Директор МКОУ «Лицковская СОШ №3 » COLTACOBAHO:

Директор МКОУ «Бородинская СОШ» УТВЕРЖДАЮ:

меню для обучающихся 6-11 классов для детей с ОВЗ Единое примерное двухнедельное цикличное и с инвалидностью

расположенных на территории Тульской области в общеобразовательных организациях, МКОУ «Липковская ООШ №3» на 2024-2025 учебный год

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

	T			1 -	
		Обед	Завтрак		Прием пищи
		96 241 307 110 54-2rH-2020	212 465 111	2	№ рец.
Итого за день:	итого обед:	96 Рассольник Ленинградский 241 Рис с овощами 307 Котлета рыбная 110 Хлеб ржаной 54-2гн-2020 Чай с сахаром	Каша вязкая молочная овсяная Кофейный напиток Батон йолированный итого завтрак:	3	Наименование блюда
		200 110 100 30 200	180 200 20	4	масса порци
33,52	21,72	2,02 4,5 13 2 0,20	7,40 2,80 1,6	5	Бел
25,89	15,19	10,19 3 1,6 0,4	8,00 2,50 0,2	6	ки, живы вещ-ва
131,68	80,28	11,98 40 10 11,9 6,40	28,00 13,60 9,8 51,40	7	углевод
937,00	583,80	85,8 182 234,9 54,3 26,80	212,80 88,00 52,4 353,20	8	Эн.ценнос
0,49	0,26	0,093 0,07 0,07 0,03 0,000	0,18 0,03 0,02 0,23	9 9 01,MI	
1,27	0,18	0,00 0,08 0,09 0,00 0,01	0,96 0,13 0,00 1,09	10 B2,MI	
643,53	575,44	0,00 309,35 265,79 0,00 0,30	54,80 13,29 0,00 68,09	11 KB.	_ A
5,30	3,35	0,00 1,43 1,83 0,00 0,09	1,04 0,91 0,00 1,95	РР, мг. 12	
170,00	19,38	8,38 11,00 0,00 0,00	149,62 1,00 0,00	. C,Mr.	1 1
454,82	346,00	0,00 169,00 176,00 0,00	70,82 38,00 0,00	Nа,мг 14	Витамины и минеральные вещества
	694,00	0,00 428,00 245,00 0,00 21,00	234,98 184,00 0,00 418,98	К, мг. 15	инераль
359,38	204,05	29,15 63,00 39,00 66,00	1,73 1,49,00 4,60	Са, мг 16	ные вец
1112,98 359,38 195,28 677,33 20,08	90,68	24,18 29,00 26,00 7,50 4,00	68,00 30,00 6,60	Мд,мг 17	цества
677,33	319,53	56,73 69,00 155,00 31,80 7,00	234,40 106,00 17,40 357,80	Р, мг. 18	
20,08	2,86	0,93 0,00 0,00 0,93 1,00	16,00 1,00 0,22	FE,мг. 19	
148,70	127,70	0,00 27,40 100,30 0,00	12,00 9,00 0,00	I, MF.	
32,40	16,60	0,00 0,60 16,00 0,00	14,00 1,80 0,00	Sе,мкг 21	

