

«Утверждено»

Директор

Муниципального бюджетного

образовательного учреждения

«Средняя общеобразовательная школа № 1

имени Созонова Ю.Г.»

Т.И.Игумрова

« 21 » 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 СанПиН 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.

Вклад школьных завтраков и обедов в удовлетворение суточной потребности детей (7-11 и 12 и старше) в основных пищевых веществах и энергии.

Наименование пищевых веществ	Потребность в пищевых веществах и энергии						
	Завтрак 25% в школе		Обед 35% в школе		Завтрак и обед 60% в школе		с 12 и старше
	с 7-11 лет	с 12 и старше	с 7-11 лет	с 12 и старше	с 7-11 лет	с 12 и старше	
1	2	3	4	5	6	7	
Макронутриенты:							
Белки, г	19,25	22,5	26,95	31,5	46,2	54	
Жиры, г	19,75	23	27,65	32,2	47,4	55,2	
Углеводы, г	83,75	95,75	117,25	134,05	201	229,8	
Энергетическая ценность (Ккал)	587,5	678,25	822,5	949,55	1410	1627,8	
Микронутриенты							
Витамины:							
«В1» мг	0,3	0,35	0,42	0,49	0,72	0,84	
«С» мг	15	17,5	21	24,5	36	42	
«А» мг рет.экв	0,18	0,23	0,24	0,32	0,41	0,54	
«Е» мг ток.экв	2,5	3	3,5	4,2	6	7,2	
Минеральные вещества							
Кальций (мг)	275	300	385	420	660	720	
Фосфор (мг)	412,5	450	577,5	630	990	1080	
Магний (мг)	62,5	75	87,5	105	150	180	
Железо (мг)	3	4,25	4,2	5,95	7,2	10,2	



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, 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, г. Пермь, 2013г.

Проект 10-ти дневного типового меню основного (организованного) питания для учащихся в общеобразовательных организациях 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				
<b>Завтрак</b>																		
14М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,02				
15М	Сыр полутвердый	20	4,64	5,9		72,8	0,01	0,14	57,6	0,1	17,6	100	7	0,2				
17ЗМ/ССЖ	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с ягодами, 200/5/10	215	6,98	5,95	39,38	240,16	0,16	2,41	38,7	0,97	107,29	187,92	37,04	2,22				
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8				
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1,0				
33В/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				
<b>Итого за Завтрак</b>																		
		595	17	20	92	635	0	17	146	2	327	356	77	8				
<b>Обед</b>																		
6В/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				
9В/М/ССЖ	Рассольник ленинградский (крупа перловая) с говядиной, 200/10	210	5,85	5,76	13,51	124,74	0,26	14,05	182,26	1,05	17,99	105,34	27,22	1,52				
2ВВ/М/ССЖ	Котлеты из говядины	90	13,96	10,13	11,92	194,96	0,46	2,8		2,1	15,43	146,23	24,1	2,31				
14ЗМ/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				
34В/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				
33В/М	Фрукт в асортименте	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,0	0	0,20	16,00	9,0	2,20	11,00				
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1,0				
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	17,00	90,5	0,09			0,70	17,5	24	23,5	1,95				
<b>Итого за Обед</b>																		
		910	34,26	31,70	116,84	895,78	1,24	82,85	753,02	11,34	165,96	493,97	168,03	20,7				
<b>Итого за День</b>																		
		1505	51,71	51,90	208,80	1531,04	1,54	99,4	899,32	13,56	493,15	850,39	245,12	29,1				



