

«Утверждено»

И.о. директора
Муниципального бюджетного
образовательного учреждения
«Средняя общеобразовательная школа № 1
имени Созонова Ю.Г.»

 Т.А. Дроздецкая

« 09 » 01 2023г.

ПРИМЕРНОЕ

Меню горячих завтраков и обедов для организации питания учащихся с 7 до 11 лет
Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
«Средней общеобразовательной школы № 1 имени Созонова Ю.Г.»

2023г

г. Ханты-Мансийск

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

Школьных завтраков и обедов с учетом, необходимого количества основных пищевых веществ и требуемой калорийности суточного рациона, распределенных в % отношении по приемам пищи для учащихся в Муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении «Средней общеобразовательной школе № 1 имени Созонова Ю.Г.» города Ханты-Мансийска, на основании СанПиНа 2.3/2.4.3590-20.

При составлении перспективного меню были учтены:

1. Нормы потребности в пищевых веществах и энергии для учащихся в общеобразовательных учреждениях;
2. Рекомендуемая масса порций блюд;
3. Наборы пищевых продуктов, в том числе используемые для приготовления блюд и напитков для обучающихся в общеобразовательных учреждениях;
4. Ассортимент продуктов питания, рекомендуемых для использования в питании детей и подростков в организованных коллективах.

Перечень блюд и расчеты рационов горячих завтраков и обедов для учащихся общеобразовательной школы прилагаются.

Список используемой литературы:

1. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования»;
2. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений.

Химико-энергетические характеристики 10-ти дневного проекта меню диетического (безмолочная диета) питания для учащихся в общеобразовательных организациях г. Ханты-Мансийск 7-11 лет

	числа порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)					
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe								
Итого за: Завтрак	6 260	261,50	189,89	794,61	5 978,55	4,54	547,39	3 698,11	54,94	1 197,78	3 489,81	1 089,25	73,62								
Среднее значение	626	26,15	18,99	79,46	597,86	0,45	54,74	369,81	5,49	119,78	348,98	108,93	7,36								
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы		34%	24%	24%	25%	38%	91%	53%	55%	11%	32%	44%	61%								
Выполнение критериев практической диетологии для Крайнего Севера, % от суточной нормы		26%	19%	25%	23%	30%	61%	35%	37%	11%	32%	44%	61%								
Итого за: Обед																					
	7 790	308,36	300,38	929,71	7 713,48	6,87	793,42	5 799,82	92,44	1 189,79	4 752,84	1 424,39	77,03								
Среднее значение	779	30,84	30,04	92,97	771,35	0,69	79,34	579,98	9,24	118,98	475,28	142,44	7,70								
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы		40%	38%	28%	33%	58%	132%	83%	92%	11%	43%	57%	64%								
Выполнение критериев практической диетологии для Крайнего Севера, % от суточной нормы																					
		31%	30%	29%	30%	46%	88%	55%	62%	11%	43%	57%	64%								
Итого за весь период																					
	14 050	570	490	1 724	13 692	11	1 341	9 498	147	2 388	8 243	2 514	151								
Среднее значение	1 405	57	49	172	1 369	1	134	950	15	239	824	251	15								
100 % Норма СанПиН		77	79	335	2 350	1	60	700	10	1 100	1 100	250	12								
Норматив для районов Крайнего Севера 7-11 лет		99	101	320	2 585	2	90	1050	15	1 100	1 100	280	12								
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы		74%	62%	51%	58%	98%	223%	136%	147%	22%	75%	101%	126%								

Приложение №4
Показатели соотношения пищевых веществ и энергии 10-ти дневного типового меню диетического (безмолочная диета) питания для учащихся в общеобразовательных организациях г. Ханты-Мансийск 7-11 лет в соответствии с критериями СанПиН 2.3/2.4

