

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОГО ОКРУГА «УСИНСК»
«УСИНСК КАР КЫТШЫН МУНИЦИПАЛЬНОЙ ЮКОНЛОН
АДМИНИСТРАЦИЯСА ЙӖЗӖС ВЕЛӖДӖМӖН ВЕСЬКӖДЛАНӖН

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА» С. ЩЕЛЬЯБОЖ
МУНИЦИПАЛЬНОЙ БЮДЖЕТНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ВЕЛӖДАНӖН
«ВЕЛӖДАН ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШӖР ШКОЛА» ЩЕЛЬЯБӖЖ СИКТ

УТВЕРЖДАЮ

Приказ от «30» июля 2024 г.

№ 142

Директор школы

О.Л. Вокуева



**Примерное десятидневное
основное (организованное) меню
для детей с ограниченными возможностями
здоровья (ОВЗ)
МБОУ «СОШ» с. Щельябож**

Осенне-зимний сезон

День : понедельник.
 Неделя: первая.
 Сезон: осеннее – зимний.
 Возрастная категория: 12 – 18 лет.

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Минеральные элементы, мг						Витамины, мг			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
		Б	Ж	У	Se	P	I	Ca	Mg	Fe	A	B ₁	B ₂	C			
Завтрак:																	
Каша гречневая вязкая на молоке	250	111,2	11,4	45,4	8,3	298	3,3	154,78	134,83	4,22	2	0,27	0,28	0,62		344	ТК № 193
Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	1,4	89,2	6,5	110,37	26,97	0,88	20	0,03	0,13	0,52		98	ТК № 306
Плошка «Новомосковская»	100	7,8	5,8	51,0	0	0	0	23,69	11,10	0,84	0	0,09	0,04	0,04		295	ТК № 286
Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	0	11	2,0	16	9	2,2	5	0,03	0,02	10		47	
Всего:	650	123	20,9	119,9	9,7	398,2	11,8	304,84	181,9	8,14	27	0,42	0,47	11,18		784	

День : понедельник
 Неделя: первая
 Сезон: осеннее – зимний.
 Возрастная категория: 12 – 18 лет.

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Минеральные элементы, мг						Витамины, мг			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
		Б	Ж	У	Se	P	I	Ca	Mg	Fe	A	B ₁	B ₂	C			
Обед:																	
Пи из свежей капусты с картофелем	300	2,4	6,5	10,6	0,07	26,4	0,89	48,75	23,83	0,87	38,3	0,07	0,07	14,41		115	ТК № 55
Макаронные изделия отварные	250	9,0	9,2	55,5	0	24	0	13,93	10,72	1,09	0	0,09	0,03	0		353,4	ТК № 227
Котлета из мяса	120	11,1	11,3	14,5	0	204	0	35,73	22,98	1,05	0	0,04	0,09	0,13		207	ТК № 99
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	0	4	0	0,26	0,0	0,03	0	0,0	0,0	0,0		36	ТК № 300
Хлеб пшеничный	100	7,9	1,0	48,3	28,8	129	0	23	33	2	0	0,16	0,06	0		246	ТК № 1,5
Овощи натуральные, солёные	100	1	0,2	1,6	0	7	1	0,7	2,5	2,5	0	1,35	0,85	5,5		16	ТК № 7,11
Всего:	1070	31,6	28,2	139,6	28,87	394,4	1,89	122,37	93,03	7,54	38,3	1,71	1,1	20,04		973,4	

День : вторник
 Неделя: первая.
 Сезон: осеннее – зимний.
 Возрастная категория: 12 – 18 лет.

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Минеральные элементы, мг						Витамины, мг			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
		Б	Ж	У	Se	P	I	Ca	Mg	Fe	A	B ₁	B ₂			C
Завтрак:																
Макaronные изделия отварные	230	8,0	8,1	48,9	0	24	0	13,93	10,72	1,09	0	0,09	0,03	0	311	ТК № 227
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	0	4	0	0,26	0,00	0,03	0	0,00	0,00	0,00	36	ТК № 300
Котлеты из мяса	120	11,1	11,3	14,5	0	204	0	35,73	22,98	1,05	0	0,04	0,09	0,13	207	ТК № 99
Хлеб пшеничный	100	7,9	1,0	48,3	28,8	129	0	23	33	2	0	0,16	0,06	0	246	ТК № 1,5
Всего:	650	27,2	20,4	120,8	28,8	361	0	72,92	66,7	4,17	0	0,29	0,18	0,13	800	

День : вторник
 Неделя: первая
 Сезон: осеннее – зимний.
 Возрастная категория: 12 – 18 лет.

