

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ «Комсомольский центр образования»

А.Л. Горбунов

.....2023 г.



**Единое примерное двухнедельное цикличное  
меню для обучающихся  
12-18 лет в общеобразовательных организациях,  
расположенных на территории Тульской области  
МКОУ «Комсомольский центр образования»  
на 2023-2024 учебный год  
(Тульская область, Киреевский район, п.Комсомольский,  
ул.Школьная д.28)**

2023 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, г	Эн.ценность, 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	
<b>День 1</b>																					
Завтрак	54-2о-2020	Омлет с зеленым горошком	200	12,86	14,16	6,38	204,76	0,10	0,40	164,50	3,04	1,08	375,14	223,78	132,97	25,95	219,46	2,16	44,54	23,57	
	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.	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	12,00	0,00	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	
			<b>итого завтрак:</b>		17,06	15,06	72,08	493,06	0,17	0,41	164,80	3,13	13,08	376,14	580,78	236,12	56,05	278,66	6,73	44,54	23,57
Обед	54-9зн-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	100	1,36	10,15	6,03	120,88	0,025	0,038	402,71	0,66	30,00	145,00	266,25	38,75	17,50	31,25	0,00	16,50	0,13	
	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	280	21,28	21,15	50,41	477,5	0,12	0,12	188,65	10,23	2,33	374,50	491,17	96,80	140,00	301,00	1,17	50,98	35,23	
	54-1кн-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	
		<b>итого обед:</b>		28,73	42,09	109,90	892,80	0,29	0,16	606,36	10,94	40,71	519,50	757,42	284,20	197,78	442,18	3,25	67,48	35,36	
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	
		<b>итого полдник:</b>		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	
		<b>Итого за день:</b>		32,06	22,36	105,48	733,86	0,28	0,41	204,80	3,13	14,68	376,14	580,78	487,72	94,05	510,66	7,77	44,54	23,57	

Возрастная категория: 12+

Характеристика питающихся: без особенностей

			Пищевые вещ-ва					Витамины и минеральные вещества													
Прием пищи	№ рец.	Наименование блюда	масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы,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	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	
<b>День 2</b>																					
Завтрак	54-28з-2020	Свекла отварная дольками	100	1,50	0,17	8,67	42,00	0,17	0,03	1,30	0,17	5,00	38,33	260,00	138,33	21,67	40,00	1,67	7,67	0,67	
	53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	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	
	54-1г-2020	Макароньы отварные	200	7,13	6,5	43,75	262,38	0,075	0,0380	24,48	1,59	0,00	198,63	72,00	141,34	9,34	54,63	1,34	27,74	0,14	
	54-13р-2020	Котлета рыбная лобительская (треска)	100	12,89	3,89	6,11	110,89	0,08	0,10	295,32	2,03	0,00	195,56	272,22	43,33	28,89	172,22	0,00	111,44	17,78	
	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	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	
		<b>итого завтрак:</b>		<b>24,22</b>	<b>18,26</b>	<b>79,93</b>	<b>580,47</b>	<b>0,36</b>	<b>0,19</b>	<b>366,48</b>	<b>3,91</b>	<b>6,00</b>	<b>436,02</b>	<b>637,22</b>	<b>398,40</b>	<b>74,80</b>	<b>303,95</b>	<b>4,34</b>	<b>146,85</b>	<b>18,69</b>	
Обед	75	Икра морковная	100	2,01	0,2	20,55	91,2	0,040	0,00	0,00	0,00	4,22	0,00	0,00	46,53	32,24	60,92	1,00	0,00	0,00	
	115	Суп с крупой	250	0,58	9,61	1,72	51,25	0,01	0,00	0,00	0,00	0,75	0,00	0,00	22,00	5,53	12,53	0,20	0,00	0,00	
	128	Пюре картофельное	180	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-строгановски	110	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	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		
		<b>итого обед:</b>		<b>30,36</b>	<b>36,36</b>	<b>99,93</b>	<b>801,42</b>	<b>0,71</b>	<b>0,24</b>	<b>133,18</b>	<b>2,70</b>	<b>43,10</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>151,52</b>	<b>106,39</b>	<b>371,31</b>	<b>6,43</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	
Полдник	Пром.	Вафли с помадной и фруктовой начинкой	100	1,68	1,98	46,38	210	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	Напиток кисломолочный "снежок"	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	
		<b>итого полдник:</b>		<b>7,1</b>	<b>7,0</b>	<b>68,0</b>	<b>368,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>44,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>242,0</b>	<b>30,0</b>	<b>188,0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	
		<b>Итого за день:</b>		<b>61,66</b>	<b>61,60</b>	<b>247,84</b>	<b>1749,89</b>	<b>1,13</b>	<b>0,43</b>	<b>543,66</b>	<b>6,61</b>	<b>49,10</b>	<b>436,02</b>	<b>637,22</b>	<b>791,92</b>	<b>211,19</b>	<b>863,26</b>	<b>10,97</b>	<b>146,85</b>	<b>18,69</b>	

