

СОГЛАСОВАНО:
Директор МКОУ «Комсомольский центр образования»



А.Л. Горбунов
2025г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МКОУ «Бородинская СОШ»



Е.Г. Глебова
2025г.

**Единое примерное двухнедельное цикличное
меню: завтраки для обучающихся
1-4 классов и льготных категорий, и обеды для всех
категорий в общеобразовательных организациях,
расположенных на территории Тульской области
МКОУ «Комсомольский центр образования»
на 2025 учебный год
(Тульская область, Киреевский район, п.Комсомольский,
ул.Школьная д.28)**

2025 год

Завтраки 1-4 классы и соц.защита. Обеды все категории.

Прием пищи	№ рец.	Наименование блюда	Пищевые вещ-ва				Эн.ценнос тьКкал	Витамины и минеральные вещества												
			масса порци и	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 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
	63	Бутерброд с сыром	40	6,90	9,00	10,00	149,00	0,007	0,14	52,00	0,00	176,00	7,00	100,00	0,20	6,00	97,70	3,20	0,00	0,00
	82	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44,00	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
итого завтрак:				17,50	19,90	61,40	493,80	0,24	1,23	120,09	1,95	338,62	115,82	854,98	170,13	114,80	451,30	22,84	21,00	15,80
Обед	157	Горошек консервированный	60	0,93	0,06	1,95	12,06	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
	96	Рассольник Ленинградский	200	1,62	8,15	9,58	85,8	0,093	0,00	6,70	0,00	8,38	0,00	0,00	23,32	19,34	45,38	0,74	0,00	0,00
	54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	4,82	36,44	246,5	0,03	0,03	1,44	1,43	0,00	153,00	47,00	107,00	23,00	72,00	0,00	20,80	7,30
	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
	54-3гн-2020	Чай с лимоном	200	0,25	0,05	6,61	27,9	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	1,5	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
	110	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	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:		22,88	15,62	85,06	713,86	0,24	0,13	274,31	3,27	24,38	333,00	496,00	254,82	99,44	345,58	3,89	122,30	23,30
Полдник	582	Печенье "Сахарное"	30	2,25	2,94	22,32	124,5	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
	501	Сок	200	1	0,2	20,2	86	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:				3,3	3,1	42,5	210,5	0,1	0,0	0,0	0,0	4,0	12,0	240,0	25,6	16,0	50,0	3,6	2,0	0,0
Итого за день:				20,75	23,04	103,92	704,30	0,29	1,25	120,09	1,99	342,62	127,82	#####	195,73	130,80	501,30	26,48	23,00	15,80

Завтраки 1-4 классы и соц.защита. Обеды все категории.

Прием пищи	№ рец.	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещ-ва			Эн.ценность Ккал	Витамины и минеральные вещества												
				Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	В2, мг	А, мкг, Рети.э 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 2																				
Завтрак	279	Запеканка из творога с джемом	150/20	23,85	11,55	22,50	343,40	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
	459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	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	1,5	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
	82	Мандарин	136	0,8	0,2	7,5	38	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
		итого завтрак:		26,45	12,43	49,78	473,80	0,08	0,04	0,44	5,11	39,00	183,00	344,00	328,60	54,60	316,40	1,32	28,90	39,00
Обед	31	Салат из свеклы с сол огурцом	60	0,8	3,7	3,7	73	0,026	0	0	0	5,78	0	0	18,74	11,72	25,96	4,97	0	0
	24	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	7,29	5,7	16,99	148,5	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	90	18	16,2	10	256	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
	503	Кисель	200	1,4	0	29	122	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
	111	Батон йодированный	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
	110	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	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:		33,77	32,94	101,17	833,70	1,34	0,50	412,34	12,52	111,06	741,80	698,81	239,54	168,03	454,42	10,71	27,40	8,43
Полдник																				
	542	Пряник	40	1,77	1,41	22,5	109,8	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
	469	Молоко кипяченое	200	5,8	5,3	9,1	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:		7,6	6,7	31,6	216,8	0,1	0,0	40,0	0,0	2,6	0,0	0,0	240,0	28,0	180,0	0,2	0,0	0,0
		Итого за день:		67,79	52,08	182,55	1524,30	1,50	0,54	452,78	17,63	152,66	924,80	#####	808,14	250,63	950,82	12,23	56,30	47,43

Завтраки 1-4 классы и соц.защита. Обеды все категории.