				1	Обел						Завтрак		4		_		пищи	1	
		Пром.	54-2гн-2020	372	177	24			111	54-2гн-2020	279				2		№ рец.		
Итого за день:	итого обед:	Хлеб ржаной	54-2гн-2020 Чай с сахаром	Биточек припущенный из кур	Рагу из овощей	фрикадельками	Суп картофельный с мясными	итого завтрак:	Батон йодированный	Чай с сахаром	Запеканка из творога с джемом				w		Наименование блюда		
		30	200	50	150	200/20			20	200	75/10				4	z	масса порци		
55,94	30,29	2	0,20	18	2,8	7,29		25,65	1,6	0,20	23,85				51	г	Белки,	Пиг	
40,45	28,70	0,4	0,00	16,2	6,4	5,7		11,75	0,2	0,00	11,55				6	Жиры, г		Пищевые вещ-ва	
104,99	66,29	11,9	6,40	10	21	16,99		38,70	9,8	6,40	22,50				7		Углевод	ещ-ва	
685,78	421,68	54,3	26,80	94,28	127,5	118,8		264,10	52,4	40,00	171,70				8	IPWKall	ω		
1,30	1,28	0,03	0,000	1,03	0,07	0,15	E.	0,02	0,02	0,000	0.06			День 2	9	В1,мг			
0,47	0,46	0,00	0,01	0,1720	0,08	0,2		0,01	0,00	0,01	0.3			2	<u> </u>	В2,мг	6		
314,90	314,60	0,00	0,30	0,00	309,35	4,95		0,30	0,00	0,30	51.11				11		А,мкг.		
17,41	12,42	0,00	0,09	10,80	1,43	0,1		4,99	0,00	0,09	4,90				12	PP, Mr.			
25,28	25,28	0,00	0,00	1,94	11,00	12,34		0,00	0,00	0,00	0,00				13	C,Mr.		Витал	
922.80	740,80	0,00	1,00	570,60	169,00	0,2		182,00	0,00	1,00	181,00				14	Na,мг		Витамины и минеральные вещества	
891.81	711,81	0,00	21,00	262,80	428,00	0,01		180,00	0,00	21,00	159,00				15	К, мг.		инераль	
891.81 493.80	200,20	6,90	66,00		63,00	31,9		293,60	4,60	66,00	223,00				16	Са, мг		ные вец	
193.31	150,71	7,50	4,00	70,20	29,00	40,01		42,60	6,60		32,00				17	Мд,мг		ества	
193.31 730.46	415,06	31,80	7,00	177,30	69,00	129,96		315,40	17,40	7,00	291,00					Р, мг.			
6.74	5,52	0,93	1,00		0,00			1,22	0,22	1,00	0,00					FE,Mr.			
56.30	27,40	0,00	0,00	0,00	27,40	0		28,90	0,00	0,00	28,90				20				
47 43	8,43	0,00	0,00	7,83	0,60	0		39,00	0,00	0,00	39,00			s.,	21	Se,MKT.			

			:		CoeA))					Sartnak			-		пищи	Прием
			TIPOM.	Пром	412	230	114			111	462	217		_	3	№ рец.	
Итого за день:	итого обед:		лако ржанов	Thou Viet readow	шницель припущенный из кур	макароны отварные	Суп картоф с крупой		итого завтрак:	ратон нарезнои	Какао с молоком	Каша рисовая вязкая		s		Наименование блюда	7
			ÚC	200	50	150	200			20	200	180		4	z	порци	
42,72	35,22		. 7	0,19	14,85	6,78	11,4		7,50	1,3	3,3	2,7		5	7	Белки,	Пип
26,49	19,41		0,4	0,04	10,56	0,81	7,6		7.08	0,58	2,9	3,6		6	Жиры, г		Пищевые вещ-ва
122,57	70,19		11,9	6,42	9,19	34,84	7,84		52.38	10,28	13,8	28,3		7	Ы,Г	Углевод	-ва
780,31	425,48		54,3	26,8	94,28	184,5	65,6		354 83	52,4	94	208,43		8	TO ANALYSIS A	(1)	
1,52	1,46		0,03	0,00	1,14	0,06	0,23		0 06	0,02	0,04	0.05	День	9	В1,мг		
0,37	0,20		0,00	0,01	0,1910	0,00	0,00		0 17	0,00	0,17	0.15	w		В2,мг		
49,55	32,30		0,00	0,30	0,00	32,00	0,00	1	1775	0,00	17,25	26.38		⇉	KB.	А,мкт.	
14.77	12,09	>	0,00	0,09	12,00	0,00	0,00	2,00	268	0,00	1,10	1,58		12	PP, Mr.		
9.97	7,97		0,00	0,00	2,16	0,00	5,81	2,00	3 00	0,00	1,00	1,00			C,Mr.		Витам
1026.00	635,00		0,00	1,00	634,00	0,00	0,00	271,00	301 00	0,00	49,00	342,00		14	Na,мг		Витамины и минеральные вещества
1026.00 704.00 482.18 201.52 646.46	313,00		0,00	21,00	292,00	0,00	0,00	271,00	201 00	0,00	221,00	170,00		15	K, MT.		инераль
482.18	160,58		6,90	66,00	36,00	13,60	38,08	321,00	331 60	4,60	168,00	149,00			Са, мг		ные вещ
201.52	133,92		7,50	4,00	78,00	9,12	35,30	07,00	00 60	6,60	34,00	27,00			Мg,мг		ества
646 46	365,06		31,80	7,00	197,00	42,08	87,18	261,40		17,40	130,00	134,00		18	Р. мг.		
8 29	7,07		0,93	1,00	2,20	0,91	2.03	1,22	3	0,22	1,00	0,00		19	FE.Mr.		
65 ZO	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	62,70		0,00	11,70	51,00		4	I. Mr.		
17 20	8,70		0,00	0,00	8,70	0,00	0.00	8,50		0,00	2.30	6,20		21	Se.MKT.		