100 % Норма СанПиН	77	79	335	2 350
--------------------	----	----	-----	-------

Завтрак

Наименование дней недели, блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	Б	Ж	У	
понедельник 1	30,73	16,60	64,48	531,11
вторник 1	22,37	17,71	82,62	583,53
среда 1	27,80	24,59	68,42	613,45
четверг 1	24,62	15,12	79,74	565,68
пятница 1	21,19	21,57	97,39	669,53
понедельник 2	33,19	17,02	72,40	575,00
вторник 2	20,47	22,33	70,58	572,66
среда 2	28,77	19,56	89,90	660,12
четверг 2	30,35	16,12	74,69	565,57
пятница 2	22,01	19,27	94,39	641,90
Среднее	26,15	18,99	79,46	597,86

Обед

Наименование дней недели, блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	Б	Ж	У	
понедельник 1	28,78	30,36	91,63	760,05
вторник 1	35,43	31,20	104,23	849,33
среда 1	30,12	28,44	96,32	773,38
четверг 1	29,32	31,75	90,33	777,27
пятница 1	40,69	30,20	97,15	822,87
понедельник 2	24,20	29,93	100,38	771,86
вторник 2	33,76	30,49	99,78	815,83
среда 2	28,59	29,07	93,98	755,01
четверг 2	31,87	28,30	82,10	721,00
пятница 2	25,60	30,64	73,81	676,88
Среднее	30,84	30,04	92,97	771,35

Выполнение БЖУ				
Б	Ж	У	ЭЦ	
40%	21%	19%	23%	
29%	22%	25%	25%	
36%	31%	20%	26%	
32%	19%	24%	24%	
28%	27%	29%	28%	
43%	22%	22%	24%	
27%	28%	21%	24%	
37%	25%	27%	28%	
39%	20%	22%	24%	
29%	24%	28%	27%	
34%	24%	24%	25%	

Соотношение БЖУ				
Б	Ж	У		
23%	28%	49%		
15%	27%	57%		
18%	36%	45%		
17%	24%	56%		
13%	29%	58%		
23%	27%	50%		
14%	35%	49%		
17%	27%	54%		
21%	26%	53%		
14%	27%	59%		
17%	29%	53%		

Выполнение БЖУ				
Б	Ж	У	ЭЦ	
37%	38%	27%	32%	
46%	39%	31%	36%	
39%	36%	29%	32%	
38%	40%	27%	33%	
53%	38%	29%	35%	
31%	38%	30%	33%	
44%	39%	30%	35%	
37%	37%	28%	32%	
41%	36%	25%	31%	
33%	39%	22%	29%	
40%	38%	28%	33%	

Соотношение БЖУ				
Б	Ж	У		
15%	36%	48%		
17%	33%	49%		
16%	34%	50%		
15%	37%	46%		
20%	33%	47%		
13%	35%	52%		
17%	34%	49%		
15%	35%	50%		
18%	35%	46%		
15%	41%	44%		
16%	35%	48%		

Показатели соотношения пищевых веществ и энергии 10-ти дневного типового меню диетического (безалкогольная диета) питания для учащихся в общеобразовательных организациях г. Ханты-Мансийск г.1-11 лет в соответствии с критериями практической диетологии для районов Крайнего Севера и местностей приравненных к ним

