

УТВЕРЖДАЮ:



Директор МКОУ «Липковская СОШ №2»

М. В. Галочкина

«*Галочкина*».....2024 г.

**Единое примерное двухнедельное цикличное
меню для обучающихся
7-11 лет(завтраки) и обеды для всех категорий в
общеобразовательных организациях, расположенных
на территории Тульской области
МКОУ «Липковская СОШ №2»
на 2024-2025 учебный год
(Тульская область, Киреевский район, г.Липки,
ул.Советская д.40)**

2024 год

категория: от 7 до 11 лет
 характеристика питающихся: без особенностей

Прием пищи	№ реч.	Наименование блюда	Пищевые вещества				Эн.ценнос ть, Ккал	В1, мг	В2, мг	А.мкг. Рет.э кв.	РР, мг.	С, мг.	Na, мг	K, мг.	Ca, мг	Mg, мг	P, мг.	Fe, мг.	I, мг.	Se, мкг.
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	В1, мг														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Завтрак	212	Каша вязкая молочная овсяная	180	7,40	8,00	28,00	212,80	0,18	0,96	54,80	1,04	149,62	70,82	234,98	1,73	68,00	234,40	16,00	12,00	14,00
	465	Кофейный напиток	200	2,80	2,50	13,60	88,00	0,03	0,13	13,29	0,91	1,00	38,00	184,00	149,00	30,00	106,00	1,00	9,00	1,80
	63	Бутерброд с сыром	40	6,90	9,00	10,00	149,00	0,007	0,14	52,00	0,00	176,00	7,00	100,00	0,20	6,00	97,70	3,20	0,00	0,00
	82	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	0,00	0,00	0,00	12,00	0,00	336,00	19,20	10,80	13,20	2,64	0,00	0,00
			Итого завтрак:		17,50	19,90	61,40	493,80	0,24	1,23	120,09	1,95	338,62	115,82	854,98	170,13	114,80	451,30	22,84	21,00
Обед	157	Горошек консервированный	30	0,93	0,06	1,95	12,06	0,04	0,02	79,8	0,42	15,00	2,00	174,00	8,00	12,00	16,00	1,00	1,20	0,2
	96	Рассольник Ленинградский	200	1,62	8,15	9,58	85,8	0,093	0,00	6,70	0,00	8,38	0,00	0,00	23,32	19,34	45,38	0,74	0,00	0,00
	54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	4,82	36,44	246,5	0,03	0,03	1,44	1,43	0,00	153,00	47,00	107,00	23,00	72,00	0,00	20,80	7,30
	307	Котлета рыбная	100	13	1,6	10	234,9	0,07	0,09	265,79	1,83	0,00	176,00	245,00	39,00	26,00	155,00	0,00	100,30	16,00
	54-3гн-2020	Чай с лимоном	200	0,25	0,05	6,61	27,9	0,00	0,01	0,38	0,01	1,00	2,00	30,00	66,00	5,00	8,00	1,00	0,00	0,00
111	Батон йодированный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	17,40	0,22	0,00	0,00	
110	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,90	7,50	31,80	0,93	0,00	0,00	
		Итого обед:		22,88	15,62	85,06	713,86	0,24	0,13	274,31	3,27	24,38	333,00	496,00	254,82	99,44	345,58	3,89	122,30	23,30
Полдник	582	Печенье "Сахарное"	30	2,25	2,94	22,32	124,5	0,032	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,60	8,00	36,00	0,84	0,00	0,00
	501	Сок	200	1	0,2	20,2	86	0,02	0,02	0,00	0,04	4,00	12,00	240,00	14,00	8,00	14,00	2,80	2,00	0,00
		Итого полдник:		3,3	3,1	42,5	210,5	0,1	0,0	0,0	0,0	4,0	12,0	240,0	25,6	16,0	50,0	3,6	2,0	0,0
		Итого за день:		20,75	23,04	103,92	704,30	0,29	1,25	120,09	1,99	342,62	127,82	1094,98	195,73	130,80	501,30	26,48	23,00	15,80

