,2	19,8
Пром	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,3	0,05	0	0,42	10,5	1,17	47,4	14,1	
	Фрукт	150	2,3	0	33,6	143,4	30	0,06	15	0,6	12	0,9	42	63	
	<b>Итого энергетическая пищевая ценность на 1 ребенка</b>														
		890	22,97	17,46	153,9	735,46	283,8	0,35	229,37	6,103	84,88	5,73	362,78	158,76	

Возрастная группа 12 лет и старше

День - понедельник  
Неделя вторая

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Ca	Fe	P	Mg				
	<b>Обед</b>																	
<b>54-3з-2020</b>	<i>Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.</i>																	
	<b>Помидор в нарезке</b>	<b>100</b>	<b>1,1</b>	<b>0,2</b>	<b>3,8</b>	<b>21,4</b>	<b>133</b>	<b>0,06</b>	<b>25</b>	<b>0</b>	<b>14</b>	<b>0,9</b>	<b>26</b>	<b>20</b>				
<b>54-11м-2020</b>	<i>Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.</i>																	
	<b>Плов из отварной говядины</b>	<b>250</b>	<b>19,1</b>	<b>19,3</b>	<b>48,2</b>	<b>443</b>	<b>339,2</b>	<b>0,08</b>	<b>0,9</b>	<b>0</b>	<b>24</b>	<b>2,8</b>	<b>241</b>	<b>55</b>				
	Крупа рисовая	68	4,5	0,6	45,8	206,4	0	0,04	0	0	5	0,6	89	30				
	Говядина 1 категории	81	14,2	11,4	0	159,3	0	0,03	0	0	6	1,9	132	16				
	Лук репчатый	10	0,1	0	0,8	3,7	0	0	0,4	0	3	0,1	5	1				
	Морковь	25	0,31	0,02	1,57	7,7	300	0,01	0,5	0	5,9	0,15	12	8,3				
	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	65,9	39,2	0	0	0	1	0	2	0				
	Соль повареная	1	0	0	0	0	0	0	0	0	3	0	1	0				
	Вода	391,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
<b>54-7хн-2020</b>	<i>Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.</i>																	
	<b>Компот из смородины</b>	<b>200</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>8,4</b>	<b>35,4</b>	<b>3,06</b>	<b>0,01</b>	<b>24</b>	<b>0</b>	<b>9,6</b>	<b>0,36</b>	<b>8,6</b>	<b>8,1</b>				
	Смородина черная	30	0,3	0,1	2	10	3,06	0,01	24	0	9,5	0,34	8,6	8,1				
	Сахар-песок	7	0	0	6,4	25,4	0	0	0	0	0,1	0,2	0	0				
<b>Пром.</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>60</b>	<b>4,54</b>	<b>0,6</b>	<b>28,98</b>	<b>141</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>0,78</b>	<b>13,8</b>	<b>1,2</b>	<b>52,2</b>	<b>19,8</b>				
<b>Пром</b>	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>1,98</b>	<b>0,36</b>	<b>10,02</b>	<b>52,2</b>	<b>0,3</b>	<b>0,05</b>	<b>0</b>	<b>0,42</b>	<b>10,5</b>	<b>1,17</b>	<b>47,4</b>	<b>14,1</b>				
<b>Пром.</b>	<b>Сок</b>	<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>86,6</b>	<b>0</b>	<b>0,04</b>	<b>4</b>	<b>0,4</b>	<b>14</b>	<b>2,8</b>	<b>14</b>	<b>8</b>				
	<b>Итого энергетическая пищевая ценность на 1 ребёнка</b>	<b>840</b>	<b>28,02</b>	<b>20,76</b>	<b>119,6</b>	<b>779,6</b>	<b>475,56</b>	<b>0,34</b>	<b>53,9</b>	<b>1,6</b>	<b>85,9</b>	<b>9,23</b>	<b>389,2</b>	<b>125</b>				

