

Утверждаю:
Директор МБОУ «Песчано-Колединская СОШ»

 Князева Л.С.
МБОУ «Песчано-Колединская СОШ»

Приказ № 14-од от 27.02.2025 года

Десятидневное меню

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Песчано-Колединская средняя общеобразовательная школа»**

возрастная категория с 12 до 18 лет

(весенне-летний период)

Неделя первая день 1

№ Реце- птур- ы	Наименование блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Эн. Ценно- сть ккал	В1 мг	В2 мг	А мкг	Д мкг	С мг	Na мг	К мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг	Se мкг	F мкг
	Завтрак																			
54-1г	Запеканка из творога	230	39,5	14,2	29,6	405	0,07	0,43	68,2	0,21	0,38	242	213	284	43	388	1,14	38	52,1	66
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,01	0,3	0	0,04	0,7	20,8	4,5	3,8	7,2	0,73	0	0	0
	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,4	22,1	105,5	0,04	0	0	0	0	0	0	9,2	13,2	34,8	0,44	0	0	0
	Хлеб рж. пшеничный	20	1,7	0,3	8,4	42,7	0,04	0	0	0	0	0	0	9,2	13,2	34,8	0,44	0	0	0
	Итого за завтрак	490	44,8	14,9	66,6	580	0,15	0,44	68,5	0,21	0,42	242,7	233,8	306,9	73,2	464,8	2,75	38	52,1	66
	Обед																			
54-10с	Суп крестьянский с крупой (греча)	200	4,57	24,8	25,3	357,2	0,04	0,05	128	0	3	117	175	62	42	56	0,68	17, 2	3,45	18
54-11г	Картофельное пюре	200	4,3	6,9	26,4	185,9	0,16	0,15	31,7	0,12	13,6	216	833	53	38	113	1,37	38	1,04	57
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	120	17,88	18,6	2,76	251,04	0,05	0,14	129	0,02	0,54	129	315	36	25	182	2,42	20	0,23	73
54- 21гн	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	0,04	0,17	17,3	0	0,68	50	220	143	34	130	1,09	12	2,29	38
	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,4	22,1	105,5	0,04	0	0	0	0	0	0	9,2	13,2	34,8	0,44	0	0	0
	Хлеб рж. пшеничный	20	1,7	0,3	8,4	42,7	0,04	0	0	0	0	0	0	9,2	13,2	34,8	0,44	0	0	0
	Кондитер. изделие	50	4,05	2,65	27,45	180,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за обед	830	40,5	57,25	125,01	1223,2 4	0,37	0,51	306	0,14	17,82	512	1543	312,4	165, 4	550,6	6,44	87, 2	7,01	186
	Итого за день	1320	85,3	72,15	191,61	1803,24	0,52	0,95	374,5	0,35	18,24	754,7	1776, 8	619,3	238,6	1015,4	9,19	125 ,2	59,1 1	252

Неделя первая день 2

№ Реце птур ы	Наименование блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Угледо ды г	Эн. Ценнос ть ккал	В1 мг	В2 мг	А мкг	Д мкг	С мг	Na мг	К мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мк г	Se мкг	F мкг
	Завтрак																			
54-6к	Каша вязкая молочная пшениная	230	8,3	10,2	37,6	274,9	0,18	0,15	41,6	0,13	0,54	339	216	127	49	186	1,32	52	3,11	35
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,01	0,3	0	0,04	0,7	20,8	4,5	3,8	7,2	0,73	0	0	0
	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,4	22,1	105,5	0,04	0	0	0	0	0	0	9,2	13,2	34,8	0,44	0	0	0
	Хлеб рж. пшеничный	20	1,7	0,3	8,4	42,7	0,04	0	0	0	0	0	0	9,2	13,2	34,8	0,44	0	0	0
	Итого за завтрак	490	13,6	10,9	74,6	449,9	0,26	0,16	41,9	0,13	0,58	339,7	236, 8	149, 9	79,2	262,8	2,93	52	3,11	35
	Обед																			
54-11с	Суп крестьянский с крупой(рис)	250	4,94	6,22	11,24	120,74	0,18	0,18	532,3	0	32,1	482	974	127	76	202	2,5	76, 9	6,3	0
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	230	11,1	8,4	48	311,6	0,28	0,16	25,6	0,12	0	199	292	20	160	241	5,39	30	4,69	21
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	120	11,6	11,7	6,4	177,5	0,03	0,08	148	0	0,37	169	196	21	18	123	1,57	24	1,31	47
54-3 соус	Соус красный основной	20	0,66	0,48	1,78	14,16	0,02	0	128	0,04	2,68	12	142	9,2	12	24	0,52	1,8	0,44	9
	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,4	22,1	105,5	0,04	0	0	0	0	0	0	9,2	13,2	34,8	0,44	0	0	0
	Хлеб рж. пшеничный	20	1,7	0,3	8,4	42,7	0,04	0	0	0	0	0	0	9,2	13,2	34,8	0,44	0	0	0
	Сок	200	1	0	20,2	92	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за обед	880	34,4	27,5	118,12	864,2	0,59	0,42	833,9	0,16	35,15	862	160 4	195, 6	292, 4	659,6	10,8 6	13 2,7	15,8 5	77
	Итого за день	1370	48	38,4	192,72	1314,1	0,85	0,58	875,8	0,29	35,73	1201, 7	184 0,9	345, 5	371, 6	922,4	13,7 9	18 4,7	18,9 6	112