категория: от 7 до 11 лет
 характеристика питающихся: без особенностей

№ рец.	Наименование блюда	Пищевые вещ-ва				Эн. ценнос тьКкал	Витамины и минеральные вещества														
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	8		В1, мг	В2, мг	А, мкг. Рет.э кв.	РР, мг.	С, мг.	Na, мг	К, мг.	Са, мг	Mg, мг	P, мг.	FE, мг.	I, мг.	Se, мкг.		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
		День 2																			
279	Запеканка из творога с джемом	150/20		23,85	11,55	22,50	343,40	0,06	0,3	51,11	4,90	0,00	181,00	159,00	223,00	32,00	291,00	0,00	28,90		
459	Чай с лимоном	200		0,3	0,1	9,5	40	0,00	0,01	0,38	0,01	1,00	2,00	30,00	66,00	5,00	8,00	1,00	0,00	39,00	
111	Батон йодированный	20		1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,60	6,60	17,40	0,22	0,00	0,00	
82	Мандарин	136		0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	0,06	0,20	38,00	0,00	155,00	35,00	11,00	0,00	0,10	0,00	0,00	
	Итого завтрак:			26,45	12,43	49,78	473,80	0,08	0,04	0,44	5,11	39,00	183,00	344,00	328,60	54,60	316,40	1,32	28,90	39,00	
31	Салат из свеклы с сол огурцом	60		0,8	3,7	3,7	73	0,026	0	0	0	5,78	0	0	18,74	11,72	25,96	4,97	0	0	
24	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250		7,29	5,7	16,99	148,5	0,15	0,2	4,95	0,1	12,34	0,2	0,01	31,9	40,01	129,96	1,61	0	0	
177	Рагу из овощей	150		2,8	6,4	21	127,5	0,07	0,08	309,35	1,43	11,00	169,00	428,00	63,00	29,00	69,00	0,00	27,40	0,60	
372	Биточек припущенный из кур	90		18	16,2	10	256	1,03	0,1720	0,00	10,80	1,94	570,60	262,80	32,40	70,20	177,30	1,98	0,00	7,83	
503	Кисель	200		1,4	0	29	122	0,01	0,05	98,04	0,19	80,00	2,00	8,00	82,00	3,00	3,00	1,00	0,00	0,00	
111	Батон йодированный	20		1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,60	6,60	17,40	0,22	0,00	0,00	
110	Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	10,2	54,3	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,90	7,50	31,80	0,93	0,00	0,00	
	Итого обед:			33,77	32,94	101,17	833,70	1,34	0,50	412,34	12,52	111,06	741,80	698,81	239,54	168,03	454,42	10,71	27,40	8,43	
542	Пряник	40		1,77	1,41	22,5	109,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
469	Молоко кипяченое	200		5,8	5,3	9,1	107	0,0800	0,00	40,00	0,000	2,60	0,00	0,00	240,00	28,00	180,00	0,20	0,00	0,000	
	Итого полдник:			7,6	6,7	31,6	216,8	0,1	0,0	40,0	0,0	2,6	0,0	0,0	240,0	28,0	180,0	0,2	0,0	0,0	
	Итого за день:			67,79	52,08	182,55	1524,30	1,50	0,54	452,78	17,63	152,66	924,80	1042,81	808,14	250,63	950,82	12,23	56,30	47,43	

