

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ «Липковская СОШ №2»

М. В. Галочкина



**Единое примерное двухнедельное циклическое  
меню для обучающихся  
7-11 лет в общеобразовательных организациях,  
расположенных на территории Тульской области  
МКОУ «Липковская СОШ №2»  
на 2023-2024 учебный год  
(Тульская область, Киреевский район,  
г. Липки, ул. Советская, д.40)**

2023 год

Возрастная категория: от 7 до 11 лет  
Характеристика питающихся: без особенностей

Прием пищи	№ рец.	Наименование блюда	Пищевые вещ-ва				Витамины и минеральные вещества													
			масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность	В1, мг	В2, мг	А, мкг	РР, мг	С, мг	Na, мг	К, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	FE, мг	I, мг	Sc, мкг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
День 1																				
Завтрак	54-20-2020	Омлет с зеленым горошком	185	11,90	13,10	5,90	189,40	0,09	0,37	152,59	2,81	1,00	347,00	207,00	123,00	24,00	203,00	2,00	41,2	21,80
	54-21н-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.	Батон йодированный	40	3,20	0,40	19,60	95,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,20	13,20	34,80	0,44	0,00	0,00
	Пром.	Яблоко	120	0,50	0,50	11,80	53,30	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	336,00	19,20	10,80	13,20	2,64	0,00	0,00
	Пром.	Зефир	35	0,30	0,00	27,90	113,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,75	2,10	4,20	0,49	0,00	0,00
		Итого завтрак:		16,10	14,00	71,60	477,70	0,07	0,01	0,30	2,90	13,00	348,00	564,00	226,15	54,10	262,20	6,57	0,00	21,80
Обед	54-9н-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	80	1,09	8,12	4,82	96,7	0,02	0,03	322,17	0,53	24,00	116,00	213,00	31,00	14,00	25,00	0,00	13,20	0,10
	96	Рассольник Ленинградский	250	2,02	10,19	11,98	107,25	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
	406	Плов из отварной птицы	240	18,29	18,17	43,31	410,28	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
	54-1н-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0	19,78	81	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
	Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	58,7	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
Пром.	Батон йодированный	20	1,6	0,2	9,8	47,47	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 обед:		25,47	37,08	101,59	801,40	0,26	0,13	498,87	9,35	34,38	437,00	634,00	262,65	174,28	392,93	3,08	56,90	30,30
Полдник	Пром.	Печенье "Сахарное"	40	3	5,3	25,4	166,8	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
	386	Напиток кисломолочный (ацидофилин)	200	12,00	2,00	8,00	74,00	0,08	0,00	40,00	0,00	1,60	0,00	0,00	240,00	30,00	196,00	0,20	0,00	0,00
		Итого полдник:		15,0	7,3	33,4	240,8	0,1	0,0	40,0	0,0	1,6	0,0	0,0	251,6	38,0	232,0	1,0	0,0	0,0
		Итого за день:		31,10	21,30	105,00	718,50	0,18	0,01	40,30	2,90	14,60	348,00	564,00	477,75	92,10	494,20	7,61	0,00	21,80



Возрастная категория: от 7 до 11 лет  
Характеристика питающихся: без особенностей