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 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
	79	Масло сливочное	10	0,16	7,2	0,13	73,18	0	0,02	90	0,04	0	3	6	5	0	6	0	0	0,2
	82	Груша	100	0,40	0,30	10,30	47,00	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
		итого завтрак:		8,06	14,58	62,81	475,01	0,09	0,17	107,25	2,68	12,00	394,00	677,00	342,60	76,60	298,40	3,42	62,70	8,50
Обед	50	Икра кабачковая	60	1	4,5	4,25	61	0,01	0,02	122,25	0,61	3,50	23,00	12,00	41,00	20,50	29,00	0,35	0,00	0,00
	114	Суп картоф с крупой	250	11,4	7,6	7,84	176,3	0,23	0,00	0,00	0,00	5,81	0,00	0,00	38,08	35,30	87,18	2,03	0,00	0,00
	256	Макароны отварные	150	5,5	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
	412	Шницель припущенный из кур	90	13,5	9,64	8,36	169,9	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
	54-3гн-2020	Чай с лимоном	200	0,25	0,05	6,61	27,9	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	1,5	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
	110	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	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:		35,13	27,68	77,09	726,30	1,49	0,22	154,63	12,62	12,47	659,00	334,00	206,18	162,02	412,46	7,64	0,00	8,70
Полдник	578	Сушка- баранка	30	3,21	0,36	21,3	101,4													
	501	Сок	200	1	0,2	20,2	86	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:		4,2	0,6	41,5	187,4	0,0	0,0	0,0	0,0	4,0	12,0	240,0	14,0	8,0	14,0	2,8	2,0	0,0
		Итого за день:		47,40	42,82	181,40	1388,71	1,60	0,41	261,88	15,34	28,47	1065,00	#####	562,78	246,62	724,86	13,86	64,70	17,20

Завтраки 1-4 классы и соц.защита. Обеды все категории.

Прием пищи	№ рецеп.	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещ-ва			Эн.ценнос-ть 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	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 4																				
Завтрак	148	Огурец свежий	60	0,4	0,06	1,14	6,6	0,03	10,00	10,00	0,10	23,00	14,00	42,00	0,60	13,00	37,00	0,00	0,00	0,00
	268	Омлет натуральный	150	13	20	3,2	273,9	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	1,5	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
	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
	82	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	49,2	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
		итого завтрак:		18,60	23,34	36,32	470,10	0,28	10,49	495,61	2,05	265,70	74,80	865,10	212,32	345,40	198,40	4,10	9,00	1,80
Обед	47	Винегрет	60	1	3,7	4	52,8	0,026	0	0	0	5,78	0	0	18,74	11,72	25,96	4,97	0	0
	152	Уха с крупой	250	6,5	2,48	14,38	115,75	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	210	20,3	17	35,69	377	0,06	0,10	48,00	8,77	1,01	321,00	421,00	45,10	47,50	199,30	2,19	43,70	30,20
	111	Батон йодированный	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
	110	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	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
	495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	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
		итого обед:		31,88	24,22	94,65	736,25	0,21	0,18	75,50	13,93	12,04	330,25	817,50	204,84	95,57	387,21	9,06	57,20	30,20
Полдник	581	Пряник глазированный	40	1,77	1,41	22,5	109,8	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
	470	Снежок	150	5,8	5	8	101	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 полдник:		7,6	6,4	30,5	210,8	0,1	0,0	44,0	0,0	0,0	0,0	0,0	242,0	30,0	188,0	0,2	0,0	0,0
		Итого за день:		58,05	53,97	161,47	1417,15	0,56	10,67	615,11	15,98	277,74	405,05	#####	659,16	470,97	773,61	13,36	66,20	32,00

Завтраки 1-4 классы и соц.защита. Обеды все категории.

Прием пищи	№ рец.	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещ-ва			Эн.ценнос-ть 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.	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
	82	Яблоко	114	0,4	0,4	9,8	44	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
		Итого завтрак		11,10	8,78	55,88	470,40	0,11	0,07	38,45	1,31	12,00	274,00	422,00	266,80	33,40	150,60	4,86	23,50	2,20
Обед	157	Горошек консервированный	60	0,93	0,06	1,95	12,06	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
	128	Борщ с картофелем	250	1,83	5	10,65	145,3	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	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
	357	Оладьи из печени по-кунцевски	90	17	5	14	262,3	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
	54-3гн-2020	Чай с лимоном	200	0,25	0,05	6,61	27,9	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	1,5	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
	110	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	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:		27,47	21,18	72,58	735,76	0,38	0,01	122,88	0,01	46,17	4,00	204,00	197,97	106,00	358,18	8,25	1,20	0,00
Полдник	56	Оладьи с повидлом	150/20	14,41	20,55	71,29	435	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
	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:		15,8	20,6	100,3	557,0	0,4	0,2	13,9	2,7	15,2	0,0	0,0	63,9	25,0	93,4	1,2	0,0	0,0
		Итого за день:		54,38	50,51	228,75	1763,16	0,91	0,32	175,26	4,02	73,39	278,00	626,00	528,69	164,36	602,13	14,26	24,70	2,20

Завтраки 1-4 классы и соц.защита. Обеды все категории.