Ступень потребности для районов Крайнего Севера и приравненных к ним местностей (без учета тепловых потерь для возрастной категории 7-11 лет в осенне-зимне-весенний период)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал	Соотношение доли макроэлементов в калорийности рациона исходя из требований профилактической медицины			
					Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Энергетическая ценность, %
99	101	320	2985	15	35	50	100	
Показатели содержания и соотношения пищевых веществ в рационе ЭВАТРАКОВ (оптимальное содержание 20-25% от суточного рациона)								
1 день	30,73	31%	16,60	16%	94,48	20%	531,11	21%
2 день	22,37	23%	17,71	18%	82,62	26%	583,53	23%
3 день	27,60	28%	24,59	24%	68,42	21%	613,45	24%
4 день	24,62	25%	15,12	15%	79,74	25%	565,68	22%
5 день	21,19	21%	21,57	21%	97,39	30%	669,53	26%
6 день	33,19	34%	17,02	17%	72,40	23%	575,00	22%
7 день	20,47	21%	22,33	22%	70,58	22%	572,66	22%
8 день	28,77	29%	19,56	19%	89,50	28%	660,12	26%
9 день	30,35	31%	16,12	16%	74,69	23%	565,57	22%
10 день	22,01	22%	19,27	19%	94,39	29%	641,90	25%
Среднее	26,15	26%	18,99	19%	79,46	25%	597,86	23%
Показатели содержания и соотношения пищевых веществ в рационе ОБЕДОВ (оптимальное содержание 30-35% от суточного рациона)								
1 день	28,78	29%	30,36	30%	91,63	29%	760,1	29%
2 день	35,43	36%	31,20	31%	104,23	33%	848,3	33%
3 день	30,12	30%	28,44	28%	96,32	30%	763,4	30%
4 день	29,32	30%	31,75	31%	90,33	28%	777,3	30%
5 день	40,69	41%	30,20	30%	97,15	30%	822,9	32%
6 день	24,20	24%	29,93	30%	100,38	31%	771,9	30%
7 день	33,76	34%	30,49	30%	99,78	31%	815,8	32%
8 день	28,59	29%	29,07	29%	93,98	29%	765,0	29%
9 день	31,87	32%	28,30	28%	82,10	26%	721,0	28%
10 день	25,60	26%	30,64	30%	73,81	23%	676,9	26%
Среднее	30,84	31%	30,04	30%	92,97	29%	771,4	30%

Проект типового 10-ти дневного меню диетического питания (безмолочная диета) для общеобразовательных учреждений г. Ханты-Мансийск

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон осенне-зимне-весенний

День: понедельник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак																	
293/М/ССЖ	Куриное филе запеченное с соусом шпинатным, 90/30	120	23,87	15,27	1,42	233,75	0,1	17,5	242,78	2,97	46,16	238,04	48,93	5,04			
171/М/БМД	Каша пшеничная рассыпчатая	150	3,63	0,4	22,61	108,57	0,1			0,56	15,04	91,46	19,91	1,57			
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8			
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6			
338/М	Киви	150	1,2	0,6	12,1	70,0	0,03	10	5,0	0,2	16	16,0	14,7	3,3			
Итого за Завтрак																	
		650	32,07	16,77	70,82	574,82	0,34	31,50	247,78	4,32	98,10	385,60	101,44	13,31			
Обед																	
69/М/ССЖ	Винегрет с сельдью	60	2,59	3,81	4,6	63,44	0,04	5,7	167,13	1,13	19,52	48,1	18,72	0,59			
96/М/БМД	Рассольник ленинградский (крупа перловая) с бараниной, 200/10	210	4,41	4,47	13,73	113,42	0,11	13,59	182,4	1,14	19,34	83,31	25,23	1,2			
268/М/БМД	Котлеты из баранины	90	13,35	10,9	11,92	199,85	0,12	1		1,17	16,13	148,78	25,85	2,05			
143/М/ССЖ	Рагу овощное	150	3,62	10,45	17,28	179,2	0,26	49,7	403,63	4,68	43,69	95,9	40,04	1,81			
349/М/ССЖ	Компот из смеси сухофруктов, 200/11	200	0,59	0,05	18,58	77,94	0,02	0,6		0,83	24,33	21,9	15,75	0,51			
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4			
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,2	0,07			0,56	11,6	60	18,8	1,56			
Итого за Обед																	
		770	28,78	30,36	91,63	760,05	0,65	70,59	753,16	9,77	139,21	475,39	150,99	8,07			
Итого за день																	
		1420	59,51	46,96	156,11	1291,16	0,99	105,99	1003,94	14	239,39	857,27	248,47	19,48			