День - вторник  
Неделя вторая

Возрастная группа 12 лет и старше

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Fe	Р	Mg
<b>ОБЕД</b>														
43	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников /Под ред. М.П.Мозильного.-М.ДеЛи принт, 2005													
	Салат из свежих огурцов	100	0,67	6,1	1,81	64,39	2,85	0,03	24,66	6,65	2,74	16,15	28,62	13,3
	Огурцы свежие	95	0,67	0,1	1,81	10,45	2,85	0,03	1,96	6,65	0,1	16,15	28,5	13,3
	Масло растительное	6	0	6	0	53,94	0	0	0	0	2,64	0	0,12	0
Пром.	Тэфтели	100	13,04	12,57	13,19	217	44,22	0,06	1,25	1,45	54,94	2,1	176,38	26,15
54-11г-2020	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.													
	Картофельное пюре	200	4,1	8,1	26,4	194,4	42,8	0,16	13,6	0,2	52	1,4	112	38
	картофель	168	3,2	0,6	24,9	117,6	3	0,15	13,4	0,13	15	1,3	85	34
	молоко	32	0,9	0,9	1,4	17,1	4,2	0,01	0,17	0	34	0	25	4
	масло сливочное	9,1	0,1	6,6	0,1	59,7	35,5	0	0	0,07	1	0	2	0
	соль	0,7	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0
348-2011	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников /Под ред. М.П.Мозильного и Т.В.Тумельяна.-М.ДеЛи принт, 2011.													
	Соус томатный	50	0,65	1,66	3,74	33,37	92,62	0,01	3,62	0,14	3,71	0,23	10,58	6,02
	масло сливочное	2,25	0,01	1,63	0,02	14,87	10,12	0	0	0,02	0,54	0	0,67	0
	мука пшеничная	2,25	0,24	0,03	1,52	7,4	0	0	0	0,04	0,54	0,04	2,58	0,99
	морковь	3	0,03	0	0,2	1,05	60	0	0,15	0,01	0,81	0,02	1,65	1,14
	лук репчатый	1	0,01	0	0,08	0,41	0	0	0,1	0	0,31	0	0,58	0,14
	томатная паста	7,5	0,36	0	1,42	7,65	22,5	0,01	3,37	0,07	1,5	0,17	5,1	3,75
	сахар	0,5	0	0	0,5	1,99	0	0	0	0	0,01	0	0	0
Пром.	Сок разливной	200	1	0,2	20,2	86,6	0	0,04	4	0,4	14	2,8	14	8
Пром	Хлеб пшеничный	60	4,54	0,6	26,98	141	0	0,1	0	0,78	13,8	1,2	52,2	19,8
Пром	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,3	0,05	0	0,42	10,5	1,17	47,4	14,1
	<b>Итого энергетическая пищевая ценность на 1 ребенка</b>	740	25,98	29,59	102,34	788,96	182,79	0,45	47,13	10,04	151,69	25,05	441,18	125,37



