

**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 «26» 08 2024г №219



**Десятидневное меню основного (организованного) горячего питания  
для обучающихся возрастной группы 7-11 лет  
(ограниченные возможности здоровья)**

с.Кетово, 2024г.

Возрастная группа 7-11 лет (ограниченные возможности здоровья)														
№ 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	P	Mg
<b>День - понедельник</b>														
<b>Неделя первая</b>														
<b>ЗАВТРАК</b>														
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников Угод ред.М.П.Мозильного -М.Дели принт.2005														
173-2005	Каша вязкая молочная	200	9,15	6,25	40,44	254,94	16	0,27	0,6	0,85	153,18	2,07	265,5	72
	Хлопья овсяные "Геркулес"	44	6,15	3,05	29,75	171	0	0,25	0	0,85	32	1,95	174,5	58
	молоко	100	3	3,2	4,7	60	16	0,02	0,6	0	121	0,1	91	14
	сахар	6	0	0	5,99	23,94	0	0	0	0	0,18	0,02	0	0
54-21н-2020	Сборник рецептов блюд и кулинарных меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.	200	0,2	0	6,4	26,8	0,3	0	0,04	0	4,5	0,7	7,2	3,8
	Чай с сахаром	1	0,2	0	0,1	1,4	0,3	0	0,04	0	4,4	0,7	7,2	3,8
	Чай черный байховый	7	0	0	6,4	25,4	0	0	0,1	0	0,1	0	0	0
	Сахар-песок	30	2,27	0,3	14,49	70,5	0	0,05	0	0,39	6,9	0,6	26,1	9,9
	Итого за Завтрак	430	7,47	7,2	44,79	275,3	33,55	0,12	0,33	0,48	126,4	1,8	156,3	40,7
<b>ОБЕД</b>														
Сборник рецептов блюд и кулинарных меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.														
54-23-2020	Отулец в нарезке	80	0,6	0,1	2	11,3	8	0,02	8	0,08	18,4	0,48	33,6	11,2
54-24-2020	Сборник рецептов блюд и кулинарных меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.	100	19,4	16	4,2	289,4	22,5	0,091	5,38	0,675	16,1	3,17	209,2	29,5
	Гуляш из говядины	3	0	0	2	10	0	0,01	0	0,1	0,7	0,1	3,5	1,3
	мука пшеничная вс	102	19	16	0	222	0	0,06	0	0,4	9,2	2,8	191,8	22,4
	говядина	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
	томатное пюре	15	0	0	1	6	0	0,01	2	0	4,7	0,1	8,7	2,1
	лук репчатый	5	0	4	0	33	23	0	0	1,2	0	0	1,5	0
	масло сливочное	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0
	соль	189	20,77	7,96	43,41	328,59	42,3	0,81	0	0,54	82,26	6,32	206,1	79,24
199-2005	Пюре гороховое	90	20,7	1,44	43,29	269,1	1,8	0,81	0	0,45	80,1	6,3	203,4	79,2
	горох	9	0,07	6,52	0,12	59,49	40,5	0	0	0,09	2,16	0,02	2,7	0,04
294	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для школьников образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, УРЦП им.акад.Вагнера,2020г.	200	0	0	1,5	63,4	0,5	0	3,1	0	8,2	1	9,7	5,2
	Чай с лимоном	1	0,2	0,05	0,07	1,52	0,5	0	0,1	0	4,95	0,82	8,24	4,4
	Чай заварка	15	0	0	1,4	59,85	0	0	0	0	0,5	0,05	0	0
	Сахар	7	0,06	0,01	0,21	2,38	0,14	0	2,8	0,01	2,8	0,04	1,54	0,84
	Лимон	40	3,16	0,4	19,32	94	0	0,06	0	0,52	9,2	0,8	34,8	13,2
Пром.	Хлеб 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.	Хлеб ржано-пшеничный	200	1	0,2	20,2	86,6	0	0,04	4	0,4	14	2,8	14	8
Пром.	Сок	829	46,47	24,94	98,17	913,49	73,4	1,061	20,48	2,675	154,76	16,37	546,2	157,74
	Итого энергетическая пищевая ценность на 1 ребёнка	1259	53,94	32,14	142,96	1188,79	106,95	1,181	21,41	3,155	281,16	18,17	702,5	198,44