Возрастная группа 7-11 лет
 осенне-зимне-весенний
 Сезон
 День: вторник
 Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции г	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
256/М/БМД	Мясо тушеное (баранина)	90	13,25	15,71	3,69	209,78	0,11	2,65	100	2,76	12,94	147,25	23,78	1,85		
202/М/БМД	Макаронь отварные	150	5,83	0,69	37,37	179,14	0,09			0,8	11,91	46,49	8,59	0,86		
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимонм, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,9	0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9		
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6		
338/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1		
Итого за Завтрак		620	22,51	16,93	74,31	545,21	0,31	43,55	110,50	4,16	74,83	246,62	58,51	4,31		
Обед																
32/М/ССЖ	Салат из цветной капусты, помидоров и зелени	60	1	5,08	2,2	59,53	0,03	28,1	97,34	2,51	30,48	24,01	13,79	0,62		
104/М/БМД	Суп картофельный с мясными фрикадельками (свинина, баранина), 200/20	220	5,19	5,51	14,15	128,02	0,19	17,57	167,68	1,11	18,2	92,67	27,05	1,21		
231/М/ССЖ	Поджарка из рыбы	90	20,61	9,27	9,46	204,51	0,17	6	12	4,1	66,77	325,82	74,76	1,48		
415/К/ССЖ	Рис припущенный с овощами	150	3,41	10,46	32,7	239,07	0,06	4	400	4,7	17,82	87,1	31,3	0,77		
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,2	0,07			0,56	11,6	60	18,8	1,56		
Итого за Обед		780	35,43	31,20	104,23	849,33	0,57	59,67	677,02	13,44	163,47	621	180,3	8,84		
Итого за день		1 400	57,80	48,91	186,85	1432,86	0,85	89,92	805,52	18,49	231,2	873,98	247,97	16,59		

Возрастная группа 7-11 лет
 Сезон осенне-зимне-весенний

День: среда

Неделя: 1

№ рец.	Применение блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Завтрак																		
229/М/ССЖ	Рыба, тушеная в томате с овощами	90	11,88	5,68	2,21	108,09	0,1	2,91	347,2	2,52	38,48	188,7	48,31	0,82				
415/К/ССЖ	Рис припущенный с овощами	150	3,49	7,72	32,83	215,27	0,06	4	445	0,4	20,22	89,9	31,35	0,79				
376/М/ССЖ	Чай с шиповником, 200/11	200	0,3	0,06	12,5	53,93		30,1	25,01	0,11	7,08	8,75	4,91	0,94				
428/М/БМД	Булочка постная с маком	50	4,52	4,93	27,89	173,9	0,11	0,07	5,2	1,01	124,26	94,52	36,08	1,14				
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10	5,0	0,2	16	16,5	13,5	3,3				
Итого за Завтрак		590	20,59	18,79	85,23	598,19	0,30	47,08	827,41	4,24	206,04	398,37	134,15	6,99				
Обед																		
43/М/ССЖ	Салат из овощей с кукурузой	60	0,82	5,18	2,71	60,91	0,02	14,92	20,68	2,33	16,14	17,86	9,12	0,35				
102/М/БМД	Суп картофельный с бобовыми (горохом) и курицей, 200/15	215	6,6	7,98	15,42	160,09	0,4	9,6	170,32	1,56	28,54	104,19	31,77	1,91				
294/М/БМД	Биточки из курицы с соусом томатным, 90/30	120	15,2	9,91	14,96	208,22	0,12	6,6	309,9	2,2	27,65	159,71	32,3	1,41				
125/М/БМД	Картофель отварной	150	3,1	4,61	25,27	155,27	0,19	31	4,65	0,64	16,6	90,21	35,72	1,42				
342/М/ССЖ	Компот из черной смородины, 200/11	200	0,2	0,08	12,44	52,69	0,01	40	3,4	0,14	7,53	6,6	6,2	0,29				
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4				
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,2	0,07			0,56	11,6	60	18,8	1,56				
Итого за Обед		805	30,12	28,44	96,32	763,38	0,84	102,11	508,95	7,69	112,66	455,97	140,48	7,34				
Итого за день		1 395	57,92	53,03	164,74	1376,83	2,07	221,31	872,45	10,97	321,21	822,52	245,94	12,44				

