

**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**

**с.Кетово, 2024г**

День - понедельник  
Неделя первая

Возрастная категория 7-11 лет

№ 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	Mg									
<b>ОБЕД</b>																							
54-23-2020	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.																						
	Огурец в нарезке	80	0,6	0,1	2	11,3	8	0,02	8	0,08	18,4	0,48	33,6	11,2									
54-2 м-2020	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.																						
	Гуляш из говядины	100	19,4	16	4,2	289,4	22,5	0,091	5,38	0,675	16,1	3,17	209,2	29,5									
	мука пшеничная вс	3	0	0	2	10	0	0,01	0	0,1	0,7	0,1	3,5	1,3									
	говядина	102	19	16	0	222	0	0,06	0	0,4	9,2	2,8	191,8	22,4									
	томатное пюре	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									
	лук репчатый	15	0	0	1	6	0	0,01	2	0	4,7	0,1	8,7	2,1									
	масло сливочное	5	0	4	0	33	23	0	0	0,1	1,2	0	1,5	0									
	соль	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0									
199-2005	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников УПод ред. М.П. Могильного.-М. ДеЛи принт, 2005																						
	Пюре гороховое	189	20,77	7,96	43,41	328,59	42,3	0,81	0	0,54	82,26	6,32	206,1	79,24									
	горох	90	20,7	1,44	43,29	269,1	1,8	0,81	0	0,45	80,1	6,3	203,4	79,2									
	масло сливочное	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 школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных																						
	Чай с лимоном	200	0	0	1,5	63,4	0,5	0	3,1	0	8,2	1	9,7	5,2									
	Чай заварка	1	0,2	0,05	0,07	1,52	0,5	0	0,1	0	4,95	0,82	8,24	4,4									
	Сахар	15	0	0	1,4	59,85	0	0	0	0	0,5	0,05	0	0									
	Лимон	7	0,06	0,01	0,21	2,38	0,14	0	2,8	0,01	2,8	0,04	1,54	0,84									
Пром.	Хлеб пшеничный	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 энергетическая пищевая ценность на 1 ребёнка	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									

День - вторник  
Неделя первая

Возрастная категория 7-11 лет

№ 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
<b>ОБЕД</b>														
Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.														
54-163-2020	<b>Винегрет с растительным маслом</b>	80	1	7,1	5,4	89,5	97,2	0,02	3,01	3,02	16	0,6	29	13
	картофель свежий	17,6	0,3	0,1	2,6	12,3	0,3	0,02	1,41	0,02	2	0,1	9	4
	лук репчатый	12	0,2	0	0,9	4,4	0	0	0,48	0	3	0,1	6	1
	морковь	8	0,1	0	0,5	2,5	96	0	0,16	0	2	0,1	4	3
	свекла	12	0,2	0	1	4,6	0,1	0	0,48	0	4	0,2	4	2
	огурец консервированный	24	0,2	0	0,4	2,4	0,7	0	0,48	0	5	0,1	5	3
	масло растительное	8	0	7	0	63,3	0	0	0	3	0	0	0	0
	соль	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0,1	0	0
87	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников /Под ред. М.П.Мозильного и В.А.Тутельяна-М.Дели принт, 2010													
	<b>Суп с рыбными консервами</b>	250	7,85	14,66	16,88	231,61	344,2	0,09	15,56	3,87	29,41	1,49	152,12	41,83
	консервы рыбные	40	5,76	11,56	0	127,2	0	0,01	0	3,68	14,4	0,64	89,6	16
	картофель	70	1,4	0,28	11,41	53,9	2,1	0,08	14	0,07	7	0,63	40,6	16,1
	морковь	16,25	0,21	0,01	1,12	5,68	325	0	0,81	0,06	4,38	0,11	8,93	6,17
	лук репчатый	7,5	0,1	0,01	0,61	3,07	0	0	0,75	0,01	2,32	0,06	4,35	1,05
	крупа рисовая	5	0,35	0,05	3,7	16,65	0	0	0	0,02	0,4	0,05	7,5	2,5
	масло сливочное	3,8	0,03	2,75	0,04	25,11	17,1	0	0	0,03	0,91	0	1,14	0,01
951	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания /Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный.-													
	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	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.	<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	1,25	0	13,75	60	4,5	0	6	0,3	21,12	2,87	14,37	11,75
Пром.	<b>Булочка</b>	100	8,3	4,1	53	282,1	6	0,07	0	0,66	12,6	0,84	49,2	9
	<b>Итого энергетическая пищевая ценность на 1 ребёнка</b>	840	25,38	28,65	139,15	919,09	463	0,3	25,22	8,83	155,53	8,51	363,29	107,18

