

**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 «__» _____ 2025г №__



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

с.Кетово, 2025г

День - понедельник
Неделя первая

Возрастная категория 12 лет и старше (Ограниченные возможности здоровья)

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетиче-ская ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Fe	Р	Mg
	Завтрак													
173-2005	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников /Под ред. М.П.Могильного. -М.ДеЛи принт, 2005													
	Каша вязкая молочная овсяная	250	10,52	7,36	46,1	293,03	20	0,3	0,75	0,94	183,98	2,3	305,7	81,3
	хлопья овсяные"Геркулес"	55	6,77	3,36	32,73	188,1	0	0,27	0	0,94	32,5	2,15	191,95	63,8
	молоко	125	3,75	4	5,88	75	20	0,03	0,75	0	151,25	0,13	113,75	17,5
	сахар	7,5	0	0	7,49	29,93	0	0	0	0,23	0,02	0	0	0
54-193-2020	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.													
	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,8	65,3	0	0	0	1	0	2	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
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0	0,08	0	0,65	11,5	1	43,5	16,5
Пром.	Итого за Завтрак	510	14,77	16,06	76,75	512,13	85,6	0,38	0,79	1,59	200,98	4	358,4	101,6
	ОБЕД													
54-23-2020	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.													
	Огурец в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14,1	10	0,03	10	0,1	23	0,6	42	14
54-3г-2020	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.													
	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
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
	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 за Обед	590	18,02	10,66	84,1	515	61,7	0,26	10,1	1,73	219,8	4,67	281,8	66,7
	Итого энергетическая пищевеая ценность на 1 ребѣнка	1100	32,79	26,72	160,85	1027,13	147,3	0,64	10,89	3,32	420,78	8,67	640,2	168,3

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 за Обед	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
	Итого энергетическая пищевая ценность на 1 ребенка	1190	28,7	25,35	173,31	1042,6	283,9	0,51	31,25	8,2	285,39	8,95	643,77	168,42

День - среда
Неделя первая

№ 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	P	Mg	
309-2004	Завтрак														
	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004г.														
	Каша молочная манная	250	9,66	8,44	51,93	323,43	57,61	0,13	1,74	0,89	173,59	0,72	169,66	28,78	
	молоко	134	3,89	3,35	6,43	72,36	29,48	0,05	1,74	0	160,8	0,13	120,6	18,76	
	крупа манная	55,5	5,72	0,56	39,18	184,82	0	0,08	0	0,83	11,1	0,56	47,18	9,99	
	масло сливочное	6,25	0,05	4,53	0,08	41,31	28,13	0	0	0,06	1,5	0,01	1,88	0,03	
	сахар	6,25	0	0	6,24	24,94	0	0	0	0	0,19	0,02	0	0	
	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	
Пром.	Сахар-песок	7	0	0	6,4	25,4	0	0	0	0,1	0	0	0	0	
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0	0,08	0	0,65	11,5	1	43,5	16,5	
	Итого за Завтрак	500	13,81	8,94	82,48	467,73	57,91	0,21	1,78	1,54	189,95	2,42	220,36	49,08	
	Обед														
54-25М-2020	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.														
	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(фриле)	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	
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	
283	соль	0,7	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0	
	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
	Итого за Обед	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
	Итого энергетическая пищевая ценность на 1 ребёнка	1090	39,53	24,3	177,08	1095,53	392,01	0,57	17,76	4,56	294,65	7,235	543,96	174,98

Возрастная категория 12 лет и старше (Ограниченные возможности здоровья)

**День - четверг
Неделя первая**

Неделя первая																	
№ 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			
	Завтрак																
54-10-2020	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.																
	Омлет натуральный	200	16,9	25,9	4,2	316,3	262,4	0,08	0,4	0	144	2,8	269	22			
	Молоко	76,9	2,1	2,2	3,3	41	10,2	0,02	0,4	0	81	0,1	60	9			
	Яйцо куриное	123,1	14,7	12,5	0,8	174	192	0,06	0	0	60	2,7	206	13			
	Масло сливочное	15,4	0,1	11,2	0,1	101,3	60,3	0	0	0	2	0	3	0			
	Соль поваренная	0,6	0	0	0	0	0	0	0	0	2	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			
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0	0,08	0	0,65	11,5	1	43,5	16,5			
	Итого за Завтрак	450	14,25	14	78,65	498,5	66,77	0,26	0,73	4,44	183	4,4	307,7	69,3			
	ОБЕД																
43-2005	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников Угод ред.М.П.Могильного.-М.ДеЛи 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			
87	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников Угод ред.М.П.Могильного и В.А.Тутельяна-М.ДеЛи 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	0,02	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			
	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		
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 за Обед	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
	Итого энергетическая пищевая ценность на 1 ребёнка	1090	29,76	35,73	166,44	1116,22	436,58	0,53	40,95	12,33	262,25	8,79	589,52	160,63