Возрастная группа 7-11 лет
 Сезон осенне-зимне-весенний

День: четверг

Неделя: 1

№ рец.	Применение блюда	масса порции /г/	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
Завтрак																					
294/М/БМД	Биточки из иплицы с соусом томатным, 90/30	120	18,29	9,58	14,02	221,62	0,10	6,5	306,3	4,02	30,59	184,57	32,89	1,51							
125/М/БМД	Картофель отварной	150	3,1	4,61	25,27	155,27	0,19	31	4,65	0,64	16,6	90,21	35,72	1,42							
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,9	0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9							
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6							
338/М	Киви	100	0,8	0,4	8,1	46,7	0,03	10	5,0	0,2	16	11,0	8,5	2,2							
Итого за Завтрак																					
		650	24,82	14,92	73,14	541,85	0,37	50,35	316,45	5,26	78,17	321,66	92,25	6,63							
Обед																					
24/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,76	3,12	2,73	42,71	0,03	11,79	40,77	1,58	19,02	28,83	13,3	0,6							
82/М/БМД	Борщ с капустой и картофелем с бараниной, 200/10	210	4,00	6,31	9,99	113,17	0,06	16,03	181,6	2,0	35,74	68,83	23,35	1,28							
256/М/БМД	Мясо тушеное (баранина)	90	13,25	15,71	3,69	209,78	0,11	2,65	100	2,76	12,94	147,25	23,78	1,85							
171/М/БМД	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,55	5,71	29,69	196,08	0,22		1,04	0,9	11,5	155,27	104,07	3,51							
388/М/ССЖ	Напиток из шиповника, 200/11	200	0,54	0,22	18,71	89,33	0,01	160	130,72	0,61	9,93	2,72	2,72	0,51							
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4							
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,2	0,07			0,56	11,6	60	18,8	1,56							
Итого за Обед																					
		770	29,32	31,75	90,33	777,27	0,53	190,47	454,13	8,67	105,33	480,3	192,62	9,71							
Итого за день																					
		1420	53,94	46,87	170,07	1342,95	0,92	245,82	773,08	14,03	191,5	807,46	289,87	17,44							

Возрастная группа 7-11 лет
 Сезон осенне-зимне-весенний

День: пятница

Неделя: 1

№ реч.	Применение блюд	масса порции /г/	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Завтрак																		
229/М/ССЖ	Рыба, тушеная в томате с овощами	90	11,88	5,68	2,21	108,09	0,1	2,91	347,2	2,52	38,48	188,7	48,31	0,82				
415/К/ССЖ	Рис припущенный с овощами	150	3,41	10,46	32,7	239,07	0,06	4	400	4,7	17,82	87,1	31,3	0,77				
377/М/ССЖ	Чай с ягодами, 200/11	200	0,32	0,56	11,62	53,61		20,1	25,5	0,5	7,48	9,14	7,4	0,99				
428/М/БМД	Булочка постная с кунжутом	50	4,17	4,9	27,72	171,5	0,1		0,09	1,88	51,5	53,41	21,9	0,92				
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10	5,0	0,2	16	16,5	13,5	3,3				
Итого за Завтрак		590	20,18	22,00	84,05	619,27	0,29	37,01	777,79	9,80	131,28	354,85	122,41	6,80				
Обед																		
64/М/ССЖ	Салат из морской капусты и моркови с яйцом	60	1,26	7,3	3,79	86,2	0,03	1,89	553,68	2,13	21,94	39,61	56,83	4,64				
116/М/БМД	Суп рисовый с томатом с курицей, 200/15	215	6,19	9,13	13,64	162,06	0,36	4,2	15	1,14	12,4	92,42	19,28	0,86				
293/М/ССЖ	Куриное филе запеченное с соусом брусничным, 90/30	120	23,05	12,30	4,21	216,18	0,1	4,05	19,94	1,15	18,07	211,60	24,82	1,02				
202/М/БМД	Макаронны отварные	150	5,83	0,69	37,37	179,14	0,09			0,8	11,91	46,49	8,59	0,86				
342/М/ССЖ	Морс из брусники, 200/11	200	0,14	0,1	12,62	53,09		3	1,6	0,2	5,33	3,2	1,4	0,11				
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4				
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,2	0,07			0,56	11,6	60	18,8	1,56				
Итого за Обед		805	40,69	30,20	97,15	822,87	0,68	13,18	590,02	6,24	85,8	470,72	136,32	9,45				
Итого за день		1395	61,88	51,77	194,54	1492,4	0,98	30,42	1341,11	15,77	208,23	836,17	284,23	13,43				

