

СОГЛАСОВАНО:

Директор МКОУ «Липковская СОШ №3»

С.А. Кургина

«*12*» *августа* 2025г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ «Борединская СОШ»

Е.Г. Глебова

«*12*» *августа* 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 «Липковская ООШ №3»
на 2025 учебный год**

(Тульская область, Киреевский район, г.Липки,
ул.Лермонтова д.23)

2025год

Прием пищи	№ реч.	Наименование блюда	Пищевые вещества						Витамины и минеральные вещества												
			масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Эн.ценнос ь,ккал	В1, мг	В2, мг	А, мкг. Рети нол	РР, мг.	С, мг.	Na, мг	К, мг.	Са, мг	Мг, мг	Р, мг.	Fe, мг.	Л, 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																					
			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
	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
Обед	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	1094,98	195,73	130,80	501,30	26,48	23,00	15,80	

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

Примем пищи	№ рец.	Наименование блюда	Пищевые вещ-ва				Витамины и минеральные вещества													
			масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод м.г	Эн.ценнос тьккал	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 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
		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 свежих 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	Быточек 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 кипяченное	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	462,78	17,63	152,66	924,80	1042,81	808,14	250,63	950,82	12,23	56,30	47,43

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

Прием пищи	№ реч.	Наименование блюда	Пищевые веще-ва				Витамины и минеральные вещества													
			масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Эн.ценнос ть,ккал	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 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
	54-3тн-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 йогурованный	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	1251,00	562,78	246,62	724,86	13,86	64,70	17,20

Прием пищи	№ реч.	Наименование блюда	Пищевые вещества				Витамины и минеральные вещества													
			масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Энергетическая ценность	В1, мг	В2, мг	А, мкг. Ретинол	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	21,14	36,52	470,10	0,28	10,49	495,61	2,05	265,70	24,80	865,10	212,32	345,40	198,40	4,10	9,00	1,80
	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
Обед	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
	581	Приник 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
Полдник		Итого за день		58,05	53,97	161,47	1417,15	0,56	10,67	615,11	15,98	277,74	405,05	1682,60	659,16	470,97	773,61	13,36	66,20	32,00

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

Прием пищи	№ реч.	Наименование блюда	Пищевые вещества			Витамины и минеральные вещества														
			масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы,г	Эн.ценнос тыКкал	V1,мг	V2,мг	А,мкг. Рети н.	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 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	0,38	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	0,00
	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-кушевски	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
	54-3-гн-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	0,38	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	0,91	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	0,22	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		№ реч.	Наименование блюда	Пищевые вещ-ва						Витамины и минеральные вещества											
				масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод. кг.	Энергетическая ценность	В1, мг	В2, мг	А, мкг. Ретинол	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 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	
	54-13	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	Гречка	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	Макарон 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	0,10	
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.

		Витамины и минеральные вещества																		
Прием пищи	№ реч.	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещ-ва			Эн.депос-тыКкал	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.
				Белки, г	Жиры, г	Углевод, г														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
День 7																				
Завтрак		Запеканка творожная со соусом	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
		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
		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
		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
		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
	177	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
	372	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
Полдник	54-3-гн-2020	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
	111	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
	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	№ реч.	Наименование блюда	Пищевые вещ-ва							Витамины и минеральные вещества											
			масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Энергетическая	В1, мг	В2, мг	А, мкг	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 8																					
Завтрак		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	
		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	
		Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	0,04	0,17	17,25	1,10	1,00	49,00	0,00	168,00	34,00	130,00	1,00	11,70	2,30	
		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	
		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		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	
		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	
		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	
		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	
		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	
		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:		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	
		Вулочка	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	
Полдник		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	1607,85	352,98	184,07	403,90	8,54	16,49	3,73	

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

Прием пищи		№ реч.	Наименование блюда	Пищевые вещ-ва							Витамины и минеральные вещества											
				масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Эн.ценность, ккал	В1, мг	В2, мг	А, мкг. Рети	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	пшеница 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	Пи 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		
Поддник	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		
	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	Пирожик 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 поддник:		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.

Прем пищи	№ рц.	Наименование блюда	Пищевые вещ-ва				Витаминны и минеральные вещества													
			масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы,г	Эн.ценнос ьКкал	В1,мг	В2,мг	А,мкг. Рети н.	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 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
Обед	82	Батан	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
	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
Полдник	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
Ужин	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	83,25	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
	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 за день:		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
Составила: калькулятор МКОУ "Бородинская СОШ" Романова И.В.
Составила: калькулятор МКОУ "Бородинская СОШ" Булавина О.Г.
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий/Авт.-сост.: А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко, -К.: ООО "Издательство Арий" М.:ИКТЛ "Лада" 2009
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / под редакцией В. Т. Лапиной- м.: Хлебпродинформ, 2004
Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельяна. -М.: Делфи плюс2017.-544 с.
Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов общеобразовательных организаций/Новосибирск, 2022г

20.03.2025

[illegible]