

**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 12 лет и старше  
(ограниченные возможности здоровья)**

**с.Кетово, 2024г**

День - понедельник

Возрастная категория 12 лет и старше(ограниченные возможности здоровья)

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>														
173-2005	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников Угод ред.М.П.Могильного.-М,Делти 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
54-193-2020	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	0	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
<b>ОБЕД</b>														
54-3г-2020	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.													
	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
294	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских													
	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	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
Пром.	Сок	200	1	0,2	20,2	86,6	0	0,04	4	0,4	14	2,8	14	8
	Итого за обед	690	18,02	10,76	96,9	624,1	51,9	0,27	7,16	2,03	214,5	7,17	256,3	62,1
	Итого энергетическая пищевая ценность на 1 ребёнка	1200	32,79	26,82	173,65	1136,23	137,5	0,65	7,95	3,62	415,48	11,17	614,7	163,7



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						
<b>309-2004</b>	<b><u>ЗАВТРАК</u></b>																			
	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004г.</i>																			
	<b>Каша молочная манная</b>	<b>250</b>	<b>9,66</b>	<b>8,44</b>	<b>51,93</b>	<b>323,43</b>	<b>57,61</b>	<b>0,13</b>	<b>1,74</b>	<b>0,89</b>	<b>173,59</b>	<b>0,72</b>	<b>169,66</b>	<b>28,78</b>						
	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	0	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						
<b>54-2гн-2020</b>	<i>Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.</i>																			
	<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						
<b>Пром.</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>50</b>	<b>3,95</b>	<b>0,5</b>	<b>24,15</b>	<b>117,5</b>	<b>0</b>	<b>0,08</b>	<b>0</b>	<b>0,65</b>	<b>11,5</b>	<b>1</b>	<b>43,5</b>	<b>16,5</b>						
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>13,81</b>	<b>8,94</b>	<b>82,48</b>	<b>467,73</b>	<b>57,91</b>	<b>0,21</b>	<b>1,78</b>	<b>1,54</b>	<b>189,95</b>	<b>2,42</b>	<b>220,36</b>	<b>49,08</b>						
<b>54-16з-2020</b>	<i>Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.</i>																			
	<b>Винегрет с растительным маслом</b>	<b>100</b>	<b>1,2</b>	<b>9</b>	<b>6,7</b>	<b>111,9</b>	<b>121,5</b>	<b>0,03</b>	<b>3,76</b>	<b>3,02</b>	<b>20,2</b>	<b>0,7</b>	<b>35,7</b>	<b>16,1</b>						
	картофель свежий	22	0,4	0,1	3,3	15,4	0,4	0,02	1,76	0,02	1,9	0,2	11,1	4,4						
	лук репчатый	15	0,2	0	1,1	5,5	0	0,1	0,6	0	4,1	0,1	7,6	1,8						
	морковь	10	0,1	0	0,6	3,1	120	0	0,2	0	2,4	0,1	4,8	3,3						
	свекла	15	0,2	0	1,2	5,8	0,2	0	0,6	0	4,9	0,2	5,6	2,9						
	огурец консервированный	30	0,2	0	0,5	3	0,9	0	0,6	0	6,1	0,2	6,3	3,7						
	масло растительное	10	0	8,8	0	79,1	0	0	0	3	0	0	0,2	0						
	соль	0,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0,8	0,01	0,2	0,05						
<b>87</b>	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников Под ред. М.П. Мозильного и В.А. Тупельяна-М.Дели принт, 2010</i>																			
	<b>Суп с рыбными консервами</b>	<b>250</b>	<b>7,85</b>	<b>14,66</b>	<b>16,88</b>	<b>231,61</b>	<b>344,2</b>	<b>0,09</b>	<b>15,56</b>	<b>3,87</b>	<b>29,41</b>	<b>1,49</b>	<b>152,12</b>	<b>41,83</b>						
	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	0,02	0,4	0,05	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						
<b>951</b>	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания /Авт.-сост.: А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный.-</i>																			

