

Директор МКОУ «Липковская СОШ № 2»

М. В. Галочкина

«28» августа 2024 г.



**Единое примерное двухнедельное циклическое
меню для обучающихся 1-11 классов для детей
с ОВЗ и инвалидностью
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

Возрастная категория: 12+

Характеристика питающихся: без особенностей

| 1 | 2 | 3 | 4 | Пищевые вещества | | | 8 | Витамины и минеральные вещества | | | | | | | | | | | | |
|------------|-------------|------------------------------|----------------|------------------|---------|---------------|--------|---------------------------------|-------|--------|------------------|---------|--------|---------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углевод. ы, г | | Эн.ценно стьКкал | В1,мг | В2,мг | А,мкг. Рет.э кв. | РР, мг. | С,мг. | Na,мг | К, мг. | Са, мг | Mg,мг | Р, мг. | FE,мг. | I, мг. |
| Прием пищи | № реч. | Наименование блюда | масса порции | 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 | |
| | 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 | 14,00 |
| | 111 | Батон йодированный | 20 | 1,6 | 0,2 | 9,8 | 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 |
| | | | Итого завтрак: | | 11,80 | 10,70 | 51,40 | 353,20 | 0,23 | 1,09 | 68,09 | 1,95 | 150,62 | 108,82 | 418,98 | 155,33 | 104,60 | 357,80 | 17,22 | 21,00 |
| Обед | 96 | Рассольник Ленинградский | 200 | 2,02 | 10,19 | 11,98 | 85,8 | 0,093 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 8,38 | 0,00 | 0,00 | 29,15 | 24,18 | 56,73 | 0,93 | 0,00 | 0,00 |
| | 241 | Рис с овощами | 110 | 4,5 | 3 | 40 | 182 | 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 |
| | 307 | Котлета рыбная | 100 | 1,3 | 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 |
| | 110 | Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0,4 | 11,9 | 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 |
| | 54-2гп-2020 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 6,40 | 26,80 | 0,000 | 0,01 | 0,30 | 0,09 | 0,00 | 1,00 | 21,00 | 66,00 | 4,00 | 7,00 | 1,00 | 0,00 | 0,00 |
| | | | Итого обед: | | 21,72 | 15,19 | 80,28 | 583,80 | 0,26 | 0,18 | 575,44 | 3,35 | 19,38 | 346,00 | 694,00 | 204,05 | 90,68 | 319,53 | 2,86 | 127,70 |
| | | Итого за день: | | 33,52 | 25,89 | 131,68 | 937,00 | 0,49 | 1,27 | 643,53 | 5,30 | 170,00 | 454,82 | 1112,98 | 359,38 | 195,28 | 677,33 | 20,08 | 148,70 | 32,40 |

Категория: 12+

Характеристика питающихся: без особенностей

| Прием пищи | № рец. | Наименование блюда | Пищевые вещества | | | | Витамины и минеральные вещества | | | | | | | | | | | | | |
|------------|-------------|-------------------------------|------------------|----------|---------|--------------|---------------------------------|--------|-------|------------------|---------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|
| | | | масса порции | Белки, г | Жиры, г | Углевод. ы,г | Эн.ценно сть,ккал | В1,мг | В2,мг | А,мкг. Рети. кв. | РР, мг. | С,мг. | Na,мг | К, мг. | Са, мг | Мg,мг | Р, мг. | FE,мг. | И, 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | 279 | Запеканка из творога с джемом | 150/20 | 23,85 | 11,55 | 22,50 | 171,70 | 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 |
| | 54-2гн-2020 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 6,40 | 40,00 | 0,000 | 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 йодированный | 20 | 1,6 | 0,2 | 9,8 | 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 |
| | | | Итого завтрак: | | 25,65 | 11,75 | 38,70 | 264,10 | 0,02 | 0,01 | 0,30 | 4,99 | 0,00 | 182,00 | 180,00 | 293,60 | 42,60 | 315,40 | 1,22 | 28,90 |
| Обед | 144 | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 2,3 | 4,25 | 15,125 | 131 | 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 |
| | 202 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 10,26 | 9,41 | 44,5 | 253,05 | 0,21 | 0,00 | 40,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 26,39 | 140,52 | 210,35 | 4,73 | 0,00 | 0,00 |
| | 359/408 | Печень туш в смет соусе | 70 | 16,6 | 8 | 9,3 | 135,55 | 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 |
| | 54-2гн-2020 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 6,40 | 26,80 | 0,000 | 0,01 | 0,30 | 0,09 | 0,00 | 1,00 | 21,00 | 66,00 | 4,00 | 7,00 | 1,00 | 0,00 | 0,00 |
| | Пром. | Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0,4 | 11,9 | 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: | | 31,36 | 22,06 | 87,23 | 600,70 | 0,60 | 0,01 | 110,30 | 0,09 | 6,61 | 1,00 | 21,00 | 156,37 | 207,32 | 475,33 | 11,49 | 0,00 | 0,00 |
| | | Итого за день: | | 57,01 | 33,81 | 125,93 | 864,80 | 0,62 | 0,02 | 110,60 | 5,08 | 6,61 | 183,00 | 201,00 | 449,97 | 249,92 | 790,73 | 12,71 | 28,90 | 39,00 |