Возрастная группа 7-11 лет
 осенне-зимне-весенний
 Сезон

День: понедельник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	штук (порции)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
293/М/ССЖ	Куриное филе запеченное с соусом шпинатным, 90/30	120	23,87	15,27	1,42	233,75	0,1	17,5	242,78	2,97	46,16	238,04	48,93	5,04		
202/М/БМД	Макаронные отварные	150	5,83	0,69	37,37	179,14	0,09			0,8	11,91	46,49	8,59	0,86		
376/М/ССЖ	Чай с ягодами, 200/11	200	0,32	0,56	11,62	53,61		20,1	25,5	0,5	7,48	9,14	7,4	0,99		
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6		
338/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1		
		600	33,19	17,02	72,40	575	0,34	75,6	278,28	4,86	107,45	336,77	85,82	7,59		
Итого за Завтрак																
Обед																
39/М/ССЖ	Салат из картофеля, кукурузы консервированной, огурца соленого и моркови	60	1,05	2,3	6,38	50,56	0,04	6,07	301,2	0,98	11,48	31,23	14,18	0,43		
99/М/БМД	Суп из овощей с бараниной, 200/10	210	4,07	6,38	9,02	110,18	0,09	19,6	184,68	1,98	24,02	70,5	21,71	1,00		
279/М/БМД	Тефтели из баранины со свинойной	90	10,67	10,06	8,13	167,16	0,22	2,84	0,4	0,79	15,71	131,79	20,63	1,32		
415/К/ССЖ	Рис припущенный с овощами	150	3,41	10,46	32,7	239,07	0,06	4	400	4,7	17,82	87,1	31,3	0,77		
348/М/ССЖ	Компот из кураги, 200/11	200	0,78	0,05	18,63	78,69	0,02	0,6	87,45	0,83	24,33	21,9	15,75	0,51		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,2	0,07			0,56	11,6	60	18,8	1,56		
		770	24,20	29,93	100,38	771,86	0,53	33,06	973,73	10,1	109,56	419,9	128,97	5,99		
Итого за Обед																
		1 370	57,39	46,95	172,78	1346,86	0,87	108,66	1252,01	14,96	217,01	756,67	214,79	13,58		
Итого за День																

