

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 12 лет и старше

При составлении меню использована литература:

1. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений. / Уральский региональный центр питания, Пермь, 2013 (П`13).
2. Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий. / Уральский региональный центр питания, Пермь, 2018 (П`18).
3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях / Москва, «ДеЛи принт», 2016 (Д`16).
4. Сборник рецептур 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, рецептур 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: 12 и старше

12 и старше

Понедельник/первая неделя/12 и старше/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	Са	Р	Мg	Fe	Ca	P	Mg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
Завтрак																					
212/П/18	Каша из крупы "Геркулес" вязкая	250	10,5	11,3	39,8	302,3	0,23	0,9	51,00	1,0	180	288	88,3	2,1							
63/П/18	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/П/13	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/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	555	22,1	20,8	94,2	652,3	0,32	1,0	113,3	1,9	409,6	465,0	111,6	3,5							
Обед																					
4/П/13	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							
158/П/13	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							
291/Д/П/17	Плов из птицы	250	21,2	13,1	44,7	381,7	0,13	7,5	24,33	0,0	58	219	67,6	2,5							
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							
509/П/13	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	860	29,6	26,9	118,0	834,6	0,4	44,7	24,3	6,9	147,4	406,0	137,5	7,4							
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							
Ск 11.1.1.4	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/П/13	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	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		58,3	53,4	281,1	1850,3	0,9	135,7	168,6	9,0	622,0	955,0	288,6	14,3							

День: вторник
Неделя: первая
Сезон: осень-зима
Возрастная категория: 12 и старше

Вторник/ первая неделя/ 12 и старше/2 день

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)			Пищевая вещества (г)						Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)							
		Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15										
Завтрак																								
210/ДП-17	Омлет натуральный	200	18,6	33,1	3,5	386,2	0,13	0,3	432,75	2,0	137	301	21,5	3,5										
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										
106/П-13	Овощи натуральные (свежий огурец)	30	0,2	0,0	0,8	4,2	0,01	3,0	0,00	0,0	7	13	4,2	0,2										
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										
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	560	25,1	37,1	53,8	651,9	0,24	14,6	432,8	2,6	289,9	454,1	65,9	7,0										
Обед																								
9/П-18	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/ДП-17	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/ДП-17	Тфтели 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/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										
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										
508/П-13	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	950	30,7	27,8	133,5	926,1	0,52	28,93	16,99	6,73	177,43	361,32	111,90	12,27										
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/ДП-17	Вагрушки (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/П-13	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		67,0	70,7	244,8	1915,0	0,9	107,6	483,8	9,3	566,1	942,6	220,4	23,3										

День:

Неделя:

Сезон:

Возрастная категория:

12 и старше

Среда/ первая неделя/12 и старше/3-й день

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции			Пищевая вещества(г)						Эн.цен	Витамины(мг)						Минеральные вещ-ва(мг)				
		3	4	Б	Ж	У	6	7	8	9		10	11	12	13	14	15	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак																						
222/ДУТ 17	Пудинг из творога с молоком ступенным	200	25,9	20,3	66,3	551,4	0,18	0,9	119,10	0,9	363	402	54,0	1,6								
112/П 13	Флоды 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								
494/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								
	Итого в Завтрак	550	30,1	21,3	121,5	798,1	0,26	15,7	119,1	1,7	392,7	458,7	110,6	5,1								
Обед																						
53/П 13	Салат из свеклы с огурцами солеными	100	1,2	10,4	6,5	124,0	0,0	5,5	0,0	4,5	32	36	19,0	1,1								
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								
259/ДУТ 17	Жаркое	250	23,1	25,8	23,7	421,4	0,13	9,7		1,8	44	294	58,2	5,5								
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/ДУТ 17	Компот из свежих плодов (яблоко)	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	890	32,8	42,6	109,1	956,2	0,38	23,8	0,00	9,8	133	512	141,0	11,1								
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 3 день	73,6	73,3	289,9	2129,3	0,8	41,4	151,6	11,5	791,9	1197,9	288,1	17,2									

День: четверг
 Неделя: первая
 Сезон: осень-зима
 Возрастная категория: 12 и старше

