

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 «25» 08 2025г № 191



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

с.Кетово, 2025г

День - понедельник

Возрастная категория 7-11 лет (Группа продлённого дня)

Неделя первая

№ 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	Мg			
Обед																	
Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.																	
54-33-2020	Пломидор в нарезке		80	0,9	0,2	3	17,1	0,03	0,05	20	0	11,2	0,7	20,8	16		
Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.																	
54-12м-2020	Плов с курицей		200	27,3	8,1	33,2	314,6	147	0,08	2,36	4,37	20	2	234	108		
	Куриная грудка(филе)		106,7	23,7	1,8	0,4	112,3	5,8	0,05	0,77	0,26	8	1,3	159	80		
	Курица рисовая		45,3	3	0,4	30,5	137,5	0	0,03	0	0,22	3	0,4	59	20		
	Томатное пюре		10,7	0,4	0	1,1	6	12,8	0	1,11	0,13	2	0,2	7	4		
	Лук репчатый		6,7	0,1	0	0,5	2,5	0	0	0,27	0,02	2	0,1	3	1		
	Морковь		10,7	0,1	0	0,7	3,3	128,4	0	0,21	0,05	3	0,1	5	4		
	Масло подсолнечное		6,7	0	5,9	0	53	0	0	0	3,69	0	0	0	0		
	Соль		0,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	0	1	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		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		
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.	Фрукт(апельсин)		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			700	35,09	9,38	85,39	567,2	154,63	0,25	58,4	5,78	98,65	6,65	374,3	172,65		

День - вторник
Неделя первая

Возрастная категория 7-11 лет (Группа продлённого дня)

№ реч	Примем пищу, 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			
Обед																	
42	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений																
Пром.	Рассолник «Летербургский»	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			
	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.																
54-8г-2020	Капуста тушеная	150	3,6	5	14,5	118,5	133	0,03	31,9	0,41	82	1,2	62	32			
	Морковь	6	0,1	0	0,4	1,8	72	0	0,12	0,03	1	0	3	2			
	сахар-песок	4,5	0	0	4,1	16,3	0	0	0	0	0	0	0	0			
	Мука пшеничная в/с	1,8	0,2	0	1,1	5,5	0	0	0	0	0	0	1	5			
	томатное пюре	12	0,4	0	1,3	6,8	14,4	0	1,25	0,13	2	0,2	7	22			
	капуста белокочанная	157,5	2,7	0,1	6,7	39,9	2,8	0,03	28,4	0,16	67	0,8	42	1			
	лук репчатый	9	0,1	0	0,7	3,3	0	0	0,36	0,02	2	0,1	5	0			
	Масло сливочное	6,8	0	4,9	0	44,8	26,6	0	0	0,07	1	0	1	0			
	соль поваренная йодированная	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.																
	283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	30,22	123,06	0,1	0	0,2	0	13,2	0,36	19,8	9,7		
смесь сухофруктов		20	0,56	0	10,26	43,26	0,1	0	0,2	0	12,6	0,3	19,8	9,7			
сахар-песок		20	0	0	19,96	79,8	0	0	0	0	0,6	0,06	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			
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		820	35,73	31,12	148,2	1013,55	432,38	0,45	54,57	6,84	224,42	9,35	464,88	156,82			

День - среда
Неделя первая

Возрастная категория 7-11 лет (Группа продлённого дня)

№ рещ	ГТием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая 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.															
54-83-2020	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 йодированная	0,3	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	
293-2011	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников [Под ред.М.П.Мазилыного и В.А.Тумельяна-М.ДеЛи принт,2011														
	Птица запечённая	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	
	Масло растительное	5	0	5	0	44,95	0	0	0	2,2	0	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	0	3,68	0,02	0,75	0,22	
	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.														
54-11-2020	Макароньы 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	
	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.														
	54-211-2020	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 чёрный 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	
Хлеб пшеничный		50	3,95	0,5	24,15	117,5	0	0,08	0	0,65	11,5	1	43,5	16,5	
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	
Булочка		100	8,3	4,1	53	282,1	6	0,07	0	0,66	12,6	0,84	49,2	9	
Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.															
Пром.	Итого энергетическая пищевая ценность на 1 ребёнка	700	44,06	47,63	131,66	1134,26	229,37	0,38	25,64	9,84	95,72	7,09	400,68	81,74	

