

СОГЛАСОВАНО:
Директор МКОУ «Липковская СОШ №3 »

С.А. Кургина

2024г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МКОУ «Бородинская СОШ»

Е.Г. Глебова

2024г.

**Единое примерное двухнедельное цикличное
меню для обучающихся
7-11 лет в общеобразовательных 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

растная категория: от 7 до 11 лет
актеристика питающихся: без особенностей

№ п/п	№ рец.	Наименование блюда	Пищевые вещества				Витамины и минеральные вещества													
			масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	В2, мг	А, мкг. Ретинол экв.	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 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
Обед		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
	148	Помидор	60	0,66	0,12	2,28	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
	24	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
	241	Рис с овощами	180	4,5	3	40	210	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
	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	1,6	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
	110	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
		Итого обед:		24,03	15,56	92,57	700,62	0,28	0,18	575,52	3,27	35,38	349,00	877,00	216,65	110,28	353,93	4,08	128,90	16,60
	582	Печенье "Сахарное"	30	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
Ужин	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 подлник:		4,0	5,5	45,6	253,4	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:		21,50	25,40	107,00	747,20	0,29	1,25	120,09	1,99	342,62	127,82	1094,98	195,73	130,80	501,30	26,48	23,00	15,80

частная категория: от 7 до 11 лет
характеристика питающихся: без особенностей

№ п/п	№ рец.	Наименование блюда	Пищевые вещества				Витамины и минеральные вещества													
			масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность	В1, мг	В2, мг	А, мкг. Ретинол экв.	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	
День 2																				
Завтрак	279	Запеканка из творога с джемом	150/20	23,85	11,55	22,50	291,00	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	1,6	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
	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
Обед		Итого завтрак:		26,55	12,05	49,30	416,47	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
	26	Салат из отварной свеклы	100	1,4	6,1	7,6	91	0,045	6,86	0,00	0,30	28,33	18,39	41,61	1,31	16,00	34,30	2,30	0,00	0,00
	144	Суп картофельный с бобовыми	250	2,3	4,25	15,125	108	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	180	10,26	9,41	44,5	303,7	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	100	16,6	8	9,3	176	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
Ужин	494	Компот из изюма	200	0,8	0,01	30	120	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
	111	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
	110	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
		Итого обед:		34,96	28,37	128,23	904,87	0,69	6,87	110,72	0,40	34,94	36,39	179,61	172,28	232,92	542,03	14,01	0,20	0,10
Итого за день	542	Пирожок с повидлом	100	6	5,3	61	316,7	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
	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:		11,8	10,6	70,1	423,7	0,2	0,0	40,0	0,0	2,6	0,0	0,0	261,3	56,2	256,8	1,6	0,0	0,0
		Итого за день:		73,31	51,02	247,63	1745,04	1,01	6,91	151,16	5,51	76,58	219,39	523,61	762,18	343,72	1115,23	16,92	29,10	39,10

растная категория: от 7 до 11 лет

характеристика питающихся: без особенностей

№ п/п			№ рец.	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамины и минеральные вещества											
					масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	В2, мг	А, мкг. Ретинол экв.	С, мг.	Na, мг	K, мг.	Ca, мг	Mg, мг	P, мг.	Fe, мг.	I, мг.	Se, мкг.
1	2	3	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	2	Салат витаминный	60	0,72	3	3,3	44	0,02	0,30	122,25	0,61	35,00	88,00	248,00	41,00	15,00	29,00	0,00	10,70	0,20	
	114	Суп картоф с крупой	250	11,4	7,6	7,84	106,3	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	180	6,78	0,81	34,84	173,88	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	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	
Ужин	111	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	
	110	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	
		итого обед:		37,54	22,61	83,29	643,82	1,50	0,50	154,55	12,70	42,97	723,00	561,00	206,18	155,52	411,46	7,29	10,70	8,90	
	578	Сушка- баранка	30	3,21	0,36	21,3	101,4														
	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 за день:		Итого полдник:		4,2	0,6	41,5	188,0	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:		49,81	37,75	187,60	1306,83	1,61	0,69	261,80	15,42	58,97	1129,00	1478,00	562,78	240,12	723,86	13,51	75,40	17,40	