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		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
<b>Завтрак</b>																		
260/М/С/Ж	Гуляш из говядины	90	15,27	13,36	1,31	186,69	0,53	4,5		2,71	14,2	158,06	21,71	2,34				
202/М/С/Ж	Макаронь отварные	150	5,54	4,28	35,32	202,05	0,09		22,5	0,8	12,54	45,38	8,14	0,82				
377/М/С/Ж	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	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1,0				
338/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1				
<b>Итого за Завтрак</b>		590	25,82	18,37	79,54	592,03	0,76	45,40	33,00	4,37	81,32	273,72	62,59	5,16				
<b>Обед</b>																		
32/М/С/Ж	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/С/Ж	Суп картофельный с мясными фрикадельками, 200/20	220	3,05	7,49	17,44	149,67	0,25	18,04	166,56	2,35	23,52	101,33	28,51	1,54				
232/М/С/Д	Рыба запеченная с соусом сметанно-томатным, 90/30	120	19,79	5,92	8,56	166,91	0,17	1,50	19,3	1,73	60,8	314,68	75,33	1,36				
415/К/С/Ж	Рис припущенный с овощами	150	3,49	7,72	32,83	215,27	0,06	4	44,5	0,4	20,22	89,9	31,35	0,79				
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8				
338/М	Фрукт в ассортименте	100	0	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	9	2	11,0				
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1,0				
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	17,00	90,5	0,09			0,70	17,5	24	23,5	1,95				
<b>Итого за Обед</b>		950	35,58	27,91	132,18	938,88	0,73	65,64	728,2	8,74	194,02	620,42	198,98	21,06				
<b>Итого за день</b>		1900	61,40	46,28	211,72	1530,91	1,49	111,04	761,20	13,11	275,34	894,14	261,57	26,22				

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон осенне-зимний

День: среда

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>																	
229/МССЖ	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/КССЖ	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			
377/МССЖ	Чай с ягодами, 200/11	200	0,3	0,56	11,6	53,61		20,1	25,50	0,50	7,48	9,14	7,40	0,99			
428/МССЖ	Булочка 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			
<b>Итого за Завтрак</b>		590	20,61	19,29	84,35	597,87	0,30	37,08	827,90	4,63	206,44	398,76	136,64	7,04			
43/МССЖ	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/МССЖ	Суп картофельный с бобовыми (горохом) с 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			
402/МССЖ	Рызык отварной	100	24,20	15,20	0,00	234,00	0,28	0,00	7,59	1,32	13,00	237,00	25,00	5,20			
125/МССЖ	Картофель отварной	150	3,14	6,05	25,2	168,16	0,19	30,8	38,37	0,23	17,2	91,57	35,46	1,4			
342/МССЖ	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			
338/М	Фрукт в ассортименте	100	0,4	0,40	9,80	47,00	0,03	10	0,0	0,20	16,00	9,0	2,2	11,00			
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1,0			
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	17,00	90,5	0,09			0,70	17,5	24	23,5	1,95			
<b>Итого за Обед</b>		945	33,31	31,47	118,51	897,71	0,92	106,82	254,67	7,51	139,45	442,42	147,05	18,96			
<b>Итого за день</b>		1 535	53,90	50,26	203,74	1495,9	1,22	153,90	1082,08	11,8	345,49	840,8	281,20	25,95			



Возрастная группа 7-11 лет

Сезон осенне-зимний

День: четверг

Неделя: 1

№ рец.	Прем пищи, наименование блюда	вес 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>																				
245/М/СЖ	Бифстроганов из птицы	90	17,38	9,89	5,5	186,24	0,06	2,29	29,39	2,44	36,69	172,56	19,35	0,89						
71/М	Поджаренная из свежих помидоров	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,04	15,0	79,8	0,42	8,4	15,6	12	0,54						
128/М/СЖ	Картофельное пюре	150	3,27	4,71	22,03	144,03	0,16	25,9	31,4	0,2	43,44	96,82	32,8	1,2						
378/М/СЖ	Чай с молоком, 200/11	200	1,82	1,42	13,74	75,65	0,02	0,83	12,82	0,06	72,48	58,64	12,24	0,91						
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1,0						
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						
<b>Итого за Завтрак</b>		650	27,88	17,04	75,80	577,32	0,39	54,02	158,41	3,97	188,51	398,12	101,39	6,74						
<b>Обед</b>																				
24/М/СЖ	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/СЖ	Борщ с капустой и картофелем со сметаной с говядиной, 200/10/10	220	3,74	8,12	10,46	125,49	0,16	16,79	191,59	1,94	38,15	76,66	24,16	1,36						
260/М/СЖ	Уляш из говядины	90	15,27	13,36	1,31	186,69	0,53	4,5		2,71	14,2	158,06	21,71	2,34						
171/М/СЖ	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,72	5,37	30,33	196,29	0,23		23,56	0,47	13,07	159,7	106,1	3,57						
388/М/СЖ	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						
338/М	Фрукт в ассортименте	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10	0,00	0,20	16,00	9,00	2,20	11,00						
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1,0						
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	17,00	90,5	0,09			0,70	17,5	24	23,5	1,95						
<b>Итого за Обед</b>		920	34,68	31,69	114,49	896,01	1,16	203,08	386,64	16,99	139,37	502,47	210,19	22,33						
<b>Итого за день</b>		1540	62,23	48,67	189,15	1473,33	1,53	249,60	505,15	20,75	323,68	892,79	305,58	28,80						