категория: от 7 до 11 лет
 характеристика питающихся: без особенностей

Прием пищи	№ реч.	Наименование блюда	Пищевые вещества				Витамины и минеральные вещества														
			Белки, г	Жиры, г	Углевод. ы, г	Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	В2, мг	РР, мг	С, мг	Na, мг	К, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	FE, мг	I, мг	Se, мкг			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
День 3																					
Завтрак	217	Каша рисовая вязкая	180	2,7	3,6	28,3	208,43	0,05	0,15	26,38	1,58	1,00	342,00	170,00	149,00	27,00	134,00	0,00	51,00	6,20	
	462	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	0,04	0,17	17,25	1,10	1,00	49,00	221,00	168,00	34,00	130,00	1,00	11,70	2,30	
	111	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,60	6,60	17,40	0,22	0,00	0,00	
	79	Масло сливочное	10	0,16	7,2	0,13	73,18	0	0	0,02	0,04	0	3	6	5	0	6	0	0	0,2	
	82	Груша	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	10,00	280,00	16,00	9,00	11,00	2,20	0,00	0,00	
			Итого завтрак:		8,06	14,58	62,81	475,01	0,09	0,17	107,25	2,68	12,00	394,00	677,00	342,60	76,60	298,40	3,42	62,70	8,50
	1		Салат с капустой	60	0,87	3,6	5,04	56,4	0,02	0,30	122,25	0,61	35,00	88,00	248,00	41,00	15,00	29,00	0,00	10,70	0,20
	114		Суп картоф с крупой	250	11,4	7,6	7,84	176,3	0,23	0,00	0,00	0,00	5,81	0,00	0,00	38,08	35,30	87,18	2,03	0,00	0,00
256		Макароны отварные	150	5,5	4,95	29,55	184,5	0,06	0,00	32,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13,60	9,12	42,08	0,91	0,00	0,00	
Обед	412	Шницель припущенный из кур	90	13,5	9,64	8,36	169,9	1,14	0,1910	0,00	12,00	2,16	634,00	292,00	36,00	78,00	197,00	2,20	0,00	8,70	
	54-Эпн-2020	Чай с лимоном	200	0,25	0,05	6,61	27,9	0,00	0,01	0,38	0,01	1,00	2,00	30,00	66,00	5,00	8,00	1,00	0,00	0,00	
	111	Батон йодированный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,60	6,60	17,40	0,22	0,00	0,00	
	110	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,90	7,50	31,80	0,93	0,00	0,00	
			Итого обед:		35,00	26,78	77,88	721,70	1,50	0,50	154,63	12,62	43,97	724,00	570,00	206,18	156,52	412,46	7,29	10,70	8,90
	578		Сушка-баранка	30	3,21	0,36	21,3	101,4													
Полдник	501	Сок	200	1	0,2	20,2	86	0,02	0,02	0,00	0,04	4,00	12,00	240,00	14,00	8,00	14,00	2,80	2,00	0,00	
				4,2	0,6	41,5	187,4	0,0	0,0	0,0	0,0	4,0	12,0	240,0	14,0	8,0	14,0	2,8	2,0	0,0	
		Итого за день:		47,27	41,92	182,19	1384,11	1,61	0,69	261,88	15,34	59,97	1130,00	1487,00	562,78	241,12	724,86	13,51	75,40	17,40	