№ п/п	№ рецеп.	Наименование блюда	Пищевые вещества					Энергетическая ценность Ккал	Витамины и минеральные вещества											I, мг.	Se, мкг.
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	B1, мг	B2, мг		РР, мг.	C, мг.	Na, мг	K, мг.	Ca, мг	Mg, мг	P, мг.	Fe, мг.					
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	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	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	
	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:			18,70	22,96	35,84	35,84	437,27	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	100	1,6	6,2	6,6	88	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	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	220	11,28	9	27	312,8	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	
	111	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	
	110	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	
Полдник	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:	23,58	18,38	89,78	89,78	696,72	0,25	0,18	189,20	13,93	13,03	330,25	817,50	242,74	168,07	445,91	7,87	57,20	30,20	
	581	Пряник глазированный	30	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	200	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	
Ужин		Итого полдник:	7,6	6,4	30,5	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:	49,85	47,75	156,12	156,12	1344,79	0,60	10,67	728,81	15,98	278,73	405,05	1682,60	697,06	543,47	832,31	12,17	66,20	32,00	

астная категория: от 7 до 11 лет
ктеристика питающихся: без особенностей

№ п/п	№ рец.	Наименование блюда	Пищевые веще-ва				Эн.ценнос-тьКкал	Витамины и минеральные вещества												
			масса порции	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 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	0,00	12,00	0,00	336,00	19,20	10,80	13,20	2,64	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	42	Салат картоф с огурцом	60	1,05	3,71	5,55	60	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
	128	Борщ с картофелем	250	1,83	5	10,65	95	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	180	4,77	12,15	22,66	217,8	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 соусом	100/40	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
	496	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	18,3	78	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	1,6	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
	110	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
		Итого обед:		22,35	28,26	89,56	736,97	0,33	0,14	416,33	2,02	109,37	178,00	253,00	225,97	98,00	353,18	4,45	100,30	16,00
Ужин	56	Оладьи с повидлом	150/20	14,41	20,55	71,29	454	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	576,0	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:		49,26	57,59	245,73	1783,37	0,86	0,45	468,71	6,03	136,59	452,00	675,00	556,69	156,36	597,13	10,46	123,80	18,20

Исходная категория: от 7 до 11 лет
Характеристика питающихся: без особенностей

№ п/п	№ рецеп.	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамины и минеральные вещества												
			Белки, г	Жиры, г	Углевод.ы, г	В1, мг		В2, мг	А, 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	
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	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
	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:		13,30	13,40	57,80	466,27	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	18	Салат из свежих огурцов и помидоров	60	0,6	5	2,1	44	0,02	0,30	122,25	0,61	35,00	88,00	248,00	41,00	15,00	29,00	0,00	10,70	0,20
	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	180	6,78	0,81	34,84	173,88	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	100	17,16	17,38	7,37	253,15	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	1,6	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
Полдник	110	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
		Итого обед:	32,38	28,67	94,39	771,40	0,35	1,35	267,90	0,71	98,29	116,80	437,54	158,92	100,57	224,51	4,24	11,50	0,30	
	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:	53,08	44,87	218,19	1556,37	1,32	12,52	340,27	9,58	334,46	627,19	1219,09	515,39	227,41	746,31	14,10	22,09	6,63	

астная категория: от 7 до 11 лет
ктеристика питающихся: без особенностей

№ п/п	№ рец.	Наименование блюда	Пищевые вещества				Витамины и минеральные вещества													
			масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г	Энергетическая ценность Ккал	В1, мг	В2, мг	А, мкг. Ретинол экв.	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 соусом	150/20	23,85	11,55	22,5	291	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	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
	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
Обед		Итого завтрак:		26,05	12,25	51,40	420,47	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
	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
	496	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	18,3	78	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
Ужин	111	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
	110	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
		Итого обед:		33,19	32,90	91,69	789,17	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
	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	Пряник глазированный	30	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:		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:		66,81	51,86	174,69	1426,44	1,46	0,51	452,64	17,51	125,66	923,80	1214,81	792,34	249,43	963,02	14,77	56,30	47,43