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Минеральные элементы, мг						Витамины, мг			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
		Б	Ж	У	Se	P	I	Ca	Mg	Fe	A	B ₁	B ₂			C
Обед:																
Суп картофельный с бобовыми и грибами	300	9,0	5,4	38,9	1,01	40,2	1,55	46,41	52,31	2,77	67,6	0,24	0,10	5,59	253	ТК № 65
Пюре картофельное	230	4,7	7,3	30,7	0,5	59,8	5	54,58	43,55	1,58	20	0,18	0,16	15,91	215	ТК № 146
Тефтели из говядины с рисом	120	9,2	13,5	11,6	12,6	149,7	1,09	12,86	19,21	0,81	267,5	0,02	0,05	0,28	207	ТК № 110
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	30,9	0	19,8	0	14,19	8,07	0,89	100	0,06	0,19	0,11	123	ТК № 310
Хлеб пшеничный	100	7,9	1,0	48,3	28,8	129	0	23	33	2	0	0,16	0,06	0	246	ТК № 1,5
Всего:	950	31,3	27,3	160,4	42,91	398,5	7,64	151,04	156,14	8,05	455,1	0,66	0,56	21,89	1044	

День : среда
 Неделя: первая.
 Сезон: осеннее – зимний.
 Возрастная категория: 12 – 18 лет.

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Минеральные элементы, мг						Витамины, мг				Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У	Са	Se	P	I	Ca	Mg	Fe	B ₁	B ₂	A	C		
Завтрак:																	
Омлет с зеленым горошком	210	18,2	27,6	5,4	127,04	11,7	117,2	8,8	30,10	3,09	0,16	0,57	132,5	3,45	345	ТК № 235	
Компот из смеси сухофруктов	220	0,55	0,11	33,99	14,1 ⁹	0	19,8	0	8,07	0,89	0,06	0,19	100	0,11	135,3	ТК № 310	
Бульбород с маслом	45	2,4	12,7	14,6	8,7	3,3	91,9	2,64	9,9	0,63	0,05	0,03	65,3	0,00	186	ТК № 1	
Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	16	0	11	2,0	9	2,2	0,03	0,02	5	10	47		
Всего:	575	21,55	40,81	63,79	165,93	15	239,9	13,44	57,07	6,81	0,3	0,81	302,8	13,56	713,3		

День : среда
 Неделя: первая
 Сезон: осеннее – зимний.
 Возрастная категория: 12 – 18 лет.

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Минеральные элементы, мг						Витамины, мг				Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У	Se	P	I	Ca	Mg	Fe	A	B ₁	B ₂	C			
Обед:																	
Борщ с капустой и картофелем	300	2,4	6,4	15,4	0	48,9	3,1	48,85	27,47	1,30	400	0,06	0,07	9,54	133	ТК № 58	
Оладьи с молоком ступенным	150	13,7	12,6	74,8	2,5	90,3	6,8	189,78	32,59	1,21	70	0,15	0,25	0,56	474	ТК № 261	
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	0	4	0	0,26	0,0	0,03	0	0,0	0,0	0,0	36	ТК № 300	
Хлеб пшеничный	100	7,9	1,0	48,3	28,8	129	0	23	33	2	0	0,16	0,06	0	246	ТК № 1,5	
Фрукты	100	0,9	0,2	8,1	0	23	2	0	13	0,3	8	0,04	0,03	60	42,3		
Всего:	850	25,1	20,2	155,7	31,3	295,2	11,9	261,89	106,06	4,84	478	0,41	0,41	70,1	931,3		

День : четверг
 Неделя: первая
 Сезон: осеннее – зимний.
 Возрастная категория: 12 – 18 лет.

