

Приложение №1 к контракту
на организацию питания
в образовательных учреждениях
от «01» сентября 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:
ИП Кругликова Н.В.

Кругликова Н.В.

«01» сентября 2023 г.

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ № 5

Кертес О.Д.

«01» сентября 2023 г.

10-ТИ ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С 7 до 11 лет

При составлении меню использована литература:

1. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений. / Уральский региональный центр питания, Пермь, 2013 (П 13).
2. Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий. / Уральский региональный центр питания, Пермь, 2018 (П 18).
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях / Москва, «ДеЛи принт», 2016 (Д 16).
4. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Москва, «ДеЛи Принт», 2017 (Д 17).
5. Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях, ч.1,2, Екатеринбург, 2011 (б/обозначения Сборника, номер ТК).
6. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания (И.М. Скурихин, В.А. Тутельян) (Ск.).
7. Методические рекомендации к организации общественного питания населения. МР 2.3.6.0233-21.
8. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений. / Уральский региональный центр питания, Пермь, 2021 (П 21).

День: понедельник
 Неделя: первая
 Сезон: осень-зима
 Возрастная категория: 7-11 лет

		Понедельник/первая неделя/7-11 лет/1-й день																
№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая вещества(г)						Витамины(мг)					Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У	Эн.цен	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Завтрак																		
212/П18	Каша из крупы "Геркулес" вязкая	200	8,4	9,0	31,8	241,8	0,18	0,7	40,80	0,8	144	230	70,6	1,7				
63/П18	Бутерброды с сыром (1-й вариант)	45	6,9	9,1	9,9	149,0	0,03	0,1	62,30	0,3	207	136	13,9	0,4				
108/П13	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	141,0	0,07	0,0	0,00	0,7	12	39	8,4	0,7				
493/П13	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60,0	0,00	0,0	0,00	0,0	11	3	1,0	0,3				
	Итого в Завтрак	505	20,0	18,6	86,2	591,8	0,28	0,8	103,1	1,7	373,6	407,5	93,9	3,0				
Обед																		
4/П13	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,6	10,1	9,6	136,0	0,04	27,8	0,00	4,5	44	32	17,0	0,6				
147/П13	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,9	18,8	111,3	0,11	8,3	0,00	1,4	15	64	24,0	1,0				
291/ДП17	Плов из пшеницы	200	16,9	10,5	35,7	305,3	0,11	6,0	19,47	0,0	46	175	54,0	2,0				
109/П13	Хлеб ржаной	60	4,0	0,7	20,0	104,4	0,11	0,0	0,00	0,8	21	95	28,2	2,3				
509/П13	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	25,1	103,0	0,01	3,3	0,00	0,1	11	7	5,0	1,2				
	Итого в Обед	810	25,5	24,3	109,3	760,0	0,4	45,4	19,5	6,8	137,6	372,6	128,2	7,1				
Полдник																		
Ск6.1.3.2.12	Галеты	50	4,9	5,1	32,8	196,5	0,1	0,0	31,0	0,0	13,0	47,0	8,5	0,7				
Ск11.1.1.4	Сок апельсиновый	200	1,4	0,2	26,4	120,0	0,08	80,0	0,00	0,0	36	26	22,0	0,6				
112/П13	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,0	0,00	0,2	16	11	9,0	2,2				
	Итого в Полдник	350	6,7	5,7	69,0	363,5	0,2	90,0	31,0	0,2	65,0	84,0	39,5	3,5				
	Итого за 1 день		52,1	48,6	264,5	1715,3	0,8	136,2	153,6	8,7	576,2	864,1	261,6	13,5				

