

Утверждаю:

И.о. директора
Махенко Д.И.
«11» сентября 2022г.



Цикличное 14-дневное сбалансированное меню 6-11 лет (1-4 класс)

МКОУ «Старотуруханская средняя школа»

на 2022 – 2023 учебный год

День	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества										
			Б	Ж	У		В1	С	А	pp	Ca	P	Mg	Fe						
1	Горячий завтрак (25 % суточной нормы)																			
54-6к-2020	Каша пшеничная вязкая молочная	200,00	8,3	11,7	37,5	288,0	0,19	0,54	53,8	2,53	126,0	185,0	49,0	1,3						
54-1з-2020	Сыр порциями	30,00	7,0	8,8	0,0	107,5	0,01	0,21	78,0	0,09	264,0	150,0	11,0	0,3						
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200,00	0,2	0,0	6,5	26,8	0	0,04	0,30	0,00	4,5	7,2	3,8	0,7						
ГП	Хлеб пшеничный	50	2,80	0,40	24,30	109,00	0,04	-	-	0	10,0	29,50	1,00	0,26						
ГП	Апельсин	185,0	0	0,37	14,99	44,0	0,06	90,0	0,02	0,24	62,9	39,55	10,05	0,49						
	Всего		18,3	22,27	83,29	575,3	0,3	90,79	134,82	2,86	467,4	411,25	74,85	3,05						
	Обед (35 % от суточной нормы)																			
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,02	6,00	6,0	0,12	14,00	25,0	8,0	0,4						
54-1с-2020	Щи из свежей капусты с картофелем	250,0	2,01	6,15	6,6	90,1	0,27	26,4	131,0	0,61	46,75	38,75	16,5	0,6						
8	Шницель куриный	120	19,60	10,02	9,46	213,00	0,06	0,00	0,64	0,04	32,88	86,94	19,50	1,76						
54-4г-2020	Каша гречневая	150	8,2	6,9	35,9	238,9	0,21	00	27,5	3,98	14	180	120	4,0						
54-24хн-2020	Компот из брусники	200,00	0,2	0,1	8,6	36,3	0,00	1,8	1,44	0,07	7,0	4,0	2,0	0,1						
ГП	Хлеб пшеничный	50	2,80	0,40	24,30	109,00	0,04	-	-	0	10,0	29,50	1,00	0,26						
	Всего		33,31	23,67	86,36	695,8	0,6	34,2	166,58	4,82	124,63	364,19	168,0	7,12						