Возрастная категория: 12+

				ПИЕ	Пищевые вещ-ва	ш-ва						Витам	Витамины и минеральные вещества	неральн	ые веще	ства				2
Прием			масса							А,мкг.										
ПИЕМ	№ рец.	Наименование блюда		Белки,		Углевод	Эн.ценнос			Рет.э		120								
				7	Жиры, г	Ы,Г	тьккал	B1,MF	В2,мг	кв.	PP, Mr.	С,мг.	Na,мг	К, мг.	Са, мг	Мg,мг	Р, мг.	FE,Mr.	I, MT.	Se,MKT.
_	2	ယ	4	O1	6	7	8	9	10	11	12		14	15	16	17	18	19	20	21
								День 4	ė											
	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
завтрак	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
		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
3	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
Обед	375	Плов 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
	54-2 _{ГН} -2020	54-2гн-2020 Чай с сахаром	200	0,19	0,04	6,42	26,8	0,00	0,01	0,30	0,09	0,00	1,00	21,00	66,00	4,00	7,00	1,00	0,00	0,00
	Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	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
						ļ						ļ								
		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	37.37 34.62	86.30	86.30 743.79	0,40	0,68	646,51	15,92	153,95	646,51 15,92 153,95 392,05	1341,60 334,72	334,72	463,35	566,95	7,30	66,20	32,00

		Т		!																_	_				
					_		0004	0667		The state of the s					Завтрак	4				-	۱	пищи	- Posterio	Прием	
				Пром.	24-2FH-2020	547 2020	257	377	128						1111	10,	259			_	3	1	No per		
иного за день:	A+010 00 10	итого обед:		Хлеб ржаной	34-2ГН-2020 Чаи с сахаром	TI S	Олальи из печени по-кунцевски	Пюре картофельное	порщ с картофелем	Foniii c rantohenev			итого завтрак:		ьатон нарезной	чаи с сахаром	гиакароны отварные с сыром	Marian		3			Наименование блюта		
				30	200	90		150	200						20	200	170			4	z	порци	масса		
36,49		25,79		2	0,19	17		4.77	1,83				10,70		1,5	0,2	9			G	T	Белки,		Z	1
30,97		22,59	,	0.4	0,04	5	2.00	12.15	S				8.38		0,58	0,1	7,7			თ	Жиры, г			і іищевые вещ-ва	
111,71		65,63	,,,,	11.9	6.42	14	22,00	22 66	10,65				46.08		10,28	9,3	26,5			7	г ы,г	Углевод		ещ-ва	
901,50		475.10	0,0	543	26.8	173	101	161	60		2	1 29.0	426 40		52,4	38	336			8	IBNKaJI	G			
0,44	2900	036	5,4	0.03	0.00	0.13	0,10	0.15	0.05			0,00	80.0		0,02	0.00	0,06	День		9	В1,мг				
0.08	0,01	0.01		0,00	0.01	0,00	0,00	0,00	0 00			0,07	0.07		0.00	0.01	0,06	- 0	Г	10	В2,мг				
161 25	122,00	122 80	0,00	0,00	0.30	70.00	32,30	57.50	000			20,42	20 15		0.00	0.30	38,15		r	1	-	Per.3	A		
1 40	0,03	0.00	0,00	0,00	0.00	0 00	0,00	0,00	000			1,01	3	300	0.00	0,00	1.22		- 12	3	PP. Mr.	-	1		
30 17	30,17	20 17	0,00	0,00	0,00	0.80	18,69	10,00	10.68			0,00		0,00	0,00	0.00	0.00		-	- 1	CME			Вита	
275 00 107 00 422 07 100 00 461 46 00 0	1,00	3	0,00	1,00	1,00	000	0,00	0,00	9			2/4,00		0,00	0,00	1 00	273.00		14	1.44,011	No MI			Витамины и минерапьные вешества	
107.00	21,00	3	0,00	21,00	2,00	3	0,00	0,00				86,00		0,00	2,50	+	65 00		15	+	۲. ۲.		1	инепапи	
7000	185,3/		6,90	66,00	19,00	10 00	43,74	49,73	-			247,60		1,00	+	+	177 00		16	6			000	HLIO BOI	
3	86,40		7,50	4,00	20,00	2000	28,77	26,13				22,60		0,00	+	\dagger			17	7	_		Heciba	IDCTES	
	323,78		31,80	7,00	139,00	200	91,38	54,60				137,40		17,40	1,00	113,00	113 00		18	F, MF.					
	7,03		0,93	1,00	2,80	3	1,07	1,23				2,22		0,22	1,00	†			19	-	_				
}	0,00		0,00	0,00	0,00		0,00	0,00				23,50		0,00	0,00	23,30			20	I, MT.					
	0,00		0,00	0,00	0,00		0,00	0,00				2,20		0,00	0,00	2,20			2	Se,MKI)				

