

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. Стефанник

Приказ от «30» 08 2023г №214



Десятидневное меню основного (организованного) горячего питания
для обучающихся возрастной группы 12 лет и старше
(магпообеспеченные)

с. Кетово, 2023г

День - понедельник
Неделя первая

Возрастная группа 12 лет и старше (маглобеспеченные)

№ 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																			
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 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					
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников /Глод ред.М.Г.Могаильного и Т.В. Тумельяна-М.Делта принт,2011.																			
348-2011	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	0,04	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					
Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования С-Петербурга.-СПб.:Речь,2008																			
411-2008	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	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 энергетическая пищевая ценность на 1 ребёнка																			
		640	34,55	27,56	135,92	938,08	184,8	0,54	5,19	3,99	115,99	10,67	372,66	232,62					

День - вторник
Неделя первая

Возрастная группа 12 лет и старше (маглобеспеченные)

№ реч	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														
ОБЕД																												
<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников УГОД ред. М.Г. Мозильного.-М.Делу принт, 2005</i>																												
98-2005	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													
		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 типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.</i>																										
		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	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														
		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 ребенка		540	31,33	25,29	54,13	578,92	329,6	0,34	22,75	3,95	70,92	5,34	345,52	81,75														

День - среда

Возрастная группа 12 лет и старше (маглобеспеченные)

Неделя первая

№ реч	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	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	0	3,24	0,03	0,7	0,19				
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				
	энергетическая пищевая ценность на 1 ребёнка	540	32,92	9,22	65,3	491,6	325,6	0,32	14,14	6,3	68,8	5,77	347,8	154,7				

День - пятница
Неделя первая

Возрастная группа 12 лет и старше (малобоеспеченные)

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порциями (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	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>																			
54-21к-2020	Каша жидкая молочная рисовая	250	6,6	8,1	35,7	242,1	39,1	0,06	0,77	0,15	163	0,5	167	35					
		крупа рисовая	38,5	2,5	0,3	25,9	116,9	0	0,02	0	0,15	3	0,3	50	17				
		молоко	147,5	4	4,2	6,3	78,7	19,5	0,04	0,77	0	156	0,1	115	18				
		сахар-песок	3,8	0	0	3,4	13,6	0	0	0	0	0	0,01	0	0				
		масло сливочное	5	0	3,6	0	32,9	19,6	0	0	0	0,5	0,01	0,8	0				
		соль	1,3	0	0	0	0	0	0	0	0	4	0,03	0,8	0,2				
		<i>Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.</i>																	
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	6,4	25,4	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>		510	13,32	9,06	79,1	462,1	39,7	0,21	0,81	1,35	191,8	2,49	273,8	72,7					

День - понедельник

Возрастная группа 12 лет и старше (магнобеспеченные)

Неделя вторая

№ реч	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>																		
54-3г-2020	Макаронные 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	<i>Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.</i>																	
Пром.	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				
	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 энергетическая пищевая ценность на 1 ребёнка	490	17,22	10,56	81,6	500,9	51,7	0,23	0,1	1,63	196,8	4,07	239,8	52,7				

День - вторник
Неделя вторая

Возрастная группа 12 лет и старше (малобоеспеченные)

№ 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 школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, УРЦП им. акад. Вагнера, 2020г.																			
66	Щи из свежей капусты и тушеный 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 консервированная	12	1,7	1,7	0	22	0	0,002	0	0,04	1,4	0,24	17,8	1,9			
			Капуста свежая белокочанная	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			
			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	0,1	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 энергетическая пищевая ценность на 1 ребёнка		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

Возрастная группа 12 лет и старше (малобоеспеченные)

Неделя вторая

№ рещ	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 кулинарных изделий для питания школьников УГОД ред. М.Г. Мосильного.-М.ДелТи притт, 2005</i>																												
173	Каша вязкая	250	10,52	7,36	46,1	293,03	20	0,3	0,75	0,94	183,98	2,3	305,7	81,3														
	Молочная ячневая																											
	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															
<i>Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.</i>																												
54-193-2020	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,8	65,3	0	0	0	1	0	2	0														
<i>Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.</i>																												
54-2Гч-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	0,1	0	0	0															
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,54	0,6	26,98	141	0	0,1	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	Итого энергетическая пищевая ценность на 1 ребёнка	550	17,34	16,52	89,6	587,83	85,9	0,45	0,79	2,14	213,78	5,37	414,5	119														

День - четверг
Неделя вторая

Возрастная группа 12 лет и старше (малобоеспеченные)

№ рсч	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	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							
		<i>Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.</i>																				
		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	6,4	25,4	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								
		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</i>																						
энергетическая пищевая ценность на 1 ребѣнка		540	12,6	8,59	58,03	362,78	300,05	0,3	11,122	4,04	88,63	5,909	351,59	85,72								

День - пятница
Неделя вторая

Возрастная группа 12 лет и старше (малообеспеченные)

№ 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>																													
54-16к-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	0,04	0	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													
<i>Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.</i>																													
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	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	0,78	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																
<i>Итого</i>																													
	энергетическая пищевая ценность на 1 ребёнка	540	12,92	9,66	73,3	442,5	42,17	0,24	0,7	1,36	172,8	3,67	260,8	71,7															