

«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 образовательного 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.

Приложение №3  
Химико-энергетические характеристики 10-ти дневного проекта меню диетического (сахарный диабет) питания для учащихся в общеобразовательных организациях г. Ханты-Мансийск 7-11 лет

	масса порции г	ХЕ	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)								Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	СД		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe						
Итого за: Завтрак	4 960	40	244,99	120,52	480,13	4 024,22	4,27	245,79	812,58	30,14	1 675,71	4 107,96	1 132,23	54,24							
Среднее значение	496	4,0	24,50	12,05	48,01	402,42	0,43	24,58	81,26	3,01	167,57	410,80	113,22	5,42							
Выполнение МР 2.4.0162-19, % от суточной нормы		18%	24%	19%	18%	20%	43%	41%	12%	30%	15%	37%	45%	45%							
Итого за: Промежуточное питание	1 450	16	36,00	45,20	191,10	1 347,70	0,70	86,40	507,40	8,55	961,40	917,00	359,40	27,00							
Среднее значение	145	1,6	3,60	4,52	19,11	134,77	0,07	8,64	50,74	0,86	96,14	91,70	35,94	2,70							
Выполнение МР 2.4.0162-19, % от суточной нормы		7%	4%	7%	7%	7%	7%	14%	7%	9%	9%	8%	14%	23%							
Итого за: Обед	7 795	60	323,97	225,19	717,38	6 247,57	8,60	920,81	5 091,36	62,56	1 251,20	5 157,03	1 545,34	85,87							
Среднее значение	780	6,0	32,40	22,52	71,74	624,76	0,86	92,08	509,14	6,26	125,12	515,70	154,53	8,59							
Выполнение МР 2.4.0162-19, % от суточной нормы		27%	32%	36%	27%	31%	86%	153%	73%	63%	11%	47%	62%	72%							
Итого за: Промежуточное питание	3 500	19	66,00	26,00	227,00	1 505,00	1,30	164,00	75,00	3,00	2 640,00	1 965,00	415,00	35,00							
Среднее значение	350	1,9	6,60	2,60	22,70	150,50	0,13	16,40	7,50	0,30	264,00	196,50	41,50	3,50							
Выполнение МР 2.4.0162-19, % от суточной нормы		9%	6%	4%	9%	7%	13%	27%	1%	3%	24%	18%	17%	29%							
Итого за весь период	17 705	135	671	417	1 616	13 124	15	1 417	6 486	104	6 528	12 147	3 452	202							
Среднее значение	1 771	13,5	67	42	162	1 312	1	142	649	10	653	1 215	345	20							
Выполнение МР 2.4.0162-19, % от суточной нормы		61%	66%	68%	61%	64%	100%	237%	93%	100%	59%	110%	138%	167%							
Суточная норма МР 2.4.0162-19		22	102	62	264	2 046	1	60	700	10	1 100	1 100	250	12							

Показатели соотношения пищевых веществ и энергии 10-ти дневного типового меню диетического (сахарный диабет) питания для учащихся в общеобразовательных организациях г. Ханты-Мансийск 7-11 лет в соответствии с критериями МР 0162-19

Приложение №4

Гочный норматив МР 2.4.0162-22	ХЕ*			ЭЦ
	Б	Ж	У	
22	102	62	264	2 046

Соотношение БЖУ	20		30		50	
	Б	Ж	У	Б	Ж	У

Завтрак

Наименование дней недели, блюд	Хлебные единицы (ХЕ)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
понедельник 1	4,58	19,58	11,00	55,01	399,19
вторник 1	4,02	24,07	15,04	48,20	426,01
среда 1	2,70	30,16	12,07	32,43	367,76
четверг 1	3,82	23,47	8,24	45,86	360,42
пятница 1	4,93	31,66	12,67	59,15	479,25
понедельник 2	4,73	21,07	10,08	56,70	403,13
вторник 2	3,59	21,06	14,85	43,04	393,95
среда 2	2,70	30,16	12,07	32,4	367,76
четверг 2	4,47	23,43	12,95	53,69	424,28
пятница 2	4,47	20,33	11,55	53,62	402,47
Среднее	4,00	24,50	12,05	48,01	402,42

Выполнение БЖУ				
Б	Ж	У	ЭЦ	
19%	18%	21%	20%	
24%	24%	18%	21%	
30%	19%	12%	18%	
23%	13%	17%	18%	
31%	20%	22%	23%	
21%	16%	21%	20%	
21%	24%	16%	19%	
30%	19%	12%	18%	
23%	21%	20%	21%	
20%	19%	20%	20%	
24%	19%	18%	20%	