День - среда  
Неделя вторая

Возрастная группа 12 лет и старше

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

**Возрастная группа 12 лет и старше**

День- четверг  
Неделя вторая

№ реч	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж		У	А	В1	С	Е	Са	Fe	Р	Mg					
<b>31</b>	<b>ОБЕД</b>																		
	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, УРЦП им.акад.Вагнера, 2020г.																		
	<b>Салат картофельный с зелёным горошком</b>	<b>100</b>	<b>2,85</b>	<b>10,03</b>	<b>9,38</b>	<b>138,6</b>	<b>16,75</b>	<b>0,055</b>	<b>4,71</b>	<b>4,45</b>	<b>18,55</b>	<b>0,8</b>	<b>53,2</b>	<b>14,25</b>					
	картофель	54	0,95	0,18	7,5	35	0,9	0,04	4	0,05	4,4	0,4	25	10					
	лук репчатый	8	0,1	0	0,6	2,9	0	0	0,32	0	2	0,1	4	1					
	горошек зелёный	20	0,6	0,05	1,2	7,4	0,25	0,005	0,39	0	7,4	0,07	7,2	2,25					
	яйцо куриное	10	1,2	1	0,08	14,2	15,6	0,01	0	0	4,75	0,23	16,8	1					
	масло подсолнечное	10	0	8,8	0	79,1	0	0	0	4,4	0	0	0,2	0					
<b>54-2с-2020</b>	<i>Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.</i>																		
	<b>Борщ с капустой и картофелем со сметаной</b>	<b>250</b>	<b>5,88</b>	<b>7,63</b>	<b>12,63</b>	<b>142,78</b>	<b>299,45</b>	<b>0,15</b>	<b>11,082</b>	<b>2,84</b>	<b>59,83</b>	<b>2,839</b>	<b>244,79</b>	<b>48,02</b>					
	морковь	12,5	0,15	0	0,78	3,85	150	0,005	0,25	0,05	3	0,07	6	4,25					
	свекла	40	0,57	0,02	3,2	15,38	0,48	0,005	1,6	0,04	13	0,49	15	7,7					
	картофель	20	0,37	0,07	2,98	14	0,36	0,017	1,6	0,02	1,75	0,15	10	4					
	сахар-песок	2,5	0	0	2,28	9,08	0	0	0	0	0,05	0,007	0	0					
	сметана	12,5	0,3	2,2	0,38	22,52	12	0,002	0,002	0,04	9,5	0,22	6,5	0,88					
	томатное пюре	7,5	0,25	0	0,8	4,23	9	0,002	0,78	0,08	1,32	0,13	4,5	3					
	капуста белокочанная	20	0,35	0,02	0,85	4,93	0,36	0,005	3,6	0,02	8,5	0,1	5,5	2,7					
	лук репчатый	10	0,12	0,02	0,75	3,68	0	0,002	0,4	0,02	2,75	0,07	5	1,2					
	масло подсолнечное	5	0	4,4	0	39,55	0	0	0	2,2	0	0	0,1	0					
	лавровый лист	0,05	0	0	0,02	0,12	0,09	0	0,01	0	0,37	0,02	0,05	0,05					
	соль	0,37	0	0	0	0	0	0	0	0	1,22	0,01	0,25	0,07					
	кислота лимонная	0,25	0	0	0	0,07	0,005	0	0,13	0	0,3	0,002	0,02	0,02					
	бульон	200	3,75	0,88	0,55	25,15	127,2	0,11	2,71	0,37	18,07	1,57	191,87	24,15					
<b>411-2008</b>	<i>Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования С-Петербурга.-СПб.:Речь, 2008</i>																		
	<b>Кисель</b>	<b>200</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>30,79</b>	<b>121,02</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,3</b>	<b>0,03</b>	<b>0</b>	<b>0</b>					
	кисель (концентрат)	24	0,1	0	20,81	81,12	0	0	0	0	0	0	0	0					
	сахар	10	0	0	9,98	39,9	0	0	0	0	0,3	0,03	0	0					
<b>Пром.</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>60</b>	<b>4,54</b>	<b>0,6</b>	<b>26,98</b>	<b>141</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>0,78</b>	<b>13,8</b>	<b>1,2</b>	<b>52,2</b>	<b>19,8</b>					
<b>Пром.</b>	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>1,98</b>	<b>0,36</b>	<b>10,02</b>	<b>52,2</b>	<b>0,3</b>	<b>0,05</b>	<b>0</b>	<b>0,42</b>	<b>10,5</b>	<b>1,17</b>	<b>47,4</b>	<b>14,1</b>					
<b>Пром.</b>	<b>Фрукт</b>	<b>150</b>	<b>2,3</b>	<b>0</b>	<b>33,6</b>	<b>143,4</b>	<b>30</b>	<b>0,06</b>	<b>15</b>	<b>0,6</b>	<b>12</b>	<b>0,9</b>	<b>42</b>	<b>63</b>					
	<b>Итого энергетическая пищевая ценность на 1 ребёнка</b>	<b>790</b>	<b>17,65</b>	<b>18,08</b>	<b>123,4</b>	<b>739</b>	<b>346,5</b>	<b>0,415</b>	<b>30,792</b>	<b>9,09</b>	<b>114,98</b>	<b>6,939</b>	<b>439,59</b>	<b>159,17</b>					

