

**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 «15» 12 2024г №47

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

с.Кетово, 2025г

День - понедельник
Неделя первая

Возрастная категория 12 лет и старше (за счет средств родителей)

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Fe	Р	Мг					
ОБЕД																			
Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.																			
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					
Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.																			
54-31-2020	Макаронны отварные с сыром	200	10,5	9,6	38,2	280,9	51,1	0,08	0,06	0,43	168	1	133	15					
	Макаронные изделия в/с	59,5	6,2	0,7	38,2	183,3	0	0,07	0	0,3	10	0,8	45	8					
	Сыр	20	4,4	5,2	0	64,2	31,2	0,01	0,06	0,08	155	0,2	87	6					
	Масло сливочное	5,1	0	3,7	0	33,4	19,9	0	0	0,05	1	0	1	0					
	Соль	0,7	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0					
294	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, УРЦГ им. акад. Ваганера, 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					
	Итого энергетическая пищевая ценность на 1 ребёнка	590	17,82	10,66	79,2	551,6	61,9	0,26	13,16	1,73	223,5	4,97	284,3	68,1					

День - вторник
Неделя первая

Возрастная категория 12 лет и старше (за счет средств родителей)

№ рещ	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Fe	Р	Mg				
Пром.	ОБЕД																	
	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	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.																	
	Каша гречневая рассыпчатая	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	0,09	0	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.Г. Мосильного и Т.В. Тумельяна-М. ДеллИ 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	0,02	0,02	0,54	0	0,67	0				
	мука пшеничная	2,25	0,24	0,03	1,52	7,4	0	0	0,04	0,04	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				
54-2гн-2020	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.																	
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0,3	0	0,04	0	4,5	0,7	7,2	3,8				
	чай черный байховый	1	0,2	0	0,1	1,4	0,3	0	0,04	0	4,4	0,7	7,2	3,8				
	сахар-песок	7	0	0	6,4	25,4	0	0	0	0,1	0	0	0	0				
Пром	Хлеб пшеничный	60	4,54	0,6	26,98	141	0	0,1	0	0,78	13,8	1,2	52,2	19,8				
Пром	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,3	0,05	0	0,42	10,5	1,17	47,4	14,1				
	Итого энергетическая пищевая ценность на 1 ребенка																	
		640	34,65	27,56	111,53	843,86	185,1	0,54	5,23	3,99	120,19	11,34	379,86	236,42				

День - среда
Неделя первая

Возрастная категория 12 лет и старше (за счет средств родителей)

№ рец	Применение 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					
ОБЕД																			
<i>Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.</i>																			
54-16к-2020	Каша "Дружба"		250	6,2	8,7	29,9	222,5	41,57	0,09	0,66	0,16	144	0,6	154	34				
	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					
54-60-2020	<i>Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.</i>																		
Яблоко вареное		40	4,8	4	0,3	56,6	62,4	0,02	0	0	19	0,9	67	4					
<i>Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.</i>																			
54-2гн-2020	Чай с сахаром		200	0,2	0	6,4	26,8	0,3	0	0,04	0	4,5	0,7	7,2	3,8				
	Чай черный байховый		1	0,2	0	0,1	1,4	0,3	0	0,04	0	4,4	0,7	7,2	3,8				
	Сахар		7	0	0	6,4	25,4	0	0	0	0	0,1	0	0	0				
Пром.	Хлеб пшеничный		60	4,54	0,6	26,98	141	0	0,1	0	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	10,5	1,17	47,4	14,1					
Итого энергетическая пищевая ценность на 1 ребенка		580	17,72	13,66	73,6	499,1	104,57	0,26	0,7	1,36	191,8	4,57	327,8	75,7					

День - четверг
Неделя первая

Возрастная категория 12 лет и старше (за счет средств родителей)

№ 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			
ОБЕД																	
Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.																	
54-163-2020	Винегрет с растительным маслом																
	картофель свежий	22	0,4	0,1	3,3	15,4	0,4	0,02	1,76	0,02	1,9	0,2	11,1	4,4			
	лук репчатый	15	0,2	0	1,1	5,5	0	0,1	0,6	0	4,1	0,1	7,6	1,8			
	морковь	10	0,1	0	0,6	3,1	120	0	0,2	0	2,4	0,1	4,8	3,3			
	свекла	15	0,2	0	1,2	5,8	0,2	0	0,6	0	4,9	0,2	5,6	2,9			
	огурец консервированный	30	0,2	0	0,5	3	0,9	0	0,6	0	6,1	0,2	6,3	3,7			
	масло растительное	10	0	8,8	0	79,1	0	0	0	3	0	0	0,2	0			
	соль	0,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0,8	0,01	0,2	0,05			
	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников. Угод ред. М.Г. Мосгиляного и В.А. Тумельяна-М. Делли принт, 2010																
	87	Суп с рыбными консервами															
		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	0,35	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			
Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.																	
54-211-2020		Чай с сахаром															
		Чай черный байховый	1	0,2	0	0,1	1,4	0,3	0	0,04	0	4,4	0,7	7,2	3,8		
		Сахар	7	0	0	6,4	25,4	0	0	0	0,1	0	0	0	0		
		Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.															
Пром		Хлеб пшеничный															
	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	Фрукт																
	Фрукт	150	1,25	0	13,75	60	4,5	0	6	0,3	21,12	2,87	14,37	11,75			
Итого энергетическая пищевая ценность на 1 ребёнка		790	17,02	24,62	80,73	623,51	470,8	0,27	25,36	8,39	99,53	8,13	308,99	107,38			