День - среда  
Неделя первая  
Возрастная категория 7-11 лет

№ 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	
58	<b>ОБЕД</b>														
	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, УРЦП им.акад.Вагнера, 2020г.</i>														
		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	
54-22м-2020	<i>Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.</i>														
		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
283	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, УРЦП им.акад.Вагнера, 2020г.</i>														
		Компот из смеси сухофруктов	200	1	0	26,8	108,9	0	0,01	1,08	0	6,4	0,045	0	0
		Смесь сухофруктов	20	1	0	11,8	49	0	0,01	1,08	0	5,95	0	0	0
		Сахар-песок	15	0	0	15	59,9	0	0	0	0	0,45	0	0	0
	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.	Молоко 3,2%обогатненное витаминами и йодом	200	6	6,4	9,4	60	26	28	1,2	0	242	0,2	182	28
		Итого энергетическая пищевая ценность на 1 ребёнка	760	28,7	20,48	92,96	636,4	288	28,26	18,04	6,65	335,26	5,345	486,8	157,6

**Возрастная категория 7-11 лет**

День - четверг Неделя первая		Возрастная категория 7-11 лет													
№ 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	
<b>54-83-2020</b>	<i>Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.</i>														
	<b>Салат из белокочанной капусты с морковью</b>	<b>80</b>	<b>1,3</b>	<b>8,1</b>	<b>7,8</b>	<b>108,7</b>	<b>121,5</b>	<b>0,02</b>	<b>23,1</b>	<b>4,5</b>	<b>27</b>	<b>0,4</b>	<b>19</b>	<b>10</b>	
	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 поваренная	0,3	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	
<b>Пром.</b>	<b>Котлета</b>	<b>100</b>	<b>16,28</b>	<b>15,64</b>	<b>16,49</b>	<b>271,99</b>	<b>55,28</b>	<b>0,1</b>	<b>1,57</b>	<b>1,82</b>	<b>68,68</b>	<b>2,64</b>	<b>22,48</b>	<b>32,7</b>	
<b>54-41-2020</b>	<i>Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.</i>														
	<b>Каша гречневая</b>	<b>150</b>	<b>8,2</b>	<b>6,9</b>	<b>35,9</b>	<b>238,9</b>	<b>27,5</b>	<b>0,21</b>	<b>0</b>	<b>0,62</b>	<b>14</b>	<b>4</b>	<b>180</b>	<b>120</b>	
	крупа 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	
<b>348-2011</b>	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников /Под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тумельяна-М. ДеЛи принт, 2011.</i>														
	<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	0,01	0,32	0	0,4	0	
	мука пшеничная	1,35	0,14	0,02	0,91	4,44	0	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	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	
<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>0</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</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</b>	<b>0,46</b>	<b>6,6</b>	<b>1,8</b>	<b>38,8</b>	<b>11,4</b>	
	<b>Итого энергетическая пищевая ценность на 1 ребёнка</b>	<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>28,24</b>	<b>7,99</b>	<b>367,68</b>	<b>9,97</b>	<b>491,42</b>	<b>218,9</b>	