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

Вторник/ первая неделя/ 7-11 лет/2 день

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)			Пищевая вещества (г)			Эн.цен	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
		3	Б	Ж	У	4	5		6	7	8	9	10	11	12	13
Завтрак																
210/ДП17	Омлет натуральный	150	13,9	24,8	2,6	289,7	0,10	0,3	325,80	103	237	16,1	2,6			
112/П13	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	9,8	47,0	0,03	10,0	0,00	0,2	16	11	9,0	2,2			
106/П13	Овощи натуральные (свежий огурец)	30	0,2	0,0	0,8	4,2	0,01	3,0	0,00	7	13	4,2	0,2			
108/П13	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5	0,03	0,0	0,00	6	20	4,2	0,3			
496/П13	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,6	3,3	25,0	144,0	0,04	1,3	0,02	124	110	27,0	0,8			
	Итого в Завтрак	510	20,4	28,8	52,9	555,4	0,21	14,6	325,8	256,0	390,1	60,5	6,2			
Обед																
9/П18	Салат из квашеной капусты с луком	80	1,3	4,9	6,6	75,2	0,02	14,2	0,00	3,6	34	25	11,5	0,5		
83/ДП17	Борщ с картофелем	250	2,0	5,0	13,4	117,0	0,08	9,2	0,00	0,0	42	66	29,8	1,4		
278/331/ДП17	Тертые 1-й вариант	110	12,8	14,8	11,2	237,0	0,20	1,4	16,99	0,0	31	83	17,5	5,1		
291/П13	Макаронные изделия отварные	200	7,5	0,9	38,7	193,2	0,08	0,0	0,00	1,1	8	48	10,8	1,0		
109/П13	Хлеб ржаной	60	4,0	0,7	20,0	104,4	0,11	0,0	0,00	0,8	21	95	28,2	2,3		
508/П13	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	27,0	110,0	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50		
	Итого в Обед	900	28,1	26,3	117,0	836,8	0,49	25,37	16,99	5,50	162,97	335,58	104,82	11,82		
Полдник																
Ск 11.1.1.16	Сок яблочный	200	1,0	0,2	20,2	92,0	0,02	4,0	0,00	0,0	14	14	8,0	2,8		
410/468/ДП17	Ватрушки (с фаршем творожным)	75	9,2	5,5	29,2	202,0	0,08	0,0	34,00	0,0	51	90	21,6	0,9		
112/П13	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43,0	0,04	60,0	0,00	0,0	34	23	13,0	0,3		
	Итого в Полдник	375	11,1	5,9	57,5	337,0	0,14	64,04	34,00	0,00	98,80	127,20	42,60	4,00		
	Итого за 2 день		59,7	61,0	227,4	1729,2	0,8	104,0	376,8	6,1	517,7	852,9	207,9	22,0		

День: среда
 Неделя: первая
 Сезон: осень-зима
 Возрастная категория: 7-11 лет

Среда/ первая неделя/7-11 лет/3-й день

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)			Витамины (мг)								Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У	В1	8	9	10	11	12	13	14	15				
1	2	Завтрак															
	Пудинг из творога с молоком стученым	150	19,4	15,9	49,7	413,4	0,13	0,7	89,36	0,7	272	301	40,5	1,3			
222/ДУГ 17	Плоды свежие (банан)	120	1,8	0,8	25,2	115,2	0,05	12,0	0,00	0,5	10	34	50,4	2,7			
112/П 13	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5	0,03	0,0	0,00	0,3	6	20	4,2	0,3			
108/П 13	Чай с лимоном	200	0,1	0,0	15,2	61,0	0,00	2,8	0,00	0,0	14	4	2,0	0,4			
494/П 13	Итого в Завтрак	500	23,6	16,9	104,9	660,1	0,21	15,5	89,4	1,5	302,0	358,3	97,1	4,8			
		Обед															
53/П 13	Салат из свеклы с огурцами солеными	60	0,7	6,2	3,9	74,4	0,0	3,3	0,0	2,7	19	22	11,4	0,7			
134/П 13	Рассольник ленинградский	200	1,6	4,2	13,0	97,0	0,07	6,1	0,00	1,9	12	50	21,0	0,7			
259/ДУГ 17	Жаркое	200	14,1	33,7	19,0	437,7	0,42	7,7	0,00	3,5	33	206	49,0	3,5			
108/П 13	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5	0,03	0,0	0,00	0,3	6	20	4,2	0,3			
109/П 13	Хлеб ржаной	60	4,0	0,7	20,0	104,4	0,11	0,0	0,00	0,8	21	95	28,2	2,3			
342/ДУГ 17	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,2	0,2	27,9	114,6	0,01	0,90	0,00	0,00	14	4	5,1	1,0			
	Итого в Обед	750	22,9	45,3	98,6	898,6	0,65	18,0	0,00	9,3	106	397	118,9	8,5			
		Полдник															
495/П 13	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81,0	0,04	1,3	0,01	0,0	127	93	15,0	0,4			
Ск 6.1.3.2.13	Печенье затяжное	30	2,6	3,4	20,9	124,2	0,03	0,0	19,50	0,0	12	26	4,5	0,3			
517/П 13	Йогурт	100	5,0	2,5	8,5	87,0	0,03	0,6	0,02	0,0	119	91	14,0	0,1			
	Итого в Полдник	330	9,1	7,2	45,3	292,2	0,10	1,90	19,53	0,00	258,30	210,10	33,50	0,80			
	Итого за 3 день		55,5	69,4	248,8	1850,9	1,0	35,4	108,9	10,8	666,0	965,1	249,5	14,1			