Неделя первая день 3

№ Рецептур ы	Наименование блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	Эн. Ценнос ть ккал	В1 мг	В2 мг	А мкг	Д мкг	С мг	Na мг	К мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мк г	Se мкг	F мкг
	Завтрак																			
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	230	10,8	14,1	42,9	341,1	0,26	0,21	50,3	0,16	0,65	433	343	174	79	292	2,31	64	18,2	78
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,01	0,3	0	0,04	0,7	20,8	4,5	3,8	7,2	0,73	0	0	0
	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,4	22,1	105,5	0,04	0	0	0	0	0	0	9,2	13,2	34,8	0,44	0	0	0
	Хлеб рж. пшеничный	20	1,7	0,3	8,4	42,7	0,04	0	0	0	0	0	0	9,2	13,2	34,8	0,44	0	0	0
	Итого за завтрак	490	16,1	14,8	79,9	516,1	0,34	0,22	50,6	0,16	0,69	433,7	363,8	196,9	109,2	368,8	3,92	64	18,2	78
	Обед																			
86	Суп Лапша домашняя	250	12,6	10,8	90,6	157,76	0,08	0,04	480	0	2,4	450	165	32	68	70	1,12	64	1,16	164
54-12м	Плов с курицей	230	34,1	10,1	41,5	393,3	0,1	0,1	184	0	2,95	364	479	24	135	292	2,53	50	34,4	212
54-1м	Кисель	200	0,02	0,01	19,09	76,47	0,001	0	0	0	0,07	0	0	2,55	1,05	1,35	0,23	0	0	0
54-21гн	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,4	22,1	105,5	0,04	0	0	0	0	0	0	9,2	13,2	34,8	0,44	0	0	0
	Хлеб рж. пшеничный	20	1,7	0,3	8,4	42,7	0,04	0	0	0	0	0	0	9,2	13,2	34,8	0,44	0	0	0
	Итого за обед	740	51,82	21,61	181,69	775,73	0,261	0,05	664	0	5,42	814	644	76,95	230,45	432,95	4,76	114	35,56	376
	Итого за день	1230	67,92	36,41	261,59	1291,83	516,361	0,27	714,6	0,16	6,11	1247,7	1007,8	273,85	339,65	801,75	8,68	178	53,76	454

