

**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 «09» 01 2024г № 2



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

с. Кетово, 2024г

День - понедельник
Неделя первая

Возрастная группа 12 лет и старше (малообеспеченные)

№ рэц	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.																													
54-21к-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															
Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.																													
54-2пн-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	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	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 - вторник
Неделя первая
Возрастная группа 12 лет и старше (малообеспеченные)

№ 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	Mg							
98-2005	ОБЕД																				
	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников Под ред. М.П. Могильного - М. ДеЛи 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							
	крупя 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							
54-2 гн-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	0,1	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	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

Неделя первая

Возрастная группа 12 лет и старше (малообеспеченные)

№ 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	Ca	Fe	P	Mg		
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		
<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		
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	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 - четверг
Неделя первая

Возрастная группа 12 лет и старше (малообеспеченные)

№ 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				
	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				
54-4г-2020	<i>Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.</i>																	
	Каша гречневая	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 /Под ред. М.П.Могильного и Т.В.Тутельяна-М.ДеЛи 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	0,54	0,04	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	0,01	0	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	0,1	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				
	<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 группа 12 лет и старше (малообеспеченные)

№ 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	Mg		
42	ОБЕД															
	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, УРЦП им. акад. Вагнера, 2020г.															
	Рассольник «Петербургский»	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 тушенная 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		
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	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		
	Итого энергетическая пищевая ценность на 1 ребёнка	590	16,52	10,66	98,7	562,3	244,5	0,35	20,94	4,7	71,24	5,42	385,1	92,22		

**День - понедельник
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		
173	ОБЕД															
	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников Vгод ред. М.П. Могильного.-М, ДеЛи принт, 2005</i>															
		Каша вязкая молочная	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		
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	0,1	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		
	<i>Итого энергетическая пищевая ценность на 1 ребёнка</i>	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 - вторник
Неделя вторая

Возрастная группа 12 лет и старше (малообеспеченные)

№ 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						
66	ОБЕД																			
	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						
	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						
54-2 н-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						
	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
Неделя вторая
Возрастная группа 12 лет и старше (малообеспеченные)

№ 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	Mg	
ОБЕД															
<i>Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.</i>															
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	
54-2гн-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	
	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 - четверг
Неделя вторая

Возрастная группа 12 лет и старше (малообеспеченные)

№ 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	Mg
ОБЕД														
Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.														
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	0	2,2	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	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	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	12,5	8,59	82,42	457	299,75	0,3	11,082	4,04	84,43	5,239	344,39	81,92

Возрастная группа 12 лет и старше (малообеспеченные)

День - пятница
Неделя вторая

№ 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 типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.																
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		
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	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	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		