

Приложение №1 к контракту  
на организацию питания  
в образовательных учреждениях  
от «24» июня 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:

ИП Кругликова Н.В.

Кругликова Н.В.

«30» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ № 5

Кертес О.Д.

«02» сентября 2024 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

Понедельник/первая неделя/12 и старше/1-й день																	
№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая вещества(г)				Эн.цен	Витамины(мг)					Минеральные вещ-ва(мг)				
			Б	Ж	У	Y		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
<b>Завтрак</b>																	
212/П18	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/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			
	<b>Итого в Завтрак</b>	<b>555</b>	<b>22,1</b>	<b>20,8</b>	<b>94,2</b>	<b>652,3</b>	<b>0,32</b>	<b>1,0</b>	<b>113,3</b>	<b>1,9</b>	<b>409,6</b>	<b>465,0</b>	<b>111,6</b>	<b>3,5</b>			
<b>Обед</b>																	
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			
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			
291/ДП17	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/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			
	<b>Итого в Обед</b>	<b>860</b>	<b>29,6</b>	<b>26,9</b>	<b>118,0</b>	<b>834,6</b>	<b>0,4</b>	<b>44,7</b>	<b>24,3</b>	<b>6,9</b>	<b>147,4</b>	<b>406,0</b>	<b>137,5</b>	<b>7,4</b>			
<b>Полдник</b>																	
Сж6.1.3.2.12	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			
Сж 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/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			
	<b>Итого в Полдник</b>	<b>350</b>	<b>6,7</b>	<b>5,7</b>	<b>69,0</b>	<b>363,5</b>	<b>0,2</b>	<b>90,0</b>	<b>31,0</b>	<b>0,2</b>	<b>65,0</b>	<b>84,0</b>	<b>39,5</b>	<b>3,5</b>			
	<b>Итого за 1 день</b>		<b>58,3</b>	<b>53,4</b>	<b>281,1</b>	<b>1850,3</b>	<b>0,9</b>	<b>135,7</b>	<b>168,6</b>	<b>9,0</b>	<b>622,0</b>	<b>955,0</b>	<b>288,6</b>	<b>14,3</b>			



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

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая вещества(г)							Витамины(мг)							Минеральные веш-ва(мг)																																																																																							
			3							4							5							6					7					8					9					10					11					12					13					14					15																																			
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe																																																															
1	2		<b>Завтрак</b>																																																																																																					
210/ДУГ17	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	100	0,4	9,8	47,0	0,03	10,0	0,00	0,2	16	11	9,0	2,2	30	0,2	0,0	0,8	4,2	0,01	3,0	0,00	0,0	7	13	4,2	0,2	30	2,3	0,2	14,8	70,5	0,03	0,0	0,3	6	20	4,2	0,3	200	3,6	3,3	25,0	144,0	0,04	1,3	0,02	0,0	124	110	27,0	0,8	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																											
	<b>Итого в Завтрак</b>		<b>Обед</b>																																																																																																					
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	250	2,0	5,0	13,4	0,08	9,2	0,00	0,0	42	66	29,8	1,4	110	12,8	14,8	11,2	237,0	0,20	1,4	16,99	0,0	31	83	17,5	5,1	200	7,5	0,9	38,7	193,2	0,08	0,0	0,00	1,1	8	48	10,8	1,0	30	2,3	0,2	14,8	70,5	0,03	0,0	0,00	0,3	6	20	4,2	0,3	60	4,0	0,7	20,0	104,4	0,11	0,0	0,00	0,8	21	95	28,2	2,3	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	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
	<b>Итого в Обед</b>		<b>Полдник</b>																																																																																																					
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	75	9,2	5,5	29,2	202,0	0,08	0,0	34,00	0,0	51	90	21,6	0,9	100	0,9	0,2	8,1	43,0	0,04	60,0	0,00	0,0	34	23	13,0	0,3	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	67,0	70,7	244,8	1915,0	0,9	107,6	483,8	9,3	566,1	942,6	220,4	23,3																																							
410/468/ДУГ17	Вагрушки (с фаршем творожным)		<b>Итого за 2 день</b>																																																																																																					
112/П13	Апельсин		<b>Итого в Полдник</b>																																																																																																					
	<b>Итого за 2 день</b>		<b>Итого за 2 день</b>																																																																																																					