Неделя первая день 4

№ Рецептур ы	Наименование блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Эн. Ценность ккал	В1 мг	В2 мг	А мкг	Д мкг	С мг	Na мг	К мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг	Se мкг	F мг
	Завтрак																			
54-27к	Каша манная	230	6,6	7,1	31,6	217,9	0,1	0,2	34,4	0,1	0,7	272	196	178	21	129	0,4	42	2,4	33
54-2ГН	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,01	0,3	0	0,04	0,7	20,8	4,5	3,8	7,2	0,73	0	0	0
	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,4	22,1	105,5	0,04	0	0	0	0	0	0	9,2	13,2	34,8	0,44	0	0	0
	Хлеб рж. пшеничный	20	1,7	0,3	8,4	42,7	0,04	0	0	0	0	0	0	9,2	13,2	34,8	0,44	0	0	0
	Итого за завтрак	490	11,9	7,8	68,6	492,9	0,18	0,21	34,7	0,1	0,74	272,7	216,8	200,9	51,2	205,8	2,01	42	2,4	33
	Обед																			
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	8,1	24,6	26,4	360,4	0,16	0,21	524	0	69,28	495	1280	232	85	195	3,04	81,1	1,54	69,4
54-1г	Макаронны отварные	200	5,4	4,9	32,8	196,8	0,06	0,03	18,4	0,09	0	149	53,8	12	7,2	41	0,73	21	0,06	12
54,2М	Гуляш из говядины	120	16,9	6,8	5,3	151,7	0,05	0,06	344	0,02	1,56	299	251	27	65	135	1,2	42	14,6	114
54-2ГН	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9	0	0,01	0,3	0	0,04	0,7	20,8	4,5	3,8	7,2	0,73	0	0	0
	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,4	22,1	105,5	0,04	0	0	0	0	0	0	9,2	13,2	34,8	0,44	0	0	0
	Хлеб рж. пшеничный	20	1,7	0,3	8,4	42,7	0,04	0	0	0	0	0	0	9,2	13,2	34,8	0,44	0	0	0
	Итого за обед	830	35,8	37	101,7	885	0,35	0,31	886,7	0,11	70,88	943,7	1605,6	293,9	187,4	447,8	6,58	71,1	16,2	195,4
	Итого за день	1320	47,7	44,8	170,3	1377,9	0,53	0,52	921,4	0,21	71,62	1266,4	1822,4	494,8	238,6	653,6	5,89	113,1	18,6	228,4

Неделя первая день 5

№ Реце птур ы	Наименование блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	Эн. Ценнос ть ккал	В1 мг	В2 мг	А мкг	Д мкг	С мг	Na мг	К мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг	Se мкг	F мкг
	Завтрак																			
54-1о	Омлет натуральный	230	12,7	18	3,3	225,5	0,06	0,4	183	2,18	0,3	254	180	110	17	203	2,1	42	26, 1	63
54- 23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86	0,03	0,13	13,3	0	0,52	39	184	111	31	107	1,07	9	1,76	20
	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,4	22,1	105,5	0,04	0	0	0	0	0	0	9,2	13,2	34,8	0,44	0	0	0
	Хлеб рж. пшеничный	20	1,7	0,3	8,4	42,7	0,04	0	0	0	0	0	0	9,2	13,2	34,8	0,44	0	0	0
	Итого за завтрак	490	21,6	21,6	45,1	459,7	0,17	0,54	196,3	2,18	0,82	293	364	239,4	74,4	379,6	4,05	51	27,8 6	83
	Обед																			
54-10с	Суп крестьянский с крупой (греча)	250	4,57	24,8	25,3	357,2	0,04	0,05	128	0	3	117	175	62	42	56	0,68	17, 2	3,4 5	18
54-9м	Жаркое по домашнему	230	20,1	18,7	17,2	318	0,13	0,19	27,3	0,08	9,53	291	821	26	45	231	3,43	45	0,4	99
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,01	0,3	0	0,04	0,7	20,8	4,5	3,8	7,2	0,73	0	0	0
	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,4	22,1	105,5	0,04	0	0	0	0	0	0	9,2	13,2	34,8	0,44	0	0	0
	Хлеб рж. пшеничный	20	1,7	0,3	8,4	42,7	0,04	0	0	0	0	0	0	9,2	13,2	34,8	0,44	0	0	0
	Итого за обед	740	29,97	44,2	79,5	850,2	0,25	0,25	155,6	0,08	12,57	408,7	106, 8	110,9	117, 2	363,8	5,72	62, 2	3,85	117
	Итого за день	1230	51,57	65,8	124,6	1309,9	0,42	0,79	351,9	2,26	13,39	707,7	1380 ,8	350,3	191, 6	743,4	9,77	11 3,2	31,7 1	200