Возрастная группа 7-11 лет

Сезон осенне-зимний

День: пятница

Неделя: 1

№ реч.	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>																		
210М/ССЖ	Омлет натуральный	180	15,50	24,00	4,15	293,54	0,10	0,55	360,00	0,83	146,77	276,92	22,15	2,8				
71М	Поджаренная из курицы	60	0,58	0,76	1,38	14,8	0,02	2	0	0,00	0,6	8	0,2	0,02				
377М/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				
428М/ССЖ	Булочка 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				
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1,0				
338М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10	5,0	0,2	16	16,5	13,5	3,3				
<b>Итого за Завтрак</b>		640	24,92	31,12	78,82	697,95	0,33	31,65	390,59	4,06	233,85	407,47	81,65	9,00				
<b>Обед</b>																		
64М/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				
116М/ССЖ	Суп рисовый с томатом с курицей, 200/15	215	6,19	9,13	13,64	162,05	0,36	4,2	15	1,14	12,4	92,42	19,28	0,86				
322К/ССЖ	Куриное филе в сырном соусе	90	20,06	9,16	1	167,81	0,06	1,57	63,74	0,96	139,44	197,3	66,66	1,16				
202М/ССЖ	Макаронные отварные	150	5,54	4,28	35,32	202,05	0,09		22,5	0,8	12,54	45,38	8,14	0,82				
342М/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				
	Йогурт 90 г в инд.упаковке	90	2,52	1,44	12,6	80,25	0,03	0,45	9		216	77,4	11,7	0,09				
338М	Фрукт в ассортименте	100	0,40	0,40	9,8	47,00	0,03	10,00	0	0,2	16	9,0	2,2	11,00				
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1,0				
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	17,00	90,5	0,09			0,70	17,5	24	23,5	1,95				
<b>Итого за Обед</b>		1005	43,36	32,91	129,92	1006,91	0,77	21,1	665,52	6,78	452,7	531,81	206,24	21,63				
<b>Итого за день</b>		1615	67,99	63,65	208,05	1697,5	1,09	52,76	1056,11	10,84	786,21	935,38	287,76	30,62				

