

**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» 09 / 2024г № 2



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

с.Кетово, 2024г

День - понедельник
Неделя первая

Возрастная категория 12 лет и старше(ограниченные возможности здоровья)

№ 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	P	Mg	
ЗАВТРАК															
173-2005															
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников Угод ред.М.П.Могильного.-М,ДеЛи принт,2005															
	Каша вязкая молочная овсяная	250	10,52	7,36	46,1	293,03	20	0,3	0,75	0,94	183,98	2,3	305,7	81,3	
	Хлопья овсяные"Геркулес"	55	6,77	3,36	32,73	188,1	0	0,27	0	0,94	32,5	2,15	191,95	63,8	
	молоко	125	3,75	4	5,88	75	20	0,03	0,75	0	151,25	0,13	113,75	17,5	
	сахар	7,5	0	0	7,49	29,93	0	0	0	0	0,23	0,02	0	0	
54-19з-2020	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.														
	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,8	65,3	0	0	0	1	0	2	0	
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-песок	7	0	0	6,4	25,4	0	0	0	0,1	0	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	
	Итого за Завтрак	510	14,77	16,06	76,75	512,13	85,6	0,38	0,79	1,59	200,98	4	358,4	101,6	
ОБЕД															
54-2гн-2020	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.														
	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	
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-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 за обед	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	
	Итого энергетическая пищевая ценность на 1 ребёнка	1020	28,09	25,12	155,85	974,23	125,3	0,59	1,6	2,94	392,78	6,49	632,2	174,3	

День - вторник
Неделя первая

Возрастная группа 12 лет и старше (ограниченные возможности здоровья)

№ 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		
ЗАВТРАК																
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004г.																
309-2004	Каша молочная манная	250	9,66	8,44	51,93	323,43	57,61	0,13	1,74	0,89	173,59	0,72	169,66	28,78		
	молоко	134	3,89	3,35	6,43	72,36	29,48	0,05	1,74	0	160,8	0,13	120,6	18,76		
	крупа манная	55,5	5,72	0,56	39,18	184,82	0	0,08	0	0,83	11,1	0,56	47,18	9,99		
	масло сливочное	6,25	0,05	4,53	0,08	41,31	28,13	0	0	0,06	1,5	0,01	1,88	0,03		
	сахар	6,25	0	0	6,24	24,94	0	0	0	0	0,19	0,02	0	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-песок	7	0	0	6,4	25,4	0	0	0	0,1	0	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		
	Итого за Завтрак	500	13,81	8,94	82,48	467,73	57,91	0,21	1,78	1,54	189,95	2,42	220,36	49,08		
ОБЕД																
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников ВПод ред. М.П. Могильного. - М. ДеЛи принт, 2005																
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		
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-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 за обед	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		
	Итого энергетическая пищевая ценность на 1 ребёнка	1040	45,14	34,23	136,61	1046,65	387,51	0,55	24,53	5,49	260,87	7,76	565,88	130,83		

Возрастная группа 12 лет и старше(ограниченные возможности здоровья)

**День - среда
Неделя первая**

№ 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
ЗАВТРАК														
Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.														
54-6-к-2020	Каша вязкая молочная пшенная	250	10,4	14,5	46,9	359,9	67,3	0,23	0,68	0,26	1,6	158	231	61
	Крупа пшенная	62,5	6,8	1,8	37,8	194,6	1,1	0,19	0	0,19	1,5	15	127	45
	Молоко	130	3,5	3,7	5,6	69,4	17,2	0,04	0,68	0	0,1	137	102	16
	Сахар-песок	3,8	0	0	3,4	13,6	0	0	0	0	0	0	0	0
	Масло сливочное	12,5	0,1	9,1	0,1	82,3	49	0	0	0	1	1	0	2
	Соль	1,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4	1	0
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-песок	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
	Итого за Завтрак	500	14,55	15	77,45	504,2	67,6	0,31	0,72	0,91	174	3,3	281,7	81,3
ОБЕД														
Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.														
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	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	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 за обед	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
	Итого энергетическая пищевая ценность на 1 ребёнка	1040	47,47	24,22	142,75	995,8	393,2	0,63	14,86	7,21	242,8	9,07	629,5	236

Возрастная группа 12 лет и старше(ограниченные возможности здоровья)

День - четверг
Неделя первая

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			иловая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Fe	P	Mg
ЗАВТРАК														
Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.														
54-21-к-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
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	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0	0,08	0	0,65	11,5	1	43,5	16,5
	Итого за Завтрак	500	10,75	8,6	66,25	386,4	39,4	0,14	0,81	0,8	179	2,2	217,7	55,3
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	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	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	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	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 за обед	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
	Итого энергетическая пищевая ценность на 1 ребенка	1140	45,4	36,16	177,78	1230,26	224,5	0,68	6,04	4,79	299,19	13,54	217,7	291,72

