

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Кетовская средняя общеобразовательная школа имени контр-адмирала Иванова В.Ф.»**

Утверждаю:

Директор МБОУ «Кетовская средняя
общеобразовательная школа
имени контр-адмирала
Иванова В.Ф.»

Ю.В. Стефаник

Приказ от «09» 01 2024г № 2



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

с.Кетово, 2024г.

Возрастная группа 7-11 лет (ограниченные возможности здоровья)															
№ рец	День - понедельник Неделя первая	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
173-2005		ЗАВТРАК Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников <i>Уд. ред. М.П. Могильного -М.Дели принт, 2005</i>	200	9,15	6,25	40,44	254,94	16	0,27	0,6	0,85	153,18	2,07	265,5	72
		Каша вязкая молочная	44	6,15	3,05	29,75	171	0	0,25	0	0,85	32	1,95	174,5	58
		Хлопья овсяные "Геркулес"	100	3	3,2	4,7	60	16	0,02	0,6	0	121	0,1	91	14
		молоко	6	0	0	5,99	23,94	0	0	0	0	0,18	0,02	0	0
54-2п-2020		Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. <i>Новосибирск, 2021.</i>	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	0,1	0	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.		Хлеб пшеничный	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
		ОБЕД Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. <i>Новосибирск, 2021.</i>	80	0,6	0,1	2	11,3	8	0,02	8	0,08	18,4	0,48	33,6	11,2
54-2з-2020		Огурец в нарезке	100	19,4	16	4,2	289,4	22,5	0,091	5,38	0,675	16,1	3,17	209,2	29,5
54-2м-2020		Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. <i>Новосибирск, 2021.</i>	3	0	0	2	10	0	0,01	0	0,1	0,7	0,1	3,5	1,3
		Гуляш из говядины	102	19	16	0	222	0	0,06	0	0,4	9,2	2,8	191,8	22,4
		мука пшеничная в/с	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
		говядина	15	0	0	1	6	0	0,01	2	0	4,7	0,1	8,7	2,1
		томатное пюре	5	0	4	0	33	23	0	0,1	1,2	0	1,5	0	
		лук репчатый	0,2	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	
		масло сливочное	189	20,77	7,96	43,41	328,59	42,3	0,81	0	0,54	82,26	6,32	206,1	79,24
199-2015		Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников <i>Уд. ред. М.П. Могильного -М.Дели принт, 2005</i>	90	20,7	1,44	43,29	269,1	1,8	0,81	0	0,45	80,1	6,3	203,4	79,2
		Пюре гороховое	9	0,07	6,52	0,12	59,49	40,5	0	0	0,09	2,16	0,02	2,7	0,04
		горех													
		масло сливочное													
294		Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных 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	36,8	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
		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
		<i>Итого за обед</i>													
		<i>Итого энергетическая пищевая ценность на 1 ребника</i>	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

Возрастная группа 7-11 лет (ограниченные возможности здоровья)

**День - вторник
Неделя первая**

№ 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 кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004г.																
309-2004	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	0,05	1,2	0,01	1,5	0,02		
	сахар	5	0	0	4,99	19,95	0	0	0	0,15	0,02	0	0	0		
54-2гн-2020	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.															
Пром.	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		
	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		
<u>ОБЕД</u>																
Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.																
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	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		
98-2005	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников ВПод ред. М.П. Могильного.-М. ДеЛи принт, 2005															
	Суп крестьянский с крупой	250	24,61	24,33	10,73	358,92	329	0,18	22,71	2,75	42,12	2,27	238,72	44,05		
	капуста	30	0,54	0,03	1,41	8,4	0,9	0,009	13,5	0,03	14,4	0,18	9,3	4,8		
	картофель	25	0,5	0,1	4,08	19,25	0,75	0,03	5	0,03	2,5	0,23	14,5	5,75		
	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	0	5	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		

951 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И. Здобнов, В.А. Дыганенко, М.И. Пересичный.-
К.: А.С.К., 2005