Прием пищи	№ рец.	Наименование блюда	Пищевые вещ-ва				Энергетическая ценность Ккал	В1, мг	В2, мг	А, мг. Рети. кв.	Витамины и минеральные вещества									
			Белки, г	Жиры, г	Углевод. ы, г	масса порции					8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	2	3	День 2																	
Завтрак	54-283-2020	Свекла отварная дольками	0,90	0,10	5,20	25,20	0,01	0,02	0,78	0,1	3,00	23,00	156,00	83,00	13,00	24,00	1,00	4,60	0,4	
	53-193-2020	Масло сливочное (поршнями)	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0,01	45	0,02	0	1,5	3	2,5	0	3	0	0	0,1	
	54-11-2020	Макаронные отварные	5,7	5,2	3,5	209,9	0,06	0,03	19,58	1,27	0,00	158,90	57,60	113,07	7,47	43,70	1,07	22,19	0,11	
	54-13р-2020	Котлета рыбная любительская (треска)	11,6	3,5	5,5	99,8	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	
	54-3тн-2020	Чай с лимоном и сахаром	0,2	0,1	6,6	27,9	0,00	0,01	0,38	0,10	1,00	2,00	30,00	66,00	5,00	8,00	1,00	0,00	0,00	
	Пром.	Батон йодированный	2,4	0,3	14,7	71,2	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,90	9,90	26,10	0,33	0,00	0,00	
		Итого завтрак:	20,90	16,50	67,10	500,10	0,16	0,14	330,75	3,22	4,00	361,40	491,60	310,47	61,37	259,80	3,40	127,09	16,21	
	75	Икра морковная	1,61	0,16	16,44	72,96	0,032	0,00	0,00	0,00	3,38	0,00	0,00	0,00	37,22	25,79	48,74	0,80	0,00	
	115	Суп с крупой	0,58	9,61	1,72	51,25	0,01	0,00	0,00	0,00	0,75	0,00	0,00	0,00	22,00	5,53	12,53	0,20	0,00	
	128	Пюре картофельное	4,77	12,15	22,66	217,8	0,18	0,00	63,00	0,00	22,43	0,00	0,00	52,49	34,52	109,66	1,28	0,00	0,00	
398/442	Печень говяжья по-	18	13,8	4,3	213	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		
503	Кисель плодово-ягодный	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		
Пром.	Хлеб ржаной	2	0,4	11,9	58,7	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		
Пром.	Батон йодированный	1,6	0,2	9,8	47,47	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 обед:	29,96	36,32	95,82	783,18	0,70	0,24	133,18	2,70	42,26	0,00	0,00	142,21	99,94	359,13	6,23	0,00	0,00		
Полдник	Пром.	Вафли с помадной и фруктовой начинкой	0,84	0,99	23,19	105	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	386	Напиток кисломолочный "Снежок"	5,4	5	21,6	158	0,06	0,00	44,00	0,00	0,00	0,00	0,00	242,00	30,00	188,00	0,20	0,00		
		Итого полдник:	6,2	6,0	44,8	263,0	0,1	0,0	44,0	0,0	0,0	0,0	0,0	242,0	30,0	188,0	0,2	0,0		
		Итого за день:	57,10	58,81	207,71	1546,28	0,93	0,38	507,93	5,92	46,26	361,40	491,60	694,68	191,31	806,93	9,83	127,09	16,21	



Возрастная категория: от 7 до 11 лет  
Характеристика питающихся: без особенностей

1	2	3	4	Пищевые вещества			8	9	10	11	12	Витамины и минеральные вещества										21
				масса порции	Белки, г	Жиры, г						Углевод ы, г	Энергиче сь, Ккал	В1, мг	В2, мг	А, мкг, Рст, кв.	С, мг.	Na, мг	К, мг.	Са, мг	Mg, мг	
	54-11з-2020	Салат из моркови и яблок	70	0,6	7,1	5	86,7	0,04	0,03	855,05	0,49	4,00	104,00	143,00	16,00	18,00	25,00	0,00	11,80	0,1		
Завтрак	54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,3	10,1	37,6	274,9	0,18	0,15	41,63	2,53	1,00	339,00	216,00	143,00	49,00	186,00	1,00	51,6	3,10		
	54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	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		
	Пром.	Батон поджаренный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,90	9,90	26,10	0,33	0,00	0,00		
			Итого завтрак		15,20	20,40	68,50	518,80	0,06	0,13	13,29	3,44	6,00	481,00	543,00	314,90	106,90	343,10	2,33	20,80	4,90	
Обед	71	Винегрет овощной	60	0,84	12,05	4,37	75,06	0,026	0	0	0	5,78	0	0	18,74	11,72	25,96	4,97	0	0		
	88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	9,9	7,9	89,75	0,058	0	0	0	15,78	0	0	49,25	22,13	49	0,83	0	0		
	304	Рис отварной	150	3,71	5,91	36,69	209,7	0,0260	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,37	16,34	60,95	0,53	0,00	0,00		
	412	Шницель припущенный из кур	100	14,85	10,56	9,19	186,67	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		
Полдник	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	58,7	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		
	Пром.	Батон поджаренный	20	1,6	0,2	9,8	47,47	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 обед		24,96	39,06	86,27	694,15	1,30	0,20	0,30	12,09	23,72	635,00	313,00	182,86	146,29	389,11	10,68	0,00	8,70	
Полдник	543	Пирожок с картофелем	100	5,8	6,17	35	218	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		
	Пром.	Сок яблочный	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		
		Итого полдник		6,8	6,4	55,2	304,6	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		
		Итого за день		46,96	65,83	209,97	1517,55	1,95	1,01	16,49	17,50	38,99	#####	1345,55	566,83	278,43	834,91	16,85	24,39	15,03		