Возрастная категория 12 лет и старше (Ограниченные возможности здоровья)

День - пятница
Неделя первая

Неделя первая														
№ 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	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.												
54-13к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	250	10,1	13,5	48,1	354,2	66,47	0,18	0,69	3,79	167	2,7	257	49
	крупа пшеничная	62,5	6,5	0,7	39	187,6	0	0,14	0	3,67	22	2,6	150	33
	молоко	132,5	3,6	3,7	5,7	70,7	17,49	0,04	0,69	0	140	0,1	104	16
	сахар-песок	3,8	0	0	3,4	13,6	0	0	0	0	0	0	0	0
	масло сливочное	12,5	0,1	9,1	0,1	82,3	48,98	0	0	0,12	1	0	2	0
	соль	1,3	0	0	0	0	0	0	0	0	4	0	1	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
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0	0,08	0	0,65	11,5	1	43,5	16,5
	Итого за Завтрак	500	14,25	14	78,65	498,5	66,77	0,26	0,73	4,44	183	4,4	307,7	69,3
54-11м-2020	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.													
	Плов из отварной говядины	250	19,1	19,3	48,2	443	339,2	0,08	0,9	0	24	2,8	241	55
	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
54-2гн-2020	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.													
	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
Пром.	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
	Итого за Обед	540	25,82	20,26	91,6	663	339,8	0,23	0,94	1,2	52,8	5,87	347,8	92,7
	Итого энергетическая пищевая ценность на 1 ребёнка	1040	40,07	34,26	170,25	1161,5	406,57	0,49	1,67	5,64	235,8	10,27	655,5	162

День - понедельник
Неделя вторая

Возрастная категория 12 лет и старше (Ограниченные возможности здоровья)

№ 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														
309-2004	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004г.													
	Каша молочная манная	250	9,66	8,44	51,93	323,43	57,61	0,13	1,74	0,89	173,59	0,72	169,66	28,78
	молоко	134	3,89	3,35	6,43	72,36	29,48	0,05	1,74	0	160,8	0,13	120,6	18,76
	крупа манная	55,5	5,72	0,56	39,18	184,82	0	0,08	0	0,83	11,1	0,56	47,18	9,99
	масло сливочное	6,25	0,05	4,53	0,08	41,31	28,13	0	0	0,06	1,5	0,01	1,88	0,03
	сахар	6,25	0	0	6,24	24,94	0	0	0	0	0,19	0,02	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
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0	0,08	0	0,65	11,5	1	43,5	16,5
Пром.	Итого за Завтрак	500	13,81	8,94	82,48	467,73	57,91	0,21	1,78	1,54	189,95	2,42	220,36	49,08
Обед														
Пром. 54-4г-2020	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
	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
348-2011	соль	0,7	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0
	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников /Под ред. М.П.Могильного и Т.В.Тутельяна-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
	294	Сборник рецептов блюд и кулинарных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, УРЦП им.акад.Васнера, 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 за Обед	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
	Итого энергетическая пищевая ценность на 1 ребёнка	1140	48,26	36,5	189,11	1348,19	243,21	0,75	10,07	5,53	313,84	14,06	602,72	286,9

День - вторник
Неделя вторая

Возрастная категория 12 лет и старше (Ограниченные возможности здоровья)

№ 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	
	Завтрак														
54-6к-2020	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.														
	Каша вязкая молочная	250	10,4	14,5	46,9	359,9	67,3	0,23	0,68	0,26	158	1,6	231	61	
	Крупа пшенная	62,5	6,8	1,8	37,8	194,6	1,1	0,19	0	0,19	15	1,5	127	45	
	Молоко	130	3,5	3,7	5,6	69,4	17,2	0,04	0,68	0	137	0,1	102	16	
	Сахар-песок	3,8	0	0	3,4	13,6	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Масло сливочное	12,5	0,1	9,1	0,1	82,3	49	0	0	0	1	0	2	0	
	Соль	1,3	0	0	0	0	0	0	0	0	4	0	1	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	
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0	0,08	0	0,65	11,5	1	43,5	16,5	
	Итого за Завтрак	500	14,55	15	77,45	504,2	67,6	0,31	0,72	0,91	174	3,3	281,7	81,3	
	ОБЕД														
103	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников /Под ред. М.П. Мозильного.-М.ДеЛи 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	
54-163-2020	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.														
	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	0,8	0,01	0,2	0,05
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	0
	Смесь сухофруктов	20	1	0	11,8	49	0	0,01	1,08	0	5,95	0	0	0	0
	Сахар-песок	15	0	0	15	59,9	0	0	0	0	0,45	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 за Обед	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	
	Итого энергетическая пищевая ценность на 1 ребёнка	1140	46,03	44,55	169,08	1268,74	502,9	0,61	24,43	6,83	255,91	8,765	648,44	176,48	