Неделя вторая день 1

№ Реце- птур- ы	Наименование блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Угледо- ды г	Эн. Ценн- ость ккал	В1 мг	В2 мг	А мкг	Д мкг	С мг	Na мг	К мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг	Se мкг	F мкг
	Завтрак																			
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	230	9,1	11,6	42,5	311,4	0,15	0,21	51,9	0,16	0,71	428	264	196	41	277	1,08	62	21	78
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,01	0,3	0	0,04	0,7	20,8	4,5	3,8	7,2	0,73	0	0	0
	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,4	22,1	105,5	0,04	0	0	0	0	0	0	9,2	13,2	34,8	0,44	0	0	0
	Хлеб рж. пшеничный	20	1,7	0,3	8,4	42,7	0,04	0	0	0	0	0	0	9,2	13,2	34,8	0,44	0	0	0
	Итого за завтрак	490	14,4	12,3	79,5	486,4	0,23	0,22	52,2	0,16	0,75	428,7	284,8	218,9	71,2	353,8	2,69	62	21	78
	Обед																			
54-2с	Борщ с капуст. и картоф. со сметаной	250	4,7	4,96	10,12	110,36	0,03	0,07	134,6	0	6,76	107	264,6	33,6	19,2	42,6	0,77	17,2	0,39	22,6
54-21г	Горошница	200	19,3	1,7	45,1	273,1	0,59	0,12	1,2	0	0	221	725	103	93	287	5,93	32	11,5	30
54-8р	Рыба, запеченная в сметанном соусе (горбуша, минтай)	120	28,1	32,4	6,6	431,4	0,21	0,24	99,4	0,18	0,6	271	428	144	41	296	0,95	87	50,5	546
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86	0,03	0,13	13,3	0	0,52	39	184	111	31	107	1,07	9	1,76	20
	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,4	22,1	105,5	0,04	0	0	0	0	0	0	9,2	13,2	34,8	0,44	0	0	0
	Хлеб рж. пшеничный	20	1,7	0,3	8,4	42,7	0,04	0	0	0	0	0	0	9,2	13,2	34,8	0,44	0	0	0
	Итого за обед	830	61	42,66	103,62	1049,06	0,94	0,56	248,5	0,18	7,88	638	1601,6	410	210,6	802,2	9,6	145,2	64,15	618,6
	Итого за день	1320	75,4	54,96	183,12	1535,46	1,17	0,78	300,7	0,34	8,63	1066,7	1886,4	628,9	281,8	1156	12,29	207,2	85,15	696,6

Неделя вторая день 2

№ Реце птур ы	Наименование блюда	Масс а г	Белки г	Жиры г	Углев од г	Эн. Ценнос ть ккал	В1 мг	В2 мг	А мкг	Д мкг	С мг	Na мг	К мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг	Se мкг	F мкг
	Завтрак																			
54-13к	Каша молочная пшеничная	230	10,3	11,5	48,3	337,9	0,18	0,23	51,2	0,16	0,69	428	238	169	49	258	2,74	62	41,3	27
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,01	0,3	0	0,04	0,7	20,8	4,5	3,8	7,2	0,73	0	0	0
	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,4	22,1	105,5	0,04	0	0	0	0	0	0	9,2	13,2	34,8	0,44	0	0	0
	Хлеб рж. пшеничный	20	1,7	0,3	8,4	42,7	0,04	0	0	0	0	0	0	9,2	13,2	34,8	0,44	0	0	0
	Итого за завтрак	490	15,6	12,2	85,3	512,9	0,26	0,24	51,5	0,16	0,73	428,7	258,8	191,9	79,2	334,8	4,35	62	41,3	27
	Обед																			
86	Суп Лапша домашняя	250	12,6	10,8	90,6	157,76	0,08	0,04	480	0	2,4	450	165	32	68	70	1,12	64	1,16	164
54-9г	Рагу из овощей	200	3,7	9,9	18,1	177,9	0,09	0,11	412	0,01	16,2	225	572	74	38	94	1,36	37	0,75	54
54-6м	Биточек из говядины	120	13,7	13,1	12,4	221,3	0,05	0,12	16,6	0,07	0,09	186	221	30	20	138	1,94	15	2,95	46
	Кисель	200	0,02	0,01	19,09	76,47	0,001	0	0	0	0,07	0	0	2,55	1,05	1,35	0,23	0	0	0
	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,4	22,1	105,5	0,04	0	0	0	0	0	0	9,2	13,2	34,8	0,44	0	0	0
	Хлеб рж. пшеничный	20	1,7	0,3	8,4	42,7	0,04	0	0	0	0	0	0	9,2	13,2	34,8	0,44	0	0	0
	Итого за обед	830	35,12	34,51	170,69	781,63	0,301	0,27	908,6	0,08	18,76	861	958	156,95	153,45	372,95	5,53	116	4,86	264
	Итого за день	1320	50,72	46,71	255,99	1294,53	0,561	0,51	960,1	0,24	19,49	1289,7	1216,8	348,85	232,65	707,75	9,88	178	46,16	291