	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	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	17,85	26,73	73,82	658,39	477	0,29	19,97	8,09	134,51	4,67	332,42	98,83
	Итого энергетическая пищевая ценность на 1 ребёнка	1140	31,66	35,67	156,3	1126,12	534,91	0,5	21,75	9,63	324,46	7,09	552,78	147,91



**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
<b>ЗАВТРАК</b>														
Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.														
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	250	10,4	14,5	46,9	359,9	67,3	0,23	0,68	0,26	1,6	231	61	
	Крупа пшеничная	62,5	6,8	1,8	37,8	194,6	1,1	0,19	0	0,19	15	127	45	
	Молоко	130	3,5	3,7	5,6	69,4	17,2	0,04	0,68	0	137	0,1	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	0	2	0
	Соль	1,3	0	0	0	0	0	0	0	0	4	0	1	0
Сборник рецептур 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	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
<b>ОБЕД</b>														
Сборник рецептур 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
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, УРЦП им.акад.Вагнера, 2020г.														
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	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	33,72	9,76	85,7	573,7	325,3	0,32	15,18	6,3	70,7	5,115	340,6	150,9
	Итого энергетическая пищевая ценность на 1 ребёнка	1040	48,27	24,76	163,15	1077,9	392,9	0,63	15,9	7,21	244,7	8,415	622,3	232,2







	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	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>	640	19,95	11,09	117,21	665,25	212,75	0,24	201,06	2,603	59,18	4,31	286,05	79,5
	<i>Итого энергетическая пищевая ценность на 1 ребёнка</i>	1150	34,72	27,15	193,96	1177,38	298,35	0,62	201,85	3,543	260,18	7,41	644,45	181,1

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	Ca	Fe	P	Mg		
<b>ЗАВТРАК</b>																
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	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	14,25	14	78,65	498,5	66,77	0,26	0,73	4,44	183	4,4	307,7	69,3		
<b>ОБЕД</b>																
Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.																
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	250	19,1	19,3	48,2	443	339,2	0,08	0,9	0	24	2,8	241	55		
	Крупа рисовая	68	4,5	0,6	45,8	206,4	0	0,04	0	0	5	0,6	89	30		
	Говядина 1 категории	81	14,2	11,4	0	159,3	0	0,03	0	0	6	1,9	132	16		
	Лук репчатый	10	0,1	0	0,8	3,7	0	0	0,4	0	3	0,1	5	1		
	Морковь	25	0,31	0,02	1,57	7,7	300	0,01	0,5	0	5,9	0,15	12	8,3		
	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	65,9	39,2	0	0	0	1	0	2	0		
	Соль поваренная	1	0	0	0	0	0	0	0	0	3	0	1	0		
	Вода	391,2	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.																
54-2гн-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	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 за обед	540	25,82	20,26	93,6	663	339,8	0,23	0,94	1,2	52,8	5,87	347,8	92,7		
Итого энергетическая пищевая ценность на 1 ребёнка																
		1040	40,07	34,26	172,25	1161,5	406,57	0,49	1,67	5,64	235,8	10,27	655,5	162		