Возрастная категория: 12+

Характеристика питающихся: без особенностей

| Прием пищи | № реч. | Наименование блюда | Пищевые вещ-ва | | | | Витамины и минеральные вещества | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|-------------|----------------------------|----------------|----------|---------|--------------|---------------------------------|--------|--------|-------------------|---------|--------|---------|--------|--------|--------|--------|---------|--------|----------|
| | | | масса порции | Белки, г | Жиры, г | Углевод-ы, г | Эн-ценно-сть Ккал | 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 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 |
| Обед | | итого завтрак: | | 7,50 | 7,08 | 52,38 | 354,83 | 0,06 | 0,17 | 17,25 | 2,68 | 2,00 | 391,00 | 391,00 | 321,60 | 67,60 | 281,40 | 1,22 | 62,70 | 8,50 |
| | 114 | Суп картоф с крупой | 200 | 11,4 | 7,6 | 7,84 | 65,6 | 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 | 6,78 | 0,81 | 34,84 | 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 |
| | 412 | Шницель припущенный из кур | 50 | 14,85 | 10,56 | 9,19 | 94,28 | 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 |
| | 54-2гн-2020 | Чай с сахаром | 200 | 0,19 | 0,04 | 6,42 | 26,8 | 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 |
| | Пром. | Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0,4 | 11,9 | 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: | | | | 35,22 | 19,41 | 70,19 | 425,48 | 1,46 | 0,20 | 32,30 | 12,09 | 7,97 | 635,00 | 313,00 | 160,58 | 133,92 | 365,06 | 7,07 | 0,00 | 8,70 |
| Итого за день: | | | | 42,72 | 26,49 | 122,57 | 780,31 | 1,52 | 0,37 | 49,55 | 14,77 | 9,97 | 1026,00 | 704,00 | 482,18 | 201,52 | 646,46 | 8,29 | 62,70 | 17,20 |

Характеристика питающихся: без особенностей

| Прием пищи | № реч. | Наименование блюда | Пищевые вещества | | | | Витамины и минеральные вещества | | | | | | | | | | | | | |
|------------|-------------|----------------------------|------------------|----------|---------|-------------|---------------------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|--------|--------|--------|--------|-------|-------|
| | | | масса порции | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, 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 | Сумм. | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| Завтрак | 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 | 275,00 | 38,00 | 2,40 | 0,00 | 0,00 |
| | 111 | Батон йодированный | 20 | 1,6 | 0,2 | 9,8 | 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 |
| | | | итого завтрак: | | 17,40 | 22,70 | 26,60 | 386,40 | 0,19 | 0,49 | 472,01 | 1,95 | 146,70 | 60,80 | 503,10 | 157,32 | 311,60 | 161,40 | 3,62 | 9,00 |
| Обед | 152 | Уха с крупой | 250 | 6,5 | 2,48 | 14,38 | 105,75 | 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 | 90 | 11,28 | 9 | 27 | 170,54 | 0,10 | 0,10 | 161,70 | 8,77 | 2,00 | 321,00 | 421,00 | 83,00 | 120,00 | 258,00 | 1,00 | 43,70 | 30,20 |
| | 54-2гн-2020 | Чай с сахаром | 200 | 0,19 | 0,04 | 6,42 | 26,8 | 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 |
| | Пром. | Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0,4 | 11,9 | 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: | | 19,97 | 11,92 | 59,70 | 357,39 | 0,21 | 0,19 | 174,50 | 13,97 | 7,25 | 331,25 | 838,50 | 177,40 | 151,75 | 405,55 | 3,68 | 57,20 |
| | | Итого за день: | | 37,37 | 34,62 | 86,30 | 743,79 | 0,40 | 0,68 | 646,51 | 15,92 | 153,95 | 392,05 | 1341,60 | 334,72 | 463,35 | 566,95 | 7,30 | 66,20 | 32,00 |