№ п/п: от 7 до 11 лет
 № п/п: питающихся: без особенностей

№ п/п	№ рец.	Наименование блюда	Пищевые вещества				Витамины и минеральные вещества													
			масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	В2, мг	А, мкг. Рети. кв.	РР, мг.	С, мг.	Na, мг	К, мг.	Са, мг	Mg, мг	P, мг.	FE, мг.	I, мг.	Se, мкг.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
									День 4											
Завтрак	148	Огурец свежий	60	0,4	0,06	1,14	6,6	0,03	10,00	10,00	0,10	23,00	14,00	42,00	0,60	13,00	37,00	0,00	0,00	0,00
	268	Омлет натуральный	150	13	20	3,2	273,9	0,14	0,36	458,72	1,04	145,70	22,80	319,10	3,72	275,00	38,00	2,40	0,00	0,00
	111	Батон йодированный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,60	6,60	17,40	0,22	0,00	0,00
	465	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	0,03	0,13	13,29	0,91	1,00	38,00	184,00	149,00	30,00	106,00	1,00	9,00	1,80
	82	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	49,2	0,06	0,00	13,60	0,00	96,00	0,00	320,00	54,40	20,80	0,00	0,48	0,00	0,80
			итого завтрак:	18,60	23,34	36,32	470,10	0,28	10,49	495,61	2,05	265,70	74,80	865,10	212,32	345,40	198,40	4,10	9,00	1,80
Обед	47	Винегрет	60	1	3,7	4	52,8	0,026	0	0	0	5,78	0	0	18,74	11,72	25,96	4,97	0	0
	152	Уха с крупой	250	6,5	2,48	41,38	115,75	0,075	0,0750	12,50	5,11	5,25	9,25	396,50	21,50	20,25	108,75	0,75	13,50	0,00
	375	Плов из отварной птицы	210	20,3	17	35,69	377	0,06	0,10	48,00	8,77	1,01	321,00	421,00	45,10	47,50	199,30	2,19	43,70	30,20
	111	Батон йодированный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,60	6,60	17,40	0,22	0,00	0,00
	110	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,90	7,50	31,80	0,93	0,00	0,00
	495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	0,00	0,00	15,00	0,05	0,00	0,00	0,00	108,00	2,00	4,00	0,00	0,00	0,00
		итого обед:	31,88	24,22	44,65	636,25	0,21	0,18	75,50	13,93	12,04	330,25	817,50	204,84	95,57	387,21	9,06	57,20	30,20	
Полдник	158	Пряник глазированный	40	7,1	1,41	22,5	109,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	470	Снежок	151	8,5	5	8	101	0,06	0,00	44,00	0,00	0,00	0,00	0,00	242,00	30,00	188,00	0,20	0,00	0,00
		итого полдник:	7,6	9,4	9,4	30,5	210,8	0,1	0,0	44,0	0,0	0,0	0,0	0,0	242,0	30,0	188,0	0,2	0,0	0,0
		Итого за день:	58,05	53,97	161,47	1417,15	0,56	10,67	615,11	15,98	277,74	405,05	1682,60	659,16	470,97	773,61	13,36	66,20	32,00	

234	Коллега Рыбная	100	11,00	4,10	13,10	134,10	0,09	0,45	7,10	2,50	39,59	31,25	130,20	1,08
-----	----------------	-----	-------	------	-------	--------	------	------	------	------	-------	-------	--------	------

категория: от 7 до 11 лет
 характеристика питающихся: без особенностей

Прием пищи	№ рец.	Наименование блюда	Пищевые вещества				Витамины и минеральные вещества														
			масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Энергетическая ценность Ккал	В1, мг	В2, мг	РР, мг	С, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	FE, мг	I, мг	Se, мкг		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
День 5																					
Завтрак	259	Макароны отварные с сыром	170	9	7,7	26,5	336	0,06	0,06	38,15	1,22	0,00	273,00	65,00	177,00	12,00	113,00	1,00	23,50	2,20	
	457	чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0,00	0,01	0,30	0,09	0,00	1,00	21,00	66,00	4,00	7,00	1,00	0,00	0,00	
	111	Батон нарезной	200	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,60	6,60	17,40	0,22	0,00	0,00	
	82	Яблоко	114	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	0,00	336,00	19,20	10,80	13,20	2,64	0,00	0,00
	38	Итого завтрак:		11,10	8,78	55,88	470,40	0,11	0,07	38,45	1,31	12,00	274,00	422,00	266,80	33,40	150,60	4,86	23,50	2,20	
Обед		Салат из моркови и яблок	100	1,08	0,18	8,62	40,4	0,05	0,00	0,00	0,00	6,25	0,00	0,00	24,28	30,75	44,00	1,08	0,00	0,00	
	128	Борщ с картофелем	250	1,83	5	10,65	145,3	0,05	0,00	0,00	0,00	10,68	0,00	0,00	49,73	26,13	54,60	1,23	0,00	0,00	
	377	Пюре картофельное	150	3,98	10,13	18,89	181,5	0,15	0,00	52,50	0,00	18,69	0,00	0,00	43,74	28,77	91,38	1,07	0,00	0,00	
	357	Оладьи из печени по-купецки	90	17	5	14	262,3	0,13	0,00	70,00	0,00	0,80	0,00	0,00	19,00	20,00	139,00	2,80	0,00	0,00	
	54-3гн-2020	Чай с лимоном	200	0,25	0,05	6,61	27,9	0,00	0,01	0,38	0,01	1,00	2,00	30,00	66,00	5,00	8,00	1,00	0,00	0,00	
	111	Батон йодированный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,60	6,60	17,40	0,22	0,00	0,00	
	110	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,90	7,50	31,80	0,93	0,00	0,00	
		Итого обед:		27,62	21,30	79,25	764,10	0,43	0,01	122,88	0,01	37,42	2,00	30,00	214,25	124,75	386,18	8,33	0,00	0,00	
Полдник	56	Оладьи с повидлом	150/20	14,41	20,55	71,29	435	0,12	0,00	13,75	0,00	0,32	0,00	0,00	63,92	24,96	93,35	1,15	0,00	0,00	
	503	Кисель плодово-ягодный	200	1,4	0	29	122	0,30	0,24	0,18	2,70	14,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
		Итого полдник:		15,8	20,6	100,3	557,0	0,4	0,2	13,9	2,7	15,2	0,0	0,0	63,9	25,0	93,4	1,2	0,0	0,0	
		Итого за день:		54,53	50,63	235,42	1791,50	0,96	0,32	175,26	4,02	64,64	276,00	452,00	544,97	183,11	630,13	14,34	23,50	2,20	

