

**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 №147



**Десятидневное меню основного (организованного) горячего питания
для обучающихся возрастной группы 7-11 лет**

с.Кетово, 2025г

День - понедельник
Неделя первая

Возрастная категория 7-11 лет

№ 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				
54-23-2020	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.																	
54-2м-2020	Огурец в нарезке	80	0,6	0,1	2	11,3	8	0,02	8	0,08	18,4	0,48	33,6	11,2				
	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.																	
	Гуляш из говядины	100	19,4	16	4,2	289,4	22,5	0,091	5,38	0,675	16,1	3,17	209,2	29,5				
	Мука пшеничная в/с	3	0	0	2	10	0	0,01	0	0,1	0,7	0,1	3,5	1,3				
	говядина	102	19	16	0	222	0	0,06	0	0,4	9,2	2,8	191,8	22,4				
	томатное пюре	7,5	0,4	0	1,2	6,4	22,5	0,011	3,38	0,075	1,5	0,17	5,1	3,75				
	лук репчатый	15	0	0	1	6	0	0,01	2	0	4,7	0,1	8,7	2,1				
	масло сливочное	5	0	4	0	33	23	0	0	0,1	1,2	0	1,5	0				
	соль	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
54-1г-2020	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.																	
	Макаронны отварные	150	5,3	5,5	32,7	202	26,6	0,06	0	0,95	11	0,7	40	7				
	макаронные изделия в/с	51	5,3	0,6	32,7	157,2	0	0,06	0	0,25	9	0,7	39	7				
	масло сливочное	6,8	0	4,9	0	44,8	26,6	0	0	0,07	1	0	1	0				
	соль	0,5	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	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	0,5	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	40	3,16	0,4	19,32	94	0	0,06	0	0,52	9,2	0,8	34,8	13,2				
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	0,1	0,04	0	0,46	6,6	1,8	38,8	11,4				
	Итого энергетическая пищевая ценность на 1 ребёнка	590	30	22,28	67,26	700,3	57,7	0,271	16,48	2,685	69,5	7,95	366,1	77,5				

День - вторник
Неделя первая

Возрастная категория 7-11 лет

№ рсц	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.	Завтрак																				
	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	150	8,2	6,9	35,9	238,9	27,5	0,21	0	0,62	14	4	180	120							
	Крупа гречневая	69	8,2	2	35,9	194,1	0,8	0,21	0	0,55	12	4	179	120							
	Масло сливочное	6,8	0	4,9	0	44,8	26,6	0	0	0,07	1	0	0	0							
	Соль	0,5	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.Мозильного и Т.В.Тумельяна-М.Делги принт, 2011.																				
	Соус томатный	30	0,38	0,99	2,23	20,01	55,57	0	2,17	0,07	2,2	0,13	6,34	3,6							
	Масло сливочное	1,35	0,01	0,97	0,01	8,92	6,07	0	0	0,01	0,32	0	0,4	0							
	Мука пшеничная	1,35	0,14	0,02	0,91	4,44	0	0	0	0,02	0,32	0,02	1,55	0,59							
	Морковь	1,8	0,02	0	0,12	0,63	36	0	0,09	0	0,48	0,01	0,99	0,68							
	Лук репчатый	0,6	0	0	0,04	0,24	0	0	0,06	0	0,18	0	0,34	0,08							
	Томатная паста	4,5	0,21	0	0,85	4,59	13,5	0	2,02	0,04	0,9	0,1	3,06	2,25							
	Сахар	0,3	0	0	0,3	1,19	0	0	0	0	0	0	0	0							
Пром.	Снежок	200	5,4	5	21,6	153	0,04	0,08	1,4	0	240	0,2	190	28							
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0	0,06	0	0,52	9,2	0,8	34,8	13,2							
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	0,1	0,04	0	0,46	6,6	1,8	38,8	11,4							
	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		690	36,2	29,21	116,83	878,1	142,99	0,49	11,14	3,79	361,8	12,44	486,79	220,65						