Возрастная категория: от 7 до 11 лет  
Характеристика питающихся: без особенностей

Витамины и минеральные вещества

Прием пищи	№ рец.	Наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	В1, мг	В2, мг	А, мкг	РР, мг	С, мг	Na, мг	К, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г															4
1	2	3	День 4																	
Завтрак	54-2г-2020	Запеканка из творога с морковью	15,6	9,2	26,2	249,6	0,1	0,23	1173,99	3,35	2,00	175,00	271,00	140,00	50,00	199,00	1,00	28,40	17,90	
	54-2гн-2020	Какао с молоком	4,7	3,5	12,5	100,4	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	
	Пром.	Мафари	0,8	0,2	7,5	35	0,06	0,03	0,06	0,20	38,00	0,00	155,00	35,00	11,00	0,00	0,70	0,00	0,00	
	Пром.	Молоко стуженное с сахаром	1,4	1,7	11,1	65,5	0,012	0,076	9,40	0,36	0,20	26,00	73,00	61,40	6,80	43,80	0,04	1,40	0,60	
Обед	54-8г-2020	итого завтрак:	24,90	14,90	72,00	521,70	0,14	0,28	26,71	5,01	41,20	250,00	720,00	411,30	111,70	398,90	2,47	41,50	20,80	
	152	Салат из белокочанной капусты с морковью	0,99	6,05	5,78	81,5	0,02	0,02	121,51	0,41	23,00	85,00	163,00	28,00	10,00	19,00	0,00	9,80	0,20	
	203	Уха с крупой	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	
	411	Макаронные изделия отварные с маслом	6,19	7,2	34,11	219,2	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	
Полдник	54-4хн-2020	Кнели из кур	15,6	15,8	6,7	230,14	0,029	0,073	22,32	2,3126	0,00	17,84	152,30	11,23	51,45	109,80	1,023	6,60	2,72	
	Пром.	Компот из яблома	0,43	0,09	18,34	75,8	0,02	0,01	0,72	0,10	0,00	18,00	138,00	76,00	7,00	22,00	1,00	0,20	0,10	
	Пром.	Хлеб ржаной	2	0,4	11,9	58,7	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	
	Пром.	Батон йодированный	1,6	0,2	9,8	47,47	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 обед:	33,31	32,22	101,01	818,56	0,25	0,18	189,05	7,93	28,25	130,09	849,80	161,83	111,92	350,83	4,83	30,10	3,02	
		Итого за день:	62,91	49,92	239,51	1651,76	0,70	0,69	215,94	15,64	84,35	380,09	1569,80	573,13	223,62	749,73	7,30	71,60	23,82	