								Обед)						4	Завтрак					_	пищи	Прием	
			2		пром.	077	UCUC 1112 175	411	200	256	213					E	465	260		-	2	Ng peu.		
Итого за день:	итого соед.	more ofen.			хлео ржаной	xmx o eminbon		Кнели куриные	тиахароны отварные	Макарони ответный с клецками	CVII Kantohem min c Kilemoni			итого завтрак:		Батон йолипованный	Кофейный напиток с молоком	Каша "Дружба"			۵	Наименование олюда		
					30	200	2	50	100	00/002	300/50				200	200	200	180			2 2	порци	масса	
39,18	29,78	20.70			2	0,2	, ,,,,	17.16	6,78	3,04	2			9,40	1,0	1,0	28	5		o	-	Бе		
32,17	23,47	2	4.		0,4	0	1,500	17 38	0,81	4,88				8,70	0,2	0,0	2 C	6		σ	жиры, г		10000	Пишевые веш-ва
126,69	/9,19			,	11.9	6,4	1,01	7 37	34,84	18,68				47.50	9,8	0,0	13.6	24.1		1	ы,г	4	iii ca	מם-וווי
885,94	515,54			6 1,5	54.3	26,8	120,00	126 58	184,5	123,36				370.40	52,4	000	00	230		α		Эн.ценнос		
0,35	0,30			0,00	0.03	0,00	0,10	0 10	0,06	0,11			ļ	0.05	0,02	0,03	0.10	0 18	День 6	9	В1,мг			
1.18	1,05			0,00	0 00	0,01	1,04	1 04	0,00	0			3,20	013	0,00	0,13	0.13	0 15	6	10	В2,мг			
158.04	144,75			0,00	0.00	0,30	91,40	01 40	32,00	21,05			10,40	13 29	0,00	13,29	13.00	41 63		11	KB.	Рет.э		
ઝ ઝ ઝ	0,09		1	0,00	0.00	0,09	0,00	000	0,00	0			,	3 44	0,00	0,91	2,33	2 53		12	PP, Mr.			
63 29	61,29			0,00	000	0,00	33,34	55.54	0,00	5,75			2,00	3 00	0,00	1,00	1,00	1 00		13	C,Mr.	20	Битам	7
398 80	21,80			0,00	000	1.00	20,80	2000	0,00	0			277,00	277 00	0,00	38,00	339,00	220 00		14	Na,мг		витамины и минеральные вещества	
518 5 <u>4</u>	118,54	2		0,00	0.00	21.00	97,54	2	0,00	0			400,00	100 00	0,00	184,00	216,00	21000		15	K, Mr.		инераль	
A17 03	121,32			6,90	50,00	66 00	1,42		13,60	33,4			290,00	3000	4,60	149,00	143,00	$\overline{}$		16	Са, мг		ные вещ	
165.57	79,97			/,50	7 50	4 00	34,00		9.12	25,35			80,00	05 00	6,60	30,00	49,00	3		17	Мg,мг		ества	
000	181,11	•		31,80	21,00	7 00	28,00	11,00	42.08	72.23			309,40	300	17,40	106,00	186,00				P, Mr.			
)) •	4,02	1		0,93	-,00	3	0,00	0,0.	0.91	1.18		ay.	2,22	B	0,22	1,00	1,00			19	FE,Mr.			
3	0,00			0,00	0,00	000	0,00	0,00	000	0			9,00		0,00	9,00	51.6		1	- 1	I. MT.			
3	0,00			0,00	0,00	000	0,00	0,00	000	-			4,90		0,00	1.80	3,10		!	21	Se.MKT.	,		