Четверг/ первая неделя/12 и старше/ 4-й день

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)				Энцен				Витамины(мг)				Минеральные вещ-ва(мг)			
		3	4	5	6	7	8	9,0	10	11,0	12	13	14,0	15,0			
		Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe					
Завтрак																	
217/П-18	Каша рисовая вязкая	250	7,4	8,3	45,8	0,07	1,6	48,25	0,3	152	193	44,3	0,1				
63/П-18	Бутерброды с сыром (1-й вариант)	45	6,9	9,1	9,9	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	0,06	38,0	0,00	0,0	35	17	11,0	0,1				
379/ДП-17	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	0,04	1,3	20,0	0,0	126	90	14,0	0,1				
	Итого в Завтрак	595	18,2	20,2	79,1	0,20	41,0	130,55	0,6	520	435	83,2	0,7				
Обед																	
2/П-13	Салат витаминный	100	1,1	10,1	10,6	0,04	15,4	0,00	4,6	30	29	18,0	0,9				
102/ДП-17	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250	5,5	5,3	16,5	0,23	5,8	0,00	0,0	43	88	35,6	2,1				
349/П-13	Тфтели рыбные	100	8,7	5,3	9,6	0,07	0,7	0,01	2,6	29	125	25,0	0,7				
429/П-13	Картофельное пюре	180	3,8	7,9	19,6	0,20	6,1	0,05	0,2	47	103	34,2	1,3				
108/П-13	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	0,03	0,0	0,00	0,3	6	20	4,2	0,3				
109/П-13	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	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	0,00	1,2	0,00	0,0	3	2	3,0	0,2				
	Итого в Обед	890	23,5	29,2	101,8	0,6	29,2	0,06	8,2	168	414	134,1	6,7				
Полдник																	
493/П-13	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	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	0,06	0,3	66,54	0,6	125	193	38,2	1,9				
	Итого в Полдник	350	8,4	7,8	67,2	0,06	0,3	66,54	0,6	136	156	39,2	2,2				
	Итого за 4 день	50,1	57,2	248,1	1725,5	0,9	70,5	197,1	9,3	824,1	1004,6	256,5	9,5				

День: пятница
Неделя: первая
Сезон: осень-зима
Возрастная категория: 12 и старше

Пятница/ первая неделя/12 и старше/5-й день

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции			Пищевая вещества(г)			Эн. цен	Витамины(мг)					Минеральные вещ-ва(мг)				
		Б	Ж	У	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																		
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)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15,0	0,00	0,3	24	17	16,5	13,5				
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	550	20,1	20,4	104,3	690,5	0,18	17,50	69,92	1,50	312,00	554,50	70,70	16,00				
Обед																		
76/П 13	Винегрет овощной	100	1,3	10,8	6,8	130,0	0,04	8,40	0,00	4,60	23,00	40,00	18,00	0,80				
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				
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				
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	960	31,6	34,5	120,3	921,7	0,37	27,26	0,00	12,21	123,92	415,16	113,17	8,00				
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		56,5	60,5	294,4	1964,7	0,6	124,8	69,9	15,7	478,4	828,7	205,9	28,8				

День: понедельник
Неделя: вторая
Сезон: осень-зима
Возрастная категория: 12 и старше

Понедельник/ вторая неделя/12 и старше/ 6-й день

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)						Эн.цен	Витамины(мг)						Минеральные вещ-ва(мг)							
		3	4	5	6	7	8		9	10	11	12	13	14	15							
1																						
Завтрак																						
226/П18	Каша "Дружба"	250	6,5	8,3	34,5	238,3	0,11	1,7	49,25	0,2	163	175	38,3	0,6								
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	555	21,1	20,5	89,9	628,9	0,25	3,1	131,6	1,1	507,1	439,5	74,6	1,7								
Обед																						
55/П13	Салат из свежлы с сыром	100	2,8	12,1	7,1	148,0	0,02	5,5	0,01	4,5	89	82	19,0	1,2								
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								
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								
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 яблос 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	870	36,2	38,8	135,0	1035,2	0,37	16,58	0,01	7,53	165,47	542,65	132,74	9,76								
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		63,1	64,6	280,4	1959,6	0,7	60,4	162,6	8,7	734,8	1050,2	228,8	12,6								

День: вторник
 Неделя: вторая
 Сезон: осень-зима
 Возрастная категория: 12 и старше