4

Четверг/ первая неделя/7-11 лет/ 4-й день

День: четверг
Неделя: первая
Сезон: осень-зима
Возрастная категория: 7-11 лет

7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда
2

№ респ. 1

№ респ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции				Пищевая вещества(г)				Эн.цен	Витамины(мг)				Минеральные вещ-ва(мг)			
		3	4	5	6	Ж	У	Б	В1		С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
		Завтрак																
217/П-18	Каша рисовая вязкая	200	5,9	6,6	36,6			229,4	0,06	1,3	38,60	0,2	122	154	35,4	0,1		
63/П-18	Бутерброды с сыром (1-й вариант) Мандарины	45	6,9	9,1	9,9			149,0	0,03	0,1	62,30	0,3	207	136	13,9	0,4		
Ск 9.1.4.7	Кофейный напиток с молоком	200	0,8	0,2	7,5			38,0	0,06	38,0	0,00	0,0	35	17	11,0	0,1		
379/ДУ-17	Итого в Завтрак	545	16,8	18,6	69,9			517,0	0,19	40,7	120,90	0,5	489	397	74,3	0,7		
		Обед																
2/П-13	Салат витаминный	60	0,7	6,1	6,4			82,8	0,02	9,2	0,00	2,8	18	17	10,8	0,5		
102/ДУ-17	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250	5,5	5,3	16,5			148,3	0,23	5,8	0,00	0,0	43	88	35,6	2,1		
349/П-13	Тертые рыбные	100	8,7	5,3	9,6			121,0	0,07	0,7	0,01	2,6	29	125	25,0	0,7		
429/П-13	Картофельное пюре	150	3,1	4,8	20,4			137,3	0,14	18,6	0,00	0,3	37	86	27,8	1,0		
108/П-13	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8			70,5	0,03	0,0	0,00	0,4	6	20	4,2	0,3		
109/П-13	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0			52,2	0,05	0,0	0,00	0,4	11	47	14,1	1,2		
520/П-13	Напиток клюквенный	200	0,1	0,0	20,7			83,0	0,00	1,2	0,00	0,0	3	2	3,0	0,2		
	Итого в Обед	820	22,3	22,0	98,4			695,1	0,5	35,6	0,01	6,1	146	385	120,5	6,0		
		Полдник																
493/П-13	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0			60,0	0,00	0,0	0,00	0,0	11	3	1,0	0,3		
550/443/П-18	Манник, соус шоколадный	150	8,3	7,8	52,2			312,6	0,06	0,3	66,54	0,6	125	153	38,2	1,9		
	Итого в Полдник	350	8,4	7,8	67,2			372,6	0,06	0,3	66,54	0,6	136	156	39,2	2,2		
	Итого за 4 день		47,5	48,4	235,5			1584,6	0,8	76,5	187,4	7,2	771,6	937,5	234,0	8,9		

