

**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 «17» 03 2024г № 116

**Десятидневное меню основного (организованного) горячего питания
для обучающихся 5-11 классов (из малоимущих и многодетных семей)**

с.Кетово, 2024г

День - понедельник
Неделя первая

Возрастная категория 5-11 класс (из маломышущих и многодетных семей)

№ п/п	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														
ОБЕД																												
<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников УГОД ред. М.Г. Мозильного.-М.Делу принт, 2005</i>																												
173	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	<i>Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.</i>																											
	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,8	65,3	0	0	0	1	0	2	0														
294	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, УРЦП им.акад.Ваанера, 2020г.</i>																											
	Чай с лимонном	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														
Пром.	Сок	200	1	0,2	20,2	86,6	0	0,04	4	0,4	14	2,8	14	8														
	<i>Итого энергетическая пищевая ценность на 1 ребёнка</i>																											
		750	18,14	16,72	104,9	711,03	86,1	0,49	7,85	2,54	231,48	8,47	431	128,4														

День - вторник
Неделя первая

Возрастная категория 5-11 класс (из маломощных и многодетных семей)

№ 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															<i>Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.</i>														
54-163-2020	Винегрет с растительным маслом																												
	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	0	0	0	0,2	0															
	соль	0,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0,8	0,01	0,2	0,05															
	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников Удмур. Респ. М.Г. Мозильного -М.Делли принт, 2005</i>																												
	98-2005	Суп крестьянский с крупой																											
		капуста	30	0,54	0,03	1,41	8,4	0,9	0,009	13,5	0,03	14,4	0,18	2,27	238,72	44,05													
		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														
крупка 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															
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															
<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания /авт.-сост.: А.И.Здобное, В.А.Цыганенко, М.И.Терещинь.-</i>																													
951		Кофейный напиток с молоком																											
		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															
	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															
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																													
		740	42,91	40,5	130,69	1067,8	467,8	0,45	27,12	7,63	159,82	6,29	468,22	110,05															

День - среда

Неделя первая

Возрастная категория 5-11 класс (из малоимущих и многодетных семей)

№ 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	Мг																	
ОБЕД															<i>Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.</i>																
54-22м-2020	Рагу из курицы															250	26,2	8,8	21,9	271,6	325	0,17	14,1	5,1	40	2,7	241	117			
	Куриная грудка(филе)															103,8	23,02	1,73	0,38	109,2	5,6	0,05	0,75	0,2	7,3	1,26	154	77,6			
	картофель															114	2,1	0,4	16,9	79,6	2,1	0,1	9,1	1,14	10	0,9	57,4	22,8			
	Мука пшеничная															1,4	0,1	0	0,9	4,2	0	0	0	0,02	0,2	0,01	1	0,19			
	томатное пюре															9	0,3	0	0,9	4,9	10,5	0	0,91	0,09	1,5	0,15	5,3	3,5			
	лук репчатый															14,4	0,19	0,03	1,07	5,3	0	0,01	0,58	0,03	3,9	0,1	7,3	1,8			
	Морковь															23,8	0,29	0,02	1,49	7,3	285	0,01	0,47	0,1	5,6	0,14	11,4	7,9			
	Масло подсолнечное															8	0	6,6	0	59,3	0	0	0	3,52	0	0	0,1	0			
	Лавровый лист															0,04	0	0	0	0,1	0,07	0	0,01	0	0,28	0,01	0	0,04			
	Соль															1	0	0	0	0	0	0	0	3,24	0,03	0,7	0,19	0			
	283	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских</i>																													
		Компот из смеси сухофруктов															200	1	0	26,8	108,9	0	0,01	1,08	0	6,4	0,045	0	0		
Смесь сухофруктов															20	1	0	11,8	49	0	0,01	1,08	0	5,95	0	0	0				
Сахар-песок															15	0	0	15	59,9	0	0	0	0	0,45	0	0	0				
Хлеб пшеничный															60	4,54	0,6	26,98	141	0	0,1	0	0,78	13,8	1,2	52,2	19,8				
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			
<i>Итого энергетическая пищевая ценность на 1 ребёнка</i>															540	33,72	9,76	85,7	573,7	325,3	0,32	15,18	6,3	70,7	5,115	340,6	150,9				

День - четверг
Неделя первая

Возрастная категория 5-11 класс (из маломужских и многодетных семей)