	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	40	3,16	0,4	19,32	94	0	0,06	0	0,52	9,2	0,8	34,8	13,2
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
	Фрукт	150	1,25	0	13,75	60	4,5	0	6	0,3	21,12	2,87	14,37	11,75
Пром.	Булочка	100	8,3	4,1	53	282,1	6	0,07	0	0,66	12,6	0,84	49,2	9
	<i>Итого за обед</i>	840	25,38	28,65	139,15	919,09	463	0,3	25,22	8,83	155,53	8,51	363,29	107,18
	<i>Итого энергетическая пищевая ценность на 1 ребёнка</i>	1270	35,56	35,7	201,55	1275,02	509,34	0,45	26,65	9,94	305,56	10,39	532,13	312,67



**Возрастная группа 7-11 лет (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	P	Mg	
<b>ЗАВТРАК</b>															
<i>Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.</i>															
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,3	11,7	37,5	288	53,8	0,18	0,54	0,15	126	1,3	185	49	
	Крупа пшеничная	50	5,4	1,5	30,3	155,7	0,9	0,15	0	0,15	12	1,2	101	36	
	Молоко	104	2,8	2,9	4,4	55,5	13,7	0,03	0,54	0	110	0,1	81	13	
	Сахар-песок	3	0	0	2,7	10,9	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	65,9	39,2	0	0	0	1	0	2	0	
	Соль	1	0	0	0	0	0	0	0	0	3	0	1	0	
<i>Сборник рецептур 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	
	Хлеб пшеничный	30	2,27	0,3	14,49	70,5	0	0,05	0	0,39	6,9	0,6	26,1	9,9	
	Итого за Завтрак	430	10,77	12	58,39	385,3	54,1	0,23	0,58	0,54	137,4	2,6	218,3	62,7	
<b>ОБЕД</b>															
<i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, УРЦП им.акад.Вагнера, 2020г.</i>															
58	Салат из кукурузы консервированной	100	2	6,4	12,4	115,9	1,9	0,02	4,46	2,63	39,06	0,4	38,2	12	
	Кукуруза консервированная	93	2	0,4	10,4	53,9	1,9	0,02	4,46	0	39	0,39	38	12	
	Сахар-песок	2	0	0	2	8	0	0	0	0	0,06	0,01	0	0	
	Масло растительное	6	0	6	0	53,94	0	0	0	2,63	0	0	0,12	0	
	<i>Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.</i>														
	54-22м-2020	Рагу из курицы	200	21	7	17,5	217,4	260	0,13	11,3	3,04	32	2,1	193	93
		куриная грудка(филе)	83	18,41	1,39	0,3	87,3	4	0,04	0,6	0,16	5,8	1,01	123	62
		картофель	91	1,7	0,3	13,5	63,7	1,6	0,08	7,3	0,09	8	0,7	46	18
		мука пшеничная	1,1	0,1	0	0,7	3,4	0	0	0	0,02	0	0	1	0
		томатное пюре	7	0,2	0	0,8	4	8,4	0	0,73	0,07	1	0,1	4	3
лук репчатый		11,5	0,15	0,02	0,86	4,2	0	0	0,46	0,02	3,1	0,08	5,8	1,4	
морковь		19	0,23	0,02	1,19	5,9	228	0,01	0,38	0,08	4,5	0,12	9,1	6,3	
масло подсолнечное		6	0	5,3	0	47,5	0	0	0	2,6	0	0	0	0	
лавровый лист		0,03	0	0	0	0,1	0,1	0	0,1	0	0	0	0	0	
соль		0,8	0	0	0	0	0	0	0	0	3	0	1	0	
<i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, УРЦП им.акад.Вагнера, 2020г.</i>															
283															