День - четверг
Неделя первая

Возрастная категория 7-11 лет (Группа продлённого дня)

№ п/п	Наименование пищи, 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			
54-2с-2020													Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.				
БЕД																	
Борщ с капустой и картофелем со сметаной																	
	картофель	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	79		
	морковь	12,5	0,15	0	0,78	3,85	150	0,005	0,25	0,05	3	0,07	6	4,25	15		
	свекла	40	0,57	0,02	3,2	15,38	0,48	0,005	1,6	0,04	13	0,49	15	7,7	4		
	картофель	20	0,37	0,07	2,98	14	0,36	0,017	1,6	0,02	1,75	0,15	10	4	7		
	сахар-песок	2,5	0	0	2,28	9,08	0	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	15		
	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	4		
	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	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	1		
	масло подсолнечное	5	0	4,4	0	39,55	0	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	0,37	0,02	0,05	0,05	0		
	соль	0,37	0	0	0	0	0	0	0	0	1,22	0,01	0,25	0,07	0		
	кислота лимонная	0,25	0	0	0	0,07	0,005	0	0,13	0	0,3	0,002	0,02	0,02	0		
	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	15		
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	15		
Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.																	
	каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238,9	27,5	0,21	0	0,62	14	4	180	120	15		
	крупа гречневая	69	8,2	2	35,9	194,1	0,8	0,21	0	0,55	12	4	179	120	15		
	масло сливочное	6,8	0	4,9	0	44,8	26,6	0	0	0,07	1	0	1	0	0		
	соль	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0	0		
348-2011													Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / год ред. М.П. Мосильного и Т.В. Тутельяна-М. Делу 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	15		
	масло сливочное	1,35	0,01	0,97	0,01	8,92	6,07	0	0	0,01	0,32	0	0,4	0	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	0		
	морковь	1,8	0,02	0	0,12	0,63	36	0	0,09	0	0,48	0,01	0,99	0,68	0		
	лук репчатый	0,6	0	0	0,04	0,24	0	0	0,06	0	0,18	0	0,34	0,08	0		
	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	0		
	сахар	0,3	0	0	0,3	1,19	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
256													Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях-год ред. доц. Коржак Л.С. доц. Добросердова И.И. 2004г				
	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	24,53	116,4	163,4	0,01	200	0,76	12,5	0,65	3,4	3,4	15		
	сахар-песок	15	0	0	14,97	59,85	0	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	15		
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	15		
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	15		
	Итого энергетическая пищевая ценность на 1 ребёнка	700	20,63	16,58	107,08	675,79	546,02	0,49	213,252	5,4	106,63	10,419	516,83	202,92	15		

Д.чнь - понедельник

Возрастная категория 7-11 лет (Группа продлённого дня)

Неделя вторая

№ рещ	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Fe	Р	Mg
Обед														
54-23-2020	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.													
	Огущец в нарезке	80	0,6	0,1	2	11,3	8	0,02	8	0,08	18,4	0,48	33,6	11,2
54-25м-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(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
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
	соль	0,7	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0
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	0,003	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	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0	0,08	0	0,65	11,5	1	43,5	16,5
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.	Булочка	100	8,3	4,1	53	282,1	6	0,07	0	0,66	12,6	0,84	49,2	9
	Итого энергетическая пищевая ценность на 1 ребёнка	750	32,69	19,38	148,28	897,82	347,9	0,41	22,9	3,67	123,4	6,523	389,1	140,1

День - вторник
Неделя вторая

Возрастная категория 7-11 лет (Группа продлённого дня)

№ 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			
Обед																	
103	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников УГОД ред.М.П.Мозильного.-М.Делли притм, 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 кулинарных изделий для питания школьников УГОД ред.М.П.Мозильного.-М.Делли притм, 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			
54-61-2020	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			
	крупа рисовая	54	3,6	0,5	36,4	163,9	0	0,03	0	0,21	4	0,5	70	23			
347-2011	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 УГОД ред.М.П.Мозильного и Т.В.Тумельяна.-М.Делли притм, 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			
256	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-год																
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	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0	0,08	0	0,65	11,5	1	43,5	16,5			
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		800	40,35	28,16	118,09	900,92	514,1	0,32	219,89	3,993	81,39	6,87	475,9	111,22			