День - пятница
Неделя первая

Возрастная категория 12 лет и старше (за счет средств родителей)

№ рсч	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)													
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Fe	Р	Mg													
Пром.	ОБЕД																										
	Тефтели														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																										
	картофель	200	4,1	8,1	26,4	194,4	42,8	0,16	13,6	0,2	0,13	52	1,4	112	38												
	молоко	168	3,2	0,6	24,9	117,6	3	0,15	13,4	0,13	15	1,3	85	34													
	масло сливочное	32	0,9	0,9	1,4	17,1	4,2	0,01	0,17	0	34	0	25	4													
	соль	9,1	0,1	6,6	0,1	59,7	35,5	0	0,07	1	0	2	0	0													
		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 Л/од ред. М.Г.Мозильного и Т.В.Тумельяна-И.Делги принт, 2011.																										
	Соус томатный																										
	масло сливочное	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													
	мука пшеничная	2,25	0,01	1,63	0,02	14,87	10,12	0	0,02	0,54	0	0,67	0														
	морковь	2,25	0,24	0,03	1,52	7,4	0	0,04	0,54	0,04	2,58	0,99	0														
	лук репчатый	3	0,03	0	0,2	1,05	60	0	0,15	0,01	0,81	0,02	1,65	1,14													
	томатная паста	1	0,01	0	0,08	0,41	0	0,1	0,1	0,31	0	0,58	0,14														
	сахар	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													
		0,5	0	0	0,5	1,99	0	0	0	0,01	0	0	0														
54-21г-2020	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.																										
	Чай с сахаром																										
	чай черный байховый	200	0,2	0	6,4	26,8	0,3	0	0,04	0	4,5	0,7	7,2	3,8													
	сахар	1	0,2	0	0,1	1,4	0,3	0	0,04	0	4,4	0,7	7,2	3,8													
Пром.	Хлеб пшеничный																										
	хлеб ржано-пшеничный	7	0	0	6,4	25,4	0	0	0	0,1	0	0	0	0													
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный																										
	хлеб ржано-пшеничный	60	4,54	0,6	26,98	141	0	0,1	0	0,78	13,8	1,2	52,2	19,8													
Пром.	Итого энергетическая пищевая ценность на 1 ребёнка																										
		640	24,51	23,29	86,73	664,77	180,24	0,38	18,51	2,99	139,45	6,8	405,76	107,87													

День - понедельник
Неделя вторая

Возрастная категория 12 лет и старше (за счет средств родителей)

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)										
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Fe	Р	Mg										
Обед																								
Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.																								
54-33-2020	Помидор в нарезке	100	1,1	0,2	3,8	21,4	133	0,06	25	0	14	0,9	26	20										
Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.																								
54-11м-2020	Плов из отварной говядины																							
	Крупа рисовая	250	19,1	19,3	48,2	443	339,2	0,08	0,9	0	24	2,8	241	55										
	Говядина 1 категории	68	4,5	0,6	45,8	206,4	0	0,04	0	0	5	0,6	89	30										
	Лук репчатый	81	14,2	11,4	0	159,3	0	0,03	0	0	6	1,9	132	16										
	Морковь	10	0,1	0	0,8	3,7	0	0,4	0	0	3	0,1	5	1										
	Масло сливочное	25	0,31	0,02	1,57	7,7	300	0,01	0,5	0	5,9	0,15	12	8,3										
	Соль поваренная	10	0,1	7,3	0,1	65,9	39,2	0	0	0	1	0	2	0										
	Вода	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										
Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.																								
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0,3	0	0,04	0	4,5	0,7	7,2	3,8										
	Чай черный байховый	1	0,2	0	0,1	1,4	0,3	0	0,04	0	4,4	0,7	7,2	3,8										
	Сахар-песок	7	0	0	6,4	25,4	0	0	0	0	0,1	0	0	0										
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,54	0,6	28,98	141	0	0,1	0	0,78	13,8	1,2	52,2	19,8										
Пром	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,3	0,05	0	0,42	10,5	1,17	47,4	14,1										
Итого энергетическая пищевая ценность на 1 ребёнка		640	26,92	20,46	97,4	684,4	472,8	0,29	25,94	1,2	66,8	6,77	373,8	112,7										

День - Вторник
Неделя вторая

Возрастная категория 12 лет и старше (за счет средств родителей)