характеристика питающихся: без особенностей

категория: от 7 до 11 лет

1	2	3	Пищевые вещества				Витамины и минеральные вещества																
			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21			
Прием пищи	№ реч.	Наименование блюда	масса порции	Белка, г	Жиры, г	Углевод, г	Эн.ценнос тьКкал	В1,мг	В2,мг	А,мкг. Рет.э кв.	РР, мг.	С,мг.	Na,мг	К, мг.	Са, мг	Mg,мг	P, мг.	FE,мг.	I, мг.	Se,мкг.			
								9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21			
		День 7																					
		Запеканка творожная со стущ молоком	150/20	23,85	11,55	22,5	357	0,06	0,3	51,11	4,90	0,00	181,00	159,00	223,00	32,00	291,00	0,00	28,90		39,00		
	457	чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0,00	0,01	0,30	0,09	0,00	1,00	21,00	66,00	4,00	7,00	1,00	0,00	0,00	0,00		
	111	Батон йодированный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,60	6,60	17,40	0,22	0,00	0,00	0,00		
	82	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	0,00	0,00	0,00	12,00	0,00	336,00	19,20	10,80	13,20	2,64	0,00	0,00	0,00		
		Итого завтрак:		25,95	12,63	51,88	491,40	0,05	0,01	0,30	4,99	12,00	182,00	516,00	312,80	53,40	328,60	3,86	28,90		39,00		
	26	Салат из свеклы	60	0,9	4	5	55	0,026	0	0	0	5,78	0	0	18,74	11,72	25,96	4,97	0	0	0		
	144	Суп картофельный с бобовыми	250	2,3	4,25	15,125	108	0,23	0,00	0,00	0,00	5,81	0,00	0,00	38,08	35,30	87,18	2,03	0,00	0,00	0,00		
	177	Каша гречневая	150	8,55	7,8	37	253,05	0,07	0,08	309,35	1,43	11,00	169,00	428,00	63,00	29,00	69,00	0,00	27,40		0,60		
	372	Печень в сметане	90	16,6	8	9,3	176	1,03	0,1720	0,00	10,80	1,94	570,60	262,80	32,40	70,20	177,30	1,98	0,00		7,83		
	54-3гн-2020	Чай с лимоном	200	0,25	0,05	6,61	27,9	0,00	0,01	0,38	0,01	1,00	2,00	30,00	66,00	5,00	8,00	1,00	0,00	0,00	0,00		
	111	Батон йодированный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,60	6,60	17,40	0,22	0,00	0,00	0,00		
	110	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,90	7,50	31,80	0,93	0,00	0,00	0,00		
		Итого обед:		32,08	25,04	93,52	726,65	1,41	0,26	309,73	12,24	25,53	741,60	720,80	229,72	165,32	416,64	11,13	27,40		8,43		
	469	Молоко кипяченое	200	5,8	5,3	9,1	107	0,0800	0,00	40,00	0,000	2,60	0,00	0,00	240,00	28,00	180,00	0,20	0,00	0,00	0,000		
	581	Пирожок с повидлом	100	6	5,3	61	316,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
		Итого полдник:		11,8	10,6	70,1	423,7	0,1	0,0	40,0	0,0	2,6	0,0	0,0	240,0	28,0	180,0	0,2	0,0		0,0		
		Итого за день:		69,83	48,27	215,50	1641,75	1,53	0,27	350,03	17,23	40,13	923,60	1236,80	782,52	246,72	925,24	15,19	56,30		47,43		