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон осенне-зимний

День: понедельник

Неделя: 2

№ реч.	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>																
14М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,02		
15М	Сыр полутвердый	20	4,64	5,9		72,8	0,01	0,14	57,6	0,1	17,6	100	7	0,2		
175М/ССЖ	Каша вязкая молочная из смеси круп "Дружба", 200/5/5	210	6,11	6,89	37,84	238,55	0,13	1,3	45,07	0,26	128,85	157	36,86	0,8		
382М/ССЖ	Какао на молоке, 200/11	200	3,87	3,1	16,19	109,45	0,04	1,3	22,12	0,11	125,45	116,2	31	1,01		
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1,0		
338М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1		
<b>Итого за Завтрак</b>		590	19,45	23,84	85,81	642,40	0,32	40,74	179,79	1,42	479,20	436,70	102,41	3,13		
<b>Обед</b>																
39М/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		
99М/ССЖ	Суп из овощей со сметаной с говядиной, 200/10/10	220	3,59	6,18	8,99	101,50	0,17	17,04	191,68	1,02	30,9	75,22	21,31	1,08		
266М/ССЖ	Бифштекс рубленый с соусом сметанно-томатным, 90/30	90	19,1	17,70	3,33	249,48	0,66	4,2	12	1,6	27,5	206,92	28,94	2,8		
415М/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		
348М/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		
338М	Фрукт в ассортименте	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,0	0,00	0,20	16,00	9,0	2,20	11,00		
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1,0		
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	17,00	90,5	0,09			0,70	17,5	24	23,5	1,95		
<b>Итого за Обед</b>		920	35,66	35,45	121,11	951,0	1,05	41,91	1037,33	6,38	149,43	501,67	153,73	19,56		
<b>Итого за день</b>		1510	55,11	59,29	206,92	1593,40	1,47	83	1217,1	7,8	638,63	938,37	256,14	22,69		



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		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>																
294/М/СД	Биточки из курицы с соусом сметанно-томатным, 90/30	120	14,59	8,47	11,00	176,05	0,10	1,4	17,9	0,57	22,93	160,40	25,38	1,22		
71/М	Поджаренная из свежих помидоров	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,04	15,0	79,8	0,42	8,4	15,6	12	0,54		
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		
342/М/СЖ	Комлот из вишни, 200/11	200	0,16	0,04	13,10	54,29	0,01	3,00		0,06	7,73	6,00	5,20	0,13		
338/М	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1,0		
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		
<b>Итого за Завтрак</b>		680	26,75	14,87	88,39	602,12	0,48	29,43	126,24	2,37	80,00	393,34	171,72	8,60		
<b>Обед</b>																
24/М/СЖ	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/СЖ	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/СЖ	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/СЖ	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		
368/М/СЖ	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		
338/М	Фрукт в ассортименте	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	9,00	2,20	11,00		
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1,0		
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	17,00	90,5	0,09			0,70	17,5	24	23,5	1,95		
<b>Итого за Обед</b>		915	37,19	31,31	125,21	945,14	1,23	184,18	585,6	10,39	152,84	551,98	173,82	19,03		
<b>Итого за день</b>		1565	65,27	47,50	213,10	1561,42	1,70	203,94	684,76	12,55	293,39	990,16	346,6	28		

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон осенне-зимний

День: среда

Неделя: 2

№ реч.	Прим 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>																		
223/М/С/Ж	Запеканка из творога со стученным молоком 150/30	180	25,14	14,81	27,78	350	0,08	0,78	91,8	1,37	222,8	301,8	32,53	0,87				
377/М/С/Ж	Чай с ягодами, 200/11	200	0,3	0,56	11,6	53,61		20,1	25,50	0,50	7,48	9,14	7,40	0,99				
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1,0				
338/М	Рыболо	150	0,6	0,6	14,7	47,0	0,03	10	5,0	0,2	16	16,5	13,5	3,3				
<b>Итого за Завтрак</b>																		
		580	30,01	16,47	78,25	567,97	0,19	30,88	122,34	2,72	257,78	370,94	69,93	6,16				
<b>Обед</b>																		
18/М/С/Ж	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/С/Ж	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной с говядиной, 200/10/10	220	3,81	8,18	8,11	116,9	0,17	26	191,99	1,93	38,42	75,09	22,39	1,10				
268/М/С/Ж	Котлета и говядины и печени с соусом сметанно-томатным, 100/30	130	22,33	19,80	13,08	321,55	0,17	9,97	1980	4,59	31,24	253,49	37,48	3,19				
202/М/С/Ж	Макаронь отварные	150	5,54	4,28	35,32	202,05	0,09		22,5	0,8	12,54	45,38	8,14	0,82				
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8				
338/М	Фрукт в ассортименте	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,0	0	0,20	16,00	9,0	2,20	11,00				
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1,0				
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	17,00	90,5	0,09			0,70	17,5	24	23,5	1,95				
<b>Итого за Обед</b>																		
		960	39,97	34,00	126,21	976,00	0,65	47,11	2194,78	9,79	153,07	474,8	126,86	19,61				
<b>Итого за День</b>																		
		1 540	69,96	49,97	205,34	1544,29	0,84	87,99	2316,63	12,12	410,45	845,35	194,30	25,72				



