

**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 «30» 08 2023г № 214



**Десятидневное меню основного (организованного) горячего питания
для обучающихся возрастной группы 12 лет и старше**

с.Кетово, 2023г

День - понедельник
Неделя первая

Возрастная группа 12 лет и старше

№ 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														
<i>Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.</i>														
54-33-2020	Помидор в нарезке	100	1,1	0,2	3,8	21,4	133	0,06	25	0	14	0,9	26	20
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
<i>Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.</i>														
54-4г-2020	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
<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников /Под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тумельяна-М. ДеЛи принт, 2011.</i>														
348-2011	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
<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
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
<i>Итого энергетическая пищевая ценность на 1 ребёнка</i>														
		940	36,65	27,96	159,92	1046,08	317,8	0,64	34,19	4,39	143,99	14,37	427,03	260,62

День - вторник
Неделя первая

Возрастная группа 12 лет и старше

№ 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
54-163-2020	ОБЕД Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.													
	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
98-2005	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников /Под ред. М.П.Могильного.-М.Делта 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
	крупы 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 рецептов 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
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.	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 ребёнка	740	42,91	40,5	130,69	1067,8	467,8	0,45	27,12	7,63	159,82	6,29	468,52	110,05

День - среда
Неделя первая

Возрастная группа 12 лет и старше

№ 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															
Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.															
54-63-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,6	10,1	9,6	136	202,5	0,04	38,5	4,5	44,6	0,59	32	17,3	
	Капуста белокочанная	84	1,5	0,1	4	22,6	2,5	0,03	37,8	0,1	40,3	0,5	26	13,4	
	Морковь свежая	10	0,1	0	0,7	3,4	200	0,01	0,5	0	2,7	0,1	5,5	3,8	
	Сахар-песок	5	0	0	5	20	0	0	0	0	0,1	0,01	0	0	
	Лимонная кислота	0,2	0	0	0	0	0	0	0,2	0	0	0	0	0,02	
	Масло растительное	10	0	10	0	90	0	0	0	4,4	0	0	0	0,2	0
	Соль	0,3	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0
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	
	Сборник рецептов 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	
	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	
	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		790	36,57	19,86	109,05	769,7	532,3	0,37	59,68	11,1	136,42	8,575	386,97	179,95	

День - четверг
Неделя первая

Возрастная группа 12 лет и старше

№ 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																
54-23-2020	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.															
54-24-2020	Огулец в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14,1	10	0,03	10	0,1	23	0,6	42	14		
Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.																
	Гуляш из говядины	120	20,4	20,4	4,7	283,6	38,4	0,06	1,7	0,82	17	3	199	28		
	мука пшеничная в/с	3,8	0,4	0	2,4	11,5	0	0	0	0,06	1	0	3	1		
	говядина(филе)	111	19,4	15,6	0	218,3	0	0,05	0	0,56	9	2,6	182	21		
	томатное пюре	10,9	0,4	0	1,2	6,2	13,1	0	1,14	0,11	2	0,2	7	4		
	лук репчатый	14	0,2	0	1	5,1	0	0,01	0,56	0,03	4	0,1	7	2		
	масло сливочное	6,4	0	4,7	0,1	42,5	25,3	0	0	0,06	1	0	1	0		
	соль	0,3	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0		
199-2005	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников Угод ред.М.П.Могильного.-М.Делли принт, 2005															
	Пюре гороховое	210	23,08	8,31	48,23	365,1	47	0,9	0	0,6	91,4	7,02	229	88,04		
	горох	100	23	1,06	48,1	299	2	0,9	0	0,5	89	7	226	88		
	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	45	0,001	0	0,1	2,4	0,02	3	0,04		
294	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, УРЦП им.акад.Вагнера, 2020г.															
	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		
	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															
		870	52	30,37	105,03	970,4	103,4	1,14	50,8	3,02	208,75	14,44	609,3	186,09		

День - пятница
Неделя первая

Возрастная категория 12 лет и старше

№ 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	
15-2010	Обед														
	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников /Под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тумельяна-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	2,64	0	0	0	0,12	0	
227-2005	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников /Под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тумельяна-М.Дели принт, 2005														
	Рыба припущенная	87	13,53	0,764	0,16	62,02	8,5	0,091	0,62	0,254	34,62	0,696	205,16	47,03	
	минтай неразделанный	85	13,51	0,76	0	61,2	8,5	0,09	0,42	0,25	34	0,68	204	46,75	
	лук репчатый	2	0,02	0,004	0,16	0,82	0	0,001	0,2	0,004	0,62	0,016	1,16	0,28	
54-6г-2020	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.														
	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	
	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях /Под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тумельяна.-М.Дели														
347-2011	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях /Под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тумельяна.-М.Дели														
	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	Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях-под ред. доц. Коровак Л.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	
	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	
	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														
			877	28,85	17,214	150,88	888,38	288,55	0,391	229,03	6,174	106,62	5,886	483,69	195,79