Горячий завтрак (25 % суточной нормы)															
2	54-11м-2020	Плов с мясом	200,00	15,20	15,4	38,6	354,4	0,07	0,72	271,3	5,89	18,0	192,0	44,0	2,2
				2,08	1,60	12,90	39,10	0,02	0,71	0,01	0,00	72,00	69,00	33,00	0,01
ГП	54-6м-2020	Чай с молоком	50,00	2,80	0,40	24,30	109,00	0,04	-	-	0	10,0	29,50	1,00	0,26
				20,08	17,4	75,80	502,5	0,13	1,43	271,31	5,89	100,0	290,5	78,0	2,47
Обед (35 % от суточной нормы)															
54-7з-2020	2020	Салат из белокочанной капусты	60,00	1,6	6,1	6,2	85,7	0,02	43,8	122,3	0,61	40,0	30,0	15,0	0,6
				8,35	5,75	20,25	166,42	0,18	5,95	121,5	2,08	33,75	100,5	36,25	1,85
ГП	54-8с-2020	Суп картофельный с бобовыми	250,00	15,67	10,26	2,00	290,46	0,21	2,47	0,15	2,61	50,06	203,92	8,75	1,06
				0,62	0,00	29,60	78,00	0,04	2,00	0,00	0,00	41,00	37,00	11,00	0,50
ГП	54-7ч-2020	Хлеб пшеничный	50	2,80	0,40	24,30	109,00	0,04	-	-	0	10,0	29,50	1,00	0,26
				29,04	22,51	82,35	729,58	0,49	54,22	243,95	5,3	174,81	400,92	72,0	4,27
Горячий завтрак															
Прием пищи, наименование блюда															
День	54-2р-2020	Котлеты рыбные	50,00	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества				
				Б	Ж	У		В1	С	А	pp	Ca	P	Mg	Fe
54-11г-2020	2020	Картофельное пюре	150,00	8,8	3,4	4,3	82,6	0,07	0,14	15,8	2,85	11,00	80,00	12,00	0,4
				3,1	6,0	19,7	145,8	0,12	10,2	32,1	1,97	39,0	84,0	28,0	1,0
ГП	54-7ч-2020	Какао с молоком	200,00	4,6	4,4	12,5	107,2	0,04	0,68	17,25	1,10	143,0	130,0	34,3	1,1
				2,80	0,40	24,30	109,00	0,04	-	-	0	10,0	29,50	1,00	0,26
ГП	54-11г-2020	Хлеб пшеничный	185,0	0	0,37	14,99	44,0	0,06	90,0	0,02	0,24	62,9	39,55	10,05	0,49
				19,3	14,57	75,79	488,6	0,33	101,02	65,17	6,16	265,9	363,05	85,35	3,25
Обед (35 % от суточной нормы)															
54-13з-2020	2020	Салат из свеклы отварной	60,0	0,8	2,7	4,6	45,6	0,01	2,28	0,7	0,09	19,0	22,0	11,0	0,7
				1,7	5,0	9,7	90,3	0,04	8,45	168,32	0,73	42,00	53,25	24,0	1,1
54-7м-2020	2020	Шницель из говядины	75,00	13,7	13,6	12,2	226,3	0,05	0,09	23,1	4,89	29,00	137,0	20,0	1,9
				5,3	5,5	32,7	202,0	0,06	0,00	26,6	1,19	11,0	40,0	7,0	0,7
54-11г-2020	2020	Макаронные изделия отварные	150,00	0,59	0,0	28,22	116,00	0,00	0,00	18,30	0,06	60,0	5,0	3,0	0,1
				0,59	0,0	28,22	116,00	0,00	0,00	18,30	0,06	60,0	5,0	3,0	0,1

7хн-2020																						
ГП	Хлеб пшеничный	50	2,80	0,40	24,30									0,04	-	10,82	237,02	6,96	171,0	286,75	1,00	0,26
	Всего		22,09	27,2	111,72									0,2		10,82	237,02	6,96	171,0	286,75	75,0	4,76

День	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества											
			Б	Ж	У		В1	С	А	pp	Са	Р	Mg	Fe								
4	Горячий завтрак (25 % суточной нормы)	205,00																				
54-10-2020	Омлет натуральный	205,00	16,9	25,9	4,2	316,30	0,08	0,40	262,08	4,05	144,00	269,0	22,00	2,08								
54-13-2020	Сыр порциями	30,00	7,0	8,8	0,0	107,5	0,01	0,21	78,0	0,09	264,0	150,0	11,0	0,3								
53-193-2020	Масло сливочное	10,00	0,01	8,2	0,01	74,8	0,00	0,00	65,30	0,00	1,0	2,0	0,00	0,00								
54-6н-2020	Чай с молоком	200,00	2,08	1,60	12,90	39,10	0,02	0,71	0,01	0,00	72,00	69,00	33,00	0,01								
ГП	Хлеб пшеничный	50,00	2,80	0,40	24,30	109,00	0,04	-	-	0	10,0	29,50	1,00	0,26								
	Всего		28,79	44,9	41,41	646,7	0,15	1,32	405,39	4,14	491,0	519,5	67,0	2,65								

Обед (35 % от суточной нормы)

54-163-2020	Винегрет	80,00	1,0	7,1	5,4	89,5	0,02	3,01	97,2	0,42	16,0	29,0	13,0	0,6
54-7с-2020	Суп с макаронными изделиями	250,00	3,15	2,7	22,65	127,5	0,11	8,6	121,9	1,79	17,25	68,25	26,0	1,1
54-9н-2020	Жаркое по домашнему	200,00	20,1	19,3	17,1	323,0	0,13	9,53	35,2	8,25	24,0	230,0	44,00	3,4
54-24хн-2020	Компот из брусники	200,00	0,2	0,1	8,6	36,3	0,00	1,8	1,44	0,07	7,0	4,0	2,0	0,1
ГП	Хлеб пшеничный	50	2,80	0,40	24,30	109,00	0,04	-	-	0	10,0	29,50	1,00	0,26
	Итого		27,25	29,6	78,05	685,3	0,3	50,03	255,74	10,53	74,25	360,75	86,0	5,46