День: среда  
 Неделя: первая  
 Сезон: осень-зима  
 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 вещества(мг)						
		3	4	5	Ж	У	6		7	8	9	10	11	12	13	14	15		
1	2																		
<b>Завтрак</b>																			
222/ДУГ 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	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					
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					
	<b>Итого в Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>30,1</b>	<b>21,3</b>	<b>121,5</b>	<b>798,1</b>	<b>0,26</b>	<b>15,7</b>	<b>119,1</b>	<b>1,7</b>	<b>392,7</b>	<b>458,7</b>	<b>110,6</b>	<b>5,1</b>					
<b>Обед</b>																			
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/ДУГ 17	Жаркое	250	23,1	25,8	23,7	421,4	0,13	9,7	0,00	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/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					
	<b>Итого в Обед</b>	<b>890</b>	<b>32,8</b>	<b>42,6</b>	<b>109,1</b>	<b>956,2</b>	<b>0,38</b>	<b>23,8</b>	<b>0,00</b>	<b>9,8</b>	<b>133</b>	<b>512</b>	<b>141,0</b>	<b>11,1</b>					
<b>Полдник</b>																			
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					
	<b>Итого в Полдник</b>	<b>350</b>	<b>10,8</b>	<b>9,5</b>	<b>59,3</b>	<b>375,0</b>	<b>0,13</b>	<b>1,90</b>	<b>32,53</b>	<b>0,00</b>	<b>266,50</b>	<b>227,50</b>	<b>36,50</b>	<b>1,00</b>					
	<b>Итого за 3 день</b>		<b>73,6</b>	<b>73,3</b>	<b>289,9</b>	<b>2129,3</b>	<b>0,8</b>	<b>41,4</b>	<b>151,6</b>	<b>11,5</b>	<b>791,9</b>	<b>1197,9</b>	<b>288,1</b>	<b>17,2</b>					





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 (г)			Пищевая вещества (г)			Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		3	4	5	Б	Ж	У	Эн.цен	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
1	2																
<b>Завтрак</b>																	
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			
	<b>Итого в Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>20,1</b>	<b>20,4</b>	<b>104,3</b>	<b>690,5</b>	<b>0,18</b>	<b>17,50</b>	<b>69,92</b>	<b>1,50</b>	<b>312,00</b>	<b>354,50</b>	<b>70,70</b>	<b>16,00</b>			
<b>Обед</b>																	
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			
	<b>Итого в Обед</b>	<b>960</b>	<b>31,6</b>	<b>34,5</b>	<b>120,3</b>	<b>921,7</b>	<b>0,37</b>	<b>27,26</b>	<b>0,00</b>	<b>12,21</b>	<b>123,92</b>	<b>415,16</b>	<b>113,17</b>	<b>8,00</b>			
<b>Полдник</b>																	
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			
	<b>Итого в Полдник</b>	<b>350</b>	<b>4,9</b>	<b>5,6</b>	<b>69,8</b>	<b>352,5</b>	<b>0,06</b>	<b>80,00</b>	<b>0,01</b>	<b>1,95</b>	<b>42,50</b>	<b>59,00</b>	<b>22,00</b>	<b>4,75</b>			
	<b>Итого за 5 день</b>		<b>56,5</b>	<b>60,5</b>	<b>294,4</b>	<b>1964,7</b>	<b>0,6</b>	<b>124,8</b>	<b>69,9</b>	<b>15,7</b>	<b>478,4</b>	<b>828,7</b>	<b>205,9</b>	<b>28,8</b>			