Соотношение БЖУ					
Б	Ж	У	Б	Ж	У
20%	25%	55%			
23%	32%	45%			
33%	30%	35%			
26%	21%	51%			
26%	24%	49%			
21%	23%	56%			
21%	34%	44%			
33%	30%	35%			
22%	27%	51%			
20%	26%	53%			
24%	27%	48%			

Второй завтрак

Наименование дней недели, блюд	Хлебные единицы (ХЕ)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
понедельник 1	1,91	2,10	4,32	22,96	144,0
вторник 1	1,27	5,10	4,72	15,26	125,5
среда 1	1,91	2,10	4,32	22,96	144,0
четверг 1	1,27	5,10	4,72	15,26	125,5
пятница 1	1,91	2,10	4,32	22,96	144,0
понедельник 2	1,27	5,10	4,72	15,26	125,5
вторник 2	1,91	2,10	4,32	22,96	144,0
среда 2	1,27	5,10	4,72	15,26	125,5
четверг 2	1,91	2,10	4,32	22,96	144,0
пятница 2	1,27	5,10	4,72	15,26	125,5
Среднее	1,59	3,60	4,52	19,11	134,8

Выполнение БЖУ				
Б	Ж	У	ЭЦ	
2%	7%	9%	7%	
5%	8%	6%	6%	
2%	7%	9%	7%	
5%	8%	6%	6%	
2%	7%	9%	7%	
5%	8%	6%	6%	
2%	7%	9%	7%	
5%	8%	6%	6%	
4%	7%	7%	7%	

Соотношение БЖУ					
Б	Ж	У	Б	Ж	У
6%	27%	64%			
16%	34%	49%			
6%	27%	64%			
16%	34%	49%			
6%	27%	64%			
16%	34%	49%			
6%	27%	64%			
16%	34%	49%			
11%	30%	57%			

Обед

Наименование дней недели, блюд	Хлебные единицы (ХЕ)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
понедельник 1	6,17	28,49	24,64	74,09	636,92
вторник 1	6,57	35,29	19,02	78,8	631,01
среда 1	6,34	27,48	22,78	76,03	619,70
четверг 1	5,98	33,13	26,2	71,75	667,41
пятница 1	4,04	42,43	24,06	48,43	588,80
понедельник 2	5,94	40,27	24,94	71,30	672,54
вторник 2	6,61	29,96	18,19	79,32	607,7
среда 2	6,68	29,98	23,6	80,17	656,11
четверг 2	5,52	29,97	21,08	66,27	585,5

Выполнение БЖУ				
Б	Ж	У	ЭЦ	
28%	40%	28%	31%	
35%	31%	30%	31%	
27%	37%	29%	30%	
32%	42%	27%	33%	
42%	39%	18%	29%	
39%	40%	27%	33%	
29%	29%	30%	30%	
29%	38%	30%	32%	
29%	34%	25%	29%	

Соотношение БЖУ					
Б	Ж	У	Б	Ж	У
18%	35%	47%			
22%	27%	50%			
18%	33%	49%			
20%	35%	43%			
29%	37%	33%			
24%	33%	42%			
20%	27%	52%			
18%	32%	49%			
20%	32%	45%			

пятница 2	5,94	26,97	20,7	71,24	581,95
Среднее	5,98	32,40	22,52	71,74	624,76

26%	33%	27%	28%
32%	36%	27%	31%

19%	32%	49%
21%	32%	46%

Полдник

Наименование дней недели, блгод	длительность единицы	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
понедельник 1	1,89	6,60	2,60	22,70	150,5
вторник 1	1,89	6,60	2,60	22,70	150,5
среда 1	1,89	6,60	2,60	22,70	150,5
четверг 1	1,89	6,60	2,60	22,70	150,5
пятница 1	1,89	6,60	2,60	22,70	150,5
понедельник 2	1,89	6,60	2,60	22,70	150,5
вторник 2	1,89	6,60	2,60	22,70	150,5
среда 2	1,89	6,60	2,60	22,70	150,5
четверг 2	1,89	6,60	2,60	22,70	150,5
пятница 2	1,89	6,60	2,60	22,70	150,5
Среднее	1,89	6,60	2,60	22,70	150,5

Выполнение БЖУ				
Б	Ж	У	ЭЦ	
6%	4%	9%	7%	
6%	4%	9%	7%	
6%	4%	9%	7%	
6%	4%	9%	7%	
6%	4%	9%	7%	
6%	4%	9%	7%	
6%	4%	9%	7%	
6%	4%	9%	7%	
6%	4%	9%	7%	
6%	4%	9%	7%	