5

Пятница/ первая неделя/7-11 лет/5-й день

День: пятница
Неделя: первая
Сезон: осень-зима
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Пищевая вещества(г)					Витамины(мг)					Минеральные вещества(мг)				
		Масса порции	Б	Ж	У	Эн.цен	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
225/ДП 17	Оладьи из творога с вареньем	200	15,9	16,5	64,6	476,0	0,09	1,2	69,90	1,2	164	228	27,2	1,7		
112/П 13	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,0	0,00	0,2	16	11	9,0	2,2		
496/П 13	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,6	3,3	25,0	144,0	0,04	1,3	0,02	0,0	124	110	27,0	0,8		
Итого в Завтрак		500	19,9	20,2	99,4	667,0	0,16	12,50	69,92	1,40	304,00	349,00	63,20	4,70		
Обед																
76/П 13	Винегрет овощной	60	0,8	6,5	4,1	78,0	0,02	5,0	0,00	2,8	14	24	10,8	0,5		
142/П 13	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	5,0	7,8	83,0	0,06	18,5	0,00	2,4	34	48	22,3	0,8		
321/П 18	Мясо тушеное	120	14,4	16,8	2,4	218,4	0,04	0,4	0,00	3,0	12	146	21,6	2,2		
291/П 13	Макаронные изделия отварные	200	7,5	0,9	38,7	193,2	0,08	0,0	0,00	1,1	8	48	10,8	1,0		
109/П 13	Хлеб ржаной	60	4,0	0,7	20,0	104,4	0,11	0,0	0,00	0,8	21	95	28,2	2,3		
348/ДП 17	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,3	0,1	29,9	122,2	0,02	0,0	0,00	0,0	20	19	8,1	0,5		
Итого в Обед		890	28,8	30,0	102,9	799,2	0,32	23,90	0,00	10,04	108,72	379,66	101,77	7,35		
Полдник																
519/П 13	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97,0	0,01	70,0	0,00	0,0	12	3	3,0	1,5		
590/П 13	Печенье	50	3,8	4,9	37,2	208,5	0,02	0,0	0,01	1,8	15	45	10,0	1,1		
112/П 13	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,0	0,00	0,2	16	11	9,0	2,2		
Итого в Полдник		350	4,9	5,6	69,8	352,5	0,06	80,00	0,01	1,95	42,50	59,00	22,00	4,75		
Итого за 5 день		53,5	55,8	272,1	1818,7	0,5	116,4	69,9	13,4	455,2	787,7	187,0	16,8			

День: понедельник
 Неделя: вторая
 Сезон: осень-зима

7-11 лет

Понедельник/ вторая неделя/7-11 лет/ 6-й день

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции			Пищевая вещества(г)			Эн.цен	Витамины(мг)				Минеральные вещ-ва (мг)								
		3	4	5	Ж	У	6		7	В1	8	9	А	Е	Са	P	12	13	14	Mg	Fe
1	2	Завтрак																			
	Каша "Дружба"	200	5,2	6,6	27,6	190,6	0,09	1,3	39,40	0,1	130	140	30,6	0,4							
226/П18	Каша "Дружба"	200	5,2	6,6	27,6	190,6	0,09	1,3	39,40	0,1	130	140	30,6	0,4							
63/П18	Бутерброды с сыром (1-й вариант)	45	6,9	9,1	9,9	149,0	0,03	0,1	62,30	0,3	207	136	13,9	0,4							
108/П13	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	141,0	0,07	0,0	0,00	0,7	12	39	8,4	0,7							
379/ДП17	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	100,6	0,04	1,3	20,0	0,0	126	90	14,0	0,1							
	Итого в Завтрак	505	19,8	18,9	83,0	581,2	0,23	2,7	121,7	1,1	474,6	404,5	66,9	1,6							
		Обед																			
55/П13	Салат из свеклы с сыром	60	1,7	7,3	4,3	88,8	0,01	3,3	0,01	2,7	53	49	11,4	0,7							
158/П13	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,6	2,8	18,6	109,5	0,08	6,1	0,00	1,4	14	53	19,8	0,8							
265/ДП17	Плов	200	22,0	22,5	34,7	429,3	0,08	1,7	0,00	0,0	19	267	52,4	3,5							
109/П13	Хлеб ржаной	60	4,0	0,7	20,0	104,4	0,11	0,0	0,00	0,8	21	95	28,2	2,3							
509/П13	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	25,1	103,0	0,01	3,3	0,00	0,1	11	7	5,0	1,2							
	Итого в Обед	770	30,5	33,5	102,6	835,0	0,29	14,38	0,01	5,07	117,87	470,85	116,74	8,62							
		Полдник																			
Ск6.1.3.2.12	Галеты	50	4,9	5,1	32,8	196,5	0,1	0,0	31,0	0,0	13,0	47,0	8,5	0,7							
494/П13	Чай с лимоном	200	0,1	0,0	15,2	61,0	0,00	2,8	0,00	0,0	14	4	2,0	0,4							
Ск9.1.4.7	Мандарины	100	0,8	0,2	7,5	38,0	0,06	38,0	0,00	0,0	35	17	11,0	0,1							
	Итого в Полдник	350	5,8	5,3	55,5	295,5	0,1	40,8	31,0	0,0	62,2	68,0	21,5	1,2							
	Итого за 6 день		56,1	57,6	241,1	1711,7	0,7	57,9	152,7	6,2	654,7	943,4	205,1	11,4							