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

12 и старше

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

№ рецеп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции			Пищевая вещества(г)			Эн.цен			Витамины(мг)						Минеральные вещества(мг)				
		3	4	5	Ж	У	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	<b>Завтрак</b>																			
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							
	<b>Итого в Завтрак</b>	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							
		<b>Обед</b>																			
55/П13	Салаг из свеклы 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 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							
	<b>Итого в Обед</b>	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							
		<b>Полдник</b>																			
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							
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							
	<b>Итого в Полдник</b>	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							
	<b>Итого за 6 день</b>		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: среда  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осень-зима  
 Возрастная категория: 12и старше

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Пищевая вещества(г)						Витамины(мг)					Минеральные веп-ва(мг)				
		Масса порции		Ж		У		Эн.цен	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
		3	4	5	6	7	8										9
1	2	<b>Завтрак</b>															
222/ДУТ17	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/ПТ13	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/ПТ13	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/ПТ13	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			
	<b>Итого в Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>30,1</b>	<b>21,3</b>	<b>121,3</b>	<b>797,1</b>	<b>0,26</b>	<b>12,9</b>	<b>119,1</b>	<b>1,7</b>	<b>389,5</b>	<b>457,7</b>	<b>109,6</b>	<b>5,0</b>			
		<b>Обед</b>															
76/ПТ13	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/ПТ13	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/ДУТ13	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/ПТ13	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/ПТ13	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/ПТ13	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/ДУТ17	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			
	<b>Итого в Обед</b>	<b>950</b>	<b>33,1</b>	<b>42,9</b>	<b>127,5</b>	<b>1032,6</b>	<b>0,56</b>	<b>24,10</b>	<b>0,12</b>	<b>8,93</b>	<b>155,33</b>	<b>452,40</b>	<b>140,19</b>	<b>8,34</b>			
		<b>Полдник</b>															
495/ПТ13	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 61.5.2.13	Печенье замяжное	50	4,3	5,7	34,9	207,0	0,06	0,0	32,50	0,0	21	44	7,5	0,5			
517/ПТ13	Йогурт	100	5,0	2,5	8,5	87,0	0,03	0,6	0,02	0,0	119	91	14,0	0,1			
	<b>Итого в Полдник</b>	<b>350</b>	<b>10,8</b>	<b>9,5</b>	<b>59,3</b>	<b>375,0</b>	<b>0,13</b>	<b>1,90</b>	<b>32,53</b>	<b>0,00</b>	<b>266,50</b>	<b>227,50</b>	<b>36,50</b>	<b>1,00</b>			
	<b>Итого за 8 день</b>		<b>43,9</b>	<b>52,4</b>	<b>186,8</b>	<b>1407,6</b>	<b>0,69</b>	<b>26,00</b>	<b>32,65</b>	<b>8,93</b>	<b>421,83</b>	<b>679,90</b>	<b>176,69</b>	<b>9,34</b>			

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

12 и старше

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая вещества(г)						Витамины(мг)						Минеральные вesp-ва(мг)					
			Б		Ж		У		Эн.цен	В1	8	9	10	11	12	13	14	15		
			3	4	5	6	7	С											А	Е
1	2																			
<b>Завтрак</b>																				
217/П18	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/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						
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/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						
	<b>Итого в Завтрак</b>	<b>595</b>	<b>16,5</b>	<b>18,8</b>	<b>74,6</b>	<b>536,8</b>	<b>0,18</b>	<b>39,98</b>	<b>120,05</b>	<b>0,58</b>	<b>448,35</b>	<b>383,30</b>	<b>75,45</b>	<b>0,68</b>						
<b>Обед</b>																				
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	Тeфтели 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						
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						
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						
	<b>Итого в Обед</b>	<b>940</b>	<b>27,0</b>	<b>28,8</b>	<b>140,1</b>	<b>942,8</b>	<b>0,51</b>	<b>35,53</b>	<b>0,01</b>	<b>8,27</b>	<b>147,50</b>	<b>442,66</b>	<b>134,76</b>	<b>6,92</b>						
<b>Полдник</b>																				
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						
	<b>Итого в Полдник</b>	<b>350</b>	<b>8,4</b>	<b>7,8</b>	<b>67,4</b>	<b>373,6</b>	<b>0,06</b>	<b>3,07</b>	<b>66,54</b>	<b>0,60</b>	<b>139,25</b>	<b>156,57</b>	<b>40,23</b>	<b>2,25</b>						
	<b>Итого за 9 день</b>		<b>35,4</b>	<b>36,6</b>	<b>207,5</b>	<b>1316,3</b>	<b>0,57</b>	<b>38,59</b>	<b>66,55</b>	<b>8,87</b>	<b>286,74</b>	<b>599,23</b>	<b>174,98</b>	<b>9,17</b>						