Возрастная 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	Углеводы, г	Энергетическая Ккал	В1, мг	В2, мг	А, мкг, Рст.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
<b>День 5</b>																				
Завтрак	54-13г-2020	Салат из свежлы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,7	0,01	0,02	0,68	0,09	2	79	136	20	11	21	1	12	0,4
	54-1г-2020	Макаронны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	0,06	0,03	18,36	1,19	0,00	149,00	54,00	106,00	7,00	41,00	1,00	20,80	0,1
	54-23м-2020	Биточек из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8	0,06	0,07	5,67	4,79	0,00	190,00	207,00	30,00	57,00	129,00	1,00	15,40	16,60
	54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0,00	0,01	0,38	0,10	1,00	2,00	30,00	66,00	5,00	8,00	1,00	0,00	0,00
	Пром.	Батон йодированный	40	3,20	0,40	19,60	95,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,20	13,20	34,80	0,44	0,00
		Итого завтрак		26,70	12,00	75,60	517,20	0,10	0,08	6,05	6,08	3,00	420,00	427,00	231,20	93,20	233,80	4,44	48,20	16,60
Обед	Пром.	Кукуруза консервированная	80	1,19	1,51	2,11	26,7	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
	102	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	250	6,2	5,6	22,3	167	0,23	0,00	0,00	0,00	5,81	0,00	0,00	0,00	38,08	35,30	87,18	2,03	0,00
	171	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,93	11,85	39,36	280	0,21	0,00	40,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	26,39	140,52	210,35	4,73	0,00
	280(331)	Фрикадельки в соусе	105	15,37	15,45	10,61	180	0,04	0,00	16,31	0,00	0,27	0,00	0,00	0,00	24,45	14,19	79,59	5,29	0,00
	54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,25	0,05	6,61	27,9	0,00	0,01	0,38	0,10	1,00	2,00	30,00	66,00	5,00	8,00	1,00	0,00	0,00
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	58,7	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,90	7,50	31,80	0,93	0,00	
Пром.	Батон йодированный	20	1,6	0,2	9,8	47,47	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	
		Итого обед		35,54	35,06	102,69	787,77	0,53	0,01	56,69	0,10	7,08	2,00	30,00	166,42	209,11	434,32	14,20	0,00	0,00
Полдник	401	Оладьи с повидлом	75/20	7,21	10,28	35,65	217,5	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
	385	Молоко кипяченое	200	11,6	5	9,6	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:		18,8	15,3	45,3	324,5	0,2	0,0	53,8	0,0	2,9	0,0	0,0	303,9	53,0	273,4	1,4	0,0	0,0
		Итого за день:		81,05	62,34	223,54	1629,47	0,83	0,09	116,49	6,18	13,00	422,00	457,00	701,54	355,27	941,47	19,99	48,20	16,60



Возрастная категория: от 7 до 11 лет  
Характеристика питающихся: без особенностей

Витамины и минеральные вещества

1	2	3	Пищевые вещ-ва				8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
			масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г														
Завтрак	54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8	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
	54-4о-2020	Омлет с сыром	150	19	25,3	3	315,8	0,07	0,45	221,45	2,91	0,00	444,00	358,00	26,00	332,00	2,00	39,9	28,40	
	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	4,00	7,00	1,00	0,00	0,00	
	Пром.	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,90	9,90	26,70	0,33	0,00	0,00
	Пром.	Апельсин	160	1,4	0,3	13	60,5	0,06	0,00	13,60	0,00	96,00	0,00	320,00	54,40	20,80	0,00	0,48	1,20	0,00
			Итого завтрак:	23,70	26,00	39,40	487,10	0,09	0,01	13,90	3,00	111,00	447,00	707,00	493,30	72,70	381,10	4,81	1,20	28,40
Обед	54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	60	1,51	6,09	6,24	85,7	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
	102	Суп картофельный с бобовыми (фасолевый)	250	6,2	5,6	22,3	167	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
	304	Рис отварной	150	3,71	5,91	36,69	209,7	0,0260	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,37	16,34	60,95	0,53	0,00	0,00
	290/759	Птица тушеная в соусе	100	23,36	11,37	3,51	153	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
	54-13хн-2020	Напиток из шиповника	200	0,64	0,25	15,15	65,3	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
	Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	58,7	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
Пром.	Батон йодированный	20	1,6	0,2	9,8	47,47	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 обед:	39,02	29,82	105,59	786,87	0,39	0,35	257,79	0,80	122,90	90,00	256,00	213,82	98,84	322,86	5,72	10,70	0,20	
Полдник	Пром.	Вафли с помадной и фруктовой начинкой	50	0,84	0,99	23,19	105	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Пром.	Сок грушевый	200	0,8	0,6	22	91	0,04	0,06	3,3334	0,3328	26,00	28,00	310,00	38,00	24,00	32,00	4,60	2,00	0,00
		Итого полдник:	1,6	1,6	45,2	196,0	0,0	0,1	3,3	0,3	26,0	28,0	310,0	38,0	24,0	32,0	4,6	2,0	0,0	
		Итого за день:	64,36	57,41	190,18	1469,97	0,52	0,42	275,02	4,13	259,90	565,00	1273,00	745,12	195,54	735,96	15,13	13,90	28,60	