Соотношение БЖУ			
Б	Ж	У	
18%	16%	60%	
18%	16%	60%	
18%	16%	60%	
18%	16%	60%	
18%	16%	60%	
18%	16%	60%	
18%	16%	60%	
18%	16%	60%	
18%	16%	60%	
18%	16%	60%	

За период нахождения в общеобразовательной организации

Наименование дней недели, блгод	длительность единицы	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
понедельник 1	14,56	56,77	42,56	174,76	1330,63
вторник 1	13,75	71,06	41,38	164,94	1333,04
среда 1	12,84	66,34	41,77	154,12	1281,98
четверг 1	12,96	68,30	41,76	155,57	1303,85
пятница 1	12,77	82,79	43,65	153,24	1362,57
понедельник 2	13,83	73,04	42,34	165,96	1351,69
вторник 2	14,00	59,72	39,96	168,02	1296,13
среда 2	12,55	71,84	42,95	150,56	1299,89
четверг 2	13,80	62,10	40,95	165,62	1304,27
пятница 2	13,57	59,00	39,59	162,82	1260,44
Среднее	13,46	67,10	41,69	161,56	1312,45

Выполнение БЖУ				
Б	Ж	У	ЭЦ	
56%	69%	66%	65%	
70%	67%	62%	65%	
65%	67%	58%	63%	
67%	67%	59%	64%	
81%	70%	58%	67%	
72%	68%	63%	66%	
59%	64%	64%	63%	
70%	69%	57%	64%	
61%	66%	63%	64%	
58%	64%	62%	62%	
66%	67%	61%	64%	

Соотношение БЖУ			
Б	Ж	У	
17%	29%	53%	
21%	28%	49%	
21%	29%	48%	
21%	29%	48%	
24%	29%	45%	
22%	28%	49%	
18%	28%	52%	
22%	30%	48%	
19%	28%	51%	
19%	28%	52%	
20%	29%	49%	

Перечень блюд и расчеты рационов школьных 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 начального и среднего профессионального образования»;
2. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений.

## Проект типового 10-ти дневного меню диетического питания (сахарный диабет) для общеразвивающих учреждений г. Ханты-Мансийск

Возрастная группа 7-11 лет  
 Сезон осенне-зимний

День: понедельник

Неделя: 1

№ рец.	Применение наименования 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				
<b>Завтрак</b>																		
215М/СД	Омлет белковый паровой	70	6,82	5,41	1,52	80,83	0,01	0,26	2	2,2	31,07	33,52	7,93	0,12				
173М/СД	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с ягодами, 240/10	250	10,19	5,14	39,34	245,16	0,29	3,06	12,8	0,68	176,27	283,89	33	2,09				
377М/СД	Чай с лимоном (сироп стевии)	200	0,26	0,03	0,28	3,9	3,9	2,9	0,5	0,01	7,75	9,78	5,24	0,86				
	Хлеб ржан-пшеничный	35	2,31	0,42	13,9	69,3	0,06			0,49	10,2	53	16,5	1,37				
	Итого за Завтрак	555	19,58	11,00	55,01	399,19	0,36	6,22	15,3	3,38	225,24	379,69	62,62	4,44				
<b>Второй завтрак</b>																		
338М	Яблоко зеленое	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3				
	Орехово-фруктовая смесь	20	1,5	3,72	8,26	73,52	0,03	0,84	41,99	0,67	22,14	35,95	21,69	0,55				
	Итого за Второй завтрак	170	2,10	4,32	22,96	144,02	0,08	15,84	49,49	0,97	46,14	52,45	35,19	3,85				
<b>Обед</b>																		
67М/СД	Винегрет овощной	60	0,91	5,11	4,89	69,52	0,04	6,1	164,27	2,29	16,37	27,6	12,63	0,52				
96М/СД	Расольник ленинградский (крупа перловая) с говядиной, 200/20	220	8,46	5,55	13,73	139,16	0,32	14,58	182,4	1,06	21,14	121,86	29,73	1,8				
268М/СД	Котлеты из говядины	90	12,92	8,06	7,99	156,48	0,44	2,8		1,03	13,08	140,79	19,67	2,29				
143М/СД	Рагу овощное	150	3,62	5,45	17,28	134,25	0,26	49,7	403,63	2,48	43,69	95,8	40,04	1,81				
349М/СД	Компот из сухофруктов (сироп стевии)	200	0,37	0,02	10,04	43,01	0,34	0,51		0,17	18,87	13,09	5,1	1,02				
	Хлеб ржаной	45	2,21	0,45	20,16	94,5	0,04			0,32	8,1	41,4	9	1,31				
	Итого за Обед	765	28,49	24,64	74,09	636,92	1,1	73,52	750,81	7,35	121,25	440,54	116,17	8,72				
<b>Полдник</b>																		
338М	Яблоко зеленое	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3				
	Кефир 1%	200	6	2	8	80	0,08	1,4	7,5	0,3	264	195,5	41,5	3,5				
	Итого за Полдник	350	6,60	2,80	22,70	150,5	0,13	16,4	7,5	0,3	264	195,5	41,5	3,5				
	Итого за день	1 840	56,77	42,56	174,76	1330,63	1,67	111,98	823,1	12,00	656,63	1069,18	265,48	20,51				