Возрастная категория: 12+

Характеристика питающихся: без особенностей

Прием пищи	№ рец.	Наименование блюда	Пищевые вещ-ва					Витамины и минеральные вещества													
			масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы,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.	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
<b>День 3</b>																					
Завтрак	54-11з-2020	Салат из моркови и яблок	100	0,86	10,14	7,14	123,86	0,06	0,04	1221,50	0,70	5,71	148,57	204,23	22,86	25,71	35,71	0,00	16,86	0,14	
	54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшениная	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 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	
	итого завтрак:				15,46	23,44	70,64	555,96	0,12	0,17	1234,79	4,14	7,71	525,57	604,23	321,76	114,61	353,81	2,33	25,86	5,04
Обед	71	Винегрет овощной	100	1,4	20,08	7,29	125,1	0,044	0	0	0	9,63	0	0	31,24	19,53	43,27	8,28	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	180	4,45	7,09	44,03	251,64	0,0310	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,64	19,60	73,13	0,63	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	
	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 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:				26,26	48,27	96,53	786,13	1,32	0,20	0,30	12,09	27,57	635,00	313,00	195,63	157,36	418,60	14,09	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:				48,52	78,08	222,37	1646,69	2,04	1,05	1237,99	18,20	44,55	1274,96	1406,78	586,46	297,21	875,11	20,26	29,45	15,17	

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	Энергетическая ценность, Ккал	В1, мг	В2, мг	А, мкг. Ретинол экв.	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 4</b>																					
Завтрак	54-2г-2020	Запеканка из творога с морковью	200	20,8	12,27	34,93	332,8	0,13	0,31	1565,32	4,47	2,67	233,33	361,33	186,67	66,67	265,33	1,33	37,87	23,87	
	54-21гн-2020	Какао с молоком	200	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.	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	
	Пром.	Молоко сгущенное 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	
	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	
			итого завтрак:		30,10	17,97	80,73	604,90	0,27	0,59	1592,03	6,13	41,87	308,33	810,33	457,97	128,37	465,23	2,80	50,97	26,77
54-8з-2020	152	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,65	10,08	9,63	135,83	0,03	0,03	202,52	0,68	38,33	141,67	181,11	46,67	16,67	31,67	0,00	16,33	0,33	
		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	
Обед	203	Макаронные изделия отварные с маслом	200	7,74	9	42,64	274	0,08	0,00	40,00	0,00	0,00	0,00	0,00	17,00	11,40	52,60	1,14	0,00	0,00	
	411	Кнели из кур	100	17,16	17,38	7,37	253,15	0,032	0,080	24,80	2,5700	0,00	19,82	169,22	12,48	57,17	122,00	1,137	7,33	3,02	
	54-4хн-2020	Компот из изюма	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	
	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:		37,08	39,63	114,06	950,70	0,29	0,20	280,54	8,46	43,58	188,74	884,83	185,15	126,59	386,22	5,18	37,36	3,45
Полдник	Пром.	Пряник Тульский	75	3,3	2,8	37,5	189,5	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	
	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:		4,7	2,8	66,5	311,5	0,3	0,2	0,2	2,7	14,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
		Итого за день:		71,88	60,40	261,29	1867,10	0,86	1,02	1872,75	17,29	100,35	497,07	1695,16	643,12	254,96	851,45	7,98	88,33	30,22	