№ 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					
ОБЕД																			
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				
<i>Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.</i>																			
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая		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					
	соль	0,7	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0					
348-2011	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников /год ред.М.Г.Мозильного и Т.В.Тумельяна-М.ДеллИ принт, 2011.</i>																		
	Соус томатный		50	0,65	1,66	3,74	33,37	92,62	0,01	3,62	0,14	3,71	0,23	10,58	6,02				
	масло сливочное	2,25	0,01	1,63	0,02	14,87	10,12	0	0	0,02	0,54	0	0,67	0					
	мука пшеничная	2,25	0,24	0,03	1,52	7,4	0	0	0,04	0,04	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					
54-2гн-2020	<i>Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.</i>																		
	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				
	<i>Итого энергетическая пищевая ценность на 1 ребёнка</i>																		
		640	34,65	27,56	111,53	843,86	185,1	0,54	5,23	3,99	120,19	11,34	379,86	236,42					

День - пятница
Неделя первая

Возрастная категория 5-11 класс (из малоимущих и многодетных семей)

№ рецепта	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																
227-2005 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников Угод ред. М.П. Мосильного.-И.Делли принт, 2005																
	Рыба припущенная (минтай или горбуша)	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	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.															
	Рис отварной	200	4,8	7,2	48,6	278,3	35,5	0,04	0	0,4	8	0,7	96	31		
	крупа рисовая	72	4,7	0,6	48,5	218,6	0	0,04	0	0,3	5	0,6	94	31		
	масло сливочное	9,1	0,1	6,6	0,1	59,7	35,5	0	0	0,1	1	0	2	0		
	соль	0,7	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0		
347-2011	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях Угод ред. М.П. Мосильного и Т.В. Тумельяна.-И.Делли															
	Соус белый	50	0,3	1,84	1,8	24,85	9,8	0	0,1	0,06	1,5	0,05	2,8	1,2		
	масло сливочное	2,5	0	1,8	0	16,45	9,8	0	0	0,06	0,5	0	0	0		
	мука пшеничная	2,5	0,25	0,04	1,6	7,65	0	0	0	0	0,5	0,05	1,8	0,7		
	лук репчатый	1	0,05	0	0,2	0,75	0	0	0,1	0	0,5	0	1	0,5		
256	Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях-год															
	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 энергетическая пищевая ценность на 1 ребёнка															
	640	19,95	11,09	117,21	665,25	212,75	0,24	201,06	2,603	59,18	4,31	286,05	79,5			

День - понедельник
Неделя вторая

Возрастная категория 5-11 класс (из маломужских и многодетных семей)

№ рец	Примеш 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															
Обед															<i>Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.</i>														
54-11м-2020	Плов из отварной говядины		250	19,1	19,3	48,2	44,3	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															
	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	65,9	39,2	0	0	0	1	0	2	0															
	Соль повареная	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															
	<i>Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.</i>																												
	54-2тн-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	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 энергетическая пищевая ценность на 1 ребёнка		540	25,82	20,26	93,6	663	339,8	0,23	0,94	1,2	52,8	5,87	347,8	92,7															

День - вторник
Неделя вторая

Возрастная категория 5-11 класс (из маломощных и многодетных семей)

№ рещ	Прием пищи, наименование блюда	порции (г)	Пищевые вещества (г)			Ческая ценность	Витаминны (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Fe	Р	Mg				
66	<u>ОБЕД</u> учреждений, УРЦТ им. акад. Вагнера, 2020г.																	
	Щи из свежей капусты и тушеным консервированным мясом	300	4	10	12	158,4	28,2	0,08	11	2,74	55,9	1,18	84,5	28,2				
	Говядина тушеная	12	1,7	1,7	0	22	0	0,002	0	0,04	1,4	0,24	17,8	1,9				
	Капустя свежая	60	1,05	0,06	2,55	14,79	1,08	0,02	10,8	0,06	25,5	0,3	16,5	8,1				
	Картофель	36	0,74	0,14	5,96	28	0,72	0,03	3,2	0,04	1,75	0,3	20	8				
	Морковь	12	0,15	0	0,78	3,85	150	0,005	0,25	0,05	3	0,07	6	4,25				
	Лук репчатый	12	0,12	0,02	0,75	3,68	0	0,002	0,4	0,02	2,75	0,07	5	1,2				
	Масло растительное	6	0	6	0	54	0	0	0	2,6	0	0	0,1	0				
	Сметана	13	0,3	2,2	0,38	22,52	12	0,002	0,002	0,04	9,5	0,22	6,5	0,88				
54-2гн-2020	<i>Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.</i>																	
	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	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				
	<i>Итого энергетическая пищевая ценность на 1 ребёнка</i>																	
		590	10,72	10,96	55,4	378,4	28,8	0,23	11,04	3,94	84,7	4,25	191,3	65,9				