	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
	Итого за обед	840	42,14	38,32	133	1046,4	447,8	0,39	32,37	7,71	168,24	9,29	449,89	109,4
	Итого энергетическая пищевая ценность на 1 ребёнка	1270	52,32	45,37	195,4	1402,33	494,14	0,54	33,8	8,82	318,27	11,17	618,73	314,89

Возрастная группа 7-11 лет (ограниченные возможности здоровья)

День - среда
Неделя первая

№ 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	Са	Fe	P	Mg
<u>ЗАВТРАК</u>														
54-6к-2020	Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.													
	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	
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
	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
Пром.	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
<u>ОБЕД</u>														
14-2010	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна-М. Делли принт, 2010													
	Салат из свежих помидоров с луком	100	0,77	6,19	4,07	74,73	60	0,04	16,82	2,98	13,17	0,55	39,36	17,79
	помидоры свежие	72	0,43	0,14	2,09	10,87	60	0,03	14,4	0,29	5,67	0,36	25,2	14,4
	лук репчатый	24,2	0,34	0,05	1,98	9,92	0	0,01	2,42	0,05	7,5	0,19	14,04	3,39
	масло растительное	6	0	0	6	53,94	0	0	0	2,64	0	0	0,12	0
	Рагу из курицы	200	21	7	17,5	217,4	260	0,13	11,3	3,04	32	2,1	193	93
54-22м-2020	Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.													
	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
283	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, УРЦП им. акад. Вагнера, 2020г.													
	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	
	лавровый лист	0,03	0	0	0	0,1	0,1	0	0,1	0	0	0	0	
	соль	0,8	0	0	0	0	0	0	0	3	0	1	0	

	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%обогащенное витаминами и йодом	200	6	6,4	9,4	60	26	28	1,2	0	242	0,2	182	28
	<i>Итого за обед</i>	760	33,47	20,27	84,63	595,23	346,1	28,28	30,4	7	309,37	5,495	487,96	163,39
	<i>Итого энергетическая пищевая ценность на 1 ребёнка</i>	1190	44,24	32,27	143,02	980,53	400,2	28,51	30,98	7,54	446,77	8,095	706,26	226,09

День - четверг
Неделя первая

Возрастная группа 7-11 лет (ограниченные возможности здоровья)

№ 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	Са	Fe	Р	Mg	
ЗАВТРАК															
54-21к-2020	Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.														
	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	3	0,03	1	0		
54-21н-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	
	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	
Пром.	Итого за Завтрак	430	7,67	6,8	49,29	291	31,6	0,1	0,65	141,4	1,7	167,3	41,7		
ОБЕД															
54-113-2020	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, УРЦП им.акад.Вагнера, 2020г														
	Салат из овощей с кукурузой	100	4,7	13,1	7,7	173,7	92,7	0,06	27,6	4,71	33,88	1,12	83,6	15,7	
	кукуруза консервированная	34	0,7	0,1	3,7	19,7	0,7	0	1,63	0,01	14,28	0,12	13,9	4,42	
	перец болгарский	10	0	0	0	3	25	0,01	20	0,1	0,8	0,1	1,6	0,7	
	огурец свежий	10	0	0	0	1	1	0	1	0	2,3	0,1	4,2	1,4	
	картофель	28	1	0	4	21	1	0,03	5	0	2,7	0,2	15,7	6,2	
	яйцо куриное	20	2	2	0	32	52	0,02	0	0,2	11	0,6	38,4	2,4	
	Масло растительное	10	0	10	0	90	0	0	0	4,4	0	0	0,2	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.													
		Каша гречневая	150	8,2	6,9	35,9	238,9	27,5	0,21	0	0,62	14	4	180	120
		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	
348-2011	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников /Под ред.М.П.Мозильного и Т.В.Тутельяна-М.ДеЛи 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
Прсм.	Снежок	200	5,4	5	21,6	153	0,04	0,08	1,4	0	240	0,2	190	28
Прсм.	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0	0,06	0	0,52	9,2	0,8	34,8	13,2
Прсм.	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
	<i>Итого за обед</i>	640	39,66	42,31	110,78	991,8	231,19	0,55	32,74	8,2	374,56	10,69	556,02	224,6
	<i>Итого энергетическая пищевая ценность на 1 ребёнка</i>	1070	47,33	49,11	160,07	1282,8	262,79	0,65	33,39	8,75	516,16	12,39	723,32	266,3