...ая категория: от 7 до 11 лет
...характеристика питающихся: без особенностей

Витамины и минеральные вещества

Пищевые вещества

Энергетическая ценность

1	2	3	4	Пищевые вещества			8	Витамины и минеральные вещества													
				5	6	7		9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
Прием пищи	№ рец.	Наименование блюда	масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Энергетическая ценность Ккал	В1, мг	В2, мг	А, мкг. Рети. кв.	РР, мг.	С, мг.	Na, мг	К, мг.	Са, мг	Mg, мг	P, мг.	FE, мг.	I, мг.	Se, мкг.	
								День 8													
Завтрак	157	Кукуруза консервированная	60	1,7	2,1	21	40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	268	Омлет натуральный	150	13	20	3,2	246	0,14	0,36	458,72	1,04	145,70	22,80	319,10	3,72	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	462	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	0,04	0,17	17,25	1,10	1,00	49,00	221,00	168,00	34,00	130,00	1,00	11,70	2,30	0,00
	111	Батон йодированный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,60	6,60	17,40	0,22	0,00	0,00	0,00
	82	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	0,06	0,20	38,00	0,00	155,00	35,00	11,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00
			Итого завтрак:	20,30	25,78	55,78	470,40	0,26	0,56	476,03	2,34	184,70	71,80	695,10	211,32	51,60	147,40	1,32	11,70	2,30	0,2
	148	Огурец свежий	60	0,4	0,06	1,14	14,4	0,04	0,02	79,8	0,42	15,00	2,00	174,00	8,00	12,00	16,00	1,00	1,20	0,00	0,00
	128	Борщ с картофелем	250	1,83	5	10,65	145,3	0,05	0,00	0,00	10,68	0,00	0,00	49,73	26,13	54,60	1,23	0,00	0,00	0,00	0,00
325	Азу по-татарски	240	13,3	12,7	4	375,5	0,196	10,64	33,60	0,84	47,60	61,60	249,20	3,36	55,00	34,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
503	Кисель плодово-ягодный	200	1,4	0	29	122	0,30	0,24	0,18	2,70	14,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
111	Батон йодированный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,60	6,60	17,40	0,22	0,00	0,00	0,00	
110	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,90	7,50	31,80	0,93	0,00	0,00	0,00	
		Итого обед:	20,41	18,70	65,27	763,90	0,60	10,88	33,78	3,54	88,18	63,60	423,20	72,59	107,23	153,80	3,38	1,20	0,00	0,00	
563	Булочка	100	7,83	8	56,5	330	0,572	0,66	2,90	1,9341	5,27	102,39	249,55	55,07	17,24	88,70	1,04	1,59	1,432	0,00	
501	Сок	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,02	0,00	0,04	4,00	12,00	240,00	14,00	8,00	14,00	2,80	2,00	0,00	0,00	
		Итого полдник:	8,8	8,2	76,7	416,6	0,6	0,7	2,9	2,0	9,3	114,4	489,6	69,1	25,2	102,7	3,8	3,6	1,4	0,00	
		Итого за день:	49,54	52,68	197,75	1650,90	1,45	12,12	512,71	7,85	282,15	249,79	1607,85	352,98	184,07	403,90	8,54	16,49	3,73	0,00	