Возрастная группа 7-11 лет  
 Сезон осенне-зимний  
 День: вторник  
 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		
<b>Завтрак</b>																
260М/СД	Гуляш из говядины	90	14,86	9,18	3,26	155,08	0,52	4,38		0,95	13,27	160,03	23,88	2,32		
171М/СД	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,59	5,34	29,76	193,21	0,22		23,5	0,47	13,4	156,84	104,14	3,5		
377М/СД	Чай ягодный (сироп стевии)	200	0,31	0,1	1,31	8,42		2,35	1,7	0,15	8,7	10,64	5,45	0,88		
	Хлеб ржаное-пшеничный	35	2,31	0,42	13,87	69,3	0,06			0,49	10,15	52,5	16,45	1,37		
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>475</b>	<b>24,07</b>	<b>15,04</b>	<b>48,20</b>	<b>426,01</b>	<b>0,8</b>	<b>6,73</b>	<b>25,24</b>	<b>2,06</b>	<b>45,56</b>	<b>380,01</b>	<b>149,92</b>	<b>8,08</b>		
<b>Второй завтрак</b>																
	Орехово-фруктовая смесь	20	1,5	3,72	8,26	73,52	0,03	0,84	41,99	0,67	22,14	35,95	21,69	0,55		
	Йогурт питьевой, 1%	100	3,6	1	7	52	0,03	0,6	10	0,07	124	96	15	1		
<b>Итого за Второй завтрак</b>		<b>120</b>	<b>5,10</b>	<b>4,72</b>	<b>15,26</b>	<b>125,52</b>	<b>0,06</b>	<b>1,44</b>	<b>51,99</b>	<b>0,74</b>	<b>146,14</b>	<b>130,95</b>	<b>36,69</b>	<b>1,55</b>		
<b>Обед</b>																
32М/СД	Салат из цветной капусты, помидоров и зелени	60	1	5,08	2,2	59,53	0,03	28,1	97,34	2,51	30,46	24,01	13,79	0,62		
104М/СД	Суп картофельный с мясными фрикадельками, 200/20	220	6,45	3,17	14,45	112,44	0,13	17,44	162,4	1,14	22,62	105,37	29,16	1,33		
231М/СД	Поджарка из рыбы	90	20,77	9,67	9,1	207,03	0,18	6	12	3,99	69,51	344,83	81,52	1,66		
171М/СД	Каша ячневая рассыпчатая	150	4,7	0,61	30,74	147,11	0,13			0,71	39,81	161,56	23,63	0,86		
342М/СД	Компот из вишни (сироп стевии)	200	0,16	0,04	2,13	10,4	0,01	3		0,06	7,4	6	5,2	0,1		
	Хлеб ржаной	45	2,21	0,45	20,16	94,5	0,04			0,32	8,1	41,4	9	1,31		
<b>Итого за Обед</b>		<b>765</b>	<b>35,29</b>	<b>19,02</b>	<b>78,78</b>	<b>631,01</b>	<b>0,52</b>	<b>54,54</b>	<b>271,74</b>	<b>8,73</b>	<b>177,92</b>	<b>683,27</b>	<b>162,3</b>	<b>5,88</b>		
<b>Полдник</b>																
338М	Яблоко зеленое	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3		
	Кефир 1%	200	6	2	8	80	0,08	1,4			240	180	28	0,2		
<b>Итого за Полдник</b>		<b>350</b>	<b>6,60</b>	<b>2,60</b>	<b>22,70</b>	<b>150,5</b>	<b>0,13</b>	<b>16,4</b>	<b>7,5</b>	<b>0,3</b>	<b>264</b>	<b>196,5</b>	<b>41,5</b>	<b>3,5</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>1710</b>	<b>71,05</b>	<b>41,38</b>	<b>164,94</b>	<b>1333,04</b>	<b>1,57</b>	<b>79,11</b>	<b>356,47</b>	<b>11,83</b>	<b>633,62</b>	<b>1390,73</b>	<b>390,41</b>	<b>19,01</b>		







