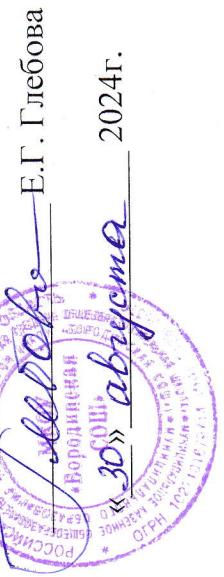


СОГЛАСОВАНО:
Директор МКОУ «Липковская СОШ №3»



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МКОУ «Бородинская СОШ»



**Единое примерное двухнедельное циклическое
меню для обучающихся
12+ лет в образовательных организациях,
расположенных на территории Тульской области
МКОУ «Липковская ООШ №3»
на 2024-2025 учебный год
(Тульская область, Киреевский район, г.Липки,
ул.Лермонтова д.23)**

2024год

частная категория: 12+
актеристика питающихся: без особенности

Наименование блюда	Пищевые вещества						Витамины и минеральные вещества														
	massa порци и	Белки, г	Углеводы, г	Эпичиннос тьКкал	B1,мг	B2,мг	A ₁ МКТ. Рет.Э кВ.	РР, мг.	C,мг.	K, мг.	Ca, мг	Mg,мг	P, мг.	FE,мг.	I, мг.	Se,мкг.					
№ рец.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
212	Каша вязкая молочная овсяная	180	7,40	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	4,60	6,60	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			
96	Рассольник Ленинградский	200	2,02	10,19	11,98	85,8	0,093	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	Котлеты 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	0,90	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	0,0000	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 обез:	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			

номер приема пищи	№ рец.	Наименование блюда	Пищевые вещества												Витамины и минеральные вещества						
			масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эинштейн, ккал	B1, мг	B2, мг	РР, мг, кв.	A _{мкг.}	Рет.Э	C _{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																					
закуска из творога с луком	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	0,00	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	0,00	4,60	6,60	17,40	0,22	0,00	0,00	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			
144 Суп картофельный с бобовыми	200	2,3	4,25	15,125	131	0,23	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	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	0,00	26,39	140,52	210,35	4,73	0,00	0,00	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	0,00	19,00	20,00	139,00	2,80	0,00	0,00	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	0,00	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	0,00	6,90	7,50	31,80	0,93	0,00	0,00	0,00	0,00
итого обсл:		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	0,00	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			

Число приема пищи	№ рец.	Наименование блюда	Пищевые вещества			Витаминные и минеральные вещества														
			Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ккал	В1, мг	В2, мг	РР, мг	С, мг.	Na, мг	K, мг.	Ca, мг	Mg, мг	P, мг.	Fe, мг.	I, мг.	Se, мкг.	
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Завтрак	217	Каша рисовая вяленая	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 нарзаный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	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	
	114	Суп картофельный с крупой	200	11,4	7,6	7,84	65,6	0,23	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	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 припущеный из куриного мяса	50	14,85	10,56	9,19	94,28	1,14	0,19	0,00	12,00	2,16	634,00	292,00	36,00	78,00	197,00	2,20	0,00	8,70
	54-2н-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
Обед	Прод.	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	

Номенклатура	№ рец.	Наименование блюда	Пищевые вещества						Витаминные и минеральные вещества											
			Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность Ккал	B1, мг	B2, мг	PP, мг.	C, мг.	Na, мг	K, мг.	Ca, мг	Mg, мг	P, мг.	FE, мг.	I, мкг.	Se, мкг.	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
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	Кофеинный 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
		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 крепкой	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	Глоб 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
	54-2н-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	

Прием пищи	№ рец.	Наименование блюда	Витамины и минеральные вещества																	
			Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭнденинсъКкал	B1, мг	B2, мг	PR, мг.	C, мг.	Na, мг	K, мг.	Ca, мг	Mg, мг	P, мг.	FE, мг.	J, мг.	Se, мкг.	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
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
Обед		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	
Полдник	128	Борщ с картофелем	200	1,83	5	10,65	60	0,05	0,00	0,00	10,68	0,00	0,00	49,73	26,13	54,60	1,23	0,00	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 запеченная под молоч 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
	54-2н-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
Ночь		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