	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
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0	0,06	0	0,52	9,2	0,8	34,8	13,2
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
	Молоко 3,2%обогашенное витаминами и иодом	200	6	6,4	9,4	60	26	28	1,2	0	242	0,2	182	28
	Итого за обед	760	28,7	20,48	92,96	636,4	288	28,26	18,04	6,65	335,26	5,345	486,8	157,6
	Итого энергетическая пищевая ценность на 1 ребёнка	1190	39,47	32,48	151,35	1021,7	342,1	28,49	18,62	7,19	472,66	7,945	704,9	220,3



День - четверг  
Неделя первая

Возрастная группа 7-11 лет (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
<b>ЗАВТРАК</b>														
Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.														
54-21к-2020	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,2	6,5	28,4	193,7	31,3	0,05	0,61	0,16	130	0,4	134	28
	крупа рисовая	30,8	2	0,3	20,7	93,5	0	0,02	0	0,12	2	0,3	40	13
	молоко	118	3,2	3,3	5	63	15,6	0,03	0,61	0	125	0,1	92	14
	сахар-песок	3	0	0	2,7	10,9	0	0	0	0	0	0,01	0	0
	масло сливочное	4	0	2,9	0	26,3	15,7	0	0	0,04	0	0,01	1	0
	соль	1	0	0	0	0	0	0	0	0	3	0,03	1	0
54-2гн-2020	Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.	200	0,2	0	6,4	26,8	0,3	0	0,04	0	4,5	0,7	7,2	3,8
	Чай с сахаром	1	0,2	0	0,1	1,4	0,3	0	0,04	0	4,4	0,7	7,2	3,8
	Чай черный байховый	7	0	0	6,4	25,4	0	0	0	0	0,1	0	0	0
	Сахар-песок	30	2,27	0,3	14,49	70,5	0	0,05	0	0,39	6,9	0,6	26,1	9,9
Пром.	Итого за Завтрак	430	7,67	6,8	49,29	291	31,6	0,1	0,65	0,55	141,4	1,7	167,3	41,7
<b>ОБЕД</b>														
Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.														
54-8з-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 повареная	0,3	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0
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	Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.	150	8,2	6,9	35,9	238,9	27,5	0,21	0	0,62	14	4	180	120
	Каша 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
348-2011	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников /Под ред. М.П.Мозгильского и Т.В.Тумельяна-М. ДеЛи принт, 2011.	30	0,38	0,99	2,23	20,01	55,57	0	2,17	0,07	2,2	0,13	6,34	3,6
	Соус томатный	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	0,02	0,32	0,02	1,55	0,59
	морковь	1,8	0,02	0	0,12	0,63	36	0	0,09	0,48	0,01	0,99	0,68
	лук репчатый	0,6	0	0	0,04	0,24	0	0	0,06	0,18	0	0,34	0,08
	томатная паста	4,5	0,21	0	0,85	4,59	13,5	0	2,02	0,9	0,1	3,06	2,25
	сахар	0,3	0	0	0,3	1,19	0	0	0	0	0	0	0
<b>Пром.</b>	<b>Снежок</b>	<b>200</b>	<b>5,4</b>	<b>5</b>	<b>21,6</b>	<b>153</b>	<b>0,04</b>	<b>0,08</b>	<b>1,4</b>	<b>240</b>	<b>0,2</b>	<b>190</b>	<b>28</b>
<b>Пром.</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>3,16</b>	<b>0,4</b>	<b>19,32</b>	<b>94</b>	<b>0</b>	<b>0,06</b>	<b>0,52</b>	<b>9,2</b>	<b>0,8</b>	<b>34,8</b>	<b>13,2</b>
<b>Пром.</b>	<b>Хлеб ржано- пшеничный</b>	<b>20</b>	<b>1,54</b>	<b>0,28</b>	<b>7,54</b>	<b>40,2</b>	<b>0,1</b>	<b>0,04</b>	<b>0,46</b>	<b>6,6</b>	<b>1,8</b>	<b>38,8</b>	<b>11,4</b>
	<i>Итого за обед</i>	<b>620</b>	<b>36,26</b>	<b>37,31</b>	<b>110,88</b>	<b>926,8</b>	<b>259,99</b>	<b>0,51</b>	<b>7,99</b>	<b>367,68</b>	<b>9,97</b>	<b>491,42</b>	<b>218,9</b>
	<i>Итого энергетическая пищевая ценность на 1 ребёнка</i>	<b>1050</b>	<b>43,93</b>	<b>44,11</b>	<b>160,17</b>	<b>1217,8</b>	<b>291,59</b>	<b>0,61</b>	<b>8,54</b>	<b>509,08</b>	<b>11,67</b>	<b>658,72</b>	<b>260,6</b>