Возрастная группа 7-11 лет  
 Сезон осенне-зимний  
 День: пятница  
 Неделя: 1

№ рец.	Приме 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					
<b>Завтрак</b>																			
231М/СД	Поджарка из рыбы	90	20,77	9,67	9,1	207,03	0,18	6	12	3,99	69,51	344,83	81,52	1,66					
71М	Поджаренная из свежих овощей	30	0,24	0,03	0,75	4,2	0,01	3	3	0,03	5,1	9	4,2	0,15					
171М/СД	Каша ячневая рассыпчатая	150	4,7	0,61	30,74	147,11	0,13	0,71	39,81	161,66	23,63	0,86							
382М/СД	Какао на молоке (сироп стевии)	200	3,64	1,94	4,69	51,61	0,04	1,16	9,02	0,01	111,92	106,3	29,46	0,97					
	Хлеб ржанно-пшеничный	35	2,31	0,42	13,87	69,3	0,06	0,49	10,15	52,5	16,45	1,37							
<b>Итого за Завтрак</b>																			
		505	31,66	12,67	59,15	479,26	0,42	10,16	24,02	5,23	236,49	674,29	155,26	5,01					
<b>Второй завтрак</b>																			
338М	Яблоко зеленое	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3					
	Орехово-фруктовая смесь	20	1,5	3,72	8,26	73,52	0,03	0,84	41,99	0,67	22,14	35,85	21,69	0,55					
<b>Итого за Второй завтрак</b>																			
		170	2,10	4,32	22,96	144,02	0,08	15,84	49,49	0,97	46,14	52,45	35,19	3,85					
<b>Обед</b>																			
64М/СД	Салат из морской капусты	60	0,58	7,8	4,06	88,74	0,02	1,16	1,45	1,38	23,2	31,94	98,6	9,28					
116М/СД	Суп с гречневой крупой, с томатом с курдюцей, 200/15	215	4,28	7,08	10,93	125,06	0,28	3,9	9,12	1,15	12,17	92,10	40,43	1,58					
293М/СД	Куриное филе запеченное с соусом томатным, 90/30	120	30,82	6,46	4,59	200,5	0,12	8,49	311,43	2,64	24,46	241,10	121,46	2,22					
129М/СД	Брокколи на пару	150	4,4	2,17	7,04	70,78	0,18	123,2	5,28	1,23	46,86	90,03	29,99	2,47					
342М/СД	Морс из брусники (сироп стевии)	200	0,14	0,1	1,65	9,2		3	1,6	0,2	5	3,2	1,4	0,08					
	Хлеб ржаной	45	2,21	0,45	20,16	94,5	0,04			0,32	8,1	41,4	9	1,31					
<b>Итого за Обед</b>																			
		790	42,43	24,06	48,43	588,8	0,64	139,79	328,88	6,92	119,79	499,77	300,88	16,94					
<b>Полдник</b>																			
338М	Яблоко зеленое	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3					
	Кефир 1%	200	6	2	8	80	0,08	1,4			240	180	28	0,2					
<b>Итого за Полдник</b>																			
		350	6,60	2,60	22,70	150,5	0,13	16,4	7,5	0,3	264	196,5	41,5	3,5					
<b>Итого за день</b>																			
		1815	82,79	43,65	153,24	1362,57	1,27	182,19	409,89	13,42	666,42	1423,01	532,83	29,3					

Возрастная группа 7-11 лет  
 осенне-зимний  
 Сезон  
 День: понедельник  
 Неделя: 2