Прием пищи	№ рец.	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещ-ва			Эн.ценнос тьКкал	Витамины и минеральные вещества												
				Белки, г	Жиры, г	Угледо ы,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 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	1,5	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
	54-1з	Сыр	15	3,5	4,4	0	53,8	0,007	0,14	52,00	0,00	176,00	7,00	100,00	0,20	6,00	97,70	3,20	0,00	0,00
	82	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,04	10,00	4,00	0,80	38,00	24,00	32,00	4,60	18,00	26,00	3,40	0,00	0,00
		итого завтрак:		13,20	13,78	58,28	471,20	0,10	10,27	69,29	4,24	216,00	408,00	532,00	301,40	109,60	433,10	8,82	9,00	4,90
Обед	50	Икра кабачковая	60	1	4,5	4,25	61	0,01	0,02	122,25	0,61	3,50	23,00	12,00	41,00	20,50	29,00	0,35	0,00	0,00
	213	Суп картофельный с клецками	250	3,64	4,88	18,68	154,2	0,11	0	21,05	0	5,75	0	0	33,4	25,35	72,23	1,18	0	0
	256	Макароны отварные	150	5,5	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
	411	Кнели куриные	90	15,6	15,8	6,7	230,14	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
	494	Компот из кураги	200	0,6	0	9,7	40	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
	111	Батон йодированный	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
	110	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	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:		29,82	31,07	89,36	776,54	0,34	1,07	267,90	0,71	66,79	51,80	201,54	158,92	106,07	224,51	4,59	0,80
Полдник	541-608	Ватрушка с творогом	100	6	2,8	37	196,7	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
	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:		7,4	2,8	66,0	318,7	0,9	0,9	3,1	4,6	20,2	102,4	249,6	55,1	17,2	88,7	1,0	1,6	1,4
		Итого за день:		50,42	47,65	213,64	1566,44	1,31	12,24	340,27	9,58	302,96	562,19	983,09	515,39	232,91	746,31	14,45	11,39	6,43

Завтраки 1-4 классы и соц.защита. Обеды все категории.

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	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 7																				
Завтрак	279	Запеканка творожная со сгущ. молоком	150/20	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	1,5	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
	82	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44,00	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
		итого завтрак:		25,95	12,63	51,88	491,40	0,05	0,01	0,30	4,99	12,00	182,00	516,00	312,80	53,40	328,60	3,86	28,90	39,00
Обед	26	Салат из свеклы	60	0,9	4	5	55	0,026	0	0	0	5,78	0	0	18,74	11,72	25,96	4,97	0	0
	144	Суп картофельный с бобовыми	250	2,3	4,25	15,125	178	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
	177	Каша гречневая	150	8,55	7,8	37	253,05	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	Печень в сметане	90	16,6	8	9,3	176	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
	54-3гн-2020	Чай с лимоном	200	0,25	0,05	6,61	27,9	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	1,5	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
	110	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	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:		32,08	25,04	93,52	796,65	1,41	0,26	309,73	12,24	25,53	741,60	720,80	229,72	165,32	416,64	11,13	27,40	8,43
Полдник	469	Молоко кипяченое	200	5,8	5,3	9,1	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
	581	Пирожок с повидлом	100	6	5,3	61	316,7	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
		итого полдник:		11,8	10,6	70,1	423,7	0,1	0,0	40,0	0,0	2,6	0,0	0,0	240,0	28,0	180,0	0,2	0,0	0,0
		Итого за день:		69,83	48,27	215,50	1711,75	1,53	0,27	350,03	17,23	40,13	923,60	1236,80	782,52	246,72	925,24	15,19	56,30	47,43

Завтраки 1-4 классы и соц.защита. Обеды все категории.

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 8																				
Завтрак	157	Кукуруза консервированная	60	1,7	2,1	21	40	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
	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	1,5	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
	82	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	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
		итого завтрак:		20,30	25,78	55,78	470,40	0,26	0,56	476,03	2,34	184,70	71,80	695,10	211,32	51,60	147,40	1,32	11,70	2,30
Обед	148	Огурец свежий	60	0,4	0,06	1,14	14,4	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
	128	Борщ с картофелем	250	1,83	5	10,65	145,3	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	375,5	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
	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
	111	Батон йодированный	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
	110	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,60	6,60	17,40	0,22	0,00	0,00
															6,90	7,50	31,80	0,93	0,00	0,00
		итого обед:		20,41	18,70	65,27	763,90	0,60	10,88	33,78	3,54	88,18	63,60	423,20	72,59	107,23	153,80	3,38	1,20	0,00
Полдник	563	Булочка	100	7,83	8	56,5	330	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
	501	Сок	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:		8,8	8,2	76,7	416,6	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:		49,54	52,68	197,75	1650,90	1,45	12,12	512,71	7,85	282,15	249,79	#####	352,98	184,07	403,90	8,54	16,49	3,73

Завтраки 1-4 классы и соц.защита. Обеды все категории.