Возрастная категория: 12+

Характеристика питающихся: без особенностей

| 1 | 2 | 3 | 4 | Пищевые вещ-ва | | | 8 | Витамины и минеральные вещества | | | | | | | | | | | | | |
|------------|-------------|-----------------------------------|--------------|----------------|---------|--------------|------------------|---------------------------------|--------|-------------------|---------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|--------|----------|--|
| | | | | 5 | 6 | 7 | | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | |
| Прием пищи | № реч. | Наименование блюда | масса порции | Белки, г | Жиры, г | Углевод. ыдг | Энденно сть/ккал | 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. | |
| | | | | | | | | 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 | | | |
| | 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 | 23,50 | 2,20 | |
| | 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 | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Итого завтрак: | 10,70 | 8,38 | 46,08 | 426,40 | 0,08 | 0,07 | 38,45 | 1,31 | 0,00 | 274,00 | 86,00 | 247,60 | 22,60 | 137,40 | 2,22 | 23,50 | 2,20 | | |
| Обед | 128 | Борщ с картофелем | 200 | 1,83 | 5 | 10,65 | 60 | 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 | 4,77 | 12,15 | 22,66 | 161 | 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 | |
| | 312,00 | Рыба запеченная под молоч. соусом | 90/20 | 10,4 | 6,5 | 10,7 | 180 | 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 | |
| | 54-2гн-2020 | Чай с сахаром | 200 | 0,19 | 0,04 | 6,42 | 26,8 | 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 | |
| | Пром. | Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0,4 | 11,9 | 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: | 19,19 | 24,09 | 62,33 | 482,10 | 0,30 | 0,10 | 318,59 | 1,92 | 29,37 | 177,00 | 266,00 | 203,37 | 92,40 | 339,78 | 4,23 | 100,30 | 16,00 | | |
| | | Итого за день: | 29,89 | 32,47 | 108,41 | 908,50 | 0,38 | 0,17 | 357,04 | 3,23 | 29,37 | 451,00 | 352,00 | 452,97 | 115,00 | 477,18 | 6,45 | 123,80 | 18,20 | | |

Характеристика питающихся: без особенностей

| 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 | № рец. | Наименование блюда | масса порции | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность | В1, мг | В2, мг | Ретинол, кв. | РР, мг | С, мг | Na, мг | К, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | I, мг | Сe, мкг | |
| День 6 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | 260 | Каша "Дружба" | 180 | 5 | 6 | 24,1 | 230 | 0,18 | 0,15 | 41,63 | 2,53 | 1,00 | 339,00 | 216,00 | 143,00 | 49,00 | 186,00 | 1,00 | 51,6 | | |
| | 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 | |
| | 111 | Батон йодированный | 20 | 1,6 | 0,2 | 9,8 | 52,4 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 4,60 | 6,60 | 17,40 | 0,22 | 0,00 | 0,00 |
| | | Итого завтрак: | | 9,40 | 8,70 | 47,50 | 370,40 | 0,05 | 0,13 | 13,29 | 3,44 | 2,00 | 377,00 | 400,00 | 296,60 | 85,60 | 309,40 | 2,22 | 9,00 | | 4,90 |
| Обед | 213 | Суп картофельный с клецками | 200/50 | 3,64 | 4,88 | 18,68 | 123,36 | 0,11 | 0 | 21,05 | 0 | 5,75 | 0 | 0 | 0 | 33,4 | 25,35 | 72,23 | 1,18 | 0 | 0 |
| | 256 | Макаронные отварные | 150 | 6,78 | 0,81 | 34,84 | 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 | |
| | 411 | Кнели куриные | 80 | 17,16 | 17,38 | 7,37 | 126,58 | 0,10 | 1,04 | 91,40 | 0,00 | 55,54 | 20,80 | 97,54 | 1,42 | 34,00 | 28,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| | 54-2гн-2020 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,4 | 26,8 | 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 |
| | Пром. | Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0,4 | 11,9 | 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: | | 29,78 | 23,47 | 79,19 | 515,54 | 0,30 | 1,05 | 144,75 | 0,09 | 61,29 | 21,80 | 118,54 | 121,32 | 79,97 | 181,11 | 4,02 | 0,00 | 0,00 | |
| | | Итого за день: | | 39,18 | 32,17 | 126,69 | 885,94 | 0,35 | 1,18 | 158,04 | 3,53 | 63,29 | 398,80 | 518,54 | 417,92 | 165,57 | 490,51 | 6,24 | 9,00 | 4,90 | |