День - пятница  
Неделя первая

Возрастная категория 7-11 лет

№ 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>ОБЕД</b>														
<b>15-2010</b>	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников /Под ред. М.П. Мосильного и Т.В. Тутельяна-М.Делли принт, 2011.													
	<b>Салат из свежих помидоров и огурцов</b>	<b>100</b>	<b>0,72</b>	<b>6,17</b>	<b>3,09</b>	<b>70,21</b>	<b>41,05</b>	<b>0,04</b>	<b>13,31</b>	<b>2,9</b>	<b>13,7</b>	<b>0,52</b>	<b>34,73</b>	<b>16,26</b>
	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	6	0	53,94	0	0	0	2,64	0	0	0,12	0
<b>227-2005</b>	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников /Под ред. М.П. Мосильного.-М.Делли принт, 2005													
	<b>Рыба припущенная (минтай,горбуша)</b>	<b>100</b>	<b>7,65</b>	<b>1,01</b>	<b>3,18</b>	<b>52,5</b>	<b>3,75</b>	<b>0,05</b>	<b>0,96</b>	<b>0,183</b>	<b>12,88</b>	<b>0,54</b>	<b>84,25</b>	<b>10</b>
	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
<b>54-61-2020</b>	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.													
	<b>Рис отварной</b>	<b>150</b>	<b>3,6</b>	<b>5,4</b>	<b>36,4</b>	<b>208,7</b>	<b>26,6</b>	<b>0,03</b>	<b>0</b>	<b>0,21</b>	<b>6</b>	<b>0,5</b>	<b>72</b>	<b>24</b>
	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
<b>347-2011</b>	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях /Под ред. М.П. Мосильного и Т.В. Тутельяна.-М.Делли принт, 2011.													
	<b>Соус белый</b>	<b>30</b>	<b>0,17</b>	<b>1,1</b>	<b>1,06</b>	<b>15,08</b>	<b>6,75</b>	<b>0</b>	<b>0,06</b>	<b>0,03</b>	<b>0,9</b>	<b>0,03</b>	<b>2,51</b>	<b>0,74</b>
	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
<b>256</b>	Сборник технологических нормативов ,рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях-под ред. доц.КороваЛ.С, доц. Добросердова И.И,2004г													
	<b>Напиток из шиповника</b>	<b>200</b>	<b>0,68</b>	<b>0,28</b>	<b>24,63</b>	<b>116,4</b>	<b>163,4</b>	<b>0,01</b>	<b>200</b>	<b>0,76</b>	<b>12,5</b>	<b>0,65</b>	<b>3,4</b>	<b>3,4</b>
	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
<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>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</b>	<b>0,46</b>	<b>6,6</b>	<b>1,8</b>	<b>38,8</b>	<b>11,4</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 энергетическая пищевая ценность на 1 ребёнка</b>	<b>790</b>	<b>19,82</b>	<b>14,64</b>	<b>128,82</b>	<b>740,49</b>	<b>271,65</b>	<b>0,29</b>	<b>229,33</b>	<b>5,663</b>	<b>73,78</b>	<b>5,74</b>	<b>312,49</b>	<b>142</b>

День - понедельник  
Неделя вторая

Возрастная категория 7-11 лет

№ 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>ОБЕД</b>																
Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.																
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		
Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.																
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 повареная	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		
	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.															
	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		
Прои.	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0	0,06	0	0,52	9,2	0,8	34,8	13,2		
Прои.	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		
Прои.	Сок	200	1	0,2	20,2	86,6	0	0,04	4	0,4	14	2,8	14	8		
	<b>Итого энергетическая пищевая ценность на 1 ребёнка</b>	740	22,1	16,58	97,06	627,7	274,49	0,27	48,72	1,38	69,6	8,66	309	100,7		

День - вторник  
Неделя вторая

Возрастная категория 7-11 лет

№ 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>ОБЕД</b>														
43	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников /Под ред. М.П.Могильного.-М.Делта принт, 2005													
Пром.	Салат из свежих огурцов	100	0,67	6,1	1,81	64,39	2,85	0,03	24,66	6,65	2,74	16,15	28,62	13,3
	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.	Тефтели	100	13,04	12,57	13,19	217	44,22	0,06	1,25	1,45	54,94	2,1	176,38	26,15
54-11г-2020	Сборник рецептов блюд и тпловых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.													
	Картофельное пюре	150	3,1	6	19,7	145,6	32,1	0,12	10,2	0,2	39	1	84	28
	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	0,07	1	0	1	0
	соль	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0
348-2011	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников /Под ред. М.П.Могильного и Т.В.Тутельяна-М.Делта принт, 2011.													
	Соус томатный	30	0,38	0,99	2,23	20,01	55,57	0	2,17	0,07	2,2	0,13	6,34	3,6
	масло сливочное	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	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.	Сок разливной	200	1	0,2	20,2	86,6	0	0,04	4	0,4	14	2,8	14	8
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 энергетическая пищевая ценность на 1 ребѐнка	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



День - среда  
Неделя вторая

Возрастная категория 7-11 лет

№ рецепта	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>ОБЕД</b>															
293-2011	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников В.А. Тутельяна-М. ДеЛи принт, 2011														
		Птица запеченная	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	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.														
		Макароны отварные	150	5,3	5,5	32,7	202	26,6	0,06	0	0,95	11	0,7	40	7
		макаронные изделия в/с	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
	Пром.	Йогурт	200	6,8	5	11	116,2	0,04	0,08	1,4	0	240	0,2	190	28
	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	1,2	0,3	11,1	51	7,2	0	36	0,3	44,85	0,45	30	16,95
		Итого энергетическая пищевая ценность на 1 ребёнка	660	41,47	40,63	81,73	860,36	108,81	0,35	39,9	4,85	334,17	5,6	536,58	100,59