День: вторник
Неделя: вторая
Сезон: осень-зима

7-11 лет

Вторник/ вторая неделя/ 7-11 лет/7-й день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции			Пищевая вещества (г)			Эн.цен			Витамины(мг)			Минеральные вещ-ва(мг)				
		3	4	5	Б	Ж	У	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
1	2	Завтрак																
204/ДЛ17	Макаронные изделия отварные с сыром	150	10,2	12,0	26,6	254,8	0,07	0,2	86,40	221	151	15,2	0,9					
112/П13	Фрукты свежие (яблоки)	120	0,5	0,5	11,8	70,5	0,04	12,0	0,00	0,2	13	10,8	2,6					
108/П13	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5	0,03	0,0	0,00	0,3	20	4,2	0,3					
496/П13	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,6	3,3	25,0	144,0	0,04	1,3	0,02	0,0	110	27,0	0,8					
	Итого в Завтрак	500	16,5	16,0	78,1	539,8	0,18	13,5	86,4	0,6	293,8	57,2	4,7					
		Обед																
9/П18	Салат из квашеной капусты с луком	100	1,6	6,1	8,3	94,0	0,02	17,8	0,00	4,5	42	31	14,4	0,6				
83/ДЛ17	Борщ с картофелем	250	2,0	5,0	13,4	117,0	0,08	9,2	0,00	0,0	42	66	29,8	1,4				
196/КШП/411/П18	Тефтели из оленины и филе бедра куриного, соус сметанный с томатом и луком	110	9,5	13,5	9,9	198,6	0,09	1,5	28,50	2,9	42	98	18,6	1,4				
291/П13	Макаронные изделия отварные	200	7,5	0,9	38,7	193,2	0,08	0,0	0,00	1,1	8	48	10,8	1,0				
109/П13	Хлеб ржаной	60	4,0	0,7	20,0	104,4	0,11	0,0	0,00	0,8	21	95	28,2	2,3				
508/П13	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	27,0	110,0	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50				
	Итого в Обед	920	25,1	26,2	117,4	817,2	0,38	28,97	28,50	9,34	183,24	356,12	108,78	8,25				
		Полдник																
Ск 11.1.1.16	Сок яблочный	200	1,0	0,2	20,2	92,0	0,02	4,0	0,00	0,0	14	14	8,0	2,8				
565/П13	Булочка дорожная	60	4,2	8,3	33,5	226,0	0,06	0,0	0,05	0,7	8	32	6,0	0,5				
112/П13	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,0	0,00	0,2	16	11	9,0	2,2				
	Итого в Полдник	390	5,6	8,9	63,5	365,0	0,11	14,00	0,05	0,90	38,00	57,00	23,00	5,50				
	Итого за 7 день		30,7	35,1	180,9	1182,2	0,49	42,97	28,55	10,24	221,24	413,12	131,78	13,75				