День - среда
Неделя вторая

Возрастная категория 5-11 класс (из малоимущих и многодетных семей)

№ 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	Мг				
293-2011	Обед																	
	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников Угод ред.М.Г.Мозильного и В.А.Тумельяна-М.Делги притм,2011</i>																	
	Птица запеченая		120	29,16	34,98	0,08	428,35	89,84	0,13	3	3,15	27,04	1,99	243,57	24,04			
	Цыплёнок-бройлер(голень)		150,36	29,11	24,2	0	330,79	60,14	0,13	3	0,45	21,05	1,95	240,57	21,05			
	Масло растительное		6	0	6	0	53,94	0	0	0	2,64	0	0	0,12	0			
	Масло сливочное		6,6	0,05	4,78	0,08	43,62	29,7	0	0	0,06	1,58	0,01	1,98	0,02			
	Соль		1,2	0	0	0	0	0	0	0	0	4,41	0,03	0,9	0,26			
54-11-2020	<i>Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.</i>																	
	Макаронны отварные		200	7,1	7,4	43,7	269,3	35,5	0,08	0	0	14	1	53	10			
	макаронные изделия в/с		68	7	0,8	43,6	209,6	0	0,08	0	0	11	1	51	9			
	масло сливочное		9,1	0,1	6,6	0,1	59,7	35,5	0	0	0	1	0	2	0			
	Соль		0,7	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0			
283	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских</i>																	
	Компот из смеси сухофруктов		200	1	0	26,8	108,9	0	0,01	1,08	0	6,4	0,045	0	0			
	Смесь сухофруктов		20	1	0	11,8	49	0	0,01	1,08	0	5,95	0	0	0			
	Сахар-песок		15	0	0	15	59,9	0	0	0	0	0,45	0	0	0			
	Хлеб пшеничный		60	4,54	0,6	26,98	141	0	0,1	0	0,78	13,8	1,2	52,2	19,8			
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				
	<i>Итого энергетическая пищевая ценность на 1 ребёнка</i>		610	43,78	43,34	107,58	999,75	125,74	0,37	4,08	4,35	71,74	5,405	396,17	67,94			

День - четверг
Неделя вторая

Возрастная категория 5-11 класс (из малолетних и многодетных семей)

№ 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															
ОБЕД															<i>Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.</i>														
54-2с-2020	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															
	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	0,05	0,007	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	0,1	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															
	соль	0,37	0	0	0	0	0	0	0	0	1,22	0,01	0,25	0,07															
	кислота лимонная	0,25	0	0	0	0,07	0,005	0	0,13	0	0,3	0,002	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	<i>Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования С-Петербурга.-СПб.:Речь, 2008</i>																												
	Кисель	200	0,1	0	30,79	121,02	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	60	4,54	0,6	28,98	141	0	0,1	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	0,42	10,5	1,17	47,4	14,1																
	Итого энергетическая пищевая ценность на 1 ребёнка	540	12,5	8,59	82,42	457	299,75	0,3	11,082	4,04	84,43	5,239	344,39	81,92															

День - пятница
Неделя вторая

Возрастная категория 5-11 класс (из малоимущих и многодетных семей)

№ рейс	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				
ОБЕД																		
<i>Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.</i>																		
54-16к-2020	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			
54-60-2020	<i>Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.</i>																	
	Яйцо вареное		40	4,8	4	0,3	56,6	62,4	0,02	0	0	19	0,9	67	4			
959	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/Авт.-соот.А.И.Зюбинов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный.</i>																	
	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		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			
	<i>Итого энергетическая пищевая ценность на 1 ребёнка</i>		580	24,78	19,56	97,37	677,44	148,45	0,35	3,26	1,38	435,58	5,45	539,9	125,4			