

**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**

с.Кетово,2024г

День - понедельник
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	Мg				
ОБЕД																		
Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.																		
54-23-2020	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				
Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.																		
54-2М-2020	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				
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников Под ред. М.П.Мозильного.-М.Делта принт, 2005																		
199-2005	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				
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для школьников образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных																		
294	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 ребенка																		
		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 (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)														
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Fe	Р	Mg												
ОБЕД																										
54-163-2020														Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.												
Винегрет с растительным маслом														80	1	7,1	5,4	89,5	329	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 рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников Под 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
крупка пшено														5	0,57	0,17	3,33	17,1	0,15	0,02	0	0,02	1,35	0,14	11,65	4,15
морковь														10	0,13	0,01	0,69	3,5	200	0,006	0,5	0,04	2,7	0,07	5,5	3,8
лук репчатый														10	0,14	0,02	0,82	4,1	0	0,005	1	0,02	3,1	0,08	5,8	1,4
масло растительное														5	0	5	0	44,95	0	0	0	2,2	0	0	0,1	0
бульон														200	22,73	19	0,4	261,62	127,2	0,11	2,71	0,37	18,07	1,57	191,87	24,15
сметана														12,5	0,3	2,2	0,38	22,52	12	0,002	0,002	0,04	9,5	0,22	6,5	0,88
951														Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания /Авт.-сост.: А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный.-												
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
Хлеб пшеничный														40	3,16	0,4	19,32	94	0	0,06	0	0,52	9,2	0,8	34,8	13,2
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
Булочка														100	8,3	4,1	53	282,1	6	0,07	0	0,66	12,6	0,84	49,2	9
Итого энергетическая пищевая ценность на 1 ребенка														840	42,14	38,32	133	1046,4	447,8	0,39	32,37	7,71	168,24	9,29	449,89	109,4

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
ОБЕД														
14-2010	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников Год ред.М.П.Мозильного и В.А.Тутельяна-М.Делл 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	6	0	53,94	0	0	0	2,64	0	0	0,12	0
54-22м-2020	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.													
	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	0,7	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	Сборник рецептов 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	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%обогащенное 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	33,47	20,27	84,63	595,23	346,1	28,28	30,4	7	309,37	5,495	487,96	163,39

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
54-113-2020	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных лагерей</i>															
	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	1,63	0,01	14,28	0,12	13,9	4,42			
	перец болгарский	10	0	0	0	3	0,01	20	0,1	0,8	0,1	1,6	0,7			
	огурец свежий	10	0	0	0	1	0	1	0	2,3	0,1	4,2	1,4			
	картофель	28	1	0	4	21	0,03	5	0	2,7	0,2	15,7	6,2			
	яйцо куриное	20	2	2	0	32	0,02	0	0,2	11	0,6	38,4	2,4			
	масло растительное	10	0	10	0	90	0	0	4,4	0	0	0,2	0			
	Пром.	100	16,28	15,64	16,49	271,99	0,1	1,57	1,82	68,68	2,64	22,48	32,7			
54-4г-2020	<i>Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.</i>															
	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	0	0	0,07	1	0	1	0			
	соль	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0			
348-2011	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников /Под ред. М.П.Мозильного и Т.В.Тутельяна-М.Делли принт, 2011.</i>															
	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	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	0	0,09	0	0,48	0,01	0,99	0,68			
	лук репчатый	0,6	0	0	0,04	0,24	0	0,06	0	0,18	0	0,34	0,08			
	томатная паста	4,5	0,21	0	0,85	4,59	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			
	Пром.	200	5,4	5	21,6	153	0,08	1,4	0	240	0,2	190	28			
	Пром.	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06	0	0,52	9,2	0,8	34,8	13,2			
	Пром.	20	1,54	0,28	7,54	40,2	0,04	0	0,46	6,6	1,8	38,8	11,4			
	Итого энергетическая пищевая ценность на 1 ребёнка															
		640	39,66	42,31	110,78	991,8	0,55	32,74	8,2	374,56	10,69	556,02	224,6			

День - пятница
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
ОБЕД														
15-2010	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников /Под ред. М.П.Могильного и Т.В.Тутельяна-М.ДеЛи 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.ДеЛи принт, 2005													
	Рыба припущенная (минтай,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.Могильного и Т.В.Тутельяна.-М.ДеЛи 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 ,рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях-под ред. доц.КоровкаЛ.С.доц. Добросердова И.И,2004г													
	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 энергетическая пищевая ценность на 1 ребёнка	790	19,82	14,64	128,82	740,49	271,65	0,29	229,33	5,663	73,78	5,74	312,49	142

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	Са	Fe	Р	Мg					
ОБЕД																			
54-3з-2020	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.																		
54-11м-2020	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.																		
	Помидор в нарезке	80	0,9	0,2	3	17,1	0,03	0,05	20	0	11,2	0,7	20,8	16					
	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					
54-7 кн-2020	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.																		
	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 энергетическая пищевая ценность на 1 ребёнка	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	Ca	Fe	P	Mg
ОБЕД														
43	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников УГод ред. М.П. Могильного.-М. ДеЛи принт, 2005													
Пром.	Котлета рыбная	100	14,1	2,8	8,6	115,9	22	0,08	0,16	0,18	36	0,9	188	41
54-11г-2020	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.													
Пром.	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 энергетическая пищевая ценность на 1 ребенка	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

День - среда
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	Ca	Fe	P	Mg										
ОБЕД																								
293-2011	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М.П. Мозильного и В.А. Тутельяна-М. ДеЛи принт, 2011																							
	Птица запечёная	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										
	цыплёнок-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	0,05	1,32	0,01	1,65	0,02	0,02										
	соль	1	0	0	0	0	0	0	0	3,68	0,02	0,75	0,22											
Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.																								
54-1г-2020	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.																							
	Макаронны 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	0,07	1	0	0	1	0										
	соль	0,5	0	0	0	0	0	0	0	2	0	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	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										

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	ОБЕД															
	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, УРЦП им. акад. Вагнера, 2020г.															
		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	0,01	0	0,37	0,02	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		
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0	0,06	0	0,52	9,2	0,8	34,8	13,2		
	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 энергетическая пищевая ценность на 1 ребёнка	760	15,83	18,34	113,26	680	346,3	0,365	30,792	8,87	106,48	7,169	413,59	149,87		

День - пятница
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
ОБЕД														
<i>Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.</i>														
54-15к-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
<i>Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.</i>														
54-60-2020	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	62,4	0,02	0	0	19	0,9	67	4
<i>Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.</i>														
54-1з-2020														
Пром.	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>														
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
	Итого энергетическая пищевая ценность на 1 ребёнка	665	26,51	21,88	94,98	687,64	183,43	0,29	9,23	1,45	551,2	8,65	572,27	125,85