

**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 «26» сд 2025г № 191

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

с.Кетово, 2025г

Д-нь - понедельник
Неделя первая

Возрастная категория 7-11 лет

№ реч	Примем 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>																	
54-23-2020	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.																
	Огулец в нарезке	80	0,6	0,1	2	11,3	8	0,02	8	0,08	18,4	0,48	33,6	11,2			
54-3г-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			
951	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания /Деп.-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	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	18,08	12,49	90,32	548,08	70,2	0,22	8,71	1,49	262,8	4,19	285,2	57,8			

День - вторник
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			
Завтрак																	
33	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников Угод ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна-М.Делл принт, 2010																
	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		
54-2м-2020	Масло растительное		6	0	5,3	0	47,5	0	0	0	2,6	0	0	0	0		
	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		
199-2005	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	1	0	0	0		
	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников Угод ред. М.П. Могильного -М.Делл принт, 2005																
	Пюре гороховое		189	20,77	7,96	43,41	328,59	42,3	0,81	0	0,54	82,26	6,32	206,1	79,24		
	Горох		90	20,7	1,44	43,29	269,1	1,8	0,81	0	0,45	80,1	6,3	203,4	79,2		
54-2гн-2020	Масло сливочное		9	0,07	6,52	0,12	59,49	40,5	0	0	0,09	2,16	0,02	2,7	0,04		
	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		
	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		649	46,5	30,73	89,23	872,89	65,2	1,021	14,92	4,895	153,81	14,12	537,07	158,04			

День - среда														Возрастная категория 7-11 лет									
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.																							
54-25м-2020	Курица тушенная 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	0,04	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	150	3,1	6	19,7	145,6	32,1	0,12	10,2	0,2	39	1	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	0,07	1	0	1	0									
283	соль	0,5	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	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						
	Хлеб пшеничный			40	3,16	0,4	19,32	94	0	0,06	0	0,52	9,2	0,8	34,8	13,2	0						
	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	0						
	Фрукт			150	1,25	0	13,75	60	4,5	0	6	0,3	21,12	2,87	14,37	11,75	0						
	Итого энергетическая пищевая ценность на 1 ребёнка			660	24,15	12,98	91,51	580	327,7	0,27	18,58	3,1	104,32	7,515	283,97	118,35	0						

День - четверг
Неделя первая

Возрастная категория 7-11 лет

Неделя первая														
№ рещ	Прием пици, наиеменование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (кал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Fe	Р	Mg
43-2005	Завтрак													
	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников Угод ред. М.Г. Мосильного.-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.Г. Мосильного и В.А. Тутельяна-М.Делу принт, 2010													
	Суп с рыбными консервами													
	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	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	13,69	21,45	77,65	558,72	369,61	0,22	40,22	7,67	70,75	4,62	255,82	82,03

День - пятница
Неделя первая

Возрастная категория 7-11 лет

№ 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		
	Завтрак															
54-11м-2020	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.															
	Плов из отварной говядины		200	15,2	15,4	38,6	354,4	271,3	0,07	0,72	0	19	2,2	192	44	
	Крупа рисовая	54,4	3,6	0,5	36,6	165,2	0	0,03	0	0	4	0,5	71	24		
	Говядина 1 категории	64,8	11,3	9,1	0	127,4	0	0,03	0	0	5	1,5	106	12		
	Лук репчатый	8	0,1	0	0,6	2,9	0	0	0,32	0	2	0,1	4	1		
	Морковь	20	0,2	0	1,3	6,2	240	0,01	0,4	0	5	0,1	10	7		
	Масло сливочное	8	0	5,8	0,1	52,7	31,3	0	0	0	1	0	1	0		
	Соль поваренная	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		
	Пром.	Сок разливной	200	1	0,2	20,2	86,6	0	0,04	4	0,4	14	2,8	14	8	
		Фрукт	150	2,3	0	33,6	143,4	30	0,06	15	0,6	12	0,9	42	63	
	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	610	23,2	16,28	119,26	718,6	301,4	0,27	19,72	1,98	60,8	8,5	321,6	139,6	

Д.чнь - понедельник

Возрастная категория 7-11 лет

Неделя вторая

№ 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>															
Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.															
54-33-2020	Грмидор в нарезке	80	0,9	0,2	3	17,1	0,03	0,05	20	0	11,2	0,7	20,8	16	
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	
Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.															
54-4г-2020	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	1	0	
	соль	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0	
	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников /Люд ред. М.Г. Могильного и Т.В. Тутельяна-М.Делти принт, 2011.														
348-2011	Сулс 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	0,02	0,32	0,02	1,55	0,59	0	
	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	
294	сахар	0,3	0	0	0,3	1,19	0	0	0	0	0	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.														
	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	
	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	
	Пром.	Итого энергетическая пищевая ценность на 1 ребёнка													
	Пром.		620	30,46	24,41	85,98	745,6	138,98	0,46	26,84	3,49	120,08	11,07	312,92	202,1

День - среда
Неделя вторая

Возрастная категория 7-11 лет

№ рещ	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Fe	Р	Mg
Завтрак														
54-16к-2020	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.													
	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 пшениная	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
	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.													
54-60-2020	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	62,4	0,02	0	0	19	0,9	67	4
54-13-2020	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
951	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания /Дет.-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	0,6	0,06	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 ребенка														
		515	20,28	18,09	74,32	544,18	145,75	0,22	1,28	1,13	342,4	4,31	383,6	67,6

День - четверг
Неделя вторая

Возрастная категория 7-11 лет

№ рсц	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая 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>													
	Макароны 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
348-2011	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников /Под ред. М. Г. Мосильного и Т. В. Тумельяна-М. Делли принт, 2011.</i>													
	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
	<i>Итого энергетическая пищевая ценность на 1 ребенка</i>													
		690	30,07	24,74	110,33	786,21	131,03	0,3	10,82	3,75	345,06	8,6	500,69	101,1

День - пятница
Неделя вторая

Возрастная категория 7-11 лет

№ реч	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		
Завтрак																
54-83-2020	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.															
	Салат из белокочанной капусты с морковью		80	1,3	8,1	7,8	108,7	121,5	0,02	23,1	4,5	27	0,4	19	10	
	Капуста белокочанная		67,2	1,2	0,1	3,2	18,1	1,5	0,02	22,7	0,1	24	0,3	16	8	
	Морковь свежая		8	0,1	0	0,6	2,7	120	0	0,3	0	2	0,1	3	2	
	Сахар-песок		4	0	0	4	16	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Лимонная кислота		0,1	0	0	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0	0	
	Масло растительное		8	0	8	0	71,9	0	0	0	4,4	0	0	0	0	
	Соль поваренная		0,3	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	
	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников УГО ред. М.П. Мосильного.-М.Делу 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	
54-61-2020	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.															
	Рис отварной		150	3,6	5,4	36,4	208,7	26,6	0,03	0	0,21	6	0,5	72	24	
347-2011	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	
	соль		0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0	
	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях УГО ред. М.П. Мосильного и Т.В. Тумельяна.-М.Делу принт, 2011.															
256	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	
	лук репчатый		0,6	0	0	0,04	0,24	0	0	0,06	0	0,18	0	0,34	0,08	
Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях-под ред. доц. Коровкал, С. доц. Добросердова И.И, 2004г																
Пром.	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	
	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		620	18,1	16,57	99,93	635,58	322,1	0,21	224,12	6,663	75,08	4,72	254,76	72,74	