День

День	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	pp	Са	Р	Mg	Fe
5	Горячий завтрак (25 % суточной нормы)	200,00												
54-21-2020	Запеканка из творога с морковью	200,00	18,6	16,0	36,5	363,2	0,11	2,83	158,5	2,39	186,0	266,00	67,0	1,6
54-13-2020	Сыр порциями	30,00	7,0	8,8	0,0	107,5	0,01	0,21	78,0	0,09	264,0	150,0	11,0	0,3
53-193-2020	Масло сливочное	10,00	0,01	8,2	0,01	74,8	0,00	0,00	65,30	0,00	1,0	2,0	0,00	0,00
54-7н-2020	Какао с молоком	200,00	4,6	4,4	12,5	107,2	0,04	0,68	17,25	1,10	143,0	130,0	34,3	1,1
ГП	Хлеб пшеничный	50,00	2,80	0,40	24,30	109,00	0,04	-	-	0	10,0	29,50	1,00	0,26

		33,01	37,8	73,31	761,7	0,20	3,72	319,05	3,58	604,0	577,5	113,3	3,26
Всего													
Обед (35 % от суточной нормы)													
35	Салат из квашенной капусты	100,00	1,27	2,91	7,75	0,01	20,61	0	1,68	57,38	40,26	2,92	0,74
54-3с-2020	Рассольник «Ленинградский»	250,00	2,65	6,4	16,5	0,08	6,9	121,5	1,45	26,02	100,5	24,50	0,9
54-4м-2020	Котлеты из говядины	75,00	13,70	13,60	12,20	0,05	0,09	23,10	0,81	29,00	137,00	20,00	1,90
54-1п-2020	Картофельное пюре	150,00	3,2	6,0	19,7	0,13	10,2	32,1	1,97	39,0	84,0	28,0	1,0
54-7хн-2020	Компот из смеси с/ф	200,00	0,59	0,0	28,22	0,00	0,00	18,30	0,06	60,0	5,0	3,0	0,1
ГП	Хлеб пшеничный	50,00	2,80	0,40	24,30	0,04	-	-	0	10,0	29,50	1,00	0,26
	Всего		24,21	29,31	108,67	0,31	37,8	195,0	5,97	221,0	396,26	79,42	4,9

День	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	pp	Са	Р	Mg	Fe
6	Горячий завтрак (25 % суточной нормы)													
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	200,00	20,1	19,3	17,1	323,0	0,13	9,53	35,2	8,25	24,0	230,0	44,00	3,4
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200,00	0,2	0,0	6,5	26,8	0	0,04	0,30	0,00	4,5	7,2	3,8	0,7
	Хлеб пшеничный	50,00	2,80	0,40	24,30	109,00	0,04	-	-	0	10,0	29,50	1,00	0,26
	Всего		23,1	19,7	47,9	458,9	0,17	9,57	35,5	8,25	37,5	266,7	48,8	3,36

Обед (35 % от суточной нормы)

54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	60,0	0,8	2,7	4,6	45,6	0,01	2,28	0,7	0,09	19,0	22,0	11,0	0,7
54-1с-2020	Щи из свежей капусты с картофелем	250,0	2,01	6,15	6,6	90,1	0,27	26,4	131,0	0,61	46,75	38,75	16,5	0,6
27	Птица запеченная	120,00	35,91	20,03	1,56	181,38	0,12	2,85	0,11	2,73	42,84	308,87	10,19	3,22
54-6г-2020	Рис отварной	150,00	3,6	5,4	36,4	208,70	0,03	0,00	26,6	0,16	6,0	72,00	24,00	0,50
54-24хн-2020	Компот из брусники	200,00	0,2	0,1	8,6	36,3	0,00	1,8	1,44	0,07	7,0	4,0	2,0	0,1
ГП	Хлеб пшеничный	50	2,80	0,40	24,30	109,00	0,04	-	-	0	10,0	29,50	1,00	0,26
	Всего		45,32	34,78	82,06	671,08	0,46	33,33	159,85	3,66	131,59	475,12	64,69	5,38