					Обед			Завтрак				_		Прием	
		Пром.	54-2гн-2020	359/408	202	144		111	457	279		2		№ рец.	
Итого за день:	итого обед:	Хлеб ржаной	Чай с сахаром	Печень туш в смет соусе	Каша гречневая рассыпчатая	Суп картофельный с бобовыми	итого завтрак:	Батон йодированный	чай с сахаром	Запеканка творожная со сгущ молоком		3		Наименование блюда	
		30	200	70	150	200		20	200	75/10		4	Z	масса порци	
57,01	31,36	2	0,2	16,6	10,26	2,3	25,65	1,6	0,2	23,85		5	r	Белки,	ПиП
33,91	22,06	0,4	0	8	9,41	4,25	11,85	0,2	0,1	11,55		6	Жиры, г		Пищевые вещ-ва
128,83	87,23	11,9	6,4	9,3	44,5	15,125	41,60	9,8	9,3	22,5		7	_	Углевод	ещ-ва
128,83 1048,10	600,70	54,3	26,8	135,55	253,05	131	447,40	52,4	38	357		8	IbNKaJi	ω	
0,62	0,60	0,03	0,00	0,13	0,21	0,23	0,02	0,02	0,00	0.06	День	9	В1,мг		
0,02	0,01	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,01	0.3	7	10	В2,мг		
110,60	110,30	0,00	0,30	70,00	40,00	0,00	0,30	0,00	0,30	51.11		11	KB.	А,мкт.	
5,08	0,09	0,00	0,09	0,00	0,00	0,00	4,99	0,00	0,09	4,90		12	PP, Mr.		
6,61	6,61	0,00	0,00	0,80	0,00	5,81	0,00	0,00	0,00	0,00		13	С,мг.	41	Витам
183,00	1,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	182,00	0,00	1,00	181,00		14	Na,мг		Витамины и минеральные вещества
201,00	21,00	0,00	21,00	0,00	0,00	0,00	180,00	0,00	21,00	159,00		15	K, MT.		инералы
449,97	156,37	6,90	66,00	19,00	26,39	38,08	293,60	4,60	66,00	223,00		16	Са, мг		ные вещ
249,92	207,32	7,50	4,00	20,00	140,52	35,30	42,60	6,60	4,00	32,00		17	Мg,мг		ества
249,92 790,73 12,71	475,33	31,80	7,00	139,00	210,35	87,18	315,40	17,40	7,00	291,00		18	P, Mr.		
12,71	11,49	0,93	1,00	2,80	4,73	2,03	1,22	0,22	1,00	0,00		19	FE,Mr.		
28,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	28,90	0,00	0,00	28,90		20	I, Mr.		
39,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	39,00	0,00	0,00	39,00		21	Se,MKT.		