Возрастная категория: от 7 до 11 лет  
Характеристика питающихся: без особенностей

Прием пищи	№ реч.	Наименование блюда	Пищевые вещ-ва				Энергетическая ценность	Витамины и минеральные вещества												
			Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Вит. А		Вит. В1	Вит. В2	Ретинол, мкг	РР, мг	С, мг	Na, мг	К, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	С, мкг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Завтрак	53-19г-2020	Масло сливочное (порциями)	20	0,2	14,5	0,3	132,2	0	0,02	90	0,04	0	3	6	5	0	6	0	0	0,2
	54-25.1к-2020	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,3	5,4	28,7	184,5	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
	54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	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
	Пром.	Багет йодированный	40	3,20	0,40	19,60	95,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,20	13,20	34,80	0,44	0,00	0,00
	Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35	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
Обед		Итого завтрак:		13,40	23,40	67,30	532,70	0,13	0,16	103,35	2,69	40,00	383,00	515,00	347,20	81,20	280,80	1,54	60,00	8,00
	71	Винегрет овощной	60	0,84	12,05	4,37	75,06	0,026	0	0	0	5,78	0	0	18,74	11,72	25,96	4,97	0	0
	108/109	Суп картофельный с клецками	250	4,33	7,39	18,79	144,25	0,11	0	21,05	0	5,75	0	0	33,4	25,35	72,23	1,18	0	0
	203	Макаронные изделия отварные с маслом	160	6,19	7,2	34,11	219,2	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	Выпечка припущенный из кур	90	13,5	9,64	8,36	169,7	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
Полдник	54-32хн-2020	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,5	0,01	0,01	1,20	0,10	2,00	8,00	92,00	58,00	3,00	4,00	1,00	0,80	0,10
	Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	58,7	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,90	7,50	31,80	0,93	0,00	
	Пром.	Багет йодированный	20	1,6	0,2	9,8	47,47	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,60	6,60	17,40	0,22	0,00	
	Пром.	Итого обед:	35	28,61	37,02	97,26	755,88	1,29	0,18	54,25	10,90	15,47	578,60	354,80	167,64	133,49	370,77	11,19	0,80	7,93
	386	Зефир	200	5,4	5	21,6	158	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 за день:		47,71	65,42	214,06	1559,78	1,48	0,34	201,60	13,59	55,47	961,60	869,80	765,59	246,79	843,77	13,42	60,80	15,93



Возрастная категория: от 7 до 11 лет  
Характеристика питающихся: без особенностей

