

**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 5-11 классов (из малоимущих и многодетных семей)**

с. Кетово, 2024г

День - понедельник
Неделя первая

Возрастная категория 5-11 класс (из малоимущих и многодетных семей)

№ 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																		
54-3г-2020														<i>Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.</i>				
	Макароны 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														<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, УРЦП им.акад.Ваанера,2020г.</i>				
	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	1,4	0	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 энергетическая пищевая ценность на 1 ребёнка			18,02	10,76	96,9	624,1	51,9	0,27	7,16	2,03	214,5	7,17	256,3	62,1				

День - вторник
Неделя первая

Возрастная категория 5-11 класс (из малоимущих и многодетных семей)

№ 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															
Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.															
54-163-2020	Винегрет с растительным маслом	100	1,2	9	6,7	111,9	121,5	0,03	3,76	3,02	20,2	0,7	35,7	16,1	
	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	
	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников /Под ред. М.П.Могильнова и В.А.Тутельяна-М.Делли принт, 2010														
	87	Суп с рыбными консервами	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	
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания /Авт. -сост.: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный.-															
951		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	60	4,54	0,6	26,98	141	0	0,1	0	0,78	13,8	1,2	52,2	19,8	
	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 энергетическая пищевая ценность на 1 ребёнка														
			640	17,85	26,73	73,82	658,39	477	0,29	19,97	8,09	134,51	4,67	332,42	98,83

День - среда
Неделя первая

Возрастная категория 5-11 класс (из малоимущих и многодетных семей)

№ 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
ОБЕД														
Сборник рецептов 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
283	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских													
	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 энергетическая пищевая ценность на 1 ребёнка	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

День - четверг
Неделя первая

Возрастная категория 5-11 класс (из малоимущих и многодетных семей)

№ 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					
Пром.	ОБЕД																		
54-4г-2020	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					
	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.																		
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	9,3	47,9	318,5	36,6	0,28	0	0,83	19	5,4	240	160					
	крупа гречневая	92	10,9	2,7	47,8	258,8	1,1	0,28	0	0,74	16	5,4	239	160					
	масло сливочное	9,1	0,1	6,6	0,1	59,7	35,5	0	0	0,09	1	0	2	0					
	соль	0,7	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. ДеЛи принт, 2011.																		
	Соус томатный	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	0,54	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	0,01	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	0,1	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 энергетическая пищевая ценность на 1 ребёнка																		
		640	34,65	27,56	111,53	843,86	185,1	0,54	5,23	3,99	120,19	11,34	379,86	236,42					

Возрастная категория 5-11 класс (из малоимущих и многодетных семей)

День - пятница
Неделя первая

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Fe	Р	Mg
227-2005	Обед													
	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников /Под ред.М.П.Могильного.-М,ДеЛи принт,2005</i>													
	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	<i>Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.</i>													
	Рис отварной	200	4,8	7,2	48,6	278,3	35,5	0,04	0	0,4	8	0,7	96	31
	крупа рисовая	72	4,7	0,6	48,5	218,6	0	0,04	0	0,3	5	0,6	94	31
	масло сливочное	9,1	0,1	6,6	0,1	59,7	35,5	0	0	0,1	1	0	2	0
	соль	0,7	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0
347-2011	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях /Под ред.М.П.Могильного и Г.В.Тутельяна.-М,ДеЛи</i>													
	Соус белый	50	0,3	1,84	1,8	24,85	9,8	0	0,1	0,06	1,5	0,05	2,8	1,2
	масло сливочное	2,5	0	1,8	0	16,45	9,8	0	0	0,06	0,5	0	0	0
	мука пшеничная	2,5	0,25	0,04	1,6	7,65	0	0	0	0	0,5	0,05	1,8	0,7
	лук репчатый	1	0,05	0	0,2	0,75	0	0	0,1	0	0,5	0	1	0,5
256	<i>Сборник технологических нормативов,рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях-год</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	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 энергетическая пищевая ценность на 1 ребёнка	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