**Возрастная группа 7-11 лет (ограниченные возможности здоровья)**

День - пятница  
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
<b>ЗАВТРАК</b>														
173	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников /Под ред. М.П. Мозгильского.-М.Делли принт, 2005													
	Каша вязкая молочная ячневая	200	9,15	6,25	40,44	254,94	16	0,27	0,6	0,85	153,18	2,07	265,5	72
	Крупа ячневая	50	7,31	10,98	39,2	286	0	0,02	1,17	1,1	162,26	0,94	0	36,51
	Молоко	100	2,9	3,2	4,7	60	22	0,04	1,3	0	120	0,1	90	14
	Вода	60	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Сахар	6	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.													
54-2Гн-2020	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,8	65,3	0	0	0	1	0	2	0
	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	30	2,27	0,3	14,49	70,5	0	0,05	0	0,39	6,9	0,6	26,1	9,9
	Итого за Завтрак	440	11,72	14,75	61,43	427,04	81,6	0,32	0,64	1,24	165,6	3,37	300,8	85,7
<b>ОБЕД</b>														
15-2010	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников /Под ред. М.П. Мозгильского и Т.В. Тутельяна.-М.Делли принт, 2011.													
	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	0	6	53,94	0	0	0	2,64	0	0	0,12	0
227-2005	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников /Под ред. М.П. Мозгильского.-М.Делли принт, 2005													
54-6г-2020	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
	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.													
54-6г-2020	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
	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

347-2011		Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях /Под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна.-М,Делта принт, 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	
	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	
256	Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях-под														
	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	40	3,16	0,4	19,32	94	0	0,06	0	0,52	9,2	0,8	34,8	13,2	
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	
	Фрукт	150	2,3	0	33,6	143,4	30	0,06	15	0,6	12	0,9	42	63	
	Итого за обед	790	19,82	14,64	128,82	740,49	271,65	0,29	229,33	5,663	73,78	5,74	312,49	142	
	Итого энергетическая пищевая ценность на 1 ребёнка	1230	31,54	29,39	190,25	1167,53	353,25	0,61	229,97	6,903	239,38	9,11	613,29	227,7	



