

**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 «14» 12 2024г № 142



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

с.Кетово, 2025г

День - понедельник
Неделя первая

Возрастная категория 12 лет и старше (из малоимущих и многодетных семей)

№ 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	Мg					
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.																			
54-3г-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 УРЦП им. акад. Вагнера, 2020г.																		
	Чай с лимоном																		
	Чай заварка	200	0	0	1,5	63,4	0,5	0	3,1	0	8,2	1	9,7	5,2					
	Сахар	15	0,2	0,05	0,07	1,52	0,5	0	0,1	0	4,95	0,82	8,24	4,4					
	Лимон	7	0	0	1,4	59,85	0	0	0	0	0,5	0,05	0	0					
Пром.	Хлеб пшеничный	60	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 ржано-пшеничный	30	4,54	0,6	26,98	141	0	0,1	0	0,78	13,8	1,2	52,2	19,8					
	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 (из маломощных и многодетных семей)

№ реч	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	Мg					
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	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	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников /Под ред. М.П.Мясильного и Т.В. Тумельяна-М.Делу 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	0,04	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	0,1	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	34,65	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 (из малоимущих и многодетных семей)

№ 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	Мg					
ОБЕД																			
Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.																			
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	0	4,5	0,1	41,2	24,49	0	0	0	0	1	0				
	Соль		1,3	0	0	0	0	0	0	0	0	4	0	1	0				
54-60-2020	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.																		
54-2гн-2020	Яйцо вареное		40	4,8	4	0,3	56,6	62,4	0,02	0	0	19	0,9	67	4				
Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.																			
Пром.	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	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				
Итого энергетическая пищевая ценность на 1 ребёнка			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 (из малолетних и многодетных семей)

№ 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 УГор ред. М.Г. Мозильного 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	0,02	0,4	0,05	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.																				
2020		Чай с сахаром																		
		Чай черный Байховый	1	0,2	0	0,1	1,4	0,3	0	0,04	0	4,5	0,7	7,2	3,8					
		Сахар	7	0	0	6,4	25,4	0	0	0,04	0	4,4	0,7	7,2	3,8					
		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					
	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 (из маломощных и многодетных семей)

№ 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	Мg															
ОБЕД																													
Пром.	Тертели		100	13,04	12,57	13,19	217	44,22	0,06	1,25	1,45	54,94	2,1	176,38	26,15														
<i>Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.</i>																													
54-11г-2020	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	0,07	0	1	0	2	0															
	соль	0,7	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0															
<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М.Г. Могильнова и Т.В. Тумельяна-М. Делти принт, 2011.</i>																													
348-2011	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	0,04	0,54	0,04	2,58	0,99	0															
	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															
<i>Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.</i>																													
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	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	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(из малолетних и многодетных семей)

№ рец	Примем 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		
54-3з-2020	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.															
	Помидор в нарезке	100	1,1	0,2	3,8	21,4	133	0,06	25	0	14	0,9	26	20		
54-11м-2020	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.															
	Плов из отварной говядины															
	Крупа рисовая	68	19,1	19,3	48,2	443	339,2	0,08	0,9	0	24	2,8	241	55		
	Говядина 1 категории	81	4,5	0,6	45,8	206,4	0	0,04	0	0	5	0,6	89	30		
	Лук репчатый	10	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	0,4	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		
54-2гн-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-песок	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	7	0	0	6,4	25,4	0	0	0	0,1	0	0	0	0		
Пром	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,54	0,6	28,98	141	0	0,1	0	0,78	13,8	1,2	52,2	19,8		
	Итого энергетическая пищевая ценность на 1 ребёнка	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,3	0,05	0	0,42	10,5	1,17	47,4	14,1		
		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 (из малоимущих и многодетных семей)

№ рецепта	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.																			
54-23-2020	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.																			
54-22м-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	0	3,52	0	0	0,1	0					
	лавровый лист	0,04	0	0	0	0,1	0,07	0	0,01	0	0,28	0,01	0	0,04					
	соль	1	0	0	0	0	0	0	0	0	3,24	0,03	0,7	0,19					
283	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, УРЦГ им. акад. Вагнера, 2020г.																		
Компот из смеси сухофруктов																			
	Смесь сухофруктов	200	1	0	26,8	108,9	0	0,01	1,08	0	6,4	0,045	0	0					
	Сахар-песок	20	1	0	11,8	49	0	0,01	1,08	0	5,95	0	0	0					
	Хлеб пшеничный	15	0	0	15	59,9	0	0	0	0	0,45	0	0	0					
Пром	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	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 (из малоимущих и многодетных семей)

№ 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	Mg				
33	<i>Обед</i>																	
	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников Угод ред. М.Г. Мосильного и В.Д. Тумельяна-М. Делли 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				
293-2011	Масло растительное	6	0	5,3	0	47,5	0	0	2,6	0	0	0	0					
	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников Угод ред. М.Г. Мосильного и В.Д. Тумельяна-М. Делли принт, 2011</i>																	
	Птица запечёная	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				
54-1Г-2020	Масло растительное	6	0	6	0	53,94	0	0	2,64	0	0	0,12	0					
	Масло сливочное	6,6	0,05	4,78	0,08	43,62	29,7	0	0,06	1,58	0,01	1,98	0,02					
	Соль	1,2	0	0	0	0	0	0	0	4,41	0,03	0,9	0,26					
	<i>Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.</i>																	
54-2Гн-2020	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				
<i>Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.</i>																		
Пром	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				
	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				
<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 (из маломощных и многодетных семей)

№ 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						
31	ОБЕД Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, УРПГ им. акад. Вагнера, 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	0,32	0	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	4,4	0	0	0	0,2	0					
		54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.	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	0,05	0,007	0	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	0,3	0,03	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 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 (из малоимущих и многодетных семей)

№ п/п	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								
227-2005	ОБЕД																					
	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников Угод ред. М.П. Мосгильного -М.Дегли принт, 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								
54-61-2020	Сборник рецептов блюд и типовых 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								
347-2011	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях Угод ред. М.П. Мосгильного и Т.В. Тумельяна -М.Дегли 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								
256	Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях-под ред. доц. Коровак Л.С. доц. Добросердова И.И., 2004г																					
	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								