День - пятница  
Неделя вторая

Возрастная группа 12 лет и старше

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Ca	Fe	P	Mg
<b>54-16к-2020</b>	<b>Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.</b>													
	<b>Каша "Дружба"</b>	<b>250</b>	<b>6,2</b>	<b>8,7</b>	<b>29,9</b>	<b>222,5</b>	<b>41,57</b>	<b>0,09</b>	<b>0,66</b>	<b>0,16</b>	<b>144</b>	<b>0,6</b>	<b>154</b>	<b>34</b>
	Крупа рисовая	18,8	1,2	0,2	12,6	56,9	0	0,01	0	0,08	1	0,2	24	8
	Крупа пшеничная	13,8	1,5	0,4	8,3	42,8	0,25	0,04	0	0,04	3	0,3	28	10
	Молоко	127,5	3,5	3,6	5,5	68	16,83	0,04	0,66	0	135	0,1	100	16
	Масло сливочное	3,8	0	0	3,4	13,6	0	0	0,04	0	0	0	1	0
	Сахар-песок	6,2	0	4,5	0,1	41,2	24,49	0	0	0	1	0	1	0
	Соль	1,3	0	0	0	0	0	0	0	0	4	0	1	0
<b>54-60-2020</b>	<b>Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.</b>													
	<b>Яйцо вареное</b>	<b>40</b>	<b>4,8</b>	<b>4</b>	<b>0,3</b>	<b>56,6</b>	<b>62,4</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>19</b>	<b>0,9</b>	<b>67</b>	<b>4</b>
<b>54-13-2020</b>	<b>Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.</b>													
	<b>Сыр в нарезке</b>	<b>30</b>	<b>7</b>	<b>8,8</b>	<b>0</b>	<b>107,5</b>	<b>78</b>	<b>0,01</b>	<b>0,21</b>	<b>0,12</b>	<b>264</b>	<b>0,3</b>	<b>150</b>	<b>11</b>
<b>959</b>	<b>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/Авт.-сост.: А.И. Зообнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. - К.А. С.К. 2005</b>													
	<b>Какао с молоком</b>	<b>200</b>	<b>7,26</b>	<b>5,9</b>	<b>30,17</b>	<b>205,14</b>	<b>44,18</b>	<b>0,09</b>	<b>2,6</b>	<b>0,02</b>	<b>248,28</b>	<b>1,58</b>	<b>219,3</b>	<b>53,5</b>
	какао-порошок	6	1,46	0,9	0,61	17,34	0,18	0,01	0	0,02	7,68	1,32	39,3	25,5
	молоко	200	5,8	5	9,6	108	44	0,08	2,6	0	240	0,2	180	28
	сахар-песок	20	0	0	19,96	79,8	0	0	0	0	0,6	0,06	0	0
<b>Пром.</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>60</b>	<b>4,54</b>	<b>0,6</b>	<b>28,98</b>	<b>141</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>0,78</b>	<b>13,8</b>	<b>1,2</b>	<b>52,2</b>	<b>19,8</b>
<b>Пром</b>	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>1,98</b>	<b>0,36</b>	<b>10,02</b>	<b>52,2</b>	<b>0,3</b>	<b>0,05</b>	<b>0</b>	<b>0,42</b>	<b>10,5</b>	<b>1,17</b>	<b>47,4</b>	<b>14,1</b>
<b>Пром.</b>	<b>Фрукт</b>	<b>150</b>	<b>1,25</b>	<b>0</b>	<b>13,75</b>	<b>60</b>	<b>4,5</b>	<b>0</b>	<b>6</b>	<b>0,3</b>	<b>21,12</b>	<b>2,87</b>	<b>14,37</b>	<b>11,75</b>
	<b>Итого энергетическая пищевая ценность на 1 ребѣнка</b>	<b>760</b>	<b>33,03</b>	<b>28,06</b>	<b>113,12</b>	<b>844,94</b>	<b>230,95</b>	<b>0,36</b>	<b>9,47</b>	<b>1,8</b>	<b>720,7</b>	<b>8,62</b>	<b>704,27</b>	<b>148,15</b>