День - понедельник  
Неделя вторая

Возрастная группа 7-11 лет (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
<b>ЗАВТРАК</b>														
<i>Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.</i>														
54-13к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,2	10,8	38,5	283,5	53,17	0,14	0,55	0,95	134	2,2	205	39
	крупа пшеничная	50	5,2	0,5	31,2	150,1	0	0,11	0	0,85	18	2	120	26
	молоко	106	2,9	3	4,5	56,6	13,99	0,03	0,55	0	112	0,1	83	13
	сахар-песок	3	0	0	2,7	10,9	0	0	0	0	0	0	0	0
	масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	65,9	39,18	0	0	0,1	1	0	2	0
	соль	1	0	0	0	0	0	0	0	0	3	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-песок	7	0	0	6,4	25,4	0	0	0	0	0,1	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,27	0,3	14,49	70,5	0	0,05	0	0,39	6,9	0,6	26,1	9,9
	Итого за Завтрак	430	10,67	11,1	59,39	380,8	53,47	0,19	0,59	1,34	145,4	3,5	238,3	52,7
<b>ОБЕД</b>														
<i>Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.</i>														
54-3з-2020	Помидор в нарезке	80	0,9	0,2	3	17,1	0,03	0,05	20	0	11,2	0,7	20,8	16
<i>Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.</i>														
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	200	15,2	15,4	38,6	354,4	271,3	0,07	0,72	0	19	2,2	192	44
	Крупа рисовая	54,4	3,6	0,5	36,6	165,2	0	0,03	0	0	4	0,5	71	24
	Говядина 1 категории	64,8	11,3	9,1	0	127,4	0	0,03	0	0	5	1,5	106	12
	Лук репчатый	8	0,1	0	0,6	2,9	0	0	0,32	0	2	0,1	4	1
	Морковь	20	0,2	0	1,3	6,2	240	0,01	0,4	0	5	0,1	10	7
	Масло сливочное	8	0	5,8	0,1	52,7	31,3	0	0	0	1	0	1	0
	Соль поваренная	0,8	0	0	0	0	0	0	0	0	3	0	1	0
	Вода	313	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>														
54-7хн-2020	Компот из смородины	200	0,3	0,1	8,4	35,4	3,06	0,01	24	0	9,6	0,36	8,6	8,1
	Смородина черная	30	0,3	0,1	2	10	3,06	0,01	24	0	9,5	0,34	8,6	8,1
	Сахар-песок	7	0	0	6,4	25,4	0	0	0	0	0,1	0,2	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0	0,06	0	0,52	9,2	0,8	34,8	13,2
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.	Сок	200	1	0,2	20,2	86,6	0	0,04	4	0,4	14	2,8	14	8
	Итого за обед	740	22,1	16,58	97,06	627,7	274,49	0,27	48,72	1,38	69,6	8,66	309	100,7
	Итого энергетическая пищевая ценность на 1 ребёнка	1170	32,77	27,68	156,45	1008,5	327,96	0,46	49,31	2,72	215	12,16	547,3	153,4

День - вторник  
Неделя вторая

Возрастная группа 7-11 лет (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
<b>ЗАВТРАК</b>														
<i>Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.</i>														
54-10-2020	<b>Омлет натуральный</b>	<b>200</b>	<b>16,9</b>	<b>25,9</b>	<b>4,2</b>	<b>316,3</b>	<b>262,4</b>	<b>0,08</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>144</b>	<b>2,8</b>	<b>269</b>	<b>22</b>
	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	<b>Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.</b>													
	<b>Чай с сахаром</b>	<b>200</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>6,4</b>	<b>26,8</b>	<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>0,04</b>	<b>0</b>	<b>4,5</b>	<b>0,7</b>	<b>7,2</b>	<b>3,8</b>
	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.	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>2,27</b>	<b>0,3</b>	<b>14,49</b>	<b>70,5</b>	<b>0</b>	<b>0,05</b>	<b>0</b>	<b>0,39</b>	<b>6,9</b>	<b>0,6</b>	<b>26,1</b>	<b>9,9</b>
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>430</b>	<b>10,67</b>	<b>11,1</b>	<b>59,39</b>	<b>380,8</b>	<b>53,47</b>	<b>0,19</b>	<b>0,59</b>	<b>1,34</b>	<b>145,4</b>	<b>3,5</b>	<b>238,3</b>	<b>52,7</b>
<b>ОБЕД</b>														
<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Год ред. М.П. Могильного. - М. ДеЛи принт, 2005</i>														
43	<b>Салат из свежих огурцов</b>	<b>100</b>	<b>0,67</b>	<b>6,1</b>	<b>1,81</b>	<b>64,39</b>	<b>2,85</b>	<b>0,03</b>	<b>24,66</b>	<b>6,65</b>	<b>2,74</b>	<b>16,15</b>	<b>28,62</b>	<b>13,3</b>
	Огурцы свежие	95	0,67	0,1	1,81	10,45	2,85	0,03	1,96	6,65	0,1	16,15	28,5	13,3
	Масло растительное	6	0	6	0	53,94	0	0	0	0	2,64	0	0,12	0
Пром.	<b>Тефтели</b>	<b>100</b>	<b>13,04</b>	<b>12,57</b>	<b>13,19</b>	<b>217</b>	<b>44,22</b>	<b>0,06</b>	<b>1,25</b>	<b>1,45</b>	<b>54,94</b>	<b>2,1</b>	<b>176,38</b>	<b>26,15</b>
54-11г-2020	<b>Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.</b>													
	<b>Картофельное пюре</b>	<b>150</b>	<b>3,1</b>	<b>6</b>	<b>19,7</b>	<b>145,6</b>	<b>32,1</b>	<b>0,12</b>	<b>10,2</b>	<b>0,2</b>	<b>39</b>	<b>1</b>	<b>84</b>	<b>28</b>
	картофель	126	2,4	0,4	18,7	88,2	2,3	0,11	10,1	0,13	11	1	64	25
	молоко	24	0,7	0,7	1	12,8	3,2	0,01	0,12	0	25	0	19	3
	масло сливочное	6,8	0	4,9	0	44,8	26,6	0	0,07	1	1	0	1	0
	соль	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0
348-2011	<b>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Год ред. М.П. Могильного и Т.В. Тупельяна-М. ДеЛи принт, 2011.</b>													
	<b>Соус томатный</b>	<b>30</b>	<b>0,38</b>	<b>0,99</b>	<b>2,23</b>	<b>20,01</b>	<b>55,57</b>	<b>0</b>	<b>2,17</b>	<b>0,07</b>	<b>2,2</b>	<b>0,13</b>	<b>6,34</b>	<b>3,6</b>
	масло сливочное	1,35	0,01	0,97	0,01	8,92	6,07	0	0,01	0,01	0,32	0	0,4	0
	мука пшеничная	1,35	0,14	0,02	0,91	4,44	0	0	0,02	0,02	0,32	0,02	1,55	0,59
	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
Пром.	<b>Сок разливной</b>	<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>86,6</b>	<b>0</b>	<b>0,04</b>	<b>4</b>	<b>0,4</b>	<b>14</b>	<b>2,8</b>	<b>14</b>	<b>8</b>

Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0	0,06	0	0,52	9,2	0,8	34,8	13,2
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 за обед	640	22,89	26,54	83,99	667,8	134,82	0,35	42,28	9,75	128,68	24,78	382,94	103,65
	Итого энергетическая пищевая ценность на 1 ребёнка	1070	33,56	37,64	143,38	1048,6	188,29	0,54	42,87	11,09	274,08	28,28	621,24	156,35



**День - среда  
Неделя вторая**

**Возрастная группа 7-11 лет (ограниченные возможности здоровья)**

№ 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	Ca	Fe	P	Mg
<b>ЗАВТРАК</b>														
Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.														
54-16к-2020	<b>Каша "Дружба"</b>	200	5	6,9	23,9	178	33,25	0,07	0,53	0,09	115	0,5	123	27
	Крупа рисовая	15	1	0,1	10,1	45,5	0	0,01	0	0,06	1	0,1	20	7
	Крупа пшеничная	11	1,2	0,3	6,7	34,3	0,2	0,03	0	0,03	3	0,3	22	8
	Молоко	102	2,8	2,9	4,4	54,4	13,46	0,03	0,53	0	108	0,1	80	12
	Масло сливочное	5	0	3,6	0	32,9	19,59	0	0	0	1	0	1	0
	Сахар-песок	3	0	0	2,7	10,9	0	0	0	0	0	0	0	0
	Соль	1	0	0	0	0	0	0	0	0	3	0	0	0
54-2гн-2020	<b>Чай с сахаром</b>	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.	<b>Хлеб пшеничный</b>	30	2,27	0,3	14,49	70,5	0	0,05	0	0,39	6,9	0,6	26,1	9,9
	<b>Итого за Завтрак</b>	430	7,47	7,2	44,79	275,3	33,55	0,12	0,93	0,48	126,4	1,8	156,3	40,7
<b>ОБЕД</b>														
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников Угод ред. М.П. Могильного и В.А. Тупельяна-М. ДеЛи принт, 2011														
293-2011	<b>Птица запеченая</b>	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
	цыпленок-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
54-1г-2020	<b>Макаронны отварные</b>	150	5,3	5,5	32,7	202	26,6	0,06	0	0,95	11	0,7	40	7
	макаронные изделия вс	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
	<b>Йогурт</b>	200	6,8	5	11	116,2	0,04	0,08	1,4	0	240	0,2	190	28
Пром.	<b>Хлеб пшеничный</b>	40	3,16	0,4	19,32	94	0	0,06	0	0,52	9,2	0,8	34,8	13,2
Пром.	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	20	1,54	0,28	7,54	40,2	0,1	0,04	0	0,46	6,6	1,8	38,8	11,4
	<b>Фрукт</b>	150	1,2	0,3	11,1	51	7,2	0	36	0,3	44,85	0,45	30	16,95
	<b>Итого за обед</b>	810	41,47	40,63	81,73	860,36	108,81	0,35	39,9	4,85	334,17	5,6	536,58	100,59
	<b>Итого энергетическая пищевая ценность на 1 ребёнка</b>	1240	48,94	47,83	126,52	1135,66	142,36	0,47	40,83	5,33	460,57	7,4	692,88	141,29