31.5 100.50

Возрастная категория: 12+

Характеристика питающихся: без особенностей

| Прием пищи | № рец. | Наименование блюда | Пищевые вещества | | | | Витамины и минеральные вещества | | | | | | | | | | | | | |
|------------|-------------|--|------------------|----------|---------|---------------|---------------------------------|--------|--------|-----------|---------|---------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|--------|
| | | | масса порции | Белки, г | Жиры, г | Углевод. выд. | Энерг. ценность, ккал | В1, мг | В2, мг | Рет.э кв. | А, мкг. | РР, мг. | С, мг. | Na, мг | К, мг. | Са, мг | Mg, мг | P, мг. | FE, мг. | I, мг. |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| Завтрак | 279 | Запеканка творожная со стущ. молоком | 75/10 | 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 | | |
| | 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 | 28,90 |
| | 111 | Батон йодированный | 20 | 1,6 | 0,2 | 9,8 | 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 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Итого завтрак: | | 25,65 | 11,85 | 41,60 | 447,40 | 0,02 | 0,01 | 0,30 | 4,99 | 0,00 | 182,00 | 180,00 | 293,60 | 42,60 | 315,40 | 1,22 | 28,90 | 39,00 |
| Обед | 24 | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 200/20 | 7,29 | 5,7 | 16,99 | 118,8 | 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 | 50 | 18 | 16,2 | 10 | 94,28 | 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 |
| | 54-2гн-2020 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,4 | 26,8 | 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 |
| | Пром. | Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0,4 | 11,9 | 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: | | 30,29 | 28,70 | 66,29 | 421,68 | 1,28 | 0,46 | 314,60 | 12,42 | 25,28 | 740,80 | 711,81 | 200,20 | 150,71 | 415,06 | 5,52 | 27,40 | 8,43 |
| | | Итого за день: | | 55,94 | 40,55 | 107,89 | 869,08 | 1,30 | 0,47 | 314,90 | 17,41 | 25,28 | 922,80 | 891,81 | 493,80 | 193,31 | 730,46 | 6,74 | 56,30 | 47,43 |

Возрастная категория: 12+
 Характеристика питающихся: без особенностей

| 1 | 2 | 3 | Пищевые вещ-ва | | | | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
|---------|-------------|--------------------|----------------|--------------------|--------------|----------|--------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|-------|------|
| | | | № рец. | Наименование блюда | масса порции | Белки, г | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | 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 |
| | 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 йодированный | 20 | 1,6 | 0,2 | 9,8 | 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 |
| | | Итого завтрак: | | 17,90 | 23,10 | 26,80 | 392,40 | 0,20 | 0,53 | 475,97 | 2,14 | 146,70 | 71,80 | 540,10 | 176,32 | 40,60 | 147,40 | 1,22 | 11,70 | 2,30 |
| Обед | 128 | Борщ с картофелем | 200 | 1,83 | 5 | 10,65 | 60 | 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 |
| | 325 | Азу по-тагарски | 240 | 13,3 | 12,7 | 4 | 325,5 | 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 |
| | 54-2гн-2020 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,4 | 26,8 | 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 |
| | Пром. | Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0,4 | 11,9 | 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: | | 17,33 | 18,10 | 32,95 | 466,60 | 0,28 | 10,65 | 33,90 | 0,93 | 58,28 | 62,60 | 270,20 | 125,99 | 92,63 | 127,40 | 3,16 | 0,00 | 0,00 |
| | | Итого за день: | 35,23 | 41,20 | 59,75 | 859,00 | 0,48 | 11,18 | 509,87 | 3,07 | 204,98 | 134,40 | 810,30 | 302,31 | 133,23 | 274,80 | 4,38 | 11,70 | 2,30 | |