	_			772	Пишевые веш-ва	2011						,		-					١
Прием					10000	, in						Витам	витамины и минеральные вещества	инералы	ные вещ	ества			
пищи	№ рец.	Наименование блюда	порци	Белки,		Углевод	E			А,мкг.		r							
			z	Т	Жиры, г	_	тьккал	В1,мг	В2,мг	KB.	PP. Mr.	CME	N. CV	K K	G	Marin	D	55	4
-	2	ယ	4	5	6	7	8	9	10	1	12	- 1	14	15	$^{+}$	17		10	30 I.
								День 8								:		5	10
	268	Омлет натуральный	150	13	20	3.2	246	0.14	0.36	458 77	1 04	145 70	22 80	310 10	3 73		3		- 1
•	462	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	0.04	0.17	17.25	1 10	100	49 00	221 00		24.00	130,00	0,00	0,00
Завтрак	1111	Батон йодированный	20	1,6	0,2	9,8	52,4	0,02	0,00	0.00	0.00	0.00	0.00	000	4.60	8.60	17 40	3,0	11,/0
9															1	0,00	:	11,0	,
		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
																		ļ	
	128	Борш с картофелем	200	1 82	'n	10.65	60												
)	325	Азу по-татарски	3/10	12.2	10.7	10,00	225	0,00	0,00	0,00	0,00	10,08	0,00	0,00	49,73	26,13	54,60	1,23	0,00
Обед	51 7 - 2020	Uai Cavanov	042	13,3	12,7	4	323,3	0,196	10,64	33,60	0,84	47,60	61,60	249,20	3,36	55,00	34,00	0,00	0,00
	11nom	Thom Xne6 parahog	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
		- DANIEL CE	00	7	0,4	11,9	34,3	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,90	7,50	31,80	0,93	0,00
													\$						4
		итого обед:		17.33	18.10	32.95	466 60	0.28	10.65	33 00	0 03	50.00	60	2000					
				*	6	0.00	.00,00	0,40	T COMP	. 00,00	0,93	20,20	02,00	2/0,20	125,99	. 92,63.	127,40	3,16	0,00
		итого за день:		35,23	41,20	59,75	859.00	0.48	11.18	509 87	۶ n7	204 98	509 87 3 07 204 98 134 40 840 30 202 24 122 22 27 27 20	040	3	3			

	Обед	Завтрак	1 пищи	Прием
	187 54-6г-2020 58 54-2гн-2020 Пром.	366 256 465 111	2	Nº peu.
итого обед: Итого за день:	Щи из свежей капусты Рис отварной Котлета рубленная из цыплят Чай с сахаром Хлеб ржаной	птица отварная Макароны отварные Кофейный напиток с молоком Батон йодированный итого завтрак:	3	Наименование блюда
	200 150 50 200 30	80 150 200 20	порци	масса
36,15 61,20	1,75 3,6 28,6 0,2 2	15,1 5,55 2,8 1,6	Белки, г	=
44,19 61,84	4,89 4,82 4,82 34,08 0 0,4	10 4,95 2,5 0,2	Жиры, г	І ійщевые вещ-ва
78,69 131,84	8,49 36,44 15,46 6,4 11,9	0,2 29,55 13,6 9,8 53,15	Углевод Г ы,г 7	вещ-ва
589,70 1068,60	95,3 219,3 194 26,8 54,3	154 184,5 88 52,4 478,90	Эн.ценнос тьКкал	
0,13	0,06 0,03 0,010 0,010 0,00	0,05 0,06 0,03 0,02 0,02	с В1,мг 9	
0,05	0,00 0,03 0,01 0,01 0,00		B2,MI 10	
110,06	0,00 18,36 91,40 0,30 0,00	37,50 32,00 13,29 0,00 82,79	А,мкі. Рет.э	A
1,59	0,01 1,44 1,44 0,05 0,09	0,00 0,00 0,91 0,91	РР, мг.	
19,50	18,46 0,00 1,04 1,04 0,00 0,00	2,09 0,00 1,00 0,00 3,09	г. С _{,М} г.	Вита
155,10	0,10 153,00 1,00 1,00 0,00	0,00 0,00 38,00 0,00 38,00	Nа,мг 14	Витамины и минеральные вещества
81,00	1,00 47,00 12,00 21,00 0,00	0,00 0,00 184,00 0,00	с К, мг. 15	минерал
278,77	43,33 107,00 55,54 66,00 6,90	39,87 13,60 0 149,00 4,60 207,07	Са, мг 16	ьные ве
77,55	22,25 23,00 20,80 4,00 7,50	15,10 9,12 0 30,00 6,60 6,82	г М <u>д,мг</u>	щества
255,97	47,63 72,00 97,54 7,00 31,80	93,53 42,08 106,00 17,40 259,01	г Р, мг.	
4,15	0,80 0,00 1,42 1,00 0,93	1,01 0,91 1,00 0,22 3,14	FE,мг.	
21,00	0,00 20,80 0,20 0,00	9,00 0,00 9,00	. I, MT.	
7,70	0,00 7,30 0,40 0,00	0,00 0,00 1,80 0,00	Sе,мкі 21	