День - вторник  
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	Y		А	В1	С	Е	Са	Fe	Р	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>	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	60	2,7	206	13		
	Масло сливочное	15,4	0,1	11,2	0,1	101,3	60,3	0	0	2	0	3	0		
	Соль повареная	0,6	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0		
<i>Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.</i>															
54-2Гн-2020	<b>Чай с сахаром</b>	200	0,2	6,4	0	26,8	0,3	0	0,04	0	4,5	0,7	7,2	3,8	
	Чай черный байховый	1	0,2	0,1	1,4	0,3	0,3	0	0,04	0	4,4	0,7	7,2	3,8	
	Сахар-песок	7	0	6,4	0	25,4	0	0	0	0,1	0	0	0		
Пром.	<b>Хлеб пшеничный</b>	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0	0,08	0	0,65	11,5	1	43,5	16,5	
	<b>Итого за Завтрак</b>	450	14,25	14	78,65	498,5	66,77	0,26	0,73	4,44	183	4,4	307,7	69,3	
<b>ОБЕД</b>															
Пром.	<b>Тфтели</b>	100	13,04	12,57	13,19	217	44,22	0,06	1,25	1,45	54,94	2,1	176,38	26,15	
<i>Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.</i>															
54-11Г-2020	<b>Картофельное пюре</b>	200	4,1	8,1	26,4	194,4	42,8	0,16	13,6	0,2	52	1,4	112	38	
	картофель	168	3,2	0,6	24,9	117,6	3	0,15	13,4	0,13	15	1,3	85	34	
	молоко	32	0,9	0,9	1,4	17,1	4,2	0,01	0,17	0	34	0	25	4	
	масло сливочное	9,1	0,1	6,6	0,1	59,7	35,5	0	0,07	0	1	0	2	0	
	соль	0,7	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0	
<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников /Под ред. М.П.Могильного и Т.В.Тутельяна-М.Делли принт, 2011.</i>															
348-2011	<b>Соус томатный</b>	50	0,65	1,66	3,74	33,37	92,62	0,01	3,62	0,14	3,71	0,23	10,58	6,02	
	масло сливочное	2,25	0,01	1,63	0,02	14,87	10,12	0	0	0,02	0,54	0	0,67	0	
	мука пшеничная	2,25	0,24	0,03	1,52	7,4	0	0	0,04	0,04	0,54	0,04	2,58	0,99	
	морковь	3	0,03	0	0,2	1,05	60	0	0,15	0,01	0,81	0,02	1,65	1,14	
	лук репчатый	1	0,01	0	0,08	0,41	0	0	0,1	0	0,31	0	0,58	0,14	
	томатная паста	7,5	0,36	0	1,42	7,65	22,5	0,01	3,37	0,07	1,5	0,17	5,1	3,75	
	сахар	0,5	0	0	0,5	1,99	0	0	0	0,01	0	0	0	0	
<i>Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.</i>															
54-2Гн-2020	<b>Чай с сахаром</b>	200	0,2	6,4	0	26,8	0,3	0	0,04	0	4,5	0,7	7,2	3,8	
	Чай черный байховый	1	0,2	0,1	1,4	0,3	0,3	0	0,04	0	4,4	0,7	7,2	3,8	
	Сахар	7	0	6,4	0	25,4	0	0	0	0,1	0	0	0		
Пром.	<b>Хлеб пшеничный</b>	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	24,51	23,29	86,73	664,77	180,24	0,38	18,51	2,99	139,45	6,8	405,76	107,87
	<i>Итого энергетическая пищевая ценность на 1 ребёнка</i>	1090	38,76	37,29	165,38	1163,27	247,01	0,64	19,24	7,43	322,45	11,2	713,46	177,17



День - среда  
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	Ca	Fe	P	Mg
<b>ЗАВТРАК</b>														
Сборник рецептур блюд и пищевых 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 рецептур блюд и пищевых 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
<b>ОБЕД</b>														
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников. Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тумельяна-М. ДеЛи принт, 2011														
293-2011	Птица запеченая	120	29,16	34,98	0,08	428,35	89,84	0,13	3	3,15	27,04	1,99	243,57	24,04
	цыпленок-бройлер(голень)	150,36	29,11	24,2	0	330,79	60,14	0,13	3	0,45	21,05	1,95	240,57	21,05
	масло растительное	6	0	6	0	53,94	0	0	0	2,64	0	0	0,12	0
	масло сливочное	6,6	0,05	4,78	0,08	43,62	29,7	0	0	0,06	1,58	0,01	1,98	0,02
	соль	1,2	0	0	0	0	0	0	0	0	4,41	0,03	0,9	0,26
54-1г-2020	Сборник рецептур блюд и пищевых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.													
283	Макаронные изделия	200	7,1	7,4	43,7	269,3	35,5	0,08	0	0	14	1	53	10
	макаронные изделия в/с	68	7	0,8	43,6	209,6	0	0,08	0	0	11	1	51	9
	масло сливочное	9,1	0,1	6,6	0,1	59,7	35,5	0	0	0	1	0	2	0
	соль	0,7	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, УРЦП им.акад.Вагнера, 2020г.														
	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	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 за Обед</i>	610	43,78	43,34	107,58	999,75	125,74	0,37	4,08	4,35	71,74	5,405	396,17	67,94
	<i>Итого энергетическая пищевая ценность на 1 ребёнка</i>	1110	54,13	52,54	168,03	1366,55	167,61	0,54	4,78	5,16	231,74	7,705	600,87	122,24