День 8

Возрастная категория: 12+

Характеристика питающихся: без особенностей

| Прием пищи | № рец. | Наименование блюда | Пищевые вещества | | | | Витамины и минеральные вещества | | | | | | | | | | | | | |
|------------|-------------|-----------------------------|------------------|---------|-------------|------------------|---------------------------------|-------|------------------|---------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углевод ы,г | Эн.ценно стьКкал | 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 9 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | 366 | птица отварная | 80 | 15,1 | 10 | 0,2 | 154 | 0,05 | 0,00 | 37,50 | 0,00 | 2,09 | 0,00 | 0,00 | 39,87 | 15,10 | 93,53 | 1,01 | 0,00 | 0,00 |
| | 256 | Макароны отварные | 150 | 5,55 | 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 |
| | 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 |
| | 111 | Батон йодированный | 20 | 1,6 | 0,2 | 9,8 | 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 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | итого завтрак: | | 25,05 | 17,65 | 53,15 | 478,90 | 0,16 | 0,13 | 82,79 | 0,91 | 3,09 | 38,00 | 184,00 | 207,07 | 60,82 | 259,01 | 3,14 | 9,00 | 1,80 |
| Обед | 144 | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 2,3 | 4,25 | 15,125 | 92,6 | 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 |
| | 357 | Оладьи из пшена по-купецки | 90 | 17 | 5 | 14 | 173 | 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 |
| | 377 | Пюре картофельное | 150 | 4,77 | 12,15 | 22,66 | 161 | 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 |
| | 54-2гн-2020 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,4 | 26,8 | 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 |
| | Пром. | Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0,4 | 11,9 | 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: | | 26,27 | 21,80 | 70,09 | 507,70 | 0,54 | 0,01 | 122,80 | 0,09 | 25,30 | 1,00 | 21,00 | 173,72 | 95,57 | 356,36 | 7,83 | 0,00 | 0,00 |
| | | Итого за день: | | 51,32 | 39,45 | 123,24 | 986,60 | 0,70 | 0,14 | 205,59 | 1,00 | 28,39 | 39,00 | 205,00 | 380,79 | 156,39 | 615,37 | 10,97 | 9,00 | 1,80 |

Возрастная категория: 12+
Характеристика питающихся: без особенностей

| Прием пищи | № рец. | Наименование блюда | Пищевые вещества | | | | Витамины и минеральные вещества | | | | | | | | | | | | | |
|------------|-------------|----------------------------|------------------|---------|--------------|-------------------|---------------------------------|--------|-------------------|---------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|--------|----------|-------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углевод ы, г | Эн-ленно стьКквал | 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 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 | 200 | 0,3 | 0,1 | 9,5 | 26,8 | 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 | 1,6 | 0,2 | 9,8 | 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 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Итого завтрак: | | 4,60 | 3,90 | 47,60 | 287,63 | 0,02 | 0,01 | 0,38 | 1,59 | 2,00 | 344,00 | 200,00 | 219,60 | 38,60 | 159,40 | 1,22 | 51,00 | 6,20 |
| Обед | 187 | Щи из свежей капусты | 200 | 1,75 | 4,89 | 8,49 | 95,3 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 18,46 | 0,10 | 1,00 | 43,33 | 22,25 | 47,63 | 0,80 | 0,00 | 0,00 |
| | 54-6г-2020 | Рис отварной | 150 | 3,6 | 4,82 | 36,44 | 219,3 | 0,03 | 0,03 | 18,36 | 1,44 | 0,00 | 153,00 | 47,00 | 107,00 | 23,00 | 72,00 | 0,00 | 20,80 | 7,30 |
| | 58 | Котлета рубленая из цыплят | 50 | 28,6 | 34,08 | 15,46 | 194 | 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 |
| | 54-2гн-2020 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,4 | 26,8 | 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 |
| | Пром. | Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0,4 | 11,9 | 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: | | 36,15 | 44,19 | 78,69 | 589,70 | 0,13 | 0,05 | 110,06 | 1,59 | 19,50 | 155,10 | 81,00 | 278,77 | 77,55 | 255,97 | 4,15 | 21,00 |
| | | Итого за день: | | 40,75 | 48,09 | 126,29 | 877,33 | 0,15 | 0,06 | 110,44 | 3,18 | 21,50 | 499,10 | 281,00 | 498,37 | 116,15 | 415,37 | 5,37 | 72,00 | 13,90 |

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

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

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

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий/Авт.-сост.: А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко.-К.: ООО "Издательство Арий", М.: ИКТЦ "Лада" 2009

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

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

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного 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