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)					ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	В	С		А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
<b>Завтрак</b>																		
215/МСД	Омлет белковый паровой	70	6,82	5,41	1,52	80,83	0,01	0,26	2	2,2	31,07	33,52	7,93	0,12				
173/МСД	Каша гречневая молочная с яблоками, 240/10	250	11,63	4,15	40	244,58	0,3	3,45	16,92	0,55	194,8	303,71	133,77	3,95				
377/МСД	Чай яблочный (сироп стевии)	200	0,31	0,1	1,31	8,42		2,35	1,7	0,15	8,7	10,54	5,45	0,88				
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,31	0,42	13,87	69,3	0,06		0,49	10,15	52,5	16,45	1,37					
<b>Итого за Завтрак</b>		555	21,07	10,08	56,70	403,13	0,37	6,06	20,62	3,39	244,72	400,37	163,6	6,32				
<b>Второй завтрак</b>																		
	Орехово-фруктовая смесь	20	1,5	3,72	8,26	73,52	0,03	0,84	41,99	0,67	22,14	35,95	21,69	0,55				
	Йогурт питьевой, 1%	100	3,6	1	7	52	0,03	0,6	10	0,07	124	95	15	1				
<b>Итого за Второй завтрак</b>		120	5,10	4,72	15,26	125,52	0,06	1,44	51,99	0,74	146,14	130,95	36,69	1,55				
<b>Обед</b>																		
20/МСД	Салат из свежих овощей	60	0,51	3,06	1,94	37,38	0,02	5,7	4,8	1,39	12,05	19,91	8,05	0,32				
99/МСД	Суп из овощей со сметаной с говядиной, 200/5/20	225	8,07	5,95	8,83	121,49	0,29	17,57	184,93	1	28,4	108,22	25,41	1,58				
266/МСД	Екштыкс рубленый с соусом сметанно-томатным, 90/20	120	24,00	14,82	1,97	237,26	0,83	4,45	8	0,96	22,48	248,14	33,36	3,55				
171/МСД	Каша ячневая рассыпчатая	150	4,7	0,61	30,74	147,11	0,13			0,71	39,81	161,66	23,63	0,86				
346/МСД	Компот из фруктов (сироп стевии)	200	0,78	0,05	7,66	34,8	0,02	0,6	87,45	0,83	24	21,9	15,75	0,48				
	Хлеб ржаной	45	2,21	0,45	20,16	94,5	0,04			0,32	8,1	41,4	9	1,31				
<b>Итого за Обед</b>		800	40,27	24,94	71,30	672,54	1,33	28,32	285,18	5,23	134,82	601,23	115,2	8,1				
<b>Полдник</b>																		
338/М	Яблоко зеленое	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3				
	Кефир 1%	200	6	2	8	80	0,08	1,4			240	180	28	0,2				
<b>Итого за Полдник</b>		350	6,60	2,60	22,70	150,5	0,13	16,4	7,5	0,3	264	196,5	41,5	3,5				
<b>Итого за день</b>		1825	73,04	42,34	165,96	1351,69	1,89	52,22	365,29	9,66	789,68	1329,05	356,99	19,47				

Возрастная группа 7-11 лет  
 Сезон осенне-зимний  
 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	6	7	8	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
<b>Завтрак</b>																					
294М/ССЖ	Биточки из курочки с соусом сметанно-томатным, 90/30	120	14,9	10,68	11,79	200,86	0,10	1,5	21,9	1,7	25,04	145,70	22,3	1,06							
71М	Подфаршировка 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							
171М/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	0,88							
378М/СД	Чай с молоком (сироп стевии)	200	1,88	0,86	2,76	26,72	0,02	0,83	6,1	0,49	72,15	58,64	12,24	0,88							
	Хлеб ржаной-пшеничный	35	2,31	0,42	13,67	69,3	0,06	9,78	91,44	2,84	124,98	421,48	161,10	7,09							
<b>Итого за Завтрак</b>																					
	Второй завтрак	505	28,03	17,36	59,32	497,29	0,42	9,78	91,44	2,84	124,98	421,48	161,10	7,09							
338М	Яблоко зеленое	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3							
	Орехово-фруктовая смесь	20	1,5	3,72	8,26	73,52	0,03	0,84	41,99	0,67	22,14	35,95	21,69	0,55							
<b>Итого за Второй завтрак</b>																					
	Обед	170	2,10	4,32	22,96	144,02	0,08	15,84	49,49	0,97	46,14	52,45	35,19	3,85							
271М/СД	Салат из свежих помидоров и перца сладкого	60	0,67	4,09	2,28	49,64	0,03	39,1	106,19	2,18	14,26	13,73	9,51	0,47							
96М/СД	Рассольник ленинградский (крупа перловая) с курочкой, 200/15	215	3,69	6,85	13,58	131,36	0,29	13,88	171,2	1,11	20,71	90,01	25,16	1,1							
229М/ССЖ	Ряба, 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							
125М/СД	Картофель отварной	150	3,1	0,62	25,27	119,35	0,19	31	4,65	0,16	16,6	90,13	35,72	1,4							
388М/СД	Напиток витаминный (сироп стевии)	200	0,46	0,15	9,57	45,2	0,02	80,18	65,84	0,34	11,2	11,68	4,72	0,48							
	Хлеб ржаной	45	2,21	0,45	20,16	94,5	0,04	0,32	8,1	41,4	9	41,4	9	1,31							
<b>Итого за Обед</b>																					
	Полдник	790	22,01	17,84	73,07	548,14	0,67	167,07	695,08	6,63	109,35	435,65	132,42	5,57							
338М	Яблоко зеленое	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3							
	Кефир 1%	200	6	2	8	80	0,08	1,4			240	180	28	0,2							
<b>Итого за Полдник</b>																					
	Итого за день	350	6,60	2,60	22,70	150,5	0,13	16,4	7,5	0,3	264	196,5	41,5	3,5							
	Итого за день	1815	59,72	39,96	188,02	1296,13	1,75	258,73	873,8	11,29	585,84	1171,39	332,41	20,13							