День - среда
Неделя первая

Возрастная категория 7-11 лет

№ 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					
Завтрак																			
Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.																			
54-16к-2020	Каша "Дружба"	200	5	6,9	23,9	178	33,25	0,07	0,53	0,09	115	0,5	123	27					
	Крупа рисовая	15	1	0,1	10,1	45,5	0	0,01	0	0,06	1	0,1	20	7					
	Крупа пшеничная	11	1,2	0,3	6,7	34,3	0,2	0,03	0	0,03	3	0,3	22	8					
	Молоко	102	2,8	2,9	4,4	54,4	13,46	0,03	0,53	0	108	0,1	80	12					
	Масло сливочное	5	0	3,6	0	32,9	19,59	0	0	0	1	0	1	0					
	Сахар-песок	3	0	0	2,7	10,9	0	0	0	0	0	0	0	0					
	Соль	1	0	0	0	0	0	0	0	0	3	0	0	0					
54-60-2020	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.																		
54-13-2020	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.	Сыр в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	39	0,01	0,1	0,06	132	0,2	75	5					
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Дел. - соост.: А.И. Зюбинев, В.А. Цыганенко, М.И. Тересичный. - К:А.С.К.2005																			
959	Какао с молоком	200	7,26	5,9	30,17	205,14	44,18	0,09	2,6	0,02	248,28	1,58	219,3	53,5					
	какао-порошок	6	1,46	0,9	0,61	17,34	0,18	0,01	0	0,02	7,68	1,32	39,3	25,5					
	Молоко	200	5,8	5	9,6	108	44	0,08	2,6	0	240	0,2	180	28					
	сахар-песок	20	0	0	19,96	79,8	0	0	0	0	0,6	0,06	0	0					
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0	0,06	0	0,52	9,2	0,8	34,8	13,2					
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	0,1	0,04	0	0,46	6,6	1,8	38,8	11,4					
Пром.	Сок	200	1	0,2	20,2	86,6	0	0,04	4	0,4	14	2,8	14	8					
Итого энергетическая пищевая ценность на 1 ребёнка																			
		715	26,26	22,08	101,43	714,24	178,93	0,33	7,23	1,55	544,08	8,58	571,9	122,1					

День - четверг
Неделя первая

Возрастная категория 7-11 лет

№ 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			
54-163-2020	Завтрак Винегрет с растительным маслом	картофель свежий	17,6	0,3	0,1	2,6	12,3	0,3	0,02	1,41	0,02	2	0,1	9	4		
		лук репчатый	12	0,2	0	0,9	4,4	0	0	0,48	0	3	0,1	6	1		
		морковь	8	0,1	0	0,5	2,5	96	0	0,16	0	2	0,1	4	3		
		свекла	12	0,2	0	1	4,6	0,1	0	0,48	0	4	0,2	4	2		
		огурец консервированный	24	0,2	0	0,4	2,4	0,7	0	0,48	0	5	0,1	5	3		
		масло растительное	8	0	7	0	63,3	0	0	0	0	3	0	0	0		
		соль	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0,1	0	0		
		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	0,02	0	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.																	
54-2ГН-2020	Чай с сахаром			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	40	3,16	0,4	19,32	94	0	0,06	0	0,52	9,2	0,8	34,8	13,2
				Пром. Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	0,1	0,04	0	0,46	6,6	1,8	38,8	11,4
Фрукт	150			2,3	0	33,6	143,4	30	0,06	15	0,6	12	0,9	42	63		
Итого энергетическая пищевая ценность на 1 ребёнка																	
		740	16,05	22,44	89,14	625,51	471,8	0,27	33,61	8,47	77,71	6,29	303,92	146,23			