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Минеральные элементы, мг						Витамины, мг					Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У	Se	Р	І	Са	Мg	Fe	В ₁	В ₂	А	С				
Завтрак:																		
Каша гречневая вязкая на молоке	250	111,2	11,4	45,4	154,78	8,3	298	3,3	134,83	4,22	0,27	0,28	2	0,62	344	ТК № 193		
Чай с сахаром	200	0,2	0	9,1	0,26	0	4	0	0	0,03	0	0	0	0	36	ТК № 300		
Бутерброд с маслом и сыром	55	6,4	12,5	14,6	158,1	2,6	262,9	2,3	18,2	0,72	0,05	0,08	195,6	0,11	201	ТК № 2		
Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	16	0	11	2,0	9	2,2	0,03	0,02	5	10	47			
Всего:	605	118,2	24,3	78,9	329,14	10,9	575,9	7,6	162,03	7,17	0,35	0,38	202,6	10,73	628			

День : четверг
 Неделя: первая
 Сезон: осеннее – зимний.
 Возрастная категория: 12 – 18 лет.

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Минеральные элементы, мг						Витамины, мг					Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У	Se	Р	І	Са	Мg	Fe	А	В ₁	В ₂	С				
Обед:																		
Уха рыбацкая	250	11,1	5,2	13,3	0	41,8	6,4	8,55	7,67	0,60	20	0,05	0,03	1,63	149	ТК № 72		
Рис припущенный	200	2,4	3,2	24,6	0	91,4	2,1	3,50	16,86	0,35	90	0,20	0,02	0,01	141	ТК № 8,2		
Котлета из мяса	120	11,1	11,3	14,5	0	204	0	35,73	22,98	1,05	0	0,04	0,09	0,13	207	ТК № 99		
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	30,9	0	19,8	0	14,19	8,07	0,89	100	0,06	0,19	0,11	123	ТК № 310		
Соус томатный	50	0,6	2,3	3,4	0,2	88,7	1,9	2,93	4,48	0,20	500	0,012	0,013	1,36	38	ТК № 248		
Хлеб пшеничный	100	7,9	1,0	48,3	28,8	129	0	23	33	2	0	0,16	0,06	0	246	ТК № 1,5		
Всего:	820	33,6	23,1	135	29	574,7	10,4	87,9	93,06	5,09	710	0,522	0,403	3,24	904			

День : пятница
 Неделя: первая
 Сезон: осеннее – зимний.
 Возрастная категория: 12 – 18 лет.

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Минеральные элементы, мг							Витамины, мг					Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры		
		Б	Ж	У	Ca	Se	P	I	Mg	Fe	B ₁	B ₂	A	C						
Завтрак:																				
Каша пшеничная молочная жидкая	250	9,2	10,6	45,2	167,03	10,9	128,6	8,3	45,25	2,28	0,18	0,22	18,4	0,65					309	ТК № 209
Сок натуральный	200	0	0	24	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,4					96	
Бутерброд с маслом	45	2,4	12,7	14,6	8,7	3,3	91,9	2,64	9,9	0,63	0,05	0,03	65,3	0,00					186	ТК № 1
Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	16	0	11	2,0	9	2,2	0,03	0,02	5	10					47	
Всего:	595	12	23,7	93,6	191,73	14,2	231,5	12,9	64,15	5,11	0,26	0,27	88,7	11,05					638	

День : пятница
 Неделя: первая
 Сезон: осеннее – зимний.
 Возрастная категория: 12 – 18 лет.

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Минеральные элементы, мг							Витамины, мг					Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры		
		Б	Ж	У	Se	P	I	Ca	Mg	Fe	A	B ₁	B ₂	C						
Обед:																				
Суп крестьянский с крупой	300	2,8	6,6	15,3	0	0	0	38,36	21,53	0,80	0	0,06	0,05	9,61					138	ТК № 67
Плов из курицы	250	22,8	29,0	40,2	0	61,6	1	25,01	46,94	2,08	500	0,07	0,11	0,76					521	ТК № 138
Икра кабачковая	100	1,4	4,8	7,1	0	37	0	31,10	16,46	0,74	0,02	0,04	0,04	6,51					80	ТК № 49
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	0	4	0	0,26	0,0	0,03	0	0,0	0,0	0,0					36	ТК № 300
Хлеб пшеничный	100	7,9	1,0	48,3	28,8	129	0	23	33	2	0	0,16	0,06	0					246	ТК № 1,5
Всего:	950	35,1	41,4	120	28,8	231,6	1	117,73	117,93	5,65	500,02	0,33	0,26	16,88					1021	

День : понедельник
 Неделя: вторая
 Сезон: осеннее – зимний.
 Возрастная категория: 12 – 18 лет.