День	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe
7	Горячий завтрак (25 % суточной нормы)													
54-8м-2020	Тефтели из говядины паровые	60,00	8,2	7,3	5,0	118,5	0,05	0,79	7,1	2,98	11,00	84,0	11,00	1,2
54-4г-2020	Каша гречневая	150	8,2	6,9	35,9	238,9	0,21	0,00	27,5	3,98	14,00	180,0	120,0	4,0
54-6гн-2020	Чай с молоком	200,00	2,08	1,60	12,90	39,10	0,02	0,71	0,01	0,00	72,00	69,00	33,00	0,01
ГП	Хлеб пшеничный	50,00	2,80	0,40	24,30	109,00	0,04	-	-	0	10,0	29,50	1,00	0,26
ГП	Яблоко	185,0	0	0,74	18,13	63,25	0,05	4,35	0,02	0,61	18,5	9,80	2,7	1,85
	Всего		21,28	16,94	96,23	568,75	0,37	5,85	34,63	7,57	125,5	372,3	167,7	7,32
	Обед (35 % от суточной нормы)													
ГП	Огурец соленый	50,00	0,36	0,04	1,45	8,50	0,02	1,00	0,00	0,03	10,00	13,50	2,00	0,20
54-8с-2020	Суп картофельный с бобовыми	250,00	8,35	5,75	20,25	166,42	0,18	5,95	121,5	2,08	33,75	100,5	36,25	1,85
54-7м-2020	Шницель из говядины	85,00	13,7	13,6	12,2	226,3	0,04	0,08	23,1	4,89	29,0	68,54	20,0	1,9
54-12г-2020	Каша пшеничная рассыпчатая	150,0	6,3	7,1	35,5	231,6	0,18	0,00	30,4	2,16	16,0	120,00	42,0	1,4
54-7хн-2020	Компот из смеси с/ф	200,00	0,59	0,0	28,22	116,00	0,00	0,00	18,30	0,06	60,0	5,0	3,0	0,1
ГП	Хлеб пшеничный	50	2,80	0,40	24,30	109,00	0,04	-	-	0	10,0	29,50	1,00	0,26
	Всего		32,1	26,89	121,92	857,82	0,46	7,03	193,3	9,76	158,75	337,04	104,25	5,71

День	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
8	Горячий завтрак (25 % суточной нормы)													
54-12к-2020	Суп молочный с макаронными изделиями	250,00	6,7	6,8	42,15	178,75	0,75	0,91	32,8	1,59	189,25	152,75	24,25	0,45
54-6о-2020	Яйцо отварное	40,00	4,8	4,0	0,32	56,6	0,02	0,00	62,4	1,15	19,0	67,0	4,0	0,9
54-8гн-2020	Какао с молоком	200,0	4,6	4,4	12,5	107,2	0,04	0,68	17,25	1,10	143,0	130,0	34,3	1,1
ГП	Хлеб пшеничный	50	2,80	0,40	24,30	109,00	0,04	-	-	0	10,0	29,50	1,00	0,26
	Всего		18,9	15,6	79,27	451,55	0,85	1,59	112,45	3,84	361,25	379,25	63,55	2,71
	Обед (35 % от суточной нормы)													

54-2020	Салат из белокочанной капусты	60,00	1,6	6,1	6,2	85,7	0,02	43,8	122,3	0,61	40,0	30,0	15,0	0,6
	Борщ с капустой с картофелем	250,0	1,7	5,0	9,7	90,3	0,04	8,45	168,32	0,73	42,00	53,25	24,0	1,1
54-11М-2020	Плов с мясом	200,00	15,20	15,4	38,6	354,4	0,07	0,72	271,3	5,89	18,0	192,0	44,0	2,2
ГП	Сок	200,00	0,62	0,00	29,60	78,00	0,04	2,00	0,00	0,00	41,00	37,00	11,00	0,50
ГП	Хлеб пшеничный	50	2,80	0,40	24,30	109,00	0,04	-	-	0	10,0	29,50	1,00	0,26
	Всего		21,92	26,9	108,4	717,4	0,21	54,97	561,92	7,23	151,0	341,75	95,0	4,66