...ая категория: от 7 до 11 лет
...характеристика питающихся: без особенностей

Прием пищи	№ рец.	Наименование блюда	Пищевые вещ-ва				Эн.ценнос тьКкал	Витамины и минеральные вещества													
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы,г	В1, мг		В2, мг	РР, мг	С, мг	Na, мг	К, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	FE, мг	I, мг	Se, мкг			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
		День 10																			
Завтрак	217	Каша рисовая вязкая	180	2,7	3,6	28,3	208,43	0,05	0,15	26,38	1,58	1,00	342,00	170,00	149,00	27,00	134,00	0,00	51,00	6,20	
	459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	0,00	0,01	0,38	0,01	1,00	2,00	30,00	66,00	5,00	8,00	1,00	0,00	0,00	
	79	Масло сливочное	10	0,16	14,25	0,26	73,18	0	0,02	90	0,04	0	3	6	5	0	6	0	0	0,2	
	111	Багет йодированный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,60	6,60	17,40	0,22	0,00	0,00	
	82	Банан	100	1,8	0,6	22,8	96	0,045	13,05	0,00	0,00	0,00	7,50	33,00	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
		Итого завтрак:		6,46	19,13	71,14	470,01	0,07	13,06	90,38	1,59	9,50	402,50	239,00	225,50	38,60	165,40	1,22	51,00	6,20	
Обед	1	Салат с капустой	60	0,87	3,6	5,04	56,4	0,02	0,30	122,25	0,61	35,00	88,00	248,00	41,00	15,00	29,00	0,00	10,70	0,20	
	144	Суп картофельный с бобовыми	250	2,3	4,25	15,125	148,7	0,23	0,00	0,00	0,00	5,81	0,00	0,00	38,08	35,30	87,18	2,03	0,00	0,00	
	377	Пюре картофельное	150	3,98	10,13	18,89	181,5	0,15	0,00	52,50	0,00	18,69	0,00	0,00	43,74	28,77	91,38	1,07	0,00	0,00	
	58	Рыба запеченая	100/20	8,4	6,5	8,7	150	0,010	0,01	91,40	0,05	1,04	1,00	12,00	55,54	20,80	97,54	1,42	0,20	0,40	
	495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	0,00	0,00	15,00	0,05	0,00	0,00	0,00	108,00	2,00	4,00	0,00	0,00	0,00	
	111	Багет йодированный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,60	6,60	17,40	0,22	0,00	0,00	
110	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,90	7,50	31,80	0,93	0,00	0,00		
		Итого обед:		19,63	25,52	88,34	727,30	0,46	0,31	281,15	0,71	60,54	89,00	260,00	297,86	115,97	358,30	5,67	10,90	0,60	
Полдник	501	Снежок	150	1	0,2	20,2	101	0,02	0,02	0,00	0,04	4,00	12,00	240,00	14,00	8,00	14,00	2,80	2,00	0,00	
	582	Печенье "Сахарное"	30	3	5,3	25,4	124,5	0,032	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,60	8,00	36,00	0,84	0,00		
		Итого полдник:		4,0	5,5	45,6	225,5	0,1	0,0	0,0	0,0	4,0	12,0	240,0	25,6	16,0	50,0	3,6	2,0	0,0	
		Итого за день:		30,09	50,15	205,08	1422,81	0,58	13,39	371,53	2,34	74,04	503,50	739,00	548,96	170,57	573,70	10,53	63,90	6,80	

Картофель, свекла, морковь, лук, капуста - урожай 2024 года

Составила: калькулятор МКОУ "Бородинская СОШ" Романова И.В

Составила: калькулятор МКОУ "Бородинская СОШ" Булавина О.Г.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / под редакцией

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / под редакцией

В.Т. Лапшиной - м.: Хлебпродинформ, 2004

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (Под ред. М.П. Мотильного и В.А. Тугельяна. -М.: ДеЛи плюс 2017. -544 с.

Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов общеобразовательных организаций Новосибирск, 2022г