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Минеральные элементы, мг							Витамины, мг					Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У	Se	Р	Г	Са	Мg	Fe	В ₁	В ₂	А	С					
Завтрак:																			
Суп молочный с макаронными изделиями	300	6,6	6,2	23,8	162,73	1,3	67,3	6,1	21,61	0,48	0,07	0,19	20	0,78	180	ТК № 78			
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	0,26	0	4	0	0,00	0,03	0,00	0	0,00	36	ТК № 300				
Бутерброд с маслом	45	2,4	12,7	14,6	8,7	3,3	91,9	2,64	9,9	0,63	0,05	0,03	65,3	186	ТК № 1				
Йогурт варёное	40	4,8	4,4	0,2	19,8	32,0	193,9	20,2	4,32	0,9	0,02	0,14	262,6	59	ТК № 10,1				
Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	16	0	11	2,0	9	2,2	0,03	0,02	5	47					
Сок порционный 0,2	200	0	0	22	0	0	0	0	0	0	0	0	0	90					
Всего:	885	14,4	23,7	79,5	207,49	36,6	368,1	30,9	44,83	4,24	0,17	0,38	352,9	598	10,78				

День : понедельник
 Неделя: вторая
 Сезон: осеннее – зимний.
 Возрастная категория: 12 – 18 лет.

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Минеральные элементы, мг							Витамины, мг					Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У	Se	Р	Г	Са	Мg	Fe	А	В ₁	В ₂	С					
Обед:																			
Свекольник	300	3,0	5,4	18,0	0	0	40,00	33,15	1,67	00	0,07	0,07	5,96	138	ТК № 70				
Каша гречневая рассыпчатая	220	8,0	8,1	48,9	0	81,9	0,9	24,26	226,15	7,76	2	0,44	0,22	311	ТК № 183				
Котлета из мяса	120	11,1	11,3	14,5	0	204	0	35,73	22,98	1,05	0	0,04	0,09	207	ТК № 99				
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	30,9	0	19,8	0	14,19	8,07	0,89	100	0,06	0,19	123	ТК № 310				
Хлеб пшеничный	100	7,9	1,0	48,3	28,8	129	0	23	33	2	0	0,16	0,06	246	ТК № 1,5				
Соус томатный	50	0,6	2,3	3,4	0,2	88,7	1,9	2,93	4,48	0,20	500	0,12	0,13	38	ТК № 248				
Всего:	990	31,1	28,2	164	29	523,4	2,8	140,11	327,83	13,57	602	0,89	0,76	7,56	1063				

День : вторник
 Неделя: вторник
 Сезон: осеннее – зимний.
 Возрастная категория: 12 – 18 лет.

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Минеральные элементы, мг						Витамины, мг					Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У	Se	Ca	Se	P	I	Mg	Fe	B ₁	B ₂	A	C			
Завтрак:																		
Каша манная молочная жидкая	250	7,7	10,3	37,9	162,14	4,3	83,5	7,8	24,14	0,53	0,09	0,20	50,9	0,68	278	ТК № 205		
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	30,9	14,19	0	19,8	0	8,07	0,89	0,06	0,19	100	0,11	123	ТК № 310		
Бутерброд с маслом и сыром	55	6,4	12,5	14,6	158,1	2,6	262,9	2,3	18,2	0,72	0,05	0,08	195,6	0,11	201	ТК № 2		
Сок порционный 0,2	200	0	0	22	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	90			
Всего:	705	14,6	22,9	105,4	334,43	6,9	366,2	10,1	50,41	2,14	0,2	0,47	346,5	0,9	692			

День : вторник
 Неделя: вторник
 Сезон: осеннее – зимний.
 Возрастная категория: 12 – 18 лет.