Неделя вторая день 3

№ Реце птур ы	Наименование блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углев оды г	Эн. Ценнос ть ккал	В1 мг	В2 мг	А мкг	Д мкг	С мг	Na мг	К мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг	Se мкг	F мкг
	Завтрак																			
54-25к	Каша жидкая молочная рисовая	230	6,5	6,9	35,8	230,6	0,06	0,19	33	0,06	0,76	428	212	164	35	168	0,53	64	7,76	49
54-21гн	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	0,04	0,17	17,3	0	0,68	50	220	143	34	130	1,09	12	2,29	38
	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,4	22,1	105,5	0,04	0	0	0	0	0	0	9,2	13,2	34,8	0,44	0	0	0
	Хлеб рж. пшен.	20	1,7	0,3	8,4	42,7	0,04	0	0	0	0	0	0	9,2	13,2	34,8	0,44	0	0	0
	Итого за завтрак	490	16,2	11,2	78,9	479,2	0,18	0,36	50,3	0,06	1,44	478	432	325,4	95,4	367,6	2,5	76	10,05	87
	Обед																			
54-8с	Суп гороховый	250	8,35	5,75	20,35	166,42	0,18	0,07	121,5	0	5,95	119,75	478	33,75	36,2	100,5	1,84	20	2,5	36
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	230	11,1	8,4	48	311,6	0,28	0,16	25,6	0,12	0	199	292	20	160	241	5,39	30	4,69	21
54-3м	Голубцы ленивые	120	10,1	9,1	7,7	154,1	0,04	0,08	11	0,05	13,2	138	326	39	23	111	1,62	20	1,06	43
54-3 соус	Соус красный основной	20	0,66	0,48	1,78	14,16	0,02	0	128	0,04	2,68	12	142	9,2	12	24	0,52	1,8	0,44	9
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,01	0,3	0	0,04	0,7	20,8	4,5	3,8	7,2	0,73	0	0	0
	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,4	22,1	105,5	0,04	0	0	0	0	0	0	9,2	13,2	34,8	0,44	0	0	0
	Хлеб рж. пшен.	20	1,7	0,3	8,4	42,7	0,04	0	0	0	0	0	0	9,2	13,2	34,8	0,44	0	0	0
	Кондитер. изделие	50	4,05	2,65	27,45	180,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за обед	930	35,51	27,08	142,28	1001,78	0,6	0,32	286,4	0,21	21,87	469,45	1258,8	124,85	261,4	553,3	10,98	71,8	8,69	109
	Итого за день	1420	51,71	38,28	221,18	1480,98	0,78	0,68	336,7	0,27	23,31	947,45	1690,8	450,25	356,8	920,9	13,48	147,8	18,74	205

Неделя вторая день 4

№ Реце- птур- ы	Наименование блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Угледо- ды г	Эн. Ценн- ость ккал	В1 мг	В2 мг	А мкг	Д мкг	С мг	Na мг	К мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг	Se мкг	F мкг
	Завтрак																			
54-2к	Каша вязкая молочная кукурузная	230	9	11,5	55	359,8	0,1	0,2	64,4	0,16	0,65	420	242	151	34	170	1,86	61	13	25
54-2гн	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9	0	0,01	0,3	0	0,04	0,7	20,8	4,5	3,8	7,2	0,73	0	0	0
	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,4	22,1	105,5	0,04	0	0	0	0	0	0	9,2	13,2	34,8	0,44	0	0	0
	Хлеб рж. пшеничный	20	1,7	0,3	8,4	42,7	0,04	0	0	0	0	0	0	9,2	13,2	34,8	0,44	0	0	0
	Итого за завтрак	490	14,4	12,2	92,2	535,9	0,18	0,21	64,7	0,16	0,69	420,7	262,8	173,9	64,2	246,8	3,47	61	13	25
	Обед																			
87	Суп с рыбными консервами	250	3,93	19,4	29	267	0,32	0,4	792	17,4	25	1309	1834	315	168	535	4,26	158	60	827
54-11м	Плов с говядиной	230	19,1	18,4	48,3	435,4	0,09	0,15	327	0,13	0,9	346	334	25	55	242	2,75	48	9,2	102
54-1хн	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0	15	0	0,02	0,05	0,17	50	2,1	4,3	0,09	0	0	0
	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,4	22,1	105,5	0,04	0	0	0	0	0	0	9,2	13,2	34,8	0,44	0	0	0
	Хлеб рж. пшеничный	20	1,7	0,3	8,4	42,7	0,04	0	0	0	0	0	0	9,2	13,2	34,8	0,44	0	0	0
	Итого за обед	740	28,63	38,5	127,6	931,6	0,49	0,55	1134	17,53	25,92	1655,05	2168,17	408,4	251,5	850,9	7,98	206	69,2	929
	Итого за день	1230	43,03	50,7	219,8	1467,5	0,67	0,76	1198,7	17,69	26,61	2075,75	2430,97	582,3	315,7	1097,7	11,45	267	82,2	954

