

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» 08 2025г № 131



Десятидневное меню основного (организованного) горячего питания
для обучающихся возрастной группы 12 лет и старше
(из малоимущих и многодетных семей, за счёт средств родителей)

с.Кетово, 2025г

День - понедельник
Неделя первая

Возрастная категория 12 лет и старше (из малоимущих и многодетных семей, за счёт 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		
	Завтрак															
54-23-2020	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.															
	Огулец в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14,1	10	0,03	10	0,1	23	0,6	42	14		
54-31-2020	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.															
	Макароны 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		
54-21-2020	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															
		590	18,02	10,66	84,1	515	61,7	0,26	10,1	1,73	219,8	4,67	281,8	66,7		

День - вторник
Неделя первая

Возрастная категория 12 лет и старше (из малоимущих и многодетных семей, за счёт 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				
Завтрак																		
33	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников УГОД ред.М.Г.Могильного и В.А.Тутельяна-М.ДелГи принт,2010																	
	Салат из свеклы	100	1,43	6,09	8,36	93,9	0	0,02	9,5	2,7	35,15	1,33	40,97	20,9				
	свекла 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	0				
42	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, УРЦП им.акад. Вагнера, 2020г.																	
	Расходник «Петербургский»	300	9,8	9,7	55,3	342,3	243,9	0,2	20,9	3,5	42,44	2,35	278,3	54,52				
	Говядина тушеная консервированная	10	1,7	1,7	0	22	0	0,002	0	0,04	1,4	0,24	17,8	1,9				
	Картофель свежий	90	2	0	15	69	3	0,11	18	0,1	9	0,8	52,2	20,7				
	Крупа перловая	6	6	1	40	189	0	0,07	0	0,7	22,8	1,1	193,8	24				
	Морковь свежая	12	0	0	1	4	240	0,01	1	0	3,2	0,1	6,6	4,6				
	Лук репчатый	6	0	0	0	2	0	0	1	0	1,9	0	3,5	0,8				
	Масло растительное	6	0	6	0	54	0	0	0	2,6	0	0	0,1	0				
	Огурец консервированный	18	0,1	0	0,3	2,3	0,9	0,004	0,9	0,018	4,14	0,108	4,3	2,52				
	Сметана	12	0,3	2,2	0,38	22,52	12	0,002	0,002	0,04	9,5	0,22	6,5	0,88				
	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	690	17,95	16,75	107,06	656,2	244,5	0,37	30,44	7,4	106,39	6,75	426,07	113,12				

День - среда
Неделя первая

Возрастная категория 12 лет и старше (из малоимущих и многодетных семей, за счёт средств родителей)

№ рещ	Грием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (калл)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Fe	Р	Mg				
Завтрак																		
Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.																		
54-25м- 2020	Курица тушеная с морковью	100	14,1	6,3	4,4	131,3	291	0,04	1,3	1,62	22	1	112	54				
	Куриная грудка(филе)	59,5	13,2	0,99	0,22	62,6	3,21	0,03	0,43	0,12	4,2	0,72	88,5	44,5				
	сметана	9,1	0,21	1,6	0,28	16,4	8,74	0	0,01	0,03	6,9	0,02	4,8	0,6				
	Мука пшеничная	3	0,3	0	1,7	8,2	0	0	0	0,04	0,4	0,03	2	0,4				
	лук репчатый	10	0,1	0	0,8	3,8	0,04	0	0,41	0,02	2,8	0,07	5,2	1,3				
	морковь	23	0,3	0	1,4	7	0,18	0,01	0,45	0,09	5,4	0,14	10,9	7,5				
	масло сливочное	1,8	0,01	1,31	0,01	11,9	0	0	0	0	0,2	0	0,3	0				
	масло подсолнечное	3	0	2,4	0	21,4	0	0	0	1,32	0	0	0,05	0				
	соль	0,7	0	0	0	0	0	0	0	0	2,36	0,02	0,5	0,14				
	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.																	
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	0,07	1	0	2	0				
	соль	0,7	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0				
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				
	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		590	25,72	15,36	94,6	627,8	334,1	0,36	15,98	3,02	104,7	4,815	323,6	125,9			

День - четверг
Неделя первая

Возрастная категория 12 лет и старше (из малоимущих и многодетных семей, за счёт средств родителей)

Неделя первая															
№ реч	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Fe	Р	Mg	
<u>Завтрак</u>															
43-2005	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников Угод ред.М.П.Мозильного.-М.Делу принт,2005														
	Салат из овощей	100	1,04	6,11	3,12	71,89	25,31	0,03	24,66	2,82	25,24	0,5	30,1	15,6	
	капуста	38	0,68	0,04	1,78	10,64	1,14	0,01	17,1	0,04	18,24	0,22	11,78	6,08	
	помидоры свежие	28	0,17	0,05	0,81	4,23	23,33	0,01	5,6	0,11	2,24	0,14	9,8	5,6	
	огурцы свежие	28	0,19	0,02	0,53	3,08	0,84	0,008	1,96	0,03	4,76	0,14	8,4	3,92	
	масло растительное	6	0	6	0	53,94	0	0	0	2,64	0	0	0,12	0	
	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников Угод ред.М.П.Мозильного и В.А.Тумельяна-М.Делу принт,2010														
	Суп с рыбными консервами	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	0,35	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 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	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	15,51	21,73	87,79	617,72	369,81	0,27	40,22	7,89	79,25	4,39	281,82	91,33	