День - пятница
Неделя первая

Возрастная группа 12 лет и старше(ограниченные возможности здоровья)

№ 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
173	ЗАВТРАК													
	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников УПод ред.М.П.Могильного.-М.ДеЛи принт,2005													
	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
54-19#-2020	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.													
	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,8	65,3	0	0	0	1	0	2	0
54-21#-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	0,1	0	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
	Итого за Завтрак	510	14,77	16,06	76,75	512,13	85,6	0,38	0,79	0,94	201,0	3,1	358,4	101,6
	ОБЕД													
42	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
54-2Г#-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	0,1	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 за обед	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
	Итого энергетическая пищевая ценность на 1 ребёнка	1100	31,29	26,72	175,45	1074,43	330,1	0,73	21,73	5,64	272,24	8,52	743,5	193,82

День - понедельник
Неделя вторая

Возрастная группа 12 лет и старше (ограниченные возможности здоровья)

№ 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
ЗАВТРАК														
Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.														
54-13к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	250	10,1	13,5	48,1	354,2	66,47	0,18	0,69	3,79	167	2,7	257	49
	крупа пшеничная	62,5	6,5	0,7	39	187,6	0	0,14	0	3,67	22	2,6	150	33
	молоко	132,5	3,6	3,7	5,7	70,7	17,49	0,04	0,69	0	140	0,1	104	16
	сахар-песок	3,8	0	0	3,4	13,6	0	0	0	0	0	0	0	0
	масло сливочное	12,5	0,1	9,1	0,1	82,3	48,98	0	0	0,12	1	0	2	0
	соль	1,3	0	0	0	0	0	0	0	0	4	0	1	0
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-песок	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
	Итого за Завтрак	500	14,25	14	78,65	498,5	66,77	0,26	0,73	4,44	183	4,4	307,7	69,3
ОБЕД														
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников Год ред.М.П.Мозильного.-М.Делы принт,2005														
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	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.													
	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,8	65,3	0	0	0	1	0	2	0
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 за обед	550	17,34	16,52	89,6	587,83	85,9	0,45	0,79	2,14	213,78	5,37	414,5	119
	Итого энергетическая пищевая ценность на 1 ребёнка	1050	31,59	30,52	168,25	1086,33	152,67	0,71	1,52	6,58	396,78	9,77	722,2	188,3

День - вторник
Неделя вторая

Возрастная группа 12 лет и старше(ограниченные возможности здоровья)

№ 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	Ca	Fe	P	Mg
ЗАВТРАК														
Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.														
54-10-2020	Омлет натуральный	200	16,9	25,9	4,2	316,3	262,4	0,08	0,4	0	144	2,8	269	22
	Молоко	76,9	2,1	2,2	3,3	41	10,2	0,02	0,4	0	81	0,1	60	9
	Яйцо куриное	123,1	14,7	12,5	0,8	174	192	0,06	0	0	60	2,7	206	13
	Масло сливочное	15,4	0,1	11,2	0,1	101,3	60,3	0	0	0	2	0	3	0
	Соль поваренная	0,6	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0
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	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0	0,08	0	0,65	11,5	1	43,5	16,5
	Итого за Завтрак	450	14,25	14	78,65	498,5	66,77	0,26	0,73	4,44	183	4,4	307,7	69,3
ОБЕД														
Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.														
66	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 консервированная	12	1,7	1,7	0	22	0	0,002	0	0,04	1,4	0,24	17,8	1,9
	Капуста 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	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 за Обед	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
	Итого энергетическая пищевая ценность на 1 ребёнка	1040	24,97	24,96	134,05	876,9	95,57	0,49	11,77	8,38	267,7	8,65	499	135,2

Возрастная группа 12 лет и старше (ограниченные возможности здоровья)

День - среда
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
<u>ЗАВТРАК</u>														
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
54-2гн-2020	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.													
Пром.	Итого за Завтрак	500	10,35	9,2	60,45	366,8	41,87	0,17	0,7	0,81	160	2,3	204,7	54,3
<u>ОБЕД</u>														
Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.														
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	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.													
Пром.	Итого за Обед	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
<u>Итого энергетическая пищевая ценность на 1 ребенка</u>														
		990	27,57	19,76	142,05	867,7	93,57	0,4	0,8	2,44	356,8	6,37	444,5	107

День - четверг
Неделя вторая

Возрастная категория 12 лет и старше(ограниченные возможности здоровья)