День - четверг  
Неделя вторая

Возрастная группа 7-11 лет (ограниченные возможности здоровья)

№ 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	Ca	Fe	P	Mg
<b>ЗАВТРАК</b>														
Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.														
54-19к-2020	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,88	6,98	22,15	178,78	32,9	0,08	0,91	0,22	189,25	0,45	152,75	24,25
	макаронные изделия в/с	40	2,08	0,23	12,83	61,65	0	0,02	0	0,2	3,25	0,28	15,25	2,75
	молоко	175	4,78	4,92	7,48	93,38	23,1	0,05	0,91	0	184,75	0,15	137	21,25
	сахар-песок	2	0	0	1,83	7,28	0	0	0	0	0	0	0	0
	масло сливочное	2,5	0,025	1,83	0,025	16,48	9,8	0	0	0,02	0,25	0	0,5	0
	соль	0,25	0	0	0	0	0	0	0	0	0,75	0	0,25	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	0,1	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,27	0,3	14,49	70,5	0	0,05	0	0,39	6,9	0,6	26,1	9,9
	Итого за Завтрак	480	9,35	7,28	43,04	276,08	33,2	0,13	0,95	0,61	200,65	1,75	186,05	37,95
<b>ОБЕД</b>														
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, УРЦП им.акад.Вагнера, 2020г.														
31	Салат картофельный с зелёным горошком	100	2,85	10,03	9,38	138,6	16,75	0,055	4,71	4,45	18,55	0,8	53,2	14,25
	картофель	54	0,95	0,18	7,5	35	0,9	0,04	4	0,05	4,4	0,4	25	10
	лук репчатый	8	0,1	0	0,6	2,9	0	0	0,32	0	2	0,1	4	1
	горошек зелёный	20	0,6	0,05	1,2	7,4	0,25	0,005	0,39	0	7,4	0,07	7,2	2,25
	яйцо куриное	10	1,2	1	0,08	14,2	15,6	0,01	0	0	4,75	0,23	16,8	1
	масло подсолнечное	10	0	8,8	0	79,1	0	0	0	4,4	0	0	0,2	0
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
<b>411-2008</b>	<b>Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования С-Петербурга.-СПб.:Речь,2008</b>													
	<b>Кисель</b>	<b>200</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>30,79</b>	<b>121,02</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,3</b>	<b>0,03</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
	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
<b>Пром.</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>3,16</b>	<b>0,4</b>	<b>19,32</b>	<b>94</b>	<b>0</b>	<b>0,06</b>	<b>0</b>	<b>0,52</b>	<b>9,2</b>	<b>0,8</b>	<b>34,8</b>	<b>13,2</b>
<b>Пром</b>	<b>Хлеб ржано- пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>1,98</b>	<b>0,36</b>	<b>10,02</b>	<b>52,2</b>	<b>0,3</b>	<b>0,05</b>	<b>0</b>	<b>0,42</b>	<b>10,5</b>	<b>1,17</b>	<b>47,4</b>	<b>14,1</b>
	<b>Фрукт</b>	<b>150</b>	<b>2,3</b>	<b>0</b>	<b>33,6</b>	<b>143,4</b>	<b>30</b>	<b>0,06</b>	<b>15</b>	<b>0,6</b>	<b>12</b>	<b>0,9</b>	<b>42</b>	<b>63</b>
	<b>Итого за обед</b>	<b>760</b>	<b>15,83</b>	<b>18,34</b>	<b>113,26</b>	<b>680</b>	<b>346,3</b>	<b>0,365</b>	<b>30,792</b>	<b>8,87</b>	<b>106,48</b>	<b>7,169</b>	<b>413,59</b>	<b>149,87</b>
	<b>Итого энергетическая пищевая ценность на 1 ребёнка</b>	<b>1240</b>	<b>25,18</b>	<b>25,62</b>	<b>156,3</b>	<b>956,08</b>	<b>379,5</b>	<b>0,495</b>	<b>31,742</b>	<b>9,48</b>	<b>307,13</b>	<b>8,919</b>	<b>599,64</b>	<b>187,82</b>