День - пятница
Неделя первая

Возрастная категория 12 лет и старше (из маломышущих и многодетных семей, за счёт средств родителей)

Неделя первая															
№ рец	Грмем 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	
<u>Завтрак</u>															
Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.															
54-11м-2020	Плов из отварной говядины		250	19,1	19,3	48,2	443	339,2	0,08	0,9	0	24	2,8	241	55
	Курица 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
	Пшеница перловая		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 поваренная		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.														
	54-21м-2020	Чай с сахаром		200	0,2	0	6,4	26,8	0,3	0	0,04	0	4,5	0,7	7,2
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			540	25,82	20,26	91,6	663	339,8	0,23	0,94	1,2	52,8	5,87	347,8	92,7

День - понедельник
Неделя вторая

Возрастная категория 12 лет и старше (из маломужских и многодетных семей, за счёт средств родителей)

№ реч	Грием 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	
Завтрак															
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	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	0,09	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. Могилянского и Т.В. Тутельяна-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	0,54	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	
	294	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных													
		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															
		640	34,45	27,56	106,63	880,46	185,3	0,54	8,29	3,99	123,89	11,64	382,36	237,82	

День - вторник
Неделя вторая

Возрастная категория 12 лет и старше (из малоимущих и многодетных семей, за счёт средств родителей)

№ рецеп	Примечание наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Fe	Р	Mg			
Завтрак																	
103	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников Уподр. ред. М. Г. Могильного. -М. Делги принт, 2005																
	Суп картофельный с макаронными изделиями		250	22,76	19,59	21,13	350,54	313,5	0,11	18,87	1,7	31,01	2,35	231,44	45,18		
	Картофель		75	1,5	0,3	12,22	57,75	2,25	0,09	15	0,07	7,5	0,67	43,5	17,25		
	Макароны, лапша, вермишель,		10	1,1	0,13	7,05	33,8	0	0,01	0	0,15	1,9	0,16	8,7	1,6		
	Лук репчатый		10	0,14	0,02	0,82	4,1	0	0,005	1	0,02	3,1	0,08	5,8	1,4		
	Морковь		10	0,13	0,01	0,69	3,5	200	0,006	0,5	0,04	2,7	0,07	5,5	3,8		
	Масло растительное		2,5	0	2,5	0	22,47	0	0	0	1,1	0	0	0,05	0		
	Бульон		175	19,89	16,63	0,35	228,92	111,3	0,1	2,37	0,32	15,81	1,37	167,89	21,13		
	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.																
	54-163-2020	Винегрет с растительным маслом		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			
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, УРЦП им. акад. Вагнера, 2020г.																	
283		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		
	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		640	31,48	29,55	91,63	764,54	435,3	0,3	23,71	5,92	81,91	5,465	366,74	95,18		

День - среда
Неделя вторая

Возрастная категория 12 лет и старше (из малоимущих и многодетных семей, за счёт средств родителей)

№ рец	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Fe	Р	Mg		
	Завтрак															
54-16к-2020	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.															
	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	0,04	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	4	0	1	0			
54-60-2020	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.															
	Ябло вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	62,4	0,02	0	0	19	0,9	67	4		
951	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания /Дет.-сост.: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересучный.-															
	Кофейный напиток с	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	0,6	0,06	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															
		580	19,8	15,77	90,46	593,98	115,27	0,28	1,31	1,36	247,9	3,98	365,6	78,9		

День - четверг
Неделя вторая

Возрастная категория 12 лет и старше (из малоимущих и многодетных семей, за счёт средств родителей)

№ рещ	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (калл)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Fe	Р	Mg			
Завтрак																	
Пром.	Тфтели	100	13,04	12,57	13,19	217	44,22	0,06	1,25	1,45	54,94	2,1	176,38	26,15			
54-1г- 2020	<i>Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. 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			
348-2011	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников /Под ред.М.П.Мясильного и Т.В.Тумельяна-М.Делл 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	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>																
	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	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 ребёка		640	27,51	22,59	104,03	739,67	172,94	0,3	4,91	2,79	101,45	6,4	346,76	79,87		

День - пятница
Неделя вторая

Возрастная категория 12 лет и старше (из малоимущих и многодетных семей, за счёт средств родителей)

№ рец	Гршем 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
Завтрак														
Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.														
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	0,2	0
	Соль	0,3	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0
227-2005	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников Угод ред.М.Г.Мозильного.-М.Делли 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
347-2011	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.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
256	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-под ред.доц.КоровакЛ.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
Пром.	сахар-песок	15	0	0	14,97	59,85	0	0	0	0,5	0,05	0	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
	Хлеб пшеничный	60	4,54	0,6	28,98	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		740	21,55	21,39	126,81	801,25	415,25	0,29	239,56	7,103	103,78	4,9	318,05	96,8