День - четверг  
Неделя вторая

Возрастная категория 7-11 лет

№ 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	
31	<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.														
	<b>100</b>	<b>Салат картофельный с зелёным горошком</b>	<b>2,85</b>	<b>10,03</b>	<b>9,38</b>	<b>138,6</b>	<b>16,75</b>	<b>0,055</b>	<b>4,71</b>	<b>4,45</b>	<b>18,55</b>	<b>0,8</b>	<b>53,2</b>	<b>14,25</b>	
	54	картофель	0,95	0,18	7,5	35	0,9	0,04	4	0,05	4,4	0,4	25	10	
	8	лук репчатый	0,1	0	0,6	2,9	0	0	0,32	0	2	0,1	4	1	
	20	горошек зелёный	0,6	0,05	1,2	7,4	0,25	0,005	0,39	0	7,4	0,07	7,2	2,25	
	10	яйцо куриное	1,2	1	0,08	14,2	15,6	0,01	0	0	4,75	0,23	16,8	1	
	10	масло подсолнечное	0	8,8	0	79,1	0	0	0	4,4	0	0	0,2	0	
	Сборник рецептов блюд и тлиловых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.														
	54-2с-2020	<b>250</b>	<b>Борщ с капустой и картофелем со сметаной</b>	<b>5,88</b>	<b>7,63</b>	<b>12,63</b>	<b>142,78</b>	<b>299,45</b>	<b>0,15</b>	<b>11,082</b>	<b>2,84</b>	<b>59,83</b>	<b>2,839</b>	<b>244,79</b>	<b>48,02</b>
12,5		морковь	0,15	0	0,78	3,85	150	0,005	0,25	0,05	3	0,07	6	4,25	
40		свекла	0,57	0,02	3,2	15,38	0,48	0,005	1,6	0,04	13	0,49	15	7,7	
20		картофель	0,37	0,07	2,98	14	0,36	0,017	1,6	0,02	1,75	0,15	10	4	
2,5		сахар-песок	0	0	2,28	9,08	0	0	0	0	0,05	0,007	0	0	
12,5		сметана	0,3	2,2	0,38	22,52	12	0,002	0,002	0,04	9,5	0,22	6,5	0,88	
7,5		томатное пюре	0,25	0	0,8	4,23	9	0,002	0,78	0,08	1,32	0,13	4,5	3	
20		капуста белокочанная	0,35	0,02	0,85	4,93	0,36	0,005	3,6	0,02	8,5	0,1	5,5	2,7	
10		лук репчатый	0,12	0,02	0,75	3,68	0	0,002	0,4	0,02	2,75	0,07	5	1,2	
5		масло подсолнечное	0	4,4	0	39,55	0	0	0	2,2	0	0	0,1	0	
0,05		лавровый лист	0	0	0,02	0,12	0,09	0	0,01	0	0,37	0,02	0,05	0,05	
0,37		соль	0	0	0	0	0	0	0	0	1,22	0,01	0,25	0,07	
0,25		кислота лимонная	0	0	0	0,07	0,005	0	0,13	0	0,3	0,002	0,02	0,02	
200		бульон	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														
	<b>200</b>	<b>Кисель</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>	
	24	кисель (концентрат)	0,1	0	20,81	81,12	0	0	0	0	0	0	0	0	
	10	сахар	0	0	9,98	39,9	0	0	0	0	0,3	0,03	0	0	
	<b>40</b>	<b>Хлеб пшеничный</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>20</b>	<b>Хлеб ржано-пшеничный</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</b>	<b>0,46</b>	<b>6,6</b>	<b>1,8</b>	<b>38,8</b>	<b>11,4</b>	
	<b>150</b>	<b>Фрукт</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 энергетическая пищевая ценность на 1 ребёнка</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>

День - пятница  
Неделя вторая

Возрастная категория 7-11 лет

№ 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>ОБЕД</b>														
<i>Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.</i>														
54-16к-2020	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	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	62,4	0,02	0	0	19	0,9	67	4
54-13-2020	Сыр в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	39	0,01	0,1	0,06	132	0,2	75	5
<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/Авт.-сост.: А.И. Зообнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. -</i>														
Пром. 959	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	1,25	0	13,75	60	4,5	0	6	0,3	21,12	2,87	14,37	11,75
	<b>Итого энергетическая пищевая ценность на 1 ребенка</b>	<b>665</b>	<b>26,51</b>	<b>21,88</b>	<b>94,98</b>	<b>687,64</b>	<b>183,43</b>	<b>0,29</b>	<b>9,23</b>	<b>1,45</b>	<b>551,2</b>	<b>8,65</b>	<b>572,27</b>	<b>125,85</b>