День	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	pp	Ca	P	Mg	Fe
9	Горячий завтрак (25 % суточной нормы)													
54-5М-2020	Котлеты из курицы	75,00	14,4	3,3	10,1	127,1	0,05	0,47	4,7	3,98	22,0	108,0	48,0	1,0
54-11-2020	Картофельное пюре	150,00	3,2	6,0	19,7	145,8	0,13	10,2	32,1	1,97	39,0	84,0	28,0	1,0
54-2Гн-2020	Чай с сахаром	200,00	0,2	0,0	6,5	26,8	0	0,04	0,30	0,00	4,5	7,2	3,8	0,7
ГП	Хлеб пшеничный	50,00	2,80	0,40	24,30	109,00	0,04	-	-	0	10,0	29,50	1,00	0,26
	Всего		20,6	9,7	60,6	408,7	0,22	10,71	37,1	5,95	75,5	228,7	80,8	2,96

Обед (35 % от суточной нормы)

54-163-2020	Винегрет	80,00	1,0	7,1	5,4	89,5	0,02	3,01	97,2	0,42	16,0	29,0	13,0	0,6
54-11с-2020	Суп крестьянский с крупой (рис)	250,0	2,16	6,4	13,5	119,37	0,04	8,02	129,1	0,97	32,0	50,5	19,25	0,6
54-4М-2020	Котлеты из говядины	75,00	13,70	13,60	12,20	226,30	0,05	0,09	23,10	0,81	29,00	137,00	20,00	1,90
54-51-2020	Каша перловая рассыпчатая	200,00	5,9	7,9	40,6	257,2	0,06	0,00	39,2	1,99	25,0	189,0	23,0	1,1
54-24хн-2020	Компот из брусники	200,00	0,2	0,1	8,6	36,3	0,00	1,8	1,44	0,07	7,0	4,0	2,0	0,1
ГП	Хлеб пшеничный	50	2,80	0,40	24,30	109,00	0,04	-	-	0	10,0	29,50	1,00	0,26
	Всего		25,76	35,5	104,6	837,67	0,21	12,92	290,04	4,26	119,0	439,0	78,25	4,56

День	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	pp	Ca	P	Mg	Fe
10	Горячий завтрак (25 % суточной нормы)													
54-6к-2020	Каша пшеничная вязкая молочная	200,00	8,3	11,7	37,5	288,0	0,19	0,54	53,8	2,53	126,0	185,0	49,0	1,3

54-13-2020 54-2гн-2020 ГП ГП Всего	Сыр порциями Чай с сахаром Хлеб пшеничный Апельсин Всего	30,00 200,00 50 185,0 Всего	7,0 0,2 2,80 0 18,3	8,8 0,0 0,40 0,37 22,27	0,0 6,5 24,30 14,99 83,29	107,5 26,8 109,00 44,0 575,3	0,01 0 0,04 0,06 0,3	0,21 0,04 - 90,0 90,79	78,0 0,30 - 0,02 134,82	0,09 0,00 0 0,24 2,86	264,0 4,5 10,0 62,9 467,4	150,0 7,2 29,50 39,55 411,25	11,0 3,8 1,00 10,05 74,85	0,3 0,7 0,26 0,49 3,05
35	Салат из квашенной капусты	100,00	1,27	2,91	7,75	67,49	0,01	20,61	0	1,68	57,38	40,26	2,92	0,74
54-3с-2020	Рассольник «Ленинградский»	250,00	2,65	6,4	16,5	166,0	0,08	6,9	121,5	1,45	26,02	100,5	24,50	0,9
54-7м-2020	Шницель из говядины	75,00	13,7	13,6	12,2	226,3	0,05	0,09	23,1	4,89	29,00	137,0	20,0	1,9
54-1г-2020	Макаронные изделия отварные	150,00	5,3	5,5	32,7	202,0	0,06	0,00	26,6	1,19	11,0	40,0	7,0	0,7
ГП	Сок	200,00	0,62	0,00	29,60	78,00	0,04	2,00	0,00	0,00	41,00	37,00	11,00	0,50
ГП	Хлеб пшеничный	50	2,80	0,40	24,30	109,00	0,04	-	-	0	10,0	29,50	1,00	0,26
	Всего		26,34	28,81	123,05	682,79	0,28	29,6	171,2	9,21	174,4	384,26	66,42	5,0