**Возрастная группа 12 лет и старше(ограниченные возможности здоровья)**

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				
<b>309-2004</b>	<b>ЗАВТРАК</b>																	
	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004г.</i>																	
	<b>Каша молочная манная</b>	<b>250</b>	<b>9,66</b>	<b>8,44</b>	<b>51,93</b>	<b>323,43</b>	<b>57,61</b>	<b>0,13</b>	<b>1,74</b>	<b>0,89</b>	<b>173,59</b>	<b>0,72</b>	<b>169,66</b>	<b>28,78</b>				
	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				
<b>54-2гн-2020</b>	<i>Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.</i>																	
	<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				
<b>Пром.</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>50</b>	<b>3,95</b>	<b>0,5</b>	<b>24,15</b>	<b>117,5</b>	<b>0</b>	<b>0,08</b>	<b>0</b>	<b>0,65</b>	<b>11,5</b>	<b>1</b>	<b>43,5</b>	<b>16,5</b>				
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>13,81</b>	<b>8,94</b>	<b>82,48</b>	<b>467,73</b>	<b>57,91</b>	<b>0,21</b>	<b>1,78</b>	<b>1,54</b>	<b>189,95</b>	<b>2,42</b>	<b>220,36</b>	<b>49,08</b>				
<b>54-16к-2020</b>	<i>Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.</i>																	
	<b>Каша "Дружба"</b>	<b>250</b>	<b>6,2</b>	<b>8,7</b>	<b>29,9</b>	<b>222,5</b>	<b>41,57</b>	<b>0,09</b>	<b>0,66</b>	<b>0,16</b>	<b>144</b>	<b>0,6</b>	<b>154</b>	<b>34</b>				
	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				
<b>54-60-2020</b>	<i>Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.</i>																	
	<b>Яйцо вареное</b>	<b>40</b>	<b>4,8</b>	<b>4</b>	<b>0,3</b>	<b>56,6</b>	<b>62,4</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>19</b>	<b>0,9</b>	<b>67</b>	<b>4</b>				
<b>959</b>	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/Авт.-сост.: А.И. Зообнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. - К.А.С.К. 2005</i>																	
	<b>Какао с молоком</b>	<b>200</b>	<b>7,26</b>	<b>5,9</b>	<b>30,17</b>	<b>205,14</b>	<b>44,18</b>	<b>0,09</b>	<b>2,6</b>	<b>0,02</b>	<b>248,28</b>	<b>1,58</b>	<b>219,3</b>	<b>53,5</b>				
	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				
<b>Пром.</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>60</b>	<b>4,54</b>	<b>0,6</b>	<b>26,98</b>	<b>141</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>0,78</b>	<b>13,8</b>	<b>1,2</b>	<b>52,2</b>	<b>19,8</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>Итого за обед</b>	<b>580</b>	<b>24,78</b>	<b>19,56</b>	<b>97,37</b>	<b>677,44</b>	<b>148,45</b>	<b>0,35</b>	<b>3,26</b>	<b>1,38</b>	<b>435,58</b>	<b>5,45</b>	<b>539,9</b>	<b>125,4</b>				
	<b>Итого энергетическая пищевая ценность на 1 ребёнка</b>	<b>1080</b>	<b>38,59</b>	<b>28,5</b>	<b>179,85</b>	<b>1145,17</b>	<b>206,36</b>	<b>0,56</b>	<b>5,04</b>	<b>2,92</b>	<b>625,53</b>	<b>7,87</b>	<b>760,26</b>	<b>174,48</b>				