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.ценнос тьКкал	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	
<b>День 5</b>																					
Завтрак	54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	100	1,33	4,5	7,67	76,17	0,02	0,03	1,13	0,15	3,33	131,67	226,67	33,33	18,33	35	1,67	20	0,67	
	54-1г-2020	Макароны отварные	180	6,36	5,88	39,36	236,16	0,072	0,036	22,03	1,43	0,00	178,80	64,80	127,20	8,40	49,20	1,20	24,96	0,12	
	54-23м-2020	Биточек из курицы	100	19,11	4,33	13,33	168,67	0,07	0,08	6,30	5,32	0,00	211,11	230,00	33,33	63,33	143,33	1,11	17,11	18,44	
	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	9,20	13,20	34,80	0,44	0,00	0,00	
	итого завтрак:				30,20	15,21	86,56	603,90	0,20	0,12	29,84	7,00	4,33	523,58	551,47	269,06	108,26	270,33	5,42	62,07	19,23
Обед	Пром.	Кукуруза консервированная	100	1,49	1,89	2,64	33,38	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	38,08	35,30	87,18	2,03	0,00	0,00	
	171	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,71	14,22	47,83	336	0,25	0,00	48,01	0,00	0,00	0,00	0,00	31,66	168,62	252,41	5,67	0,00	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	24,45	14,19	79,59	5,29	0,00	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	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:				37,62	37,81	111,69	850,45	0,57	0,01	64,70	0,10	7,08	2,00	30,00	171,69	237,21	476,38	15,14	0,00	0,00	
Полдник	401	Оладьи с повидлом	150/20	14,41	20,55	71,29	435	0,23	0,00	27,50	0,00	0,63	0,00	0,00	127,83	49,91	186,70	2,29	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:				26,0	25,6	80,9	542,0	0,3	0,0	67,5	0,0	3,2	0,0	0,0	367,8	77,9	366,7	2,5	0,0	0,0
<b>Итого за день:</b>					<b>93,83</b>	<b>78,57</b>	<b>279,14</b>	<b>1996,35</b>	<b>1,08</b>	<b>0,13</b>	<b>162,04</b>	<b>7,10</b>	<b>14,64</b>	<b>525,58</b>	<b>581,47</b>	<b>808,58</b>	<b>423,38</b>	<b>1113,41</b>	<b>23,05</b>	<b>62,07</b>	<b>19,23</b>

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.ценнос тьКкал	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	
<b>День 6</b>																					
Завтрак	54-3з-2020	Помидор в нарезке	100	1,17	0,17	3,83	21,33	0,07	0,033	133,00	0,70	25,00	3,33	290,00	13,33	20,00	26,67	1,67	2,00	0,33	
	54-4о-2020	Омлет с сыром	200	25,33	33,73	4	421,07	0,09	0,60	295,27	3,88	0,00	592,00	256,00	477,33	34,67	442,67	2,67	53,20	37,87	
	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.	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.	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	0,00	0,00	
<b>итого завтрак:</b>				<b>30,50</b>	<b>34,50</b>	<b>41,93</b>	<b>600,90</b>	<b>0,25</b>	<b>0,64</b>	<b>442,17</b>	<b>4,67</b>	<b>121,00</b>	<b>596,33</b>	<b>887,00</b>	<b>617,96</b>	<b>89,37</b>	<b>502,44</b>	<b>6,15</b>	<b>55,20</b>	<b>38,20</b>	
Обед	54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	100	2,52	10,15	10,4	142,83	0,0330	0,50	203,75	1,02	58,33	146,67	413,33	68,33	25,00	48,33	0,00	17,83	0,33	
	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	180	4,45	7,09	44,03	251,64	0,0310	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,64	19,60	73,13	0,63	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	
<b>итого обед:</b>				<b>40,77</b>	<b>35,06</b>	<b>117,09</b>	<b>885,94</b>	<b>0,40</b>	<b>0,55</b>	<b>339,29</b>	<b>1,21</b>	<b>146,23</b>	<b>148,67</b>	<b>421,33</b>	<b>241,42</b>	<b>112,10</b>	<b>354,37</b>	<b>5,82</b>	<b>17,83</b>	<b>0,33</b>	
Полдник	Пром.	Вафли с помадной и фруктовой начинкой	100	1,68	1,98	46,38	210	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	
	<b>итого полдник:</b>				<b>2,5</b>	<b>2,6</b>	<b>68,4</b>	<b>301,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	<b>3,3</b>	<b>0,3</b>	<b>26,0</b>	<b>28,0</b>	<b>310,0</b>	<b>38,0</b>	<b>24,0</b>	<b>32,0</b>	<b>4,6</b>	<b>2,0</b>	<b>0,0</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>73,75</b>	<b>72,14</b>	<b>227,40</b>	<b>1787,84</b>	<b>0,70</b>	<b>1,25</b>	<b>784,79</b>	<b>6,21</b>	<b>293,23</b>	<b>773,00</b>	<b>1618,33</b>	<b>897,38</b>	<b>225,47</b>	<b>888,81</b>	<b>16,57</b>	<b>75,03</b>	<b>38,53</b>	