День - понедельник
Неделя вторая

Возрастная группа 12 лет и старше

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Fe	Р	Mg
58	Обед													
	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских													
	Салат из кукурузы консервированной	100	2	6,4	12,4	115,9	1,9	0,02	4,46	2,63	39,06	0,4	38,2	12
	Кукуруза консервированная	93	2	0,4	10,4	53,9	1,9	0,02	4,46	0	39	0,39	38	12
	Сахар-песок	2	0	0	2	8	0	0	0	0	0,06	0,01	0	0
Масло растительное	6	0	6	0	53,94	0	0	0	2,63	0	0	0,12	0	
54-2м-2020	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.													
	Гуляш из говядины	120	20,4	20,4	4,7	283,6	38,4	0,06	1,7	0,82	17	3	199	28
	мука пшеничная в/с	3,8	0,4	0	2,4	11,5	0	0	0	0,06	1	0	3	1
	говядина(филе)	111	19,4	15,6	0	218,3	0	0,05	0	0,56	9	2,6	182	21
	томатное пюре	10,9	0,4	0	1,2	6,2	13,1	0	1,14	0,11	2	0,2	7	4
	лук репчатый	14	0,2	0	1	5,1	0	0,01	0,56	0,03	4	0,1	7	2
	масло сливочное	6,4	0	4,7	0,1	42,5	25,3	0	0	0,06	1	0	1	0
	соль	0,3	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0
	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.													
	Макароны 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	
Сок разливной	200	1	0,2	20,2	86,6	0	0,04	4	0,4	14	2,8	14	8	
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	
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														
		860	38,27	35,36	131,75	1008,6	80,6	0,35	16,16	5,35	129,48	12,44	418,17	103,65

День - вторник
Неделя вторая

Возрастная группа 12 лет и старше

№ 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																	
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников Год ред.М.П.Мозильного -М.ДеЛи принт, 2005																	
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			
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников Год ред.М.П.Мозильного и В.А.Тутельяна-М.ДеЛи принт, 2011																	
293-2011	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	0	4,41	0,03	0,9	0,26			
Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.																	
54-1П-2020	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			
Сборник рецептов 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			
	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	860	42,65	50,44	103,19	1040,24	142,99	0,48	78,34	11,5	157,33	22,405	513,79	126,19			

День - среда
Неделя вторая

Возрастная группа 12 лет и старше

№ 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																								
43-2005	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М.П. Могильного. - М. ДеЛи принт, 2005																							
	Салат из овощей	100	1,04	6,11	3,12	71,89	25,31	0,03	24,66	2,82	25,24	0,5	30,1	15,6										
	капуста	38	0,68	0,04	1,78	10,64	1,14	0,01	17,1	0,04	18,24	0,22	11,78	6,08										
	помидоры свежие	28	0,17	0,05	0,81	4,23	23,33	0,01	5,6	0,11	2,24	0,14	9,8	5,6										
	огурцы свежие	28	0,19	0,02	0,53	3,08	0,84	0,008	1,96	0,03	4,76	0,14	8,4	3,92										
	масло растительное	6	0	6	0	53,94	0	0	0	2,64	0	0	0,12	0										
54-11 м-2020	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.																							
	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 повареная	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										
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	26,86	26,37	277,9	734,89	365,11	0,26	25,6	4,02	78,04	6,37	377,9	108,3										

День- четверг
Неделя вторая

Возрастная группа 12 лет и старше

№ 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																
<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, УРЦП им.акад.Вагнера, 2020г.</i>																
31	Салат картофельный с зеленым 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		
	<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	0,05	0,007	0	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	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		
Пром.	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 ребёнка		740	23,65	22,72	142,8	877,7	322,5	0,425	15,792	9,15	115,58	6,879	446,79	105,17		

День - пятница
Неделя вторая

Возрастная группа 12 лет и старше

№ 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														
Сборник рецептов блюд и типовых 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	0,04	0	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
54-60-2020	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	62,4	0,02	0	0	19	0,9	67	4
54-13-2020	Сыр в нарезке	30	7	8,8	0	107,5	78	0,01	0,21	0,12	264	0,3	150	11
959	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													
Пром.	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	0,6	0,06	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
	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	34,08	28,36	132,97	928,34	256,45	0,42	18,47	2,1	711,58	6,65	731,9	199,4