

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Липковский центр образования № 1»
муниципального образования Киреевский район
(МКОУ «Липковский центр образования № 1»)**



«Липковский центр образования № 1»

О.В. Себякина
О.В. Себякина

«28» августа 2024 г.

**Единое примерное двухнедельное цикличное меню для обучающихся 12-18 лет в
общеобразовательных организациях, расположенных на территории Тульской
области**

МКОУ «Липковский центр образования № 1»

на 2024-2025 учебный год

(Тульская область, Киреевский район, г. Липки, ул. Комсомольская, д. 2а)

2024 год

Возрастная категория: 12+

Характеристика питающихся: без особенностей

Прием пищи	№ рец.	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещ-ва				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 1																					
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	
	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	15,80
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	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	
	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	
	54-2гн-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	
			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	16,60
			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

Возрастная категория: 12+

Характеристика питающихся: без особенностей

Прием пищи	№ рец.	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещ-ва			Эн.ценно-сть Ккал	Витамины и минеральные вещества													
				Белки, г	Жиры, г	Углевод ы,г		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.	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	1,00	21,00	66,00	4,00	7,00	1,00	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	39,00	
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	1,00	21,00	66,00	4,00	7,00	1,00	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	№ рец.	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещ-ва				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 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	
			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
Обед																					
	114	Суп картофель 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	Макароньы 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 питания: без особенностей

Прием пищи	№ рец.	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещ-ва			Эн.ценность Ккал	Витамины и минеральные вещества													
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	В2, мг	А, мкг. Рет.э кв.	РР, мг.	С, мг.	Na, мг	К, 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 4																					
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	0,00	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	1,80	
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	30,20	
		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 питания: без особенностей

Прием пищи	№ рец.	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещ-ва				Витамины и минеральные вещества													
				Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г	Эп.ценно-сть Ккал	В1, мг	В2, мг	А, мкг. Рет.э кв.	РР, мг.	С, мг.	Na, мг	К, 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	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 запеченая под молоч-ным 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	205,37	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

Прием пищи	№ рец.	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещ-ва			Эн.ценно стьКкал	Витамины и минеральные вещества													
				Белки, г	Жиры, г	Углев од ы,г		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.	Se,мкг.	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
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	3,10	
	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:		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	33,4	25,35	72,23	1,18	0	0	
	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	
	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	
	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	

Характеристика питающихся: без особенностей

Прием пищи	№ рец.	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещ-ва			Эп.ценно стьКкал	Витамины и минеральные вещества													
				Белки, г	Жиры, г	Углевод ы,г		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.	Se,мкг.	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
День 7																					
Завтрак	279	Запеканка творожная со сгущ 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	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	
	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	

Характеристика питающихся: без особенностей

Прием пищи	№ рец.	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещ-ва			Эн.ценность Ккал	Витамины и минеральные вещества												
				Белки, г	Жиры, г	Углевод ы,г		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 8																				
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
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-татарски	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
		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

Характеристика питающихся: без особенностей

Прием пищи	№ рец.	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещ-ва				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.	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 печени по-кунцевски	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	№ рэц.	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещ-ва				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 10																					
Завтрак	211	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	
	451	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 рубленнная 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	7,70
		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. Лалшиной - м.: Хлебпродинформ, 2004

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

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