№ 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	P	Mg
<u>ЗАВТРАК</u>														
<i>Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.</i>														
54-19к-2020	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,88	22,15	178,78	0,08	0,91	0,22	189,25	0,45	152,75	24,25		
	макаронные изделия вс	40	2,08	12,83	61,65	0	0,02	0,2	3,25	0,28	15,25	2,75		
	молоко	175	4,78	7,48	93,38	23,1	0,05	0,91	184,75	0,15	137	21,25		
	сахар-песок	2	0	1,83	7,28	0	0	0	0	0	0	0		
	масло сливочное	2,5	0,025	1,83	16,48	9,8	0	0,02	0,25	0	0,5	0		
	соль	0,25	0	0	0	0	0	0	0,75	0	0,25	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	6,4	26,8	0,3	0,04	0	4,5	0,7	7,2	3,8		
	Чай черный байховый	1	0,2	0,1	1,4	0,3	0,04	0	4,4	0,7	7,2	3,8		
	Сахар-песок	7	0	6,4	25,4	0	0	0	0,1	0	0	0		
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,95	24,15	117,5	0	0,08	0	11,5	1	43,5	16,5		
	Итого за Завтрак	500	11,03	52,7	323,08	33,2	0,16	0,95	205,25	2,15	203,45	44,55		
<u>ОБЕД</u>														
<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	12,63	142,78	299,45	0,15	11,082	2,84	59,83	2,839	48,02		
	морковь	12,5	0,15	0,78	3,85	150	0,005	0,25	0,05	3	0,07	6		
	свекла	40	0,57	3,2	15,38	0,48	0,005	1,6	0,04	13	0,49	15		
	картофель	20	0,37	2,98	14	0,36	0,017	1,6	0,02	1,75	0,15	10		
	сахар-песок	2,5	0	2,28	9,08	0	0	0	0	0,05	0,007	0		
	сметана	12,5	0,3	0,38	22,52	12	0,002	0,002	0,04	9,5	0,22	6,5		
	томатное пюре	7,5	0,25	0,8	4,23	9	0,002	0,78	0,08	1,32	0,13	4,5		
	капуста белокочанная	20	0,35	0,85	4,93	0,36	0,005	3,6	0,02	8,5	0,1	5,5		
	лук репчатый	10	0,12	0,75	3,68	0	0,002	0,4	0,02	2,75	0,07	5		
	масло подсолнечное	5	0	4,4	39,55	0	0	0	2,2	0	0	0,1		
	лавровый лист	0,05	0	0,02	0,12	0,09	0	0,01	0	0,37	0,02	0,05		
	соль	0,37	0	0	0	0	0	0	0	1,22	0,01	0,25		
	кислота лимонная	0,25	0	0	0,07	0,005	0	0,13	0	0,3	0,002	0,02		
	бульон	200	3,75	0,88	25,15	127,2	0,11	2,71	0,37	18,07	1,57	191,87		

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	0
	кисель (концентрат)	24	0,1	0	20,81	81,12	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	сахар	10	0	0	9,98	39,9	0	0	0	0,3	0,03	0	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	
	<i>Итого за обед</i>	540	12,5	8,59	82,42	457	299,75	0,3	11,082	4,04	84,43	5,239	344,39	81,92	
	<i>Итого энергетическая пищевая ценность на 1 ребёнка</i>	1040	23,53	16,07	135,12	780,08	332,95	0,46	12,032	4,91	289,68	7,389	547,84	126,47	

День - пятница
Неделя вторая

Возрастная группа 12 лет и старше(ограниченные возможности здоровья)

№ рец	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	P	Mg
ЗАВТРАК														
<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004г.</i>														
309-2004	Каша молочная манная	250	9,66	8,44	51,93	323,43	57,61	0,13	1,74	0,89	173,59	0,72	169,66	28,78
	молоко	134	3,89	3,35	6,43	72,36	29,48	0,05	1,74	0	160,8	0,13	120,6	18,76
	крупа манная	55,5	5,72	0,56	39,18	184,82	0	0,08	0	0,83	11,1	0,56	47,18	9,99
	масло сливочное	6,25	0,05	4,53	0,08	41,31	28,13	0	0,06	1,5	0,01	1,88	0,03	0,03
	сахар	6,25	0	0	6,24	24,94	0	0	0	0,19	0,02	0	0	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-песок	7	0	0	6,4	25,4	0	0	0	0,1	0	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
	Итого за Завтрак	500	13,81	8,94	82,48	467,73	57,91	0,21	1,78	1,54	189,95	2,42	220,36	49,08
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
<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	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 за обед	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
	Итого энергетическая пищевая ценность на 1 ребенка	1040	26,73	18,6	155,78	910,23	100,08	0,45	2,48	2,9	362,75	6,09	481,16	120,78