Возрастная категория 7-11 лет (Группа продлённого дня)

Неделя вторая

№ 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		
	Обед															
Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.																
54-2-2020	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	1	0	0	0		
	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.															
	Каша гречневая рассыпчатая	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 школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений УРЦТ им. акад. Вагнера, 2020г.															
	283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	30,22	123,06	0,1	0	0,2	0	13,2	0,36	19,8	9,7	
		смесь сухофруктов	20	0,56	0	10,26	43,26	0,1	0	0,2	0	12,6	0,3	19,8	9,7	
сахар-песок		20	0	0	19,96	79,8	0	0	0	0	0,6	0,06	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		
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. Фрукт (яблоко)		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		670	34,9	23,68	115,76	869,06	54,7	0,421	11,58	2,705	82,52	13,2	505,67	198,85		

День - четверг
Неделя вторая

Возрастная категория 7-11 лет (Группа продлённого дня)

№ рец	Гр/имеи пици, наиименование блюда	Масса порциии (г)	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (калл)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Fe	Р	Mg
98-2005	Обед													
	Сборник рецептур блюди и кулинариных изделий для питания школьников Угод ред. М.Г. Мосильного -М.Делли принт, 2005													
	Суп крестьянский с крупой	250	24,61	24,33	10,73	358,92	329	0,18	22,71	2,75	42,12	2,27	238,72	44,05
	капуста	30	0,54	0,03	1,41	8,4	0,9	0,009	13,5	0,03	14,4	0,18	9,3	4,8
	картофель	25	0,5	0,1	4,08	19,25	0,75	0,03	5	0,03	2,5	0,23	14,5	5,75
	крупа пшено	5	0,57	0,17	3,33	17,1	0,15	0,02	0	0,02	1,35	0,14	11,65	4,15
	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
	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
	масло растительное	5	0	5	0	44,95	0	0	0	2,2	0	0	0,1	0
	бульон	200	22,73	19	0,4	261,62	127,2	0,11	2,71	0,37	18,07	1,57	191,87	24,15
Пром.	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
	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 рецептур блюди и кулинариных изделий для питания школьников Угод ред. М.Г. Мосильного -М.Делли 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
	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 рецептур блюди и кулинариных изделий для питания школьников Угод ред. М.Г. Мосильного и Т.В. Тутельяна-М.Делли 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
348-2011	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
	Сборник рецептур блюди 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.	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
54-2гн-2020	Итого энергетическая пищевая ценность на 1 ребенка	839	67,73	49,7	110,95	1164,01	482,55	1,21	26,49	6,29	217,86	14,86	563,14	191,29

День - пятница
Неделя вторая

Возрастная категория 7-11 лет (Группа продлённого дня)

№ 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			
Обед																	
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников /Под ред. М.Г. Могильного и Т.В. Тумельяна-М.Делл принт, 2011.																	
15-2010	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,72	6,17	3,09	70,21	41,05	0,04	13,31	2,9	13,7	0,52	34,73	16,26			
	помидоры свежие	48	0,29	0,1	1,39	7,25	40	0,02	9,6	0,19	3,84	0,24	16,8	9,6			
	огурцы свежие	35	0,25	0,04	0,67	3,85	1,05	0,01	2,45	0,04	5,95	0,18	10,5	4,9			
	лук репчатый	12,6	0,18	0,03	1,03	5,17	0	0,01	1,26	0,03	3,91	0,1	7,31	1,76			
	масло растительное	6	0	6	0	53,94	0	0	2,64	0	0	0	0,12	0			
	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			
54-6о-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. -																
	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	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0	0,08	0	0,65	11,5	1	43,5	16,5			
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. Печенье	100	7,4	10	25,6	426	11	0,08	0	3,5	20	1,5	90	20				
Итого энергетическая пищевая ценность на 1 ребёнка		710	31,19	32,66	122,14	1113,09	176,65	0,36	14,02	7,94	299,4	6,83	452,03	90,16			