День	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества								
			Б	Ж	У		В1	С	А	pp	Ca	P	Mg	Fe				
11	Горячий завтрак (25 % суточной нормы)																	
54-10м-2020	Капуста тушенная с мясом	200,00	22,1	22,8	13,2	347,10	0,08	28,9	115,3	8,05	82,00	232,00	48,00	3,7				
53-19с-2020	Масло сливочное	10,00	0,01	8,2	0,01	74,8	0,00	0,00	65,30	0,00	1,0	2,0	0,00	0,00				
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200,00	0,2	0,0	6,5	26,8	0	0,04	0,30	0,00	4,5	7,2	3,8	0,7				
ГП	Хлеб пшеничный	50,00	2,80	0,40	24,30	109,00	0,04	-	-	0	10,0	29,50	1,00	0,26				
	Всего		25,11	31,4	44,01	557,7	0,12	28,94	180,9	8,05	97,5	270,7	52,8	4,66				
	Обед (35 % от суточной нормы)																	
ГП	Огурец соленый	50,00	0,36	0,04	1,45	8,50	0,02	1,00	0,00	0,03	10,00	13,50	2,00	0,20				
54-7с-2020	Суп с макаронными изделиями	250,00	3,15	2,7	22,65	127,5	0,11	8,6	121,9	1,79	17,25	68,25	26,0	1,1				
54-9м-2020	Жаркое по домашнему	200,00	20,1	19,3	17,1	323,0	0,13	9,53	35,2	8,25	24,0	230,0	44,00	3,4				
54-7хн-2020	Компот из смеси с/ф	200,00	0,59	0,0	28,22	116,00	0,00	0,00	18,30	0,06	60,0	5,0	3,0	0,1				
ГП	Хлеб пшеничный	50	0,3	0,40	24,30	109,00	0,04	-	-	0	10,0	29,50	1,00	0,26				
	Всего		24,5	22,40	93,72	684,0	0,3	19,13	143,4	10,1	121,25	346,25	76,0	5,06				

День	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества							
			Б	Ж	У		В1	С	А	pp	Ca	P	Mg	Fe				
12	Горячий завтрак (25 % суточной нормы)																	
54-10-2020	Омлет натуральный	205,00	16,9	25,9	4,2	316,30	0,08	0,40	262,08	4,05	144,00	269,0	22,00	2,08				
54-13-2020	Сыр порциями	30,00	7,0	8,8	0,0	107,5	0,01	0,21	78,0	0,09	264,0	150,0	11,0	0,3				
	Масло сливочное	10,00	0,07	7,24	0,08	64,80	0,00	0,00	65,30	0,00	1,0	2,0	0,00	0,00				
54-6тн-2020	Чай с молоком	200,00	2,08	1,60	12,90	39,10	0,02	0,71	0,01	0,00	72,00	69,00	33,00	0,01				
ГП	Хлеб пшеничный	50,00	2,80	0,40	24,30	109,00	0,04	-	-	0	10,0	29,50	1,00	0,26				
	Всего		28,79	44,9		41,41	646,7	0,15	1,32	405,39	4,14	491,0	519,5	67,0				
	Обед (35 % от суточной нормы)																	
54-163-2020	Винегрет	80,00	1,0	7,1	5,4	89,5	0,02	3,01	97,2	0,42	16,0	29,0	13,0	0,6				
54-8с-2020	Суп картофельный с бобовыми	250,00	3,34	2,53	12,21	136,00	0,29	2,66	0,18	1,43	46,95	100,53	4,58	0,30				
54-7м-2020	Шницель из говядины	85,00	13,7	13,6	12,2	226,3	0,04	0,08	23,1	4,89	29,0	68,54	20,0	1,9				
54-12г-2020	Каша пшеничная рассыпчатая	150,0	6,3	7,1	35,5	231,6	0,18	0,00	30,4	2,16	16,0	120,00	42,0	1,4				
ГП	Сок	200,00	0,62	0,00	29,60	78,00	0,04	2,00	0,00	0,00	41,00	37,00	11,00	0,50				
ГП	Хлеб пшеничный	50	2,80	0,40	24,30	109,00	0,04	-	-	0	10,0	29,50	1,00	0,26				
	Итого		27,76	28,73	118,01	870,4	0,61	7,75	150,88	8,9	158,95	384,57	91,58	4,96				
День	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества							
			Б	Ж	У		В1	С	А	pp	Ca	P	Mg	Fe				
13	Горячий завтрак (25 % суточной нормы)																	
54-2т-2020	Запеканка из творога с морковью	200,00	18,6	16,0	36,5	363,2	0,11	2,83	158,5	2,39	186,0	266,00	67,0	1,6				
54-13-2020	Сыр порциями	30,00	7,0	8,8	0,0	107,5	0,01	0,21	78,0	0,09	264,0	150,0	11,0	0,3				
	Масло сливочное	10,00	0,07	7,24	0,08	64,80	0,00	0,00	65,30	0,00	1,0	2,0	0,00	0,00				
54-7тн-2020	Какао с молоком	200,00	4,6	4,4	12,5	107,2	0,04	0,68	17,25	1,10	143,0	130,0	34,3	1				
ГП	Хлеб пшеничный	50,00	2,80	0,40	24,30	109,00	0,04	-	-	0	10,0	29,50	1,00	0,26				
ГП	Яблоко	185,0	0	0,74	18,13	63,25	0,05	4,35	0,02	0,61	18,5	9,80	2,7	1				
	Всего		33,07	37,58	91,51	814,95	0,25	8,07	319,07	4,19	622,5	287,3	111,3	1				