День: среда
 Неделя: вторая
 Сезон: осень-зима
 Возрастная категория: 7-11 лет

Среда/вторая неделя/7-11 лет/8-й день

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Пищевая вещества(г)			Витамины(мг)			Минеральные вещ-ва(мг)						
		Масса порции	Б	Ж	У	Эн.цен	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
222/ДУГ 17	Пудинг из творога с молоком ступенным	150	19,4	15,9	49,7	413,4	0,13	0,7	89,36	0,7	272	301	40,5	1,3
112/П 13	Фрукты свежие (банан)	120	1,8	0,8	25,2	115,2	0,05	12,0	0,00	0,5	10	34	50,4	2,7
108/П 13	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5	0,03	0,0	0,00	0,3	6	20	4,2	0,3
493/П 13	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60,0	0,00	0,0	0,00	0,0	11	3	1,0	0,3
	Итого в Завтрак	500	23,6	16,9	104,7	659,1	0,21	12,7	89,4	1,5	298,8	357,3	96,1	4,7
	Обед													
76/П 13	Винегрет овощной	60	0,8	6,5	4,1	0,0	0,02	5,04	0,00	2,76	13,80	24,00	10,80	0,48
134/П 13	Рассольник ленинградский	250	2,1	5,3	16,3	121,3	0,09	7,7	0,00	2,4	16	63	26,3	0,9
411/ДУГ 13	Кнели из курицы с рисом	100	17,3	17,6	7,4	255,7	0,09	1,0	0,07	0,3	23	109	20,0	1,4
429/П 13	Картофельное пюре	180	3,8	7,9	19,6	165,6	0,16	6,1	0,05	0,2	47	103	34,2	1,3
108/П 13	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5	0,03	0,0	0,00	0,3	6	20	4,2	0,3
109/П 13	Хлеб ржаной	60	4,0	0,7	20,0	104,4	0,11	0,0	0,00	0,8	21	95	28,2	2,3
342/ДУГ 17	Компот из свежих плодов (яблоко)	200	0,2	0,2	27,9	114,6	0,01	0,90	0,00	0,00	14,18	4,40	5,14	0,95
	Итого в Обед	880	30,3	38,3	110,0	832,1	0,52	20,74	0,12	6,76	140,13	416,90	128,79	7,69
	Полдник													
495/П 13	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81,0	0,04	1,3	0,01	0,0	127	93	15,0	0,4
Ск 6.1.3.2.13	Печенье затяжное	50	4,3	5,7	34,9	207,0	0,06	0,0	32,50	0,0	21	44	7,5	0,5
517/П 13	Йогурт	100	5,0	2,5	8,5	87,0	0,03	0,6	0,02	0,0	119	91	14,0	0,1
	Итого в Полдник	350	10,8	9,5	59,3	375,0	0,13	1,90	32,53	0,00	266,50	227,50	36,50	1,00
	Итого за 8 день		41,1	47,8	169,3	1207,1	0,64	22,64	32,65	6,76	406,63	644,40	165,29	8,69

День: четверг
 Неделя: вторая
 Сезон: осень-зима

7-11 лет

Возрастная категория:

Прием пищи, наименование блюда

Масса порции

Пищевая вещества(г)

Эн.цен

Витамины(мг)

Минеральные вещ-ва(мг)

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая вещества(г)							Эн.цен	Витамины(мг)							Минеральные вещ-ва(мг)				
			Б	Ж	У	4	5	6	7		В1	С	А	Е	Са	Р	12	13	14	15		
Завтрак																						
217/П18	Каша рисовая вязкая	200	5,9	6,6	36,6	229,4	0,06	1,3	38,60	0,2	122	154	35,4	0,1								
63/П18	Бутерброды с сыром (1-й вариант)	45	6,9	9,1	9,9	149,0	0,03	0,1	62,30	0,3	207	136	13,9	0,4								
СК 9.1.4.7	Мандарины	100	0,8	0,2	7,5	38,0	0,06	38,0	0,00	0,0	35	17	11,0	0,1								
464/П18	Кофейный напиток	200	1,4	1,2	11,4	63,0	0,02	0,3	9,50	0,0	54	38	6,3	0,1								
	Итого в Завтрак	545	15,0	17,1	65,4	479,4	0,17	39,66	110,40	0,53	417,90	344,80	66,60	0,65								
Обед																						
4/П13	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,6	10,1	9,6	136,0	0,04	27,8	0,00	4,5	44	32	17,0	0,6								
102/ДП17	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250	5,5	5,3	16,5	148,3	0,23	5,8	0,00	0,0	43	88	35,6	2,1								
349/П13	Тфтели рыбные	100	8,7	5,3	9,6	121,0	0,07	0,7	0,01	2,6	29	125	25,0	0,7								
304/ДП17	Рис отварной	200	4,9	7,2	48,9	279,6	0,03	0,0	0,00	0,0	2	81	21,8	0,7								
109/П13	Хлеб ржаной	60	4,0	0,7	20,0	104,4	0,11	0,0	0,00	0,8	21	95	28,2	2,3								
520/П13	Напиток клюквенный	200	0,1	0,0	20,7	83,0	0,00	1,2	0,00	0,0	3	2	3,0	0,2								
	Итого в Обед	910	24,7	28,6	125,4	872,3	0,48	35,53	0,01	7,94	141,50	423,16	130,56	6,59								
Полдник																						
494/П13	Чай с лимоном	200	0,1	0,0	15,2	61,0	0,00	2,8	0,00	0,0	14	4	2,0	0,4								
550/443/П18	Манник, соус шоколадный	150	8,3	7,8	52,2	312,6	0,06	0,3	66,54	0,6	125	153	38,2	1,9								
	Итого в Полдник	350	8,4	7,8	67,4	373,6	0,06	3,07	66,54	0,60	139,25	156,57	40,23	2,25								
	Итого за 9 день		33,1	36,4	192,8	1245,8	0,54	38,59	66,55	8,54	280,74	579,73	170,78	8,84								