Возрастная группа 7-11 лет

Сезон осенне-зимний

День: четверг

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витаминные (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>																					
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	60	0,48	0,06	1,50	8,4	0,02	6	6	0,06	10,2	18	8,4	0,30							
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	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1,0							
338/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1							
<b>Итого за Завтрак</b>		650	32,17	16,35	85,10	616,77	0,33	50,10	794,00	3,50	94,17	395,80	104,97	4,07							
<b>Обед</b>																					
50/М/ССЖ	Салат из свежесы с сыром и чесноком	60	2,93	6,71	4,88	92,05	0,01	5,36	26,96	1,86	100,98	68,59	14,93	0,84							
102/М/ССЖ	Суп картофельный с фасолью с говядиной, 200/10	210	5,15	7,85	12,58	137,59	0,22	9,8	181,2	2,36	27,93	111,92	28,06	1,54							
294/М/ССЖ	Биточки из птицы	90	16,31	4,44	9,94	149,87	0,07	0,5	5,85	1,65	14,26	150,33	19,62	1,02							
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							
338/М	Фрукт в ассортименте	100	0,40	0,40	9,8	47,00	0,03	10	0	0,20	16,00	9	2,2	11,00							
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1,0							
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	17,00	90,5	0,09			0,70	17,5	24	23,5	1,95							
<b>Итого за Обед</b>		910	35,82	30,99	108,73	868,0	0,77	78,36	617,64	12,16	239,59	509,24	150,05	19,3							
<b>Итого за день</b>		1 530	67,75	47,31	193,08	1480,57	1,09	125,46	1408,64	15,63	328,66	896,04	250,82	23,2							

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон осенне-зимний

День: пятница

Неделя: 2

№ рел.	Применение блюда	порции (д)	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>																				
232М/СД	Рыба запеченная с соусом сметанно-томатным, 90/30	120	19,79	5,92	8,56	166,91	0,17	1,50	19,3	1,73	60,8	314,68	75,33	1,36						
128М/СЖ	Картофельное пюре	150	3,27	4,71	22,03	144,03	0,16	25,9	31,4	0,2	43,44	96,82	32,8	1,2						
382М/СЖ	Какао на молоке, 200/11	200	3,87	3,1	16,19	109,45	0,04	1,3	22,12	0,11	125,45	116,2	31	1,01						
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,02						
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1,0						
<b>Итого за Завтрак</b>																				
		530	30,96	21,48	71,06	603,99	0,45	28,70	117,82	2,79	243,59	574,20	155,68	4,59						
<b>Обед</b>																				
49М/СЖ	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						
113Л/СЖ	Свекольник со сметаной с курицей, 200/15	215	3,92	10,26	12,14	157,28	0,27	15,26	183,93	2,02	43,37	94,99	29,99	1,57						
266М/СЖ	Глов с говядиной	240	23,64	14,08	41,06	385,87	0,75	6,66	700	2,17	30,45	300,16	65,42	3,73						
342М/СЖ	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						
338/М	Фрукт в асортименте	100	0,40	0,4	9,80	47,00	0,03	10	0,0	0,2	16,00	9,0	2,2	11,00						
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1,0						
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	17,00	90,5	0,09			0,70	17,5	24	23,5	1,95						
<b>Итого за Обед</b>																				
		915	36,61	31,05	120,53	917,43	1,26	51,02	1055,43	8,25	149,24	625,90	151,41	19,78						
<b>Итого за день</b>																				
		1485	67,57	52,53	191,59	1521,42	1,71	79,72	1173,25	11,04	392,83	1200,10	307,09	30,78						