Обед (35 % от суточной нормы) отсюда														
День	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	pp	Ca	P	Mg	Fe
14	Горячий завтрак (25 % суточной нормы)													
54-12к-2020	Суп молочный с макаронными изделиями	250,00	6,7	6,8	42,15	178,75	0,75	0,91	32,8	1,59	189,25	152,75	24,25	0,45
54-60-2020	Яйцо отварное	40,00	4,8	4,0	0,32	56,6	0,02	0,00	62,4	1,15	19,0	67,0	4,0	0,9
54-8гн-2020	Какао с молоком	200,0	4,6	4,4	12,5	107,2	0,04	0,68	17,25	1,10	143,0	130,0	34,3	1,1
ГП	Хлеб пшеничный	50	2,80	0,40	24,30	109,00	0,04	-	-	0	10,0	29,50	1,00	0,26
	Всего		19,71	20,54	63,05	546,1	0,19	10,6	146,04	2,36	82,02	284,5	49,5	3,36
ГП	Огурец соленый	50,00	0,36	0,04	1,45	8,50	0,02	1,00	0,00	0,03	10,00	13,50	2,00	0,20
54-3с-2020	Рассольник «Ленинградский»	250,00	2,65	6,4	16,5	166,0	0,08	6,9	121,5	1,45	26,02	100,5	24,50	0,9
54-4к-2020	Капуста тушеная с мясом	75,00	13,70	13,60	12,20	226,30	0,05	0,09	23,10	0,81	29,00	137,00	20,00	1,90
54-24хн-2020	Компот из брусники	200,00	0,2	0,1	8,6	36,3	0,00	1,8	1,44	0,07	7,0	4,0	2,0	0,1
ГП	Хлеб пшеничный	50,00	2,80	0,40	24,30	109,00	0,04	-	-	0	10,0	29,50	1,00	0,26
	Всего		19,71	20,54	63,05	546,1	0,19	10,6	146,04	2,36	82,02	284,5	49,5	3,36

День	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	pp	Ca	P	Mg	Fe
14	Обед (35 % от суточной нормы)													
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	60,00	1,6	6,1	6,2	85,7	0,02	43,8	122,3	0,61	40,0	30,0	15,0	0,6
54-2с-2020	Борщ с капустой с картофелем	250,0	1,7	5,0	9,7	90,3	0,04	8,45	168,32	0,73	42,00	53,25	24,0	1,1
54-11к-2020	Плов с мясом	200,00	15,20	15,4	38,6	354,4	0,07	0,72	271,3	5,89	18,0	192,0	44,0	2,2
ГП	Сок	200,00	0,62	0,00	29,60	78,00	0,04	2,00	0,00	0,00	41,00	37,00	11,00	0,50
ГП	Хлеб пшеничный	50	2,80	0,40	24,30	109,00	0,04	-	-	0	10,0	29,50	1,00	0,26
	Всего		21,92	26,9	108,4	717,4	0,21	54,97	561,92	7,23	151,0	341,75	95,0	4,66

ГП – готовый продукт

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников./ Под редакцией М.П.Могильного – М:Издательство «Дели принт», 2007 - 628стр.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов обучающимся 1-4 классов общеобразовательных организаций. ФБун «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора – Новосибирск, 2020 – 162 стр.