День: пятница
 Неделя: вторая
 Сезон: осень-зима
 Возрастная категория: 7-11 лет

Пятница/ вторая неделя/ 7-11 лет/ 10-й день

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции			Пищевая вещества(г)			Эн.цен			Витамины(мг)					Минеральные вещ-ва(мг)				
		3	4	5	Ж	У	Б	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
1	2	Завтрак																		
225/ДП17	Оладьи из творога с вареньем	200	15,9	16,5	64,6	476,0	0,09	1,2	69,90	1,2	164	228	27,2	1,7						
406/П18	Соус молочный сладкий	100	2,5	4,8	8,9	89,2	2,53	4,8	8,92	0,1	83	62	10,1	0,1						
108/П13	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	141,0	0,07	0,0	0,00	0,7	12	39	8,4	0,7						
496/П13	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,6	3,3	25,0	144,0	0,04	1,3	0,02	0,0	124	110	27,0	0,8						
	Итого в Завтрак	560	26,6	25,1	128,0	850,2	2,73	7,32	78,84	1,96	382,84	438,66	72,67	3,31						
		Обед																		
106/П13	Овощи натуральные (огурец)	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0,02	6,00	0,00	0,06	13,80	25,20	8,40	0,36						
142/П13	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	5,0	7,8	83,0	0,06	18,5	0,00	2,4	34	48	22,3	0,8						
321/П18	Мясо тушеное	100	12,0	14,0	2,0	182,0	0,03	0,3	0,00	2,5	10	122	18,0	1,9						
237/П13	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	7,8	37,1	253,1	0,21	0,0	0,04	0,6	14	203	135,3	4,5						
109/П13	Хлеб ржаной	60	4,0	0,7	20,0	104,4	0,11	0,0	0,00	0,8	21	95	28,2	2,3						
348/ДП17	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,3	0,1	29,9	122,2	0,02	0,0	0,00	0,0	20	19	8,1	0,5						
	Итого в Обед	820	27,1	27,7	98,2	753,1	0,44	24,78	0,04	6,39	113,37	511,51	220,27	10,37						
		Полдник																		
Ск 11.1.1.16	Сок яблочный	200	1,0	0,2	20,2	92,0	0,02	4,0	0,00	0,0	14	14	8,0	2,8						
590/П13	Печенье	50	3,8	4,9	37,2	208,5	0,02	0,0	0,01	1,8	15	45	10,0	1,1						
112/П13	Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,0	0,00	0,2	16	11	9,0	2,2						
	Итого в Полдник	380	5,2	5,5	67,2	347,5	0,07	14,00	0,01	1,95	44,50	70,00	27,00	6,05						
	Итого за 10-й день		58,8	58,3	293,5	1950,8	3,2	46,1	78,9	10,3	540,7	1020,2	319,9	19,7						

СРЕДНЯЯ КАЛОРИЙНОСТЬ ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ ЗА 5 ДНЕЙ (2585) 7-11 лет АРКТИЧЕСКАЯ ЗОНА													
1 день	%	2 день	%	3 день	%	4 день	%	5 день	%	Средний % 5 дней	средняя недельная норма	допустимая ежедневная норма	
ЗАВТРАК													
Б (84,7)	19,96	20,42		23,6		16,8		19,9			16,9-21,1	12,7-25,4	
Ж (86,9)	18,58	28,77		16,9		18,6		20,2			17,3-21,7	12,9-26,0	
У (368,5)	86,22	52,91		104,9		69,9		99,4			73,7-92,1	55,2-110,5	
У/Ц (2585)	591,8	22,9	555,4	21,5	660,1	25,5	517,0	20,0	667,0	25,8	23,1	517-646,2	387,7-775,5
ОБЕД													
Б (84,7)	25,5	28,1		22,9		22,3		28,8			25,4-29,5	21,1-33,8	
Ж (86,9)	24,3	26,3		45,3		22,0		30,0			26,0-30,42	21,7-34,7	
У (368,5)	109,3	117,0		98,6		98,4		102,9			110,5-129,9	92,1-147,4	
У/Ц (2585)	760,0	29,4	836,8	32,4	898,6	34,8	695,1	26,9	799,2	30,9	30,9	775,5-904,7	646,2-1034
ПОЛДНИК													
Б (84,7)	6,7	11,1		9,1		8,4		4,9			8,4-12,6	4,2-16,9	
Ж (86,9)	5,7	5,9		7,2		7,8		5,6			7,9-11,8	3,9-15,8	
У (368,5)	69,0	57,5		45,3		67,2		69,8			36,8-55,2	18,3-73,7	
У/Ц (2585)	363,5	14,1	337,0	13,0	292,2	11,3	372,6	14,4	352,5	13,6	13,3	258,5-387,7	129,2-517