Возрастная груп 7-11 лет  
 Сезон осенне-зимний

День: среда

Неделя: 2

№ рец.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)						Витаминный (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
<b>Завтрак</b>																				
223М/СД	Запеканка из творога с соусом ягодным на сливочном масле, 150/40	190	27,55	11,59	17,04	288,42	0,1	5,58	42,85	2,0	221,9	329,58	53,2	1,20						
376М/СД	Чай с шиповником (сироп стевии)	200	0,3	0,06	1,52	10,04		30,1	25,01	0,11	6,75	8,75	4,91	0,91						
	Хлеб ржаной-пшеничный	35	2,31	0,42	13,87	69,3	0,06			0,49	10,15	52,5	16,45	1,37						
	Итого за Завтрак	425	30,16	12,07	32,43	367,76	0,17	35,68	67,86	2,6	238,81	390,83	74,54	3,48						
<b>Второй завтрак</b>																				
	Орехово-фруктовая смесь	20	1,5	3,72	8,26	73,52	0,03	0,84	41,99	0,67	22,14	35,95	21,69	0,55						
	Йогурт питьевой, 1%	100	3,6	1	7	52	0,03	0,6	10	0,07	124	99	15	1						
	Итого за Второй завтрак	120	5,10	4,72	15,26	125,52	0,06	1,44	51,99	0,74	146,14	130,95	36,69	1,55						
<b>Обед</b>																				
18М/СД	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						
88М/СД	Ши из капусты с картофелем и сметаной с говядиной, 200/6/20	225	8,58	8,99	9,29	152,82	0,30	39,12	225,65	2,39	45,06	115,96	30,09	1,75						
268М/СД	Котлета из говядины и печени с соусом сметанно-томатным, 90/30	120	12,18	8,57	10,75	170,01	0,10	6,88	1238	1,4	22,14	154,71	23,06	2,22						
171М/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						
349М/СД	Компот из сухофруктов (сироп стевии)	200	0,37	0,02	10,04	43,01		0,34	0,51	0,17	18,87	13,09	5,1	1,02						
	Хлеб ржаной	45	2,21	0,45	20,16	94,5	0,04			0,32	8,1	41,4	9	1,31						
	Итого за Обед	800	29,98	23,56	80,17	656,11	0,66	46,88	1487,99	4,88	109,15	484,44	172,29	9,66						
<b>Полдник</b>																				
338М	Яблоко зеленое	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3						
	Кефир 1%	200	6	2	8	80	0,08	1,4			240	180	28	0,2						
	Итого за Полдник	350	6,60	2,60	22,70	150,5	0,13	16,4	7,5	0,3	264	196,5	41,5	3,5						
	Итого за день	1 695	71,84	42,95	150,56	1299,89	1,02	100,4	1615,34	8,52	758,1	1202,72	325,02	18,38						

Возрастная группа 7-11 лет  
 Сезон осенне-зимний

День: четверг

Неделя: 2

№ рецеп.	Грехи пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витаминный (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		
<b>Завтрак</b>																
294М/СД	Биточки из курицы	90	14,03	7,13	9,03	153,67	0,09	0,5	9,9	0,53	13,27	146,93	21,39	1,08		
71М	Подфаршировка из свежих овощей	30	0,24	0,03	0,75	4,2	0,01	3	3	0,03	5,1	9	4,2	0,15		
171М/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	3,51		
377М/СД	Чай с лимоном (сироп стевии)	200	0,26	0,03	0,28	3,9	0,06	2,9	0,5	0,01	7,75	9,78	5,24	0,86		
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,31	0,42	13,87	69,3	0,06	0,49	10,15	52,5	16,45	1,37	16,45	1,37		
	<b>Итого за Завтрак</b>	505	23,43	12,95	53,69	424,28	0,38	6,4	36,94	1,53	49,71	375,05	151,42	6,97		
<b>Второй завтрак</b>																
338М	Яблоко зеленое	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3		
	Орехово-фруктовая смесь	20	1,5	3,72	8,26	73,52	0,03	0,84	41,99	0,67	22,14	35,95	21,69	0,56		
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	170	2,10	4,32	22,96	144,02	0,08	15,84	49,49	0,97	46,14	52,45	35,19	3,86		
<b>Обед</b>																
23М/СД	Салат из свежих помидоров	60	0,65	3,11	2,56	42,18	0,03	12,9	63,84	1,67	13,19	18,51	11,08	0,53		
102М/СД	Суп картофельный с бобовыми (фасолью) с говядиной, 200/20	220	9,01	8,7	17,40	185,71	0,37	10,3	181,2	2,40	40,20	177,02	38,83	2,42		
294М/СД	Биточки из индейки	90	14,32	3,29	6,74	118,43	0,05	0,5	5,4	1,04	11,77	136,05	14,97	0,97		
143М/СД	Рагу овощное	150	3,62	5,45	17,28	134,25	0,26	49,7	403,63	2,48	43,69	95,8	40,04	1,81		
342М/СД	Компот из вишни (сироп стевии)	200	0,16	0,04	2,13	10,4	0,01	3		0,06	7,4	6	5,2	0,1		
	Хлеб ржаной	45	2,21	0,45	20,16	94,5	0,04	0,32	8,1	41,4	9	1,31	16,45	1,37		
	<b>Итого за Обед</b>	765	29,97	21,08	66,27	585,47	0,76	76,44	654,07	7,97	124,35	474,78	119,12	7,14		
<b>Полдник</b>																
338М	Яблоко зеленое	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3		
	Кефир 1%	200	6	2	8	80	0,08	1,4			240	180	28	0,2		
	<b>Итого за Полдник</b>	350	6,60	2,60	22,70	150,5	0,13	16,4	7,5	0,3	264	196,5	41,5	3,5		
	<b>Итого за день</b>	1790	62,10	40,95	165,62	1304,27	1,35	115,08	748	10,77	484,2	1098,78	347,23	21,46		