Вторник/ вторая неделя/ 12 и старше/7-й день

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Пищевая ценность (г)					Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
		Масса порции	Б	Ж	У	Эн.цен	В1	С	А	Е	Р	Са	Р	Мg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Завтрак																		
204/ДП 17	Макаронные изделия отварные с сыром	200	13,5	15,9	34,1	334,4	0,08	0,2	115,20	0,3	295	202	20,3	1,2				
112/П 13	Фрукты свежие (яблоки)	120	0,5	0,5	11,8	70,5	0,04	12,0	0,00	0,2	19	13	10,8	2,6				
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				
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	550	19,9	19,9	85,6	619,4	0,19	13,5	115,2	0,9	444,4	344,7	62,3	5,0				
Обед																		
9/П 18	Салат из квашеной капусты с луком	100	1,6	6,1	8,3	94,0	0,09	8,4	19,80	0,0	20	65	24,1	0,9				
83/ДП 17	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/П 18	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/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				
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				
508/П 13	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	950	27,4	26,5	132,2	887,7	0,49	19,54	48,30	5,17	166,50	409,66	122,71	8,90				
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/П 13	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/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	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 дней		33,0	35,4	195,7	1252,7	0,60	33,54	48,35	6,07	204,50	466,66	145,71	14,40				

День: среда
 Неделя: вторая
 Сезон: осень-зима
 Возрастная категория: 12и старше

Среда/вторая неделя/12 и старше/8-й день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая вещества(г)						Эн.цен	Витамины(мг)					Минеральные вещ-ва(мг)												
			Б	Ж	У	6	7	8		9	10	11	12	13	14	15											
1																											
222/ДЛ 17	Пудинг из творога с молоком стученым	200	25,9	20,3	66,3			551,4			0,18	0,9	119,10			0,9				363			402			54,0	1,6
112/П 13	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
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	550	30,1	21,3	121,3			797,1			0,26	12,9	119,1			1,7				389,5			457,7			109,6	5,0
76/П 13	Винегрет овощной	100	1,3	10,8	6,8			130,0			0,04	8,40	0,00			4,60				23,00			40,00			18,00	0,80
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/ДЛ 13	Кнели из кури 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	60	4,6	0,5	29,5			141,0			0,07	0,0	0,00			0,7				12			39			8,4	0,7
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/ДЛ 17	Компот из свежих плодов (яблок)	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	950	33,1	42,9	127,5			1032,6			0,56	24,10	0,12			8,93				155,33			452,40			140,19	8,34
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 замяное	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		43,9	52,4	186,8			1407,6			0,69	26,00	32,65			8,93				421,83			679,90			176,69	9,34

День: четверг
Неделя: вторая
Сезон: осень-зима
Возрастная категория:

12 и старше

№ рец		Прием пищи, наименование блюда		Пищевая вещества(г)		Эн.цен		Витамины(мг)						Минеральные вещ-ва(мг)				
								Масса порции		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
		3	4	Ж	У	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
1																		
2																		
Завтрак																		
217/П.18	Каша рисовая вязкая	250	7,4	8,3	45,8	286,8	0,07	1,6	48,25	0,3	152	193	44,3	0,1				
63/П.18	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				
Сж 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/П.18	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		595	16,5	18,8	74,6	536,8	0,18	39,98	120,05	0,58	448,35	383,30	75,45	0,68				
Обед																		
4/П.13	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/ДЛ.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	Тефтели 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/ДЛ.17	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				
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				
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		940	27,0	28,8	140,1	942,8	0,51	35,53	0,01	8,27	147,50	442,66	134,76	6,92				
Полдник																		
494/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				
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	67,4	373,6	0,06	3,07	66,54	0,60	139,25	156,57	40,23	2,25				
Итого за 9 день			35,4	36,6	207,5	1316,3	0,57	38,59	66,55	8,87	286,74	599,23	174,98	9,17				

День: пятница
Неделя: вторая
Сезон: осень-зима
Возрастная категория: 12 и старше

Пятница/ вторая неделя/ 12 и старше/ 10-й день

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Пищевая вещества(г)			Эн.цен	Витамины(мг)					Минеральные вещ-ва(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															
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	
112/П13	Плоды свежие (яблоки)	120	0,5	0,5	11,8	70,5	0,04	12,0	0,00	0,2	19	13	10,8	2,6	
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	580	24,5	20,8	130,9	831,5	0,24	14,50	69,92	2,10	319,20	390,20	73,40	5,76	
Обед															
106/П13	Овощи натуральные (огурец)	100	0,8	0,1	2,5	14,0	0,03	10,00	0,00	0,10	23,00	42,00	14,00	0,60	
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	200	11,4	10,5	49,4	337,4	0,28	0,0	0,05	0,8	19	270	180,4	6,1	
108/П13	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/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 (изюм)	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	940	32,5	30,6	126,4	913,5	0,56	28,78	0,05	6,97	133,32	615,36	275,17	12,45	
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		62,2	56,8	324,4	2092,5	0,9	57,3	70,0	11,0	497,0	1075,6	375,6	24,3	