Неделя вторая день 5

№ Реце птур ы	Наименование блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углев оды г	Эн. Ценнос ть ккал	В1 мг	В2 мг	А мкг	Д мкг	С мг	Na мг	К мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг	Se мкг	F мкг
	Завтрак																			
54-16к	Каша «Дружба»	230	6,3	7,3	30,1	211,1	0,09	0,15	34	0,09	0,66	420	196	145	34	155	0,66	62	5,1	39
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,01	0,3	0	0,04	0,7	20,8	4,5	3,8	7,2	0,73	0	0	0
	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,4	22,1	105,5	0,04	0	0	0	0	0	0	9,2	13,2	34,8	0,44	0	0	0
	Хлеб рж. пшеничный	20	1,7	0,3	8,4	42,7	0,04	0	0	0	0	0	0	9,2	13,2	34,8	0,44	0	0	0
	Итого за завтрак	490	11,6	8	67,1	386,1	0,17	0,16	34,3	0,09	0,7	420,7	216,8	167,9	64,2	231, 8	2,27	62	5,1	39
	Обед																			
54-3с	Рассольник ленинградский	250	5,92	7,25	17,02	156,9	0,08	0,06	130	0	6,92	246	418,7	26,25	24,7	64,2 5	0,88	20,7	0,94	35,2 5
54-1г	Макароны отварные	200	5,4	4,9	32,8	196,8	0,06	0,03	18,4	0,09	0	149	53,8	12	7,2	41	0,73	21	0,06	12
54-4м	Котлета	120	13,7	13,1	12,4	221,3	0,05	0,12	16,6	0,07	0,09	186	221	30	20	138	1,94	15	2,95	46
54-3 соус	Соус красный основной	100	3,3	2,4	8,9	70,8	0,02	0	128	0,04	2,68	12	142	9,2	12	24	0,52	1,8	0,44	9
	Кисель	200	0,02	0,01	19,09	76,47	0,001	0	0	0	0,07	0	0	2,55	1,05	1,35	0,23	0	0	0
	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,4	22,1	105,5	0,04	0	0	0	0	0	0	9,2	13,2	34,8	0,44	0	0	0
	Хлеб рж. пшеничный	20	1,7	0,3	8,4	42,7	0,04	0	0	0	0	0	0	9,2	13,2	34,8	0,44	0	0	0
	Итого за обед	930	33,44	28,36	120,7 1	870,47	0,291	0,21	293	0,2	9,76	593	835,5	98,4	91,3 5	338, 2	5,18	58,5	4,39	102, 25
	Итого за день	1420	45,04	36,36	1878, 81	1256,5 7	0,461	0,37	327, 3	0,29	10,4 6	1013, 7	1052, 3	266,3	155, 55	570	7,45	120, 5	9,49	141, 25

При составлении меню использовалась следующая литература:

1. Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления (от 7 до 18 лет). Разработано ФБУН «Новосибирский научно-исследовательский институт гигиены» Роспотребнадзора (И.и. Новикова, С.П. Романенко, М.В. Семенихина, П.А. Вейних, Г.П. Ивлева, А.В. Сорокина, М.А Лобкис, С.М. Гавриш, И.Ю Ерофеев), ФГБОУ ВО « Московский государственный университет пищевых производств» (М.Г. Балыхин, М.П. Щетинин, И.У. Кусова); при участии ФГБОУ ВО « Новосибирский государственный технический университет» (Л.Н. Рождественская), ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный медицинский университет» Минздрава России (Л.А Шпагина, Е.Г. Кондюрина, О.Н. Герасименко, Е.В. Михеева, М.А Коваренко), Управления Роспотребнадзора по Омской области (А.С. Крига, М.Н. Бойко), Управления Роспотребнадзора по Новосибирской области (А.Ф. Щербатов, О.Н. Берсон).