Возрастная группа 7-11 лет
 Сезон осенне-зимне-весенний

День: вторник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
268/М/БМД	Котлеты из баранины	90	13,35	10,9	11,92	199,85	0,12	1		1,17	16,13	148,78	25,85	2,05		
71/М	Поджаренная из свежих помидоров	30	0,33	0,06	1,14	7,2	0,02	7,5	39,9	0,21	4,2	7,8	6	0,27		
171/М/СД	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,59	5,34	29,76	193,21	0,22		23,54	0,47	13,44	156,84	104,14	3,51		
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/11	200	0,2	0,02	11,05	45,41		0,1	0,5		5,28	8,24	4,4	0,85		
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6		
338/М	Киви	100	0,8	0,4	8,1	46,7	0,03	10	5,0	0,2	16	11,0	8,5	2,2		
Итого за Завтрак		650	23,64	17,02	76,46	562,84	0,44	18,60	68,94	2,44	61,95	358,76	158,79	9,48		
Обед																
27/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров и перца сладкого	60	0,67	4,09	2,28	49,64	0,03	39,1	106,19	2,18	13,9	13,65	9,48	0,47		
212/М/ССЖ	Суп-лапша домашняя с курицей, 200/15	215	12,00	15,98	11,42	237,69	0,61	2,58	56,0	2,23	18,96	129,87	16,99	1,21		
229/М/ССЖ	Рыба, тушеная в томате с овощами	90	11,88	5,68	2,21	108,09	0,1	2,91	347,2	2,52	38,48	188,7	48,31	0,82		
147/М/ССЖ	Картофель запеченный по-деревенски	150	4,5	3,9	36,68	200,22	0,27	45	6,75	1,55	24,34	130,94	51,86	2,04		
388/М/ССЖ	Напиток витаминный, 200/11	200	0,49	0,16	21,67	93,99	0,02	84,59	69,46	0,36	12,16	12,32	4,98	0,54		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,2	0,07			0,56	11,6	60	18,8	1,56		
Итого за Обед		775	33,76	30,49	99,78	815,83	1,13	174,18	585,6	9,66	124,04	552,88	157,02	7,04		
Итого за День		1425	54,23	52,82	170,36	1388,49	1,63	247,48	1037,13	16,41	224,24	856,2	256,71	15,92		

Возрастная группа 7-11 лет
 осенне-зимне-весенний
 Сезон

День: среда

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
290/М/ССЖ	Гуляш из индейки	90	16,8	8,41	4,37	165,71	0,05	2,7	6,39	3,26	13,22	153,75	17,46	0,83		
171/М/БМД	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,55	5,71	29,69	196,08	0,22		1,04	0,9	11,5	155,27	104,07	3,51		
376/М/ССЖ	Чай с шиповником, 200/11	200	0,3	0,06	12,5	53,93		30,1	25,01	0,11	7,08	8,75	4,91	0,94		
428/М/БМД	Булочка постная с маком	50	4,52	4,93	27,89	173,9	0,11	0,07	5,2	1,01	124,26	94,52	36,08	1,14		
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	47,0	0,03	10	5,0	0,2	16	16,5	13,5	3,3		
Итого за Завтрак		640	28,77	19,71	89,15	636,62	0,41	42,87	42,64	5,48	172,06	428,79	176,02	9,72		
Обед																
18/М/ССЖ	Салат зеленый с огурцами	60	0,05	0,19	0,17	2,56		0,54	0,29	0,09	1,54	2,44	0,9	0,04		
88/М/БМД	Щи из капусты с картофелем с бараниной, 200/10	210	4,40	7,41	9,09	121,13	0,08	38,10	222,4	2,45	38,76	74,31	25,09	1,12		
251/М/БМД	Поджарка из свинины	90	13,5	20,05	3,25	248,04	0,49	5,05		1,35	17,08	167,51	28,09	2,06		
202/М/БМД	Макаронны отварные	150	5,83	0,69	37,37	179,14	0,09			0,8	11,91	46,49	8,59	0,86		
349/М/ССЖ	Компот из смеси сухофруктов, 200/11	200	0,59	0,05	18,58	77,94	0,02	0,6		0,83	24,33	21,9	15,75	0,51		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,2	0,07			0,56	11,6	60	18,8	1,56		
Итого за Обед		770	28,59	29,07	93,98	755,01	0,78	44,29	222,69	6,34	109,82	390,05	103,82	6,55		
Итого за день		1 410	57,36	48,63	183,88	1415,13	1,19	84,66	263,33	12,22	294,38	826,34	284,34	16,42		