Обед 377 54-2гн-202 Пром.								Т	514,00		212 00	144				7000	3387037	459	217			1 2		пищи	Прием	
Хлеб ржаной птого обед:		·	·	٠	•		54-2 _{ГН} -2020 Чай с сахаром	тиоре картофельное	Tione contrological	гыса запеченая под молоч соусом	Drigg constitution of GOODBIME	Суп картофельный с бобовыми		итого завтрак:			ьатон йодированный	1 188	Каша рисовая вязкая			ω		. напменование опода	10	
					00	007	200	120		90/20	200	300					20	200	180		,	4	z	порци	масса	
	10,01	19 67		•	2	0,2	٥ د	4,77		10,4	2,3	ာ ၁		4,60			1,6	0,3	2,7			7	7	Белки,		Z
3	20,00	02 20			0,4		>	12,15		6,5	4,25			3,90		Ì	2.0	0,1	3,6		c	6	Kunki.			Пищевые вещ-ва
	00,79	66 70			11,9	6,4	`	22,66		10,7	15,125			47,60			9.8	9,5	28,3		-	1 2 2	_	Углевод		ещ-ва
	514,70	51470			54,3	26,8	,	161		180	92,6			287,63		-	52.4	26,8	208,43		a	,	тьКкал	ω		
0	0,48	0.40			6 ,03 :	0,00		0,15	1,50	0.07	0,23			0.02		20,02	0 00	0.00	0.05	День 10	9	DI,MI	D1			
	0,10				0,00	0,01		0,00	0,00	0.09	0,00		3	0.01		0,00	0,00	0.01	0.15	6	10	52,MF	7			
	318,59				0.00	0,30		52,50	200,17	265 70	0,00		0,00	038		0,00	0,00	95.0	26.38		1	KB.	_	Per 3		
	1,92		>:	9000	000	0,09	-	0.00	1,00	1 82	0,00		1,00	1 50		0,00	0,01	0.01	1.58		12	PP, Mr.	,			
	24,50			0,00	0 00	0,00	20,00	18.69	0,00	000	5.81		4,00	3 00		0,00	1,00	1 00	1 00		13	C,MF.			Бита	
	177,00			0,00	000	1,00	0,00	000	1/0,00	17/ 00	0.00		00,440	244 00		0,00	2,00	3 00	342 00		14	Na,Mr			витамины и минеральные вещества	
	266,00			0,00	0 00-	21.00	0,00	0 00	245,00	30,00	0 00		200,00	200.00		0,00	00,00	20,00	170 00		15	K, MT.			инераль	
	193,72			0,50	600	66.00	+5,74	12 7/	39,00	20,00	38.08		219,60			4,60	66,00	+	140 00			Са. мг			ные вец	
, ,	101.57			7,30	7.50	4 20	20,11	70 77	26,00	00,00	25 20		38,60	20		6,60	5,00	†	_		17				цества	
21-300	372.36			51,80	2,00	7 00	91,38	01.70	155,00	0/,10	07 10		159,40			17,40	8,00	134,00	124.00	Ī	_	P. MT				
0,00	5 03			0,93	1,00	3	1,0/	2	0,00	2,03	3		1,22		-	0,22	1,00	1	\neg		-	TH.				
100,00	100 30			0,00	0,00	3	0,00		100,30	0,00			51,00			0,00	0,00	51,00			T	-				
10,00	16.00			0,00	0,00	3	0,00		16,00	0,00			6,20			0,00	0,00	6,20		!)1)1	2				

Картофель, свекла, морковь, лук, капуста - урожай 2024 года калькулятор МКОУ "Бородинская СОШ" Булавина О.Г. калькулятор МКОУ "Бородинская СОШ" Романова И.В.

Составила:

Составила:

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественногго питания при общеобразовательных школах / под редакцией Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий/Авт.-сост.:А.И. Здобнов,В.А. Цыганенко.-К.:, ООО "Издательство Арий",М.:ИКТЦ "Лада" 2009

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 плюс2017.-544 с. Пособие. Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации пиьтания обучающихся 1-4 классов общеобразовательных организаций/Новосибирск, 2022г