**День - среда
Неделя вторая**

Возрастная категория 12 лет и старше (Ограниченные возможности здоровья)

№ 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														
54-19к-2020	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.														
	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,88	6,98	22,15	178,78	32,9	0,08	0,91	0,22	189,25	0,45	152,75	24,25	
	макаронные изделия вс	40	2,08	0,23	12,83	61,65	0	0,02	0	0,2	3,25	0,28	15,25	2,75	
	молоко	175	4,78	4,92	7,48	93,38	23,1	0,05	0,91	0	184,75	0,15	137	21,25	
	сахар-песок	2	0	0	1,83	7,28	0	0	0	0	0	0	0	0	
	масло сливочное	2,5	0,025	1,83	0,025	16,48	9,8	0	0	0,02	0,25	0	0,5	0	
	соль	0,25	0	0	0	0	0	0	0	0	0,75	0	0,25	0	
54-24гн-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	
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0	0,08	0	0,65	11,5	1	43,5	16,5	
	Итого за Завтрак	500	11,03	7,48	52,7	323,08	33,2	0,16	0,95	0,87	205,25	2,15	203,45	44,55	
	Обед														
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 пшениная	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	0	4	0	1	0		
54-60-2020	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.														
	Яйцо 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 /Авт.-сост.:А.И.Здобнов ,В.А.Цыганенко,М.И.Пересичный.- К.:А.С.К.,2005														
	Кофейный напиток с молоком	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.	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 за Обед	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
	Итого энергетическая пищевая ценность на 1 ребёнка	1080	30,83	23,25	143,16	917,06	148,47	0,44	2,26	2,23	453,15	6,13	569,05	123,45

День - четверг
Неделя вторая

Возрастная категория 12 лет и старше (Ограниченные возможности здоровья)

№ 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	
	Завтрак														
173	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников /Под ред.М.П.Могильного.-М.Делта принт, 2005														
	Каша вязкая молочная ячневая		250	10,52	7,36	46,1	293,03	20	0,3	0,75	0,94	183,98	2,3	305,7	81,3
	Крупа ячневая		62,5	7,31	10,98	39,2	286	0	0,02	1,17	1,1	162,26	0,94	0	36,51
	Молоко		125	2,9	3,2	4,7	60	22	0,04	1,3	0	120	0,1	90	14
	Вода		75	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сахар		7,5	0	0	5,99	23,94	0	0	0	0	0,18	0,02	0	0
54-193-2020	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.														
54-2гн-2020	Масло сливочное		10	0,1	8,2	0,1	74,8	65,3	0	0	0	1	0	2	0
	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		7	0	0	6,4	25,4	0	0	0	0	0,1	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный		50	3,95	0,5	24,15	117,5	0	0,08	0	0,65	11,5	1	43,5	16,5
	Итого за Завтрак		510	14,77	16,06	76,75	512,13	85,6	0,38	0,79	0,94	201,0	3,1	358,4	101,6
	Обед														
Пром.	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
54-1г-2020	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.														
	Макароны 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	0	2	0	0	0
348-2011	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников /Под ред.М.П.Могильного и Т.В.Тутельяна-М.Делта 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
54-2гн-2020	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
	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	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	13,8	1,2	52,2	19,8	0
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 за Обед	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	
	Итого энергетическая пищевая ценность на 1 ребёнка	1150	42,28	38,65	180,78	1251,8	258,54	0,68	5,7	3,73	302,43	9,5	705,16	181,47	

День - пятница
Неделя вторая

Возрастная категория 12 лет и старше (Ограниченные возможности здоровья)

№ 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																
54-16к-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	0	4	0	1	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		
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0	0,08	0	0,65	11,5	1	43,5	16,5		
	Итого за Завтрак	500	10,35	9,2	60,45	366,8	41,87	0,17	0,7	0,81	160	2,3	204,7	54,3		
	Обед															
	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.															
54-8з-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		
	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников Угод ред.М.П.Могильного -М.ДеЛи 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.															
54-6г-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		

347-2011	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях /Под ред. М.П.Могильного и Т.В. Тутельяна.-М.ДеЛи принт, 2011.													
	Соус белый													
	масло сливочное	50	0,3	1,94	1,8	24,85	9,8	0	0,1	0,06	1,5	0,05	2,8	1,2
	мука пшеничная	2,5	0	1,8	0	16,45	9,8	0	0	0,06	0,5	0	0	0
	лук репчатый	2,5	0,25	0,04	1,6	7,65	0	0	0	0	0,5	0,05	1,8	0,7
256		1	0,05	0	0,2	0,75	0	0	0,1	0	0,5	0	1	0,5
	Сборник технологических нормативов ,рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях-под ред.доц.КороваЛ.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	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 за Обед	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
	Итого энергетическая пищевая ценность на 1 ребёнка	1240	31,9	30,59	187,26	1168,05	457,12	0,46	240,26	7,913	263,78	7,2	522,75	151,1