Возрастная группа 7-11 лет  
 Сезон осенне-зимний

День: пятница

Неделя: 2

№ рец.	Применение наименования блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)						ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	У	У	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
<b>Завтрак</b>																					
232М/СД	Рыба запеченная с соусом сметанно-томатным, 90/30	120	19,79	5,92	8,56	166,91	0,17	1,50	19	1,73	60,80	314,68	75,33	1,36							
125М/СД	Картофель отварной	150	3,1	0,62	25,27	119,35	0,19	31	4,65	0,16	16,6	90,13	35,72	1,4							
382М/СД	Кефир на молоке (сироп стевии)	200	3,64	1,94	4,69	51,61	0,04	1,16	9,02	0,01	111,92	106,3	29,46	0,97							
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,31	0,42	13,87	69,3	0,05			0,49	10,15	52,5	16,45	1,37							
	<b>Итого за Завтрак</b>	505	20,33	11,55	53,62	402,47	0,46	34,34	30,67	3,21	176,19	418,09	119,41	4,85							
<b>Второй завтрак</b>																					
	Орехово-фруктовая смесь	20	1,5	3,72	8,26	73,52	0,03	0,84	41,99	0,67	22,14	35,95	21,69	0,55							
	Йогурт питьевой, 1%	100	3,6	1	7	52	0,03	0,6	10	0,07	124	95	15	1							
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	120	5,10	4,72	15,26	125,52	0,06	1,44	51,99	0,74	146,14	130,95	36,69	1,55							
<b>Обед</b>																					
49М/СД	Салат витаминный /2 варианта/	60	1,26	3,11	3,46	47,01	0,04	20,6	169,9	1,43	25,08	27,99	12,4	0,42							
113М/СД	Светлый сыр со сметаной с куррицей, 200/5/15	220	3,80	7,27	11,97	129,05	0,27	15,25	177,18	1,12	39,07	91,95	29,59	1,56							
260М/СД	Удиль из говядины	90	14,86	9,18	3,26	155,08	0,52	4,38		0,95	13,27	160,03	23,88	2,32							
171М/СД	Каша ячневая рассыпчатая	150	4,7	0,67	30,74	147,11	0,13			0,71	39,81	161,66	23,63	0,86							
342М/СД	Морс из брусники (сироп стевии)	200	0,14	0,1	1,65	9,2		3	1,6	0,2	5	3,2	1,4	0,08							
	Хлеб ржаной	45	2,21	0,45	20,16	94,5	0,04			0,32	8,1	41,4	9	1,31							
	<b>Итого за Обед</b>	760	26,97	20,72	71,24	581,95	1	43,23	348,68	4,73	130,33	486,23	99,9	6,55							
<b>Полдник</b>																					
338М	Яблоко зеленое	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3							
	Кефир 1%	200	6	2	8	80	0,08	1,4			240	180	28	0,2							
	<b>Итого за Полдник</b>	350	6,60	2,60	22,70	150,5	0,13	16,4	7,5	0,3	264	196,5	41,5	3,5							
	<b>Итого за день</b>	1 735	59,00	39,59	162,82	1260,44	1,65	95,41	436,84	8,98	716,66	1231,77	297,5	16,55							