Возрастная категория: 12+

Характеристика питающихся: без особенностей

Прием пищи	№ рец.	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества				Витамины и минеральные вещества													
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность 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	
<b>День 7</b>																					
Завтрак	53-19з-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.	Батон йодированный	40	3,20	0,40	19,60	95,00	0,04	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	
		<b>итого завтрак:</b>			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
Обед	71	Винегрет овощной	100	1,4	20,08	7,29	125,1	0,044	0	0	0	9,63	0	0	31,24	19,53	43,27	8,28	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	200	7,74	9	42,64	274	0,08	0,00	40,00	0,00	0,00	0,00	0,00	17,00	11,40	52,60	1,14	0,00	0,00	
	412	Биточек 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	
	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	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	
	<b>итого обед:</b>			32,07	47,77	109,54	877,69	1,43	0,20	62,25	12,10	19,54	642,00	384,00	187,14	151,38	418,30	14,95	0,80	8,80	
Полдник	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	
	386	Напиток кисломолочный "снежок"	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	
	<b>итого полдник:</b>			5,7	5,0	49,5	271,2	0,1	0,0	44,0	0,0	0,0	0,0	250,8	32,1	192,2	0,7	0,0	0,0		
	<b>Итого за день:</b>			51,17	76,17	226,34	1681,59	1,62	0,36	209,60	14,79	59,54	1025,00	899,00	785,09	264,68	891,30	17,18	60,80	16,80	



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, г	Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	В2, мг	А, мкг. Рети. экв.	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 8</b>																				
Завтрак	54-1гн-2020	Запеканка из творога	200	39,6	14,27	28,8	401,73	0,08	0,40	68,15	6,53	0,00	241,33	212,00	297,33	42,67	388,00	0,00	38,53	52,00
	54-4гн-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 сгущенное 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
		<b>итого завтрак:</b>			43,90	16,77	65,30	587,83	0,15	0,49	78,22	6,92	10,20	269,33	572,00	391,63	69,37	472,90	2,57	40,43
Обед	54-1гн-2020	Салат из моркови и яблок	100	0,86	10,14	7,14	123,86	0,06	0,04	1221,50	0,70	5,71	148,57	204,29	22,89	25,71	35,71	0,00	16,86	0,14
	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	180	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
	234	Биточек рыбный	100	8,1	8,4	16,1	168,1	0,100	0,00	0,10	0,00	15,30	0,00	0,00	36,20	31,00	114,10	1,20	0,00	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	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
		<b>итого обед:</b>			19,38	41,18	85,14	747,58	0,44	0,05	1284,98	0,80	55,12	150,57	234,29	238,81	136,46	371,27	5,86	16,86
Полдник	Пром.	Пирожок 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
		<b>итого полдник:</b>			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
<b>Итого за день:</b>				<b>72,98</b>	<b>73,15</b>	<b>211,04</b>	<b>1757,71</b>	<b>0,65</b>	<b>0,54</b>	<b>1409,20</b>	<b>7,72</b>	<b>68,52</b>	<b>419,90</b>	<b>806,29</b>	<b>848,44</b>	<b>231,83</b>	<b>1014,17</b>	<b>8,63</b>	<b>57,29</b>	<b>52,84</b>