СРЕДНЯЯ КАЛОРИЙНОСТЬ ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ ЗА 5 ДНЕЙ (2992) 12 лет и старше АРКТИЧЕСКАЯ ЗОНА												
1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	Средний % 5 дней	средняя недельная норма	допустимая ежедневная норма					
%	%	%	%	%	%	20-25 %	15-30 %					
ЗАВТРАК												
Б (99)	22,1	25,1	30,1	18,2	20,1	19,8-24,75	14,85-29,7					
Ж (101,2)	20,8	37,1	21,3	20,2	20,4	20,24-25,3	15,18-30,36					
У (421,3)	94,2	53,8	121,5	79,1	104,3	84,26-105,33	63,2-126,39					
Э/Ц (2992)	652,3	21,8	798,1	574,4	19,2	598,4-748	448,8-897,6					
ОБЕД												
Б (99)	29,6	30,7	32,8	23,5	31,6	29,7-34,56	24,75-39,6					
Ж (101,2)	26,9	27,8	42,6	29,2	34,5	30,36-35,42	25,3-40,48					
У (421,3)	118,0	133,5	109,1	101,8	120,3	126,39-147,45	105,33-168,25					
Э/Ц (2992)	834,6	27,9	956,2	778,6	26,0	897,6-1047,2	748-1196,8					
ПОЛДНИК												
Б (99)	6,7	11,1	10,8	8,4	4,9	9,9-14,8	4,9-19,8					
Ж (101,2)	5,7	5,9	9,5	7,8	5,6	10,1-15,1	5,0-20,2					
У (421,3)	69,0	57,5	59,3	67,2	69,8	42,1-63,1	21,4-84,2					
Э/Ц (2992)	363,5	12,1	375,0	372,6	12,5	299,2-448,8	149,6-598,4					

СРЕДНЯЯ КАЛОРИЙНОСТЬ ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ ЗА 5 ДНЕЙ (2992) 12 лет и старше АРКТИЧЕСКАЯ ЗОНА

	6 день	%	7 день	%	8 день	%	9 день	%	10 день	%	Средний % 5 дней	средняя недельная норма	допустимая ежедневная норма
	ЗАВТРАК												
Б (99)	21,1		19,9		30,1		16,5		24,5			20-25 %	15-30 %
Ж (101,2)	20,5		19,9		21,3		18,8		20,8			19,8-24,75	14,85-29,7
У (421,3)	89,9		85,6		121,3		74,6		130,9			20,24-25,3	15,18-30,36
У/Ц (2992)	628,9	21,0	619,4	20,7	797,1	26,6	536,8	17,9	831,5	27,8	22,8	84,26-105,33	63,2-126,39
												598,4-748	448,8-897,6
ОБЕД													
Б (99)	36,2		27,4		33,1		27,0		32,5			30-35%	25-40%
Ж (101,2)	38,8		26,5		42,9		28,8		30,6			29,7-34,56	24,75-39,6
У (421,3)	135,0		132,2		127,5		140,1		126,4			30,36-35,42	25,3-40,48
У/Ц (2992)	1035,2	34,6	887,7	29,7	1032,6	34,5	942,8	31,5	913,5	30,5	32,2	126,39-147,45	105,33-168,25
												897,6-1047,2	748-1196,8
ПОЛДНИК													
Б (99)	5,8		5,6		10,8		8,4		5,2			10-15%	5-20%
Ж (101,2)	5,3		8,9		9,5		7,8		5,5			9,9-14,8	4,9-19,8
У (421,3)	55,5		63,5		59,3		67,4		67,2			10,1-15,1	5,0-20,2
У/Ц (2992)	295,5	9,9	365,0	12,2	375,0	12,5	373,6	12,5	347,5	11,6	11,7	42,1-63,1	21,4-84,2
												299,2-448,8	149,6-598,4

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

		С 01.08 по 28.02	ЗАМЕНА с 01.03 по 31.05
День 1 I неделя	Обед: салат из капусты белокачанной 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 белокачанной 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