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	Масса порции (г)			Эн.цен	Витамины(мг)							Минеральные вещ-ва(мг)				
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
<b>Завтрак</b>																	
225/ДУГ 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	Флоды 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	60	4,6	0,5	29,5	141,0	0,07	0,0	0,00	0,7	12	39	8,4	0,7			
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			
	<b>Итого в Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>24,5</b>	<b>20,8</b>	<b>130,9</b>	<b>831,5</b>	<b>0,24</b>	<b>14,50</b>	<b>69,92</b>	<b>2,10</b>	<b>319,20</b>	<b>390,20</b>	<b>73,40</b>	<b>5,76</b>			
<b>Обед</b>																	
106/П 13	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/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	100	12,0	14,0	2,0	182,0	0,03	0,3	0,00	2,5	10	122	18,0	1,9			
237/П 13	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/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/ДУГ 17	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			
	<b>Итого в Обед</b>	<b>940</b>	<b>32,5</b>	<b>30,6</b>	<b>126,4</b>	<b>913,5</b>	<b>0,56</b>	<b>28,78</b>	<b>0,05</b>	<b>6,97</b>	<b>133,32</b>	<b>615,36</b>	<b>275,17</b>	<b>12,45</b>			
<b>Полдник</b>																	
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/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	Флоды 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			
	<b>Итого в Полдник</b>	<b>380</b>	<b>5,2</b>	<b>5,5</b>	<b>67,2</b>	<b>347,5</b>	<b>0,07</b>	<b>14,00</b>	<b>0,01</b>	<b>1,95</b>	<b>44,50</b>	<b>70,00</b>	<b>27,00</b>	<b>6,05</b>			
	<b>Итого за 10-й день</b>		<b>62,2</b>	<b>56,8</b>	<b>324,4</b>	<b>2092,5</b>	<b>0,9</b>	<b>57,3</b>	<b>70,0</b>	<b>11,0</b>	<b>497,0</b>	<b>1075,6</b>	<b>375,6</b>	<b>24,3</b>			

СРЕДНЯЯ КАЛОРИЙНОСТЬ ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ ЗА 5 ДНЕЙ (2002) 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
<b>ЗАВТРАК</b>													
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 (2002)	652,3	21,8	651,9	21,8	798,1	26,7	574,4	19,2	690,5	23,1	22,5	598,4-748	448,8-897,6
<b>ОБЕД</b>													
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 (2002)	834,6	27,9	926,1	31,0	956,2	32,0	778,6	26,0	921,7	30,8	29,5	897,6-1047,2	748-1196,8
<b>ПОЛДНИК</b>													
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 (2002)	363,5	12,1	337,0	11,3	375,0	12,5	372,6	12,5	352,5	11,8	12,0	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
<b>ЗАВТРАК</b>													
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
<b>ОБЕД</b>													
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
<b>ПОЛДНИК</b>													
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.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)**

<b>Вид пищевой продукции</b>	<b>Масса, г</b>	<b>Вид пищевой продукции - заменитель</b>	<b>Масса, г</b>
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