День - пятница  
Неделя вторая

Возрастная группа 7-11 лет (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	Ca	Fe	P	Mg
<b>ЗАВТРАК</b>														
309-2004	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004г.													
	Каша молочная манная	200	7,71	6,75	41,51	258,63	46,04	0,1	1,39	0,72	138,63	0,58	135,54	22,99
	молоко	107	3,1	2,68	5,1	57,78	23,54	0,04	1,39	0	128,4	0,11	96,3	14,98
	крупа манная	44,4	4,57	0,44	31,35	147,85	0	0,06	0	0,67	8,88	0,44	37,74	7,99
	масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05	22,5	0	0,05	0	1,2	0,01	1,5	0,02
	сахар	5	0	0	4,99	19,95	0	0	0	0	0,15	0,02	0	0
54-2гн-2020	Сборник рецептур 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	30	2,27	0,3	14,49	70,5	0	0,05	0	0,39	6,9	0,6	26,1	9,9
	Итого за Завтрак	430	10,18	7,05	62,4	355,93	46,34	0,15	1,43	1,11	150,03	1,88	168,84	205,49
<b>ОБЕД</b>														
54-16к-2020	Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.													
	Каша "Дружба"	200	5	6,9	23,9	178	33,25	0,07	0,53	0,09	115	0,5	123	27
	Крупа рисовая	15	1	0,1	10,1	45,5	0	0,01	0	0,06	1	0,1	20	7
	Крупа пшеничная	11	1,2	0,3	6,7	34,3	0,2	0,03	0	0,03	3	0,3	22	8
	Молоко	102	2,8	2,9	4,4	54,4	13,46	0,03	0,53	0	108	0,1	80	12
	Масло сливочное	5	0	3,6	0	32,9	19,59	0	0	0	1	0	1	0
	Сахар-песок	3	0	0	2,7	10,9	0	0	0	0	0	0	0	0
	Соль	1	0	0	0	0	0	0	0	0	3	0	0	0
54-60-2020	Сборник рецептур 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
54-13-2020	Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.													
Пром.	Сыр в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	39	0,01	0,1	0,06	132	0,2	75	5
959	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/Авт.-сост: А.И. Зообнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. -													
	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	40	3,16	0,4	19,32	94	0	0,06	0	0,52	9,2	0,8	34,8	13,2
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

Фрукт	150	2,3	0	33,6	143,4	30	0,06	15	0,6	12	0,9	42	63
Итого за обед	760	15,83	18,34	113,26	680	346,3	0,365	30,792	8,87	106,48	7,169	413,59	149,87
Итого энергетическая пищевая ценность на 1 ребёнка	1190	26,01	25,39	175,66	1035,93	392,64	0,515	32,222	9,98	256,51	9,049	582,43	355,36