Возрастная группа 7-11 лет
 Сезон осенне-зимне-весенний

День: четверг

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
291/М/ССЖ	Плов с отварной говядиной, 90/150	240	26,68	15,56	40,69	405,08	0,17	3,2	777,5	2,58	29,39	307,52	63,83	1,77		
71/М	Поджаренная из свежих огурцов	30	0,24	0,03	0,75	4,2	0,01	3	3	0,03	5,1	9	4,2	0,15		
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,9	0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9		
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6		
338/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1		
		600	30,35	16,12	74,69	565,57	0,29	47,10	791,00	3,21	84,47	369,40	94,17	3,52		
Итого за Завтрак																
Обед																
55/М/ССЖ	Салат из свежкты с соевым соусом	60	0,73	5,06	3,68	63,6	0,01	4,85	1,73	2,26	21,91	22,83	11,2	0,66		
102/М/БМД	Суп картофельный с фасолью с бараниной, 200/10	210	5,70	7,54	12,58	142,09	0,13	9,4	181,2	2,45	27,93	109,37	28,06	1,44		
294/М/БМД	Биточки из индейки	90	17,44	4,53	9,94	155,62	0,07	0,5	6,3	1,65	14,81	160,33	20,57	1,06		
143/М/ССЖ	Рагу овощное	150	3,62	10,45	17,28	179,2	0,26	49,7	403,63	4,68	43,69	95,9	40,04	1,81		
342/М/ССЖ	Компот из вишни, 200/11	200	0,16	0,04	13,1	54,29	0,01	3		0,06	7,73	6	5,2	0,13		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,2	0,07			0,56	11,6	60	18,8	1,56		
Итого за Обед																
		770	31,87	28,30	82,10	721	0,58	67,4	592,86	11,92	132,27	471,83	130,47	7,06		
Итого за день																
		1 370	62,22	44,42	156,79	1286,57	0,87	114,5	1383,86	15,13	216,74	841,23	224,64	10,58		

Возрастная группа 7-11 лет
 Сезон осенне-зимне-весенний

День: пятница

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)													
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
Завтрак																				
229/М/ССЖ	Рыба, тушеная в томате с овощами	90	11,88	5,68	2,21	108,09	0,1	2,91	347,2	2,52	38,48	188,7	48,31	0,82						
125/М/БМД	Картофель отварной	150	3,1	4,61	25,27	155,27	0,19	31	4,65	0,64	16,6	90,21	35,72	1,42						
376/М/ССЖ	Чай с джемом, 200/11	200	0,23	0,03	13,76	54,87		0,33	3,8	0,03	6,63	8,24	4,4	0,87						
428/М/БМД	Булочка постная с кунжутом	50	4,17	4,9	27,72	171,5	0,1		0,09	1,88	51,5	53,41	21,9	0,92						
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3						
Итого за Завтрак		670	19,98	15,82	83,66	560,23	0,44	49,24	363,24	5,37	137,21	357,06	123,83	7,33						
Обед																				
49/М/ССЖ	Салат витаминный /2 вариант/	60	1,26	5,11	3,76	66,19	0,04	16,1	169,9	2,31	25,09	28,03	12,4	0,42						
81/М/ССЖ	Борщ с курицей, 200/15	215	3,10	8,6	5,61	113,05	0,23	16,72	170,16	1,96	33,03	67,46	20,51	1,07						
256/М/БМД	Мясо тушеное (баранина)	90	13,25	15,71	3,69	209,78	0,11	2,65	100	2,76	12,94	147,25	23,78	1,85						
171/М/БМД	Каша пшеничная рассыпчатая	150	3,63	0,4	22,61	108,57	0,1			0,56	15,04	91,46	19,91	1,57						
342/М/ССЖ	Морс из брусники, 200/11	200	0,14	0,1	12,62	53,09		3	1,6	0,2	5,33	3,2	1,4	0,11						
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4						
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,2	0,07			0,56	11,6	60	18,8	1,56						
Итого за Обед		775	25,60	30,64	73,81	676,88	0,58	38,47	441,66	8,61	107,63	414,8	103,4	6,98						
Итого за день		1445	47,61	49,91	168,20	1318,78	1,04	92,05	765,5	15,4	243,67	764,81	216,68	14,77						