День - пятница
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	P	Mg
ЗАВТРАК														
173	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников /Под ред. М.П.Могильного.-М.Делта 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
Пром.	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
	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
ОБЕД														
15-2010	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников /Под ред. М.П.Могильного и Т.В.Тутельяна-М.Делта 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	6	0	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.Могильного.-М.Делта 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
54-6г-2020	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.													
	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. Могильяна 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	<i>Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях-под</i>														
	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	

Возрастная группа 7-11 лет (ограниченные возможности здоровья)

День - понедельник
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>																
<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		
<u>ОБЕД</u>																
<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 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		
<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)

№ 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	Са	Fe	Р	Mg
ЗАВТРАК														
<i>Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.</i>														
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
54-21г-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
ОБЕД														
<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников 7-11 лет. М.П.Могильного.-М.Дети принт, 2005</i>														
43	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.	Котлета рыбная	100	14,1	2,8	8,6	115,9	22	0,08	0,16	0,18	36	0,9	188	41
<i>Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.</i>														
54-11г-2020	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
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 за обед	610	23,57	15,78	68,57	546,69	35,05	0,37	39,02	8,41	71,54	22,55	385,22	114,9
	Итого энергетическая пищевая ценность на 1 ребёнка	1040	34,24	26,88	127,96	927,49	88,52	0,56	39,61	9,75	216,94	26,05	623,52	167,6

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	Са	Fe	Р	Mg
ЗАВТРАК														
Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.														
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
54-2гн-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	7,47	7,2	44,79	275,3	33,55	0,12	0,93	0,48	126,4	1,8	156,3	40,7
ОБЕД														
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников Угод ред.М.П.Мозильного и В.А.Тутельяна-М.Делли принт, 2011														
293-2011	Птица запеченая	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	Макаронные отварные	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
	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 за обед	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
	Итого энергетическая пищевая ценность на 1 ребёнка	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
ЗАВТРАК														
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 вс	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.														
54-2пн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0,3	0	0,04	0	4,5	0,7	7,2	3,8
	Чай черный байховый	1	0,2	0	0,1	1,4	0,3	0	0,04	0	4,4	0,7	7,2	3,8
	Сахар-песок	7	0	0	6,4	25,4	0	0	0	0	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
ОБЕД														
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
411-2008	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования С-Петербурга.-СПб.:Речь,2008													
	Кисель	200	0,1	0	30,79	121,02	0	0	0	0	0,3	0,03	0	0
	кисель (концентрат)	24	0,1	0	20,81	81,12	0	0	0	0	0	0	0	0
	сахар	10	0	0	9,98	39,9	0	0	0	0	0,3	0,03	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	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	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,3	0,05	0	0,42	10,5	1,17	47,4	14,1
	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	1240	25,18	25,62	156,3	956,08	379,5	0,495	31,742	9,48	307,13	8,919	599,64	187,82

Возрастная группа 7-11 лет (ограниченные возможности здоровья)

День - пятница
Неделя вторая

№ 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	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	0,05	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
Сборник рецептов блюд и тпловых 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	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
ОБЕД														
Сборник рецептов блюд и тпловых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.														
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
Сборник рецептов блюд и тпловых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.														
54-60-2020	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	62,4	0,02	0	0	19	0,9	67	4
Сборник рецептов блюд и тпловых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.														
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
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/Авт. -сост. А.И. Зообнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный.-														
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	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