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Минеральные элементы, мг										Витамины, мг					Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У	Se	P	I	Ca	Mg	Fe	A	B ₁	B ₂	C								
Обед:																						
Суп картофельный с макаронными изделиями	300	6,6	5,4	24,2	0	31,2	2,3	18,02	27,42	1,15	500	0,12	0,07	7,92	179	ТК № 61						
Пюре картофельное	230	4,7	7,3	30,7	0,5	59,8	5	54,58	43,55	1,58	20	0,18	0,16	15,91	215	ТК № 146						
Биточки рыбные	120	28,8	14,0	16,6	0,01	123,9	87,7	74,40	63,99	1,50	60	0,17	0,18	0,24	311	ТК № 83						
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	0	4	0	0,26	0,0	0,03	0	0,0	0,0	0,0	36	ТК № 300						
Хлеб пшеничный	100	7,9	1,0	48,3	28,8	129	0	23	33	2	0	0,16	0,06	0	246	ТК № 1,5						
Всего:	950	48,2	27,7	128,9	29,31	347,9	95	170,26	167,96	6,26	580	0,63	0,47	24,07	987							

День : среда
 Неделя: вторая
 Сезон: осеннее – зимний.
 Возрастная категория: 12 – 18 лет.

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Минеральные элементы, мг							Витамины, мг				Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У	Са	Se	P	I	Mg	Fe	B ₁	B ₂	A	C				
Завтрак:																		
Каша молочная «Дружба»	250	7,9	10,8	41,9	159,30	2,2	85,1	7,1	46,37	1,0	0,15	0,20	30,4	0,67	300	ТК № 210		
Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	110,37	1,4	89,2	6,5	26,97	0,88	0,03	0,13	20	0,52	98	ТК № 306		
Бутерброд с маслом	45	2,4	12,7	14,6	8,7	3,3	91,9	2,64	9,9	0,63	0,05	0,03	65,3	0	186	ТК № 1		
Фрукты (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	16	0	11	2,0	9	2,2	0,03	0,02	5	10	47			
Всего:	595	14,3	27,2	80	294,37	6,9	277,2	18,24	92,24	4,71	0,26	0,38	120,7	11,19	631			

День : среда
 Неделя: вторая
 Сезон: осеннее – зимний.
 Возрастная категория: 12 – 18 лет.

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Минеральные элементы, мг							Витамины, мг				Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У	Са	Se	P	I	Mg	Fe	A	B ₁	B ₂	C				
Обед:																		
Суп картофельный с крупой	300	3,2	2,6	23,2	0	41	2,5	18,89	28,81	1,10	400	0,10	0,07	8,4	136	ТК № 63		
Макаронные изделия отварные	250	9,0	9,2	55,5	0	24	0	13,93	10,72	1,09	0	0,09	0,03	0	353,4	ТК № 227		
Кура отварная	100	26,1	24,6	0,3	0	156	0	22,58	24,33	2,14	40	0,08	0,18	1,27	327	ТК № 132		
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	0	4	0	0,26	0,0	0,03	0	0,0	0,0	0,0	36	ТК № 300		
Хлеб пшеничный	100	7,9	1,0	48,3	28,8	129	0	23	33	2	0	0,16	0,06	0	246	ТК № 1,5		
Всего:	950	46,4	37,4	136,4	28,8	354	2,5	78,66	96,86	6,36	440	0,43	0,34	9,67	1098,4			

День : четверг
 Неделя: вторая
 Сезон: осеннее – зимний.
 Возрастная категория: 12 – 18 лет.

Прём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества						Минеральные элементы, мг						Витамины, мг					Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У	Са	Se	Р	І	Са	Мg	Fe	В ₁	В ₂	А	С					
Завтрак:																				
Каша рисовая молочная вязкая	250	7,2	9,9	48,9	144,75	3,2	69,6	4,3	40,68	0,67	0,07	0,17	7,3	0,26	319	ТК № 191				
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	0,26	0	4	0	0,00	0,03	0,00	0,00	0	0,00	36	ТК № 300				
Бутерброд с маслом	45	2,4	12,7	14,6	8,7	3,3	91,9	2,64	9,9	0,63	0,05	0,03	65,3	0	186	ТК № 1				
Фрукты	100	0,9	0,2	8,1	0	0	23	2	13	0,3	0,04	0,03	8	60	42,3					
Всего:	595	10,7	22,8	80,7	153,71	6,5	188,5	8,94	63,58	1,63	0,16	0,23	80,6	60,26	583,3					

День : четверг
 Неделя: вторая
 Сезон: осеннее – зимний.
 Возрастная категория: 12 – 18 лет.