День - пятница
Неделя первая

Возрастная категория 7-11 лет

№ рецеп	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				
54-113-2020	Завтрак Салат из моркови и яблок	80	0,7	8,1	5,8	99	977,2	0,04	4,84	3,77	18	0,9	30	21				
		Морковь	48,8	0,6	0	3,4	16,4	976	0,03	2,44	0,2	13	0,3	27	19			
		Яблоко	24	0,1	0,1	2,4	10,7	1,2	0,01	2,4	0,05	4	0,5	3	2			
		Масло растительное	8	0	8	0	71,9	0	0	0	3,52	0	0	0	0			
		Пром.	100	13,04	12,57	13,19	217	44,22	0,06	1,25	1,45	54,94	2,1	176,38	26,15			
54-111-2020	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021. Картофельное пюре	150	3,1	6	19,7	145,6	32,1	0,12	10,2	0,2	39	0,13	84	28				
		картофель	126	2,4	0,4	18,7	88,2	2,3	0,11	10,1	0,13	11	1	64	25			
		молоко	24	0,7	0,7	1	12,8	3,2	0,01	0,12	0	25	0	19	3			
		масло сливочное	6,8	0	4,9	0	44,8	26,6	0	0,07	0,07	1	0	1	0			
		соль	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0			
951	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания /авт.-соост.: А.И.Здобное, В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный.- К.:А.С.К., 2005 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников /под ред. М.Г.Могильного и Т.В.Тумельяна-И. Делл прилп, 2011. Соус томатный	30	0,38	0,99	2,23	20,01	55,57	0	2,17	0,07	2,2	0,13	6,34	3,6				
		масло сливочное	1,35	0,01	0,97	0,01	8,92	6,07	0	0,01	0,01	0,32	0	0,4	0			
		мука пшеничная	1,35	0,14	0,02	0,91	4,44	0	0	0,02	0,02	0,32	0,02	1,55	0,59			
		морковь	1,8	0,02	0	0,12	0,63	36	0	0,09	0	0,48	0,01	0,99	0,68			
		лук репчатый	0,6	0	0	0,04	0,24	0	0	0,06	0	0,18	0	0,34	0,08			
		томатная паста	4,5	0,21	0	0,85	4,59	13,5	0	2,02	0,04	0,9	0,1	3,06	2,25			
		сахар	0,3	0	0	0,3	1,19	0	0	0	0	0	0	0	0			
		Кофейные напитки 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				
		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				
Пром.	40	3,16	0,4	19,32	94	0	0,06	0	0,52	9,2	0,8	34,8	13,2					
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0	0,06	0	0,52	9,2	0,8	34,8	13,2				
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	0,1	0,04	0	0,46	6,6	1,8	38,8	11,4				
	Итого энергетическая пищевая ценность на 1 ребёнка	640	24,2	30,45	91,04	737,49	1120,19	0,34	19,11	6,47	190,54	5,84	415,32	110,35				

День - понедельник
Неделя вторая

Возрастная категория 7-11 лет

№ 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				
54-33-2020	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.																	
	Помидор в нарезке	80	0,9	0,2	3	17,1	0,03	0,05	20	0	11,2	0,7	20,8	16				
54-11м-2020	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.																	
	Плов из отварной Крупа рисовая	200	15,2	15,4	38,6	354,4	271,3	0,07	0,72	0	19	2,2	192	44				
	Говядина 1 категории	54,4	3,6	0,5	36,6	165,2	0	0,03	0	0	4	0,5	71	24				
	Лук репчатый	64,8	11,3	9,1	0	127,4	0	0,03	0	0	5	1,5	106	12				
	Морковь	8	0,1	0	0,6	2,9	0	0	0,32	0	2	0,1	4	1				
	Масло сливочное	20	0,2	0	1,3	6,2	240	0,01	0,4	0	5	0,1	10	7				
	Соль поваренная	8	0	5,8	0,1	52,7	31,3	0	0	0	1	0	1	0				
	Вода	0,8	0	0	0	0	0	0	0	0	3	0	1	0				
	Вода	313	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	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	40	3,16	0,4	19,32	94	0	0,06	0	0,52	9,2	0,8	34,8	13,2				
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	0,1	0,04	0	0,46	6,6	1,8	38,8	11,4				
	Итого энергетическая пищевая ценность на 1 ребёнка	540	21	16,28	74,86	532,5	271,73	0,22	20,76	0,98	50,5	6,2	293,6	88,4				