1	2	3	Пищевые вещества				Витамины и минеральные вещества													
			масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы,г	Энцеллно сть,Ккал	В1,мг	В2,мг	РР, мг.	С,мг.	На,мг	К, мг.	Са, мг	Мг,мг	Р, мг.	FE,мг.	И, мг.	Се,мкг.	
Прием пищи	№ реч.	Наименование блюда	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
День 8																				
Завтрак	0	Запеканка из творога	150	29,7	10,7	21,6	301,3	0,06	0,3	511,11	4,90	0,00	181,00	159,00	223,00	32,00	291,00	0,00	28,90	39,00
	54-4тн-2020	Чай с молоком и сахаром	20	0,1	0,1	0,9	5	0,000	0,01	0,67	0,03	0,00	2,00	7,00	10,00	1,00	4,00	0,00	0,50	0,10
	Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	0,00	0,00	0,00	10,00	0,00	280,00	16,00	9,00	11,00	2,20	0,00	0,00
	Пром.	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,90	9,90	26,10	0,33	0,00	0,00
	Пром.	Молоко стуженное с сахаром	20	1,4	1,7	11,1	65,5	0,012	0,076	9,40	0,36	0,20	26,00	73,00	61,40	6,80	43,80	0,04	1,40	0,60
			итого завтрак:	20	34,00	13,20	58,10	487,40	0,07	0,09	10,07	5,29	10,20	209,00	519,00	317,30	58,70	375,90	2,57	30,80
Обед	54-11з-2020	Салат из моркови и яблок	70	0,6	7,1	5	86,7	0,04	0,03	855,05	0,49	4,00	104,00	143,00	16,00	18,00	25,00	0,00	11,80	0,1
	82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	9,84	10,93	103,75	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
	128	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
	234	Биточек рыбный	90	7,29	7,56	14,49	151,29	0,090	0,00	0,09	0,00	13,77	0,00	0,00	32,58	27,90	102,69	1,08	0,00	0,00
	54-3тн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,25	0,05	6,61	27,9	0,00	0,01	0,38	0,10	1,00	2,00	30,00	66,00	5,00	8,00	1,00	0,00	0,00
	Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	58,7	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
Пром.	Батон йодированный	20	1,6	0,2	9,8	47,47	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 обед:	50	17,52	35,28	77,62	657,31	0,34	0,01	52,97	0,10	48,14	106,00	173,00	219,55	119,90	330,87	5,53	11,80	0,00
Полдник	Пром.	Пряник глазированный	50	4,1	10,2	34,6	250,3	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
	386	Йогурт питьевой	200	5,6	5	26	172	0,06	0,00	46,00	0,00	3,20	0,00	0,00	218,00	26,00	170,00	0,20	0,00	0,00
		итого полдник:		9,7	15,2	60,6	422,3	0,1	0,0	46,0	0,0	3,2	0,0	0,0	218,0	26,0	170,0	0,2	0,0	0,0
		Итого за день:		61,22	63,68	196,32	1567,01	0,47	0,10	109,04	5,39	61,54	315,00	692,00	754,85	204,60	876,77	8,30	42,60	39,70



Возрастная категория: от 7 до 11 лет  
Характеристика питающихся: без особенностей

Прием пищи	№ реч.	Наименование блюда	Пищевые вещ-ва				Витамины и минеральные вещества														
			Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г	Энергетическая ценность	В1, мг	В2, мг	А, мкг, Ретинол, кв.	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 9																					
Завтрак	54-123-2020	Икра морковная	100	2,1	7,1	10,1	113,2	0,05	0,05	933,61	0,92	6,00	113,00	308,00	30,00	38,00	62,00	0,00	17,60	0,4	
	54-31-2020	Макаронные отварные с сыром	170	9	7,7	32,5	235,4	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	
	Пром.	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,90	9,90	26,10	0,33	0,00	0,00	
	Пром.	Сок яблочный	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	
			Итого завтрак		14,50	15,30	77,50	506,40	0,11	0,08	38,15	1,26	10,00	398,00	613,00	227,90	67,90	215,10	4,13	43,10	2,20
Обед	40	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	2,24	7,93	5,73	67,62	0,055	0	11,88	0	5,02	0	0	11,74	14,48	39,14	0,54	0,00	0	
	96	Рассольник Ленинградский	250	2,02	10,19	11,98	107,25	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	
	534	Капуста тушеная	150	3,06	11,04	11,84	115,5	0,05	0,00	0,00	0,00	25,62	0,00	0,00	88,13	31,28	61,04	1,25	0,00	0,00	
	295	Котлета рубленая из бройлер-цыплят	90	25,74	30,67	13,92	349,2	0,09	0,00	82,26	0,00	0,93	0,00	0,00	49,98	18,72	87,78	1,28	0,00	0,00	
	387	Нашток из варенья	200	0,12	0,04	26,56	106,8	0,0020	0,00	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	12,96	4,60	3,20	0,1360	0,00	0,00	
	Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	58,7	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	
Пром.	Батон йодированный	20	1,6	0,2	9,8	47,47	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		
	542	Пирожок с повидлом	100	36,78	60,47	91,73	852,54	0,34	0,00	94,14	0,00	47,95	0,00	0,00	203,46	107,36	297,09	5,29	0,00	0,00	
Полдник	54-4чл-2020	Компот из вишня	200	0,43	0,09	18,34	75,8	0,02	0,01	0,72	0,10	0,00	18,00	138,00	76,00	7,00	22,00	1,00	0,20	0,10	
			Итого полдник		6,4	5,4	79,3	392,5	0,2	0,0	0,7	0,1	0,0	18,0	97,3	35,2	98,8	2,4	0,2	0,1	
		Итого за день:		57,71	81,16	248,57	1751,44	0,63	0,09	133,01	1,36	57,99	416,00	751,00	528,66	210,46	610,99	11,81	43,30	2,30	