прием пиши	№ рец.	Наименование блюда	Пищевые вещества						Витамины и минеральные вещества														
			Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетич. Ккал	V1, мг	B2, мг	A, мкг. Рет. 3 кв.	PR, мг.	C, мг.	Na, мг	K, мг.	Ca, мг	Mg, мг	P, мг.	FE, мг.	R, мг.	Se, мкг.	I, мг.	20	21
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21			
втрак	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	Кофеинный 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	0,00	4,60	6,60	0,22	17,40	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				
бед	213	Суп картофельный с клячками	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	0,00	0,00	
	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	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	0,00		
	54,2-гн-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	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	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				

		Пищевые вещества										Витамины и минеральные вещества										
Название пищи	№ рец.	Наименование блюда			Масса порции	Белки, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность	В1, мг	В2, мг	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
		279	Запеканка творожная со сгущенным 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
трак	111	Батон йодированный			20	1,6	0,2	9,8	52,4	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,60	6,60	17,40	0,22	0,00	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	
		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
ед	372	Биточек припущеный из курчавого лука			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
		54-2н-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
			Хлеб ржаной		30	2	0,4	11,9	54,3	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,90	7,50	31,80	0,93	0,00	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	

Наименование блюда	Пищевые вещества						Витамины и минеральные вещества															
	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	B1, мг	B2, мг	PP, мг.	C, мг.	K, мг.	Ca, мг	Mg, мг	P, мг.	Fe, мг.	I, мг.	Se, мкг.						
№ рец.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
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	0,00	0,00	
462	Кафе 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	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	2,30				
128	Борщ с картофелем	200	1,83	5	10,65	60	0,05	0,00	10,68	0,00	49,73	26,13	54,60	1,23	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
225	Азу по-гагарински	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	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	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	6,90	7,50	31,80	0,93	0,93	0,00	0,00	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	0,00	0,00	0,00	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				

Прием пищи	№ рец.	Наименование блюда	Пищевые вещ-ва						Витамины и минеральные вещества											
			Масса порции	Белки, г	Углеводы, г	Эн.деннос тьКкал	B1, мг	B2, мг	A, мкг. Рет.Э кв.	P, мг.	C, 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	80	15,1	10	0,2	154	0,05	37,50	0,00	2,09	0,00	0,00	39,87	15,10	93,53	1,01	0,00	0,00	0,00
	256	Макароны отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,5	0,06	32,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13,60	9,12	42,08	0,91	0,00	0,00	0,00
	465	Кофеинный 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 йодированый	20	1,6	0,2	9,8	52,4	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,60	6,60	17,40	0,22	0,00	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	
	144	Суп картофельный с бобовыми	200	2,3	4,25	15,125	92,6	0,23	0,00	0,00	5,81	0,00	0,00	38,08	35,30	87,18	2,03	0,00	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	Пирог 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
обед	54-2 ГН-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	0,00	6,90	7,50	31,80	0,93	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	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	

Прием пищи	№ реч.	Наименование блюда	Пищевые вещества						Витаминны и минеральные вещества											
			Масса порци и	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетичнос тьКкал	В1,мг	B2,мг	A,мкг. Рет.Э кв.	PP, мг.	C,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
	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	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
завтрак	111	Батон йодированный	20	1,6	0,2	9,8	52,4	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,60	6,60	17,40	0,22	0,00	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	
	187	Ци 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-бг-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
бед	58	Котлета рубленная 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 Гржаной	30	2	0,4	11,9	54,3	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
		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	

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

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

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.Г. Лапшиной, М.: Хлебпродинфорт, 2004

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях /Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. -М.: Дели прос 2017.-544 с.
Пособие. Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов общеобразовательных организаций/Новосибирск, 2022г