частная категория: от 7 до 11 лет

характеристика питающихся: без особенностей

№ п/п	№ рец.	Наименование блюда	Пищевые вещ-ва				Эн.ценнос ты,ккал	Витамины и минеральные вещества												
			масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы,г		В1,мг	В2,мг	А,мкг. Рети. 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	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	1,6	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
	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:		20,40	25,40	55,30	465,47	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	Помидор	60	0,66	0,12	2,28	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	95	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
	54-3гн-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	1,6	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
	110	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
Полдник																				
Ужин																				
	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 за день:																				
		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:		48,87	52,07	177,24	1451,04	1,15	11,89	512,91	5,16	268,25	251,79	1637,85	418,98	189,07	411,90	9,54	16,49	3,73

астная категория: от 7 до 11 лет
ктеристика питающихся: без особенностей

№ п/п	№ рец.	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамины и минеральные вещества												
			масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	В2, мг	А, мг	Ретинол экв.	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	1,6	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
	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:			27,05	19,85	61,35	543,17	0,22	0,13	96,39	0,91	99,09	38,00	504,00	261,47	81,62	259,01	3,62	9,00
Обед	1	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,87	3,6	5,04	56,4	0,02	0,30	122,25	0,61	35,00	88,00	248,00	41,00	15,00	29,00	0,00	10,70	0,20
	144	Суп картофельный с бобовыми	250	2,3	4,25	15,125	108	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-купецки	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	180	4,77	12,15	22,66	217,8	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
	495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84													
	111	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
Ужин	110	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
		Итого обед:		29,14	25,70	98,63	745,37	0,58	0,30	244,75	0,61	60,30	88,00	248,00	153,32	113,17	395,76	7,05	10,70	0,20
	470	Ацидолакт	200	5,80	5,00	8,00	101,00	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
	582	Печенье "Сахарное"	30	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
Итого за день:		Итого полдник:		8,8	10,3	33,4	267,8	0,1	0,0	44,0	0,0	0,0	0,0	0,0	253,6	38,0	224,0	1,0	0,0	0,0
		Итого за день:		64,99	55,85	193,38	1556,34	0,90	0,43	385,14	1,52	159,39	126,00	752,00	668,39	232,79	878,77	11,71	19,70	2,00

растная категория: от 7 до 11 лет
актеристика питающихся: без особенностей

№ п/п	№ рец.	Наименование блюда	Пищевые вещества				Витамины и минеральные вещества													
			масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	В2, мг	А, мкг. Ретинол экв.	РР, мг.	С, мг.	Na, мг	K, мг.	Ca, мг	Mg, мг	P, мг.	Fe, мг.	I, мг.	Se, мкг.
1	2	3	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	132,18	0	0,02	90	0,04	0	3	6	5	0	6	0	0	0,2
	111	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
	82	Банан	100	1,8	0,6	22,8	96	0,045	13,05	0,00	0,00	0,00	7,50	55,50	33,00	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00
		Итого завтрак:		6,56	18,75	70,66	524,08	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	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	187	Щи из свежей капусты	250	1,75	4,89	8,49	84,75	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	203,5	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 рубленая из цыплят	100	28,6	34,08	15,46	388	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
	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
Полдник	111	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
	110	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
		Итого обед:		39,35	44,45	112,23	911,02	0,48	10,28	119,94	4,30	57,40	168,10	102,00	217,97	80,15	266,37	3,37	21,00	7,70
	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	30	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:		48,68	64,81	225,59	1631,50	0,57	23,36	210,32	5,93	70,90	582,60	581,00	457,47	126,75	445,77	7,39	74,00	13,90

Составила: картофель, свекла, морковь, лук, капуста - урожай 2024 года
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. Лапшиной - 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

682	Рис отварной	200	4,94	7,87	48,91	279,60	0,03	0,00	0,00	1,82	21,78	81,26	0,70
прав													

234	Котлета рыбная	100	11,00	4,10	13,10	134,10	0,09	0,45	7,10	2,50	39,59	31,25	130,20	1,08
-----	----------------	-----	-------	------	-------	--------	------	------	------	------	-------	-------	--------	------

309 мотильному

Макаронные изделия отварные	200	7,41	7,07	35,26	224,60	0,074	0,00	28,00	0,00	6,48	28,16	49,56	1,47
-----------------------------	-----	------	------	-------	--------	-------	------	-------	------	------	-------	-------	------

[illegible]