Возрастная категория: от 7 до 11 лет  
Характеристика питающихся: без особенностей

Витамины и минеральные вещества

Прием пищи	№ рец.	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность Ккал	В1, мг	В2, мг	А, мкг	РР, мг	С, мг	Na, мг	К, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	8														
1	2	3	День 10																	
Завтрак	54-113-2020	Салат из моркови с яблоком	80	0,7	8,1	5,7	99	0,03	977,20	0,56	4,57	118,86	163,43	18,29	20,57	28,57	0,00	13,49	0,11	
	54-91-2020	Рагу из овощей	150	2,9	7,5	13,6	133,3	0,08	309,35	1,43	11,00	169,00	428,00	63,00	29,00	69,00	0,00	27,40	0,60	
	54-5м-2020	Котлета из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8	0,07	5,67	4,79	0,00	190,00	207,00	30,00	57,00	129,00	1,00	15,40	16,60	
	54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0,01	0,38	0,10	1,00	2,00	30,00	66,00	5,00	8,00	1,00	0,00	0,00	
	Пром.	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,90	9,90	26,10	0,33	0,00	0,00	
		Итого завтрак:		23,40	19,90	52,60	483,20	0,21	0,19	1292,60	6,88	16,57	479,86	828,43	184,19	121,47	260,67	2,33	56,29	17,31
	52	Салат из свеклы отварной	60	0,85	7,21	4,96	55,68	0,01	0,00	0,00	0,00	3,99	0,00	0,00	21,28	12,42	24,40	0,79	0,00	0,00
	102	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	250	6,2	5,6	22,3	167	0,00	0,00	0,00	0,00	5,81	0,00	0,00	38,08	35,30	87,18	2,03	0,00	0,00
	171	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,93	11,85	39,36	280	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
	278(759)	Тефтели из говядины	110	14,06	8,94	10,25	151	0,048	0,00	33,92	0,00	0,72	0,00	0,00	27,95	18,33	88,37	0,87	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	
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	58,7	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	
Пром.	Батон йодированный	20	1,6	0,2	9,8	47,47	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 обед:		35,04	34,20	127,57	881,85	0,85	0,24	74,10	2,70	25,42	0,00	0,00	125,20	220,67	459,50	9,57	0,00	0,00	
Пром.	Печенье "Сахарное"	80	6	10,6	50,8	333,6	0,064	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	22,40	16,00	72,00	1,68	0,00	0,00	
Пром.	Сок яблочный	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	
	Итого полдник:		7,0	10,8	71,0	420,2	0,1	0,0	0,0	0,0	4,0	12,0	240,0	36,4	24,0	86,0	4,5	2,0	0,0	
	Итого за день:		65,44	64,90	251,17	1785,25	1,14	0,45	1366,70	9,62	45,99	491,86	1068,43	345,79	366,14	806,17	16,38	58,29	17,31	

Картофель, свекла, морковь, лук, капуста - урожай 2023 года

Составила: калькулятор МКОУ "Бородинская СОШ" Е.В. Кузнецова

Составила: калькулятор МКОУ "Бородинская СОШ" Ж.В. Голпе

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. Лапшиной - м.: Хлебродинформ, 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