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Fe	Р	Mg				
ОБЕД																		
Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.																		
54-23-2020	Огурец в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14,1	10	0,03	10	0,1	23	0,6	42	14				
Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.																		
54-22м-2020	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	3,52	0	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	3,24	0,03	0,7	0,19					
283	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, УРЦП им.акад. Вагнера, 2020г.																	
Компот из смеси																		
	сухофруктов	200	1	0	26,8	108,9	0	0,01	1,08	0	6,4	0,045	0	0				
	Смесь сухофруктов	20	1	0	11,8	49	0	0,01	1,08	0	5,95	0	0	0				
	Сахар-песок	15	0	0	15	59,9	0	0	0	0,45	0	0	0					
Пром	Хлеб пшеничный	60	4,54	0,6	26,98	141	0	0,1	0	0,78	13,8	1,2	52,2	19,8				
Пром	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,3	0,05	0	0,42	10,5	1,17	47,4	14,1				
Итого энергетическая пищевая ценность на 1 ребёнка																		
		640	34,52	9,86	88,2	587,8	335,3	0,36	25,18	6,4	93,7	5,715	382,6	164,9				

День - среда
Неделя вторая

Возрастная категория 12 лет и старше (за счет средств родителей)

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Fe	Р	Мg				
33	Обед																	
	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников УГор ред. М.Г. Мосильного и В.А. Тумельяна-М. Делги принт, 2010</i>																	
	Салат из свежеты	100	1,43	6,09	8,36	93,9	0	0,02	9,5	2,7	35,15	1,33	40,97	20,9				
	Свежета свежая	95	1,43	0,79	8,36	46,4	0	0,02	9,5	0,1	35,15	1,33	40,97	20,9				
	Масло растительное	6	0	5,3	0	47,5	0	0	0	2,6	0	0	0					
293-2011	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников УГор ред. М.Г. Мосильного и В.А. Тумельяна-М. Делги 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				
	Цыпленок-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				
54-1г-2020	<i>Сборник рецептов блюд и пищевых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.</i>																	
	Макаронные отварные	200	7,1	7,4	43,7	269,3	35,5	0,08	0	0	14	1	53	10				
	Макаронные изделия вс	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	2	0	0	0					
54-2гн-2020	<i>Сборник рецептов блюд и пищевых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.</i>																	
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0,3	0	0,04	0	4,5	0,7	7,2	3,8				
	Чай черный байховый	1	0,2	0	0,1	1,4	0,3	0	0,04	0	4,4	0,7	7,2	3,8				
	Сахар-песок	7	0	0	6,4	25,4	0	0	0	0	0,1	0	0	0				
	Хлеб пшеничный	60	4,54	0,6	26,98	141	0	0,1	0	0,78	13,8	1,2	52,2	19,8				
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,3	0,05	0	0,42	10,5	1,17	47,4	14,1				
Пром	<i>Итого энергетическая пищевая ценность на 1 ребёнка</i>																	
		710	44,41	49,43	95,54	1011,55	125,94	0,38	12,54	7,05	104,99	7,39	444,34	92,64				

День - четверг
Неделя вторая

Возрастная категория 12 лет и старше (за счет средств родителей)

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Fe	Р	Mg				

ОБЕД

31 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений; УРПГ им. акад. Ваганера, 2020г.

Салат картофельный с зеленым горошком													
	100	2,85	10,03	9,38	138,6	16,75	0,055	4,71	4,45	18,55	0,8	53,2	14,25
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 зеленый	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

54-2с-2020

Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.

Борщ с капустой и картофелем со сметаной													
	250	5,88	7,63	12,63	142,78	299,45	0,15	11,082	2,84	59,83	2,839	244,79	48,02
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	2,2	0	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

411-2008

Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования С-Петербурга - СПб.: Речь, 2008

Кисель													
	200	0,1	0	30,79	121,02	0	0	0	0	0,3	0,03	0	0
кисель (концентрат)	24	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
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
Итого энергетическая ценность на 1 порцию													
	640	15,35	18,62	91,8	595,6	316,5	0,355	15,792	8,49	102,98	6,039	397,59	96,17

День - пятница
Неделя вторая

Возрастная категория 12 лет и старше (за счет средств родителей)

№ рел	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Fe	Р	Mg		
ОБЕД																
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников Угод ред.М.Г.Мозильного.-М.ДелПи принт, 2005																
227-2005	Рыба припущенная	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		
Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.																
54-61-2020	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		
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях Угод ред.М.Г.Мозильного и Т.В.Тумельяна.-М.ДелПи принт, 2011.																
347-2011	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		
	Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях-год ред. доц.КоровакЛ.С. доц. Добросердова И.И. 2004г															
256	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	0,78	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	0,42	10,5	1,17	47,4	14,1		
Итого энергетическая пищевая ценность на 1 ребёнка																
		640	19,95	11,29	117,21	665,25	212,75	0,25	201,06	2,603	59,18	4,31	286,05	79,5		