Прём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Минеральные элементы, мг										Витамины, мг				Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У	Se	Р	І	Са	Мg	Fe	А	В ₁	В ₂	С						
Обед:																				
Суп картофельный с бобовыми и грибами	300	9,0	5,4	38,9	1,01	40,2	1,55	46,41	52,31	2,77	67,6	0,24	0,10	5,59	253	ТК № 65				
Каша гречневая рассыпчатая	250	14,7	11,9	64,4	0	81,9	0,9	24,26	226,15	7,76	2	0,44	0,22	0	455	ТК № 183				
Котлета из мяса	120	11,1	11,3	14,5	0	204	0	35,73	22,98	1,05	0	0,04	0,09	0,13	207	ТК № 99				
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	30,9	0	19,8	0	14,19	8,07	0,89	100	0,06	0,19	0,11	123	ТК № 310				
Хлеб пшеничный	100	7,9	1,0	48,3	28,8	129	0	23	33	2	0	0,16	0,06	0	246	ТК № 1,5				
Соус томатный	50	0,6	2,3	3,4	0,2	88,7	1,9	2,93	4,48	0,20	500	0,12	0,13	1,36	38	ТК № 248				
Всего:	1020	43,8	32	200,4	30,01	563,6	4,35	146,52	346,99	14,67	669,6	1,06	0,79	7,19	1322					

День : пятница
 Неделя: вторая
 Сезон: осеннее – зимний.
 Возрастная категория: 12 – 18 лет.

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Минеральные элементы, мг								Витамины, мг					Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У	Se	P	I	Ca	Mg	Fe	B ₁	B ₂	A	C					
Завтрак:																			
Каша пшеничная молочная	250	9,2	10,6	45,2	167,00	0,9	98,9	5,6	45,25	2,29	0,17	0,22	700	0,65	309	ТК № 208			
Вязкая																			
Чай с сахаром	200	0,2	0	9,1	0,26	0	4	0	0	0,03	0	0	0	0	36	ТК № 300			
Чай с сахаром	45	2,4	12,7	14,6	8,7	3,3	91,9	2,64	9,9	0,63	0,05	0,03	65,3	0,00	186	ТК № 1			
Булочка с маслом	100	0,8	0,2	7,5	37	0	20	0	12	0,15	0,06	0,04	0	26,7	33				
Фрукты																			
Всего:	595	12,6	23,5	76,4	212,96	4,2	214,8	8,24	67,15	3,1	0,28	0,29	765,3	27,35	564				

День : пятница
 Неделя: вторая
 Сезон: осеннее – зимний.
 Возрастная категория: 12 – 18 лет.

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Минеральные элементы, мг								Витамины, мг					Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У	Se	P	I	Ca	Mg	Fe	A	B ₁	B ₂	C					
Обед:																			
Борщ с капустой и картофелем	300	2,4	6,4	15,4	0	48,9	3,1	48,85	27,47	1,30	400	0,06	0,07	9,54	133	ТК № 58			
Оладьи с молоком ступённым	150	13,7	12,6	74,8	2,5	90,3	6,8	189,78	32,59	1,21	70	0,15	0,25	0,56	474	ТК № 261			
Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	0	11	2,0	16	9	2,2	5	0,03	0,02	10	47				
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	0	4	0	0,26	0,0	0,03	0	0,0	0,0	0,0	36	ТК № 300			
Хлеб пшеничный	100	7,9	1,0	48,3	28,8	129	0	23	33	2	0	0,16	0,06	0	246	ТК № 1,5			
Всего:	850	24,6	20,4	157,4	31,3	283,2	11,9	277,89	102,06	6,74	475	0,4	0,4	20,1	936				

Литература:

1. Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания, часть 1, ООО Фирма «Партнёр», Уфа, 2021 г.
2. Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для