СРЕДНЯЯ КАЛОРИЙНОСТЬ ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ ЗА 5 ДНЕЙ (2585) 7-11 лет АРКТИЧЕСКАЯ ЗОНА											допустимая ежедневная норма		
6 день	%	7 день	%	8 день	%	9 день	%	10 день	%	Средний % 5 дней	средняя недельная норма		
ЗАВТРАК											15-30 %		
Б (84,7)	19,8		16,5		23,6		15,0		26,6		16,9-21,1	12,7-25,4	
Ж (86,9)	18,9		16,0		16,9		17,1		25,1		17,3-21,7	12,9-26,0	
У (368,5)	83,0		78,1		104,7		65,4		128,0		73,7-92,1	55,2-110,5	
Э/Ц (2585)	581,2	22,5	539,8	20,9	659,1	25,5	479,4	18,5	850,2	32,9	24,1	517-646,2	387,7-775,5
ОБЕД											30-35%		
Б (84,7)	30,5		25,1		30,3		24,7		27,1		25,4-29,5	21,1-33,8	
Ж (86,9)	33,5		26,2		38,3		28,6		27,7		26,0-30,42	21,7-34,7	
У (368,5)	102,6		117,4		110,0		125,4		98,2		110,5-129,9	92,1-147,4	
Э/Ц (2585)	835,0	32,3	817,2	31,6	832,1	32,2	872,3	33,7	753,1	29,1	31,8	775,5-904,7	646,2-1034
УЖИН											10-15%		
Б (84,7)	5,8		5,6		10,8		8,4		5,2		8,4-12,6	4,2-16,9	
Ж (86,9)	5,3		8,9		9,5		7,8		5,5		7,9-11,8	3,9-15,8	
У (368,5)	55,5		63,5		59,3		67,4		67,2		36,8-55,2	18,3-73,7	
Э/Ц (2585)	295,5	11,4	365,0	14,1	375,0	14,5	373,6	14,5	347,5	13,4	13,6	258,5-387,7	129,2-517

Приложение 1 к примерному меню горячих завтраков и обедов для школьников
Согласно СанПиН 2.4.5.24 9-08 п.6/п.п.6.29

		С 01.08 по 28.02	ЗАМЕНА с 01.03 по 31.05
День 1 I неделя	Обед: салат из капусты белокочанной Т.К. 4/ П 13		Огурец соленый (долька) Т.К. 107 / П 13
День 2 I неделя	Обед: салат из квашеной капусты с луком Т.К. 9 / П 18		Икра кабачковая промышленного производства Т.К. 150 / ДЛ 21
День 4 I неделя	Салат витаминный Т.К. 2/ П 13		Овощи натуральные Т.К. 106 / П 13
День 5 I неделя	Винегрет овощной Т.К.76 / П 13		Зеленый горошек Т.К. 131 / ДЛ 17
День 7 II неделя	Обед: салат из квашеной капусты с луком Т.К. 9 / П 18		Икра кабачковая промышленного производства Т.К. 150 / ДЛ 21
День 8 II неделя	Винегрет овощной Т.К.76 / П 13		Зеленый горошек Т.К. 131 / ДЛ 17
День 9 II неделя	Салат из капусты белокочанной с морковью 4 / П 13		Огурец соленый (долька) Т.К. 107 / П 13

**Индивидуальная таблица замены блюд для детей,
нуждающихся в диетическом питании (Приложение № 11 к СанПин 2.3/2. 4.3590-20)**

Вид пищевой продукции	Масса, г	Вид пищевой продукции - заменитель	Масса, г
Яйцо (1шт.)	41	Каша молочная	180
Рыба	100	Мясо говядины (бефстроганов)	87
Свекла	118	Зеленый горошек	100
Цитрус	100	Яблоко	100
Морковь вареная	100	Свекла отварная	118
Какао	200	Чай	200