День - вторник
Неделя вторая

Возрастная категория 7-11 лет

№ рецеп	Примем пицци, наименование блюда	Масса порциями (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Fe	Р	Мg				
54-23-2020	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.																	
	Огурец в нарезке	80	0,6	0,1	2	11,3	8	0,02	8	0,08	18,4	0,48	33,6	11,2				
54-22М-2020	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.																	
	Рагу из курицы	200	21	7	17,5	217,4	260	0,13	11,3	3,04	32	2,1	193	93				
	Куриная грудка(филе)	83	18,41	1,39	0,3	87,3	4	0,04	0,6	0,16	5,8	1,01	123	62				
	картофель	91	1,7	0,3	13,5	63,7	1,6	0,08	7,3	0,09	8	0,7	46	18				
	Мука пшеничная	1,1	0,1	0	0,7	3,4	0	0	0	0,02	0	0	1	0				
	томатное пюре	7	0,2	0	0,8	4	8,4	0	0,73	0,07	1	0,1	4	3				
	лук репчатый	11,5	0,15	0,02	0,86	4,2	0	0	0,46	0,02	3,1	0,08	5,8	1,4				
	Морковь	19	0,23	0,02	1,19	5,9	228	0,01	0,38	0,08	4,5	0,12	9,1	6,3				
	масло подсолнечное	6	0	0	5,3	0	0	0	0	2,6	0	0	0	0				
	плавовый лист	0,03	0	0	0	0,1	0,1	0	0,1	0	0	0	0	0				
	соль	0,8	0	0	0	0	0	0	0	0	3	0	1	0				
283	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных лагерей																	
	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	40	3,16	0,4	19,32	94	0	0,06	0	0,52	9,2	0,8	34,8	13,2				
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	0,1	0,04	0	0,46	6,6	1,8	38,8	11,4				
Пром.	Сок	200	1	0,2	20,2	86,6	0	0,04	4	0,4	14	2,8	14	8				
	Итого энергетическая пищевая ценность на 1 ребёнка	740	28,3	7,98	93,36	558,4	268,1	0,3	24,38	4,5	86,6	8,025	314,2	136,8				

День - среда
Неделя вторая

Возрастная категория 7-11 лет

№ 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					
33	Завтрак																		
	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников Угод ред. М.Т.Мосильного и В.А.Тумельяна-М.Делли принт. 2010																		
	Салат из свежкты	100	1,43	6,09	8,36	93,9	0	0,02	9,5	2,7	35,15	1,33	40,97	20,9					
	свежкты 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	0	2,6	0	0	0						
	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников Угод ред. М.Т.Мосильного и В.А.Тумельяна-М.Делли принт. 2011																		
	Птица запеченая	100	23,47	29,15	0,07	356,96	74,87	0,11	2,5	2,62	22,52	1,65	202,98	24,04					
	Цыплёнок-бройлер(голень)	125,3	23,43	20,17	0	275,66	50,12	0,11	2,5	0,37	17,52	1,62	200,48	23,8					
54-1Г-2020	Масло растительное	5	0	5	0	44,95	0	0	0	2,2	0	0,1	0						
	Масло сливочное	5,5	0,04	3,98	0,07	36,35	24,75	0	0	0,05	1,32	0,01	1,65	0,02					
	Соль	1	0	0	0	0	0	0	0	3,68	0,02	0,75	0,22						
	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск. 2021.																		
Пром.	Макаронны отварные	150	5,3	5,5	32,7	202	26,6	0,06	0	0,95	11	0,7	40	7					
	Макаронные изделия в/с	51	5,3	0,6	32,7	157,2	0	0,06	0	0,25	9	0,7	39	7					
	Масло сливочное	6,8	0	4,9	0	44,8	26,6	0	0,07	1	0	0	1	0					
	Соль	0,5	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0						
Пром.	Иогурт	200	6,8	5	11	116,2	0,04	0,08	1,4	0	240	0,2	190	28					
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0	0,06	0	0,52	9,2	0,8	34,8	13,2					
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	0,1	0,04	0	0,46	6,6	1,8	38,8	11,4					
	Итого энергетическая пищевая ценность на 1 ребёнка																		
		610	41,7	46,42	78,99	903,26	101,61	0,37	13,4	7,25	324,47	6,48	547,55	104,54					