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	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	366	птица отварная	100	16,2	12	0,3	174	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	1,5	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
	82	Апельсин	100	0,90	0,20	8,10	49,20	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
		итого завтрак:		26,95	20,23	61,83	548,10	0,22	0,13	96,39	0,91	99,09	38,00	504,00	261,47	81,62	259,01	3,62	9,00	1,80
Обед	47	Винегрет	60	1	3,7	4	52,8	0,026	0	0	0	5,78	0	0	18,74	11,72	25,96	4,97	0	0
	106	Щи из свежей капусты	200	1,2	3,6	3,04	95,3	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
	54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	4,82	36,44	246,5	0,03	0,03	1,44	1,43	0,00	153,00	47,00	107,00	23,00	72,00	0,00	20,80	7,30
	295	Котлета куриная рубленая	80	22,88	27,26	12,37	310,4	0,08	0,00	73,12	0,00	0,83	0,00	0,00	44,43	16,64	78,03	1,14	0,00	0,00
	54-3гн-2020	Чай с лимоном	200	0,25	0,05	6,61	27,9	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	1,5	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
	110	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	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:		32,41	40,37	82,94	839,60	0,42	0,04	74,94	1,44	13,42	155,00	77,00	285,75	105,76	320,37	10,29	20,80	7,30
Полдник	501	Сок	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
	581	Пряник глазированный	40	1,77	1,41	22,5	109,8	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
		итого полдник:		2,8	1,6	42,7	196,4	0,0	0,0	0,0	0,0	4,0	12,0	240,0	14,0	8,0	14,0	2,8	2,0	0,0
		Итого за день:		62,13	62,21	187,47	1584,10	0,66	0,19	171,33	2,39	116,51	205,00	821,00	561,22	195,38	593,38	16,71	31,80	9,10

Завтраки 1-4 классы и соц.защита. Обеды все категории.

Прием пищи	№ рец.	Наименование блюда	масса порции и	Пищевые вещ-ва			Эн.ценнос тьКкал	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.	Са, мг	Mg,мг	P, мг.	FE,мг.	I, мг.	Se,мкг.	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
День 10																					
Завтрак	217	Каша рисовая вязкая	180	2,7	3,6	28,3	208,43	0,05	0,15	26,38	1,58	1,00	342,00	170,00	149,00	27,00	134,00	0,00	51,00	6,20	
	459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	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	
	79	Масло сливочное	10	0,16	14,25	0,26	73,18	0	0,02	90	0,04	0	3	6	5	0	6	0	0	0,2	
	111	Батон йодированный	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	
	82	Банан	100	1,8	0,6	22,8	96	0,045	13,05	0,00	0,00	7,50	55,50	33,00	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
			итого завтрак:		6,46	19,13	71,14	470,01	0,07	13,06	90,38	1,59	9,50	402,50	239,00	225,50	38,60	165,40	1,22	51,00	6,20
Обед	157	Горошек консервированный	60	0,93	0,06	1,95	12,06	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	
	144	Суп картофельный с бобовыми	250	2,3	4,25	15,125	178	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	
	377	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	
	58	Рыба запеченая	100/20	8,4	6,5	8,7	150	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	
	495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	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	
	111	Батон йодированный	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	
	110	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	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:		19,69	21,98	85,25	712,26	0,44	0,01	158,90	0,10	40,54	3,00	186,00	264,86	112,97	345,30	6,67	1,40	0,40
Полдник	501	Снежок	150	1	0,2	20,2	101	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	
	582	Печенье "Сахарное"	30	3	5,3	25,4	124,5	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	
			итого полдник:		4,0	5,5	45,6	225,5	0,1	0,0	0,0	0,0	4,0	12,0	240,0	25,6	16,0	50,0	3,6	2,0	0,0
		Итого за день:		30,15	46,61	201,99	1407,77	0,56	13,09	249,28	1,73	54,04	417,50	665,00	515,96	167,57	560,70	11,53	54,40	6,60	

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

20.03.2025

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

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

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

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / под редакцией В.Т. Лапшиной.- м.: Хлебпродинформ, 2004

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