Возрастная категория: 12+

Характеристика питающихся: без особенностей

Прием пищи	№ рец.	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества				Эн.ценнос ть,Ккал	Витамины и минеральные вещества											
				Белки, г	Жиры, г	Угледо ды,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
<b>День 9</b>																				
Завтрак	54-12з-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
	54-3г-2020	Макароны отварные с сыром	200	10,59	9,06	38,24	276,94	0,07	0,07	44,88	1,44	0,00	321,18	76,47	208,24	14,12	132,94	1,18	27,65	2,59
	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
	<b>итого завтрак:</b>				16,09	16,66	83,24	547,94	0,12	0,09	44,88	1,48	10,00	446,18	624,47	259,14	70,02	235,04	4,31	47,25
Обед	40	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	3,74	13,22	9,55	112,7	0,091	0	19,8	0	8,37	0	0	19,56	24,13	65,24	0,9	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	180	3,67	13,25	14,2	138,6	0,05	0,00	0,00	0,00	30,74	0,00	0,00	105,75	37,53	73,24	1,49	0,00	0,00
	295	Котлета рубленая из бройлер-цыплят	100	28,6	34,08	15,46	388	0,10	0,00	91,40	0,00	1,04	0,00	0,00	55,54	20,80	97,54	1,42	0,00	0,00
	387	Напиток 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
<b>итого обед:</b>				41,75	71,38	99,45	959,52	0,39	0,00	111,20	0,00	56,53	0,00	0,00	234,46	125,34	345,15	6,03	0,00	0,00
542	Пирожок с повидлом	100	6,00	5,30	61,00	316,70	0,16	0,00	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	21,30	28,20	76,80	1,39	0,00	0,00	
Полдник	54-4хп-2020	Компот из изюма	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
	<b>итого полдник:</b>				6,4	5,4	79,3	392,5	0,2	0,0	0,7	0,1	0,0	18,0	138,0	97,3	35,2	98,8	2,4	0,2
<b>Итого за день:</b>				64,27	93,43	262,03	1899,96	0,69	0,10	156,80	1,58	66,57	464,18	762,47	590,90	230,56	678,99	12,73	47,45	2,69

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, г	Эв. ценнос-ть, 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	
<b>День 10</b>																					
Завтрак	54-11з-2020	Салат из моркови с яблоком	100	0,88	10,13	7,13	123,75	0,063	0,038	1221,50	0,70	5,71	148,58	204,29	22,86	25,71	35,71	0,00	16,86	0,14	
	54-9г-2020	Рагу из овощей	200	3,87	10	18,13	177,73	0,09	0,11	412,47	1,91	14,67	225,33	570,67	84,00	38,67	92,00	0,00	36,53	0,80	
	54-5м-2020	Котлета из курицы	100	19,11	4,33	13,33	168,67	0,07	0,08	6,30	5,32	0,00	211,11	230,00	33,33	63,33	143,33	1,11	17,11	18,44	
	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	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	
		<b>итого завтрак:</b>		26,46	24,86	59,89	569,25	0,25	0,24	1640,65	8,03	21,38	587,02	1034,96	213,09	142,61	305,14	2,44	70,50	19,38	
Обед	52	Салат из свеклы отварной	100	1,41	12,02	8,26	92,8	0,017	0,00	0,00	0,00	6,65	0,00	0,00	35,46	20,70	40,67	1,32	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	38,08	35,30	87,18	2,03	0,00	0,00	
	171	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,71	14,22	47,83	336	0,25	0,00	48,01	0,00	0,00	0,00	31,66	168,62	252,41	5,67	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	
		<b>итого обед:</b>		37,38	41,38	139,34	974,97	0,90	0,24	82,11	2,70	28,08	0,00	0,00	144,65	257,05	517,83	11,04	0,00	0,00	
Полдник	Пром.	Печенье "Сахарное"	80	6	10,6	50,8	333,6	0,064	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	
		<b>итого полдник:</b>		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	
		<b>Итого за день:</b>		70,84	77,04	270,23	1964,42	1,23	0,50	1722,76	10,77	53,46	599,02	1274,96	394,14	423,66	908,97	17,96	72,50	19,38	

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.: Хлебпродинформ, 2004

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

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