День - четверг
Неделя вторая

Возрастная категория 7-11 лет

№ рец	Приним 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							
31	Завтрак Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений УРЦП 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	0,05	4,4	0,4	25	10							
		лук репчатый	8	0,1	0	0,6	2,9	0	0,32	0	2	0,1	4	1							
		горошек зелёный	20	0,6	0,05	1,2	7,4	0,25	0,005	0,39	7,4	0,07	7,2	2,25							
		яйцо куриное	10	1,2	1	0,08	14,2	15,6	0,01	0	4,75	0,23	16,8	1							
		масло подсолнечное	10	0	8,8	0	79,1	0	0	4,4	0	0	0,2	0							
		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	0,05	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	0,1	0	0								
лавровый лист	0,05	0	0	0,02	0,12	0,09	0	0,01	0,37	0,02	0,05	0,05	0,05								
соль	0,37	0	0	0	0	0	0	0	1,22	0,01	0,25	0,07	0,07								
кислота лимонная	0,25	0	0	0	0,07	0,005	0	0,13	0,3	0,002	0,02	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								
	сахар	10	0	0	9,98	39,9	0	0	0	0,3	0,03	0	0								
	Пром.	Хлеб пшеничный																			
		40	3,16	0,4	19,32	94	0	0,06	0,52	9,2	0,8	34,8	13,2								
		Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	0,1	0,04	0,46	6,6	1,8	38,8	11,4							
	Пром.	Фрукт																			
		150	1,2	0,3	11,1	51	7,2	0	36	0,3	44,85	0,45	30	16,95							
	Итого энергетическая пищевая ценность на 1 ребёнка																				
		760	14,73	18,64	90,76	587,6	323,5	0,305	51,79	8,57	139,33	6,719	401,59	103,82							

День - пятница
Неделя вторая

Возрастная категория 7-11 лет

№ 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				
227-2005	Завтрак	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников УГод ред. М.Г.Могильного -М.Делли притп, 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			
54-6г-2020	Завтрак	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.																
		Рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	208,7	26,6	0,03	0	0,21	6	0,5	72	24			
		крупа рисовая	54	3,6	0,5	36,4	163,9	0	0,03	0	0,21	4	0,5	70	23			
		масло сливочное	6,8	0	4,9	0	44,8	26,6	0	0	0	1	0	1	0			
347-2011	Завтрак	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях УГод ред. М.Г.Могильного и Т.В.Тумельяна.-М.Делли притп, 2011.																
		Соус белый	30	0,17	1,1	1,06	15,08	6,75	0	0,06	0,03	0,9	0,03	2,51	0,74			
		масло сливочное	1,5	0,01	1,08	0,01	9,91	6,75	0	0	0,01	0,36	0	0,45	0			
		мука пшеничная	1,5	0,16	0,02	1,01	4,93	0	0	0	0,02	0,36	0,03	1,72	0,66			
256	Завтрак	Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях-1год 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			
		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.	Завтрак	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0	0,06	0	0,52	9,2	0,8	34,8	13,2			
		Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	0,1	0,04	0	0,46	6,6	1,8	38,8	11,4			
		Фрукт	150	2,3	0	33,6	143,4	30	0,06	15	0,6	12	0,9	42	63			
	Итого энергетическая пищевая ценность на 1 ребенка	690	19,1	8,47	125,73	670,28	230,6	0,25	216,02	2,763	60,08	5,22	277,76	125,74				