День - понедельник
Неделя вторая
Возрастная категория 5-11 класс (из малоимущих и многодетных семей)

№ 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														
<i>Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.</i>														
54-14 м-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
<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	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 энергетическая пищевая ценность на 1 ребѣнка</i>	540	25,82	20,26	93,6	663	339,8	0,23	0,94	1,2	52,8	5,87	347,8	92,7

День - вторник
Неделя вторая

Возрастная категория 5-11 класс (из малоимущих и многодетных семей)

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	порции (г)	Пищевые вещества (г)			ческая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)										
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Fe	Р	Mg						
Пром.	ОБЕД																			
Пром.	Тeftели	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 типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.																			
	Картофельное пюре	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	0,07	1	0	2	0						
	соль	0,7	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.Делли принт, 2011.																			
	Соус томатный	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	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	0,01	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	7	0	0	6,4	25,4	0	0	0	0	0,1	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 энергетическая пищевая ценность на 1 ребёнка																			
		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						

Возрастная категория 5-11 класс (из малоимущих и многодетных семей)

День - среда
Неделя вторая

№ 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
293-2011	Обед													
	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников Угод ред.М.П.Мозильного и В.А.Тутельяна-М.ДеЛи принт,2011</i>													
	Птица запечёная	120	29,16	34,98	0,08	428,35	89,84	0,13	3	3,15	27,04	1,99	243,57	24,04
	цыплёнок-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	4,41	0,03	0,9	0,26	
54-1г-2020	<i>Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.</i>													
	Макаронны отварные	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
283	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских</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
	Хлеб пшеничный	60	4,54	0,6	26,98	141	0	0,1	0	0,78	13,8	1,2	52,2	19,8
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 энергетическая пищевая ценность на 1 ребёнка	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

День - четверг
Неделя вторая

Возрастная категория 5-11 класс (из малоимущих и многодетных семей)

№ 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
ОБЕД														
<i>Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.</i>														
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	
<i>Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования С-Петербурга.-СПб.:Речь, 2008</i>														
411-2008	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	60	4,54	0,6	28,98	141	0	0,1	0	0,78	13,8	1,2	52,2	19,8
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 энергетическая пищевая ценность на 1 ребёнка</i>														
		540	12,5	8,59	82,42	457	299,75	0,3	11,082	4,04	84,43	5,239	344,39	81,92

День - пятница
Неделя вторая

Возрастная категория 5-11 класс (из малоимущих и многодетных семей)

№ 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				
54-16к-2020	ОБЕД																	
	<i>Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.</i>																	
	Каша "Дружба"	250	6,2	8,7	29,9	222,5	41,57	0,09	0,66	0,16	144	0,6	154	0,6	154	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	0,2	24	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	0,3	28	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	0,1	100	0,1	100	16
	Масло сливочное	3,8	0	0	3,4	13,6	0	0	0	0,04	0	0	1	0	1	0	1	0
	Сахар-песок	6,2	0	4,5	0,1	41,2	24,49	0	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0
	Соль	1,3	0	0	0	0	0	0	0	0	4	0	1	0	1	0	1	0
54-60-2020																		
	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	62,4	0,02	0	0	19	0,9	67	0,9	67	0,9	67	4
959	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/Авт.-сост.:А.И.Зообнов,В.А.Цыганенко,М.И.Пересичный.-</i>																	
	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	1,58	219,3	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	1,32	39,3	1,32	39,3	25,5
	молоко	200	5,8	5	9,6	108	44	0,08	2,6	0	240	0,2	180	0,2	180	0,2	180	28
	сахар-песок	20	0	0	19,96	79,8	0	0	0	0	0,6	0,06	0	0,06	0	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	1,2	52,2	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	1,17	47,4	1,17	47,4	14,1
	Итого энергетическая пищевая ценность на 1 ребёнка	580	24,78	19,56	97,37	677,44	148,45	0,35	3,26	1,38	435,58	5,45	539,9	5,45	539,9	5,45	539,9	125,4