

Приложение №1 к контракту
на организацию питания
в образовательных учреждениях
от «27» июня 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:
ИП Кругликова Н.В.

Кругликова Н.В.

«30» августа 2024 г.



СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ СОШ № 5

Кереев О.Д.
«27» сентября 2024 г.



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

При составлении меню использована литература:

1. Сборник технологических нормативов, 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: 7-11 лет

		Понедельник/первая неделя/7-11 лет/1-й день														
№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая вещества(г)			Эн.пен	Витамины(мг)					Минеральные веп-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																
212/П'18	Каша из крупы "Геркулес" вязкая	200	8,4	9,0	31,8	241,8	0,18	0,7	40,80	0,8	144	230	70,6	1,7		
63/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	505	20,0	18,6	86,2	591,8	0,28	0,8	103,1	1,7	373,6	407,5	93,9	3,0		
Обед																
4/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		
147/П'13	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,9	18,8	111,3	0,11	8,3	0,00	1,4	15	64	24,0	1,0		
291/ДП'17	Плов из пшеницы	200	16,9	10,5	35,7	305,3	0,11	6,0	19,47	0,0	46	175	54,0	2,0		
109/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	810	25,5	24,3	109,3	760,0	0,4	45,4	19,5	6,8	137,6	372,6	128,2	7,1		
Полдник																
Ск6.1.3.2.12	Галеты	50	4,9	5,1	32,8	196,5	0,1	0,0	31,0	0,0	13,0	47,0	8,5	0,7		
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	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,0	0,00	0,2	16	11	9,0	2,2		
	Итого в Полдник	350	6,7	5,7	69,0	363,5	0,2	90,0	31,0	0,2	65,0	84,0	39,5	3,5		
	Итого за 1 день		52,1	48,6	264,5	1715,3	0,8	136,2	153,6	8,7	576,2	864,1	261,6	13,5		

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

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

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Пищевая вещества(г)			Эн.цен	Витамины(мг)					Минеральные вещ-ва(мг)				
		Масса порции	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															
222/ДУТ17	Пудинг из творога с молоком ступенным	150	19,4	15,9	49,7	413,4	0,13	0,7	89,36	0,7	272	301	40,5	1,3	
112/П13	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/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	
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	
	Итого в Завтрак	500	23,6	16,9	104,9	660,1	0,21	15,5	89,4	1,5	302,0	358,3	97,1	4,8	
Обед															
53/П13	Салат из свеклы с огурцами солеными	60	0,7	6,2	3,9	74,4	0,0	3,3	0,0	2,7	19	22	11,4	0,7	
134/П13	Рассольник ленинградский	200	1,6	4,2	13,0	97,0	0,07	6,1	0,00	1,9	12	50	21,0	0,7	
259/ДУТ17	Жаркое	200	14,1	33,7	19,0	437,7	0,42	7,7		3,5	33	206	49,0	3,5	
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	
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	4	5,1	1,0	
	Итого в Обед	750	22,9	45,3	98,6	898,6	0,65	18,0	0,00	9,3	106	397	118,9	8,5	
Полдник															
495/П13	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 заглажное	30	2,6	3,4	20,9	124,2	0,03	0,0	19,50	0,0	12	26	4,5	0,3	
517/П13	Йогурт	100	5,0	2,5	8,5	87,0	0,03	0,6	0,02	0,0	119	91	14,0	0,1	
	Итого в Полдник	330	9,1	7,2	45,3	292,2	0,10	1,90	19,53	0,00	258,30	210,10	33,50	0,80	
	Итого за 3 день		55,5	69,4	248,8	1850,9	1,0	35,4	108,9	10,8	666,0	965,1	249,5	14,1	

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

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

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)				Эн.цен				Витамины(мг)				Минеральные вец-ва(мг)				
		3	4	5	6	7	8	9,0	10	11,0	12	13	14,0	15,0				
1	2																	
Завтрак																		
217/П'18	Каша рисовая вязкая	200	5,9	6,6	36,6	229,4	0,06	1,3	38,60	0,2	122	154	35,4	0,1				
63/П'18	Бутерброды с сыром (1-й вариант)	45	6,9	9,1	9,9	149,0	0,03	0,1	62,30	0,3	207	136	13,9	0,4				
Ск 9.1.4.7	Мандарины	100	0,8	0,2	7,5	38,0	0,06	38,0	0,00	0,0	35	17	11,0	0,1				
379/ДТ'17	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	545	16,8	18,6	69,9	517,0	0,19	40,7	120,90	0,5	489	397	74,3	0,7				
Обед																		
2/П'13	Салат витаминный	60	0,7	6,1	6,4	82,8	0,02	9,2	0,00	2,8	18	17	10,8	0,5				
102/ДТ'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				
429/П'13	Картофельное пюре	150	3,1	4,8	20,4	137,3	0,14	18,6			37	86	27,8	1,0				
108/П'13	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5	0,03	0,0	0,00	0,3	6	20	4,2	0,3				
109/П'13	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,05	0,0	0,00	0,4	11	47	14,1	1,2				
520/П'13	Напиток клюквенный	200	0,1	0,0	20,7	83,0	0,00	1,2	0,00	0,0	3	2	3,0	0,2				
	Итого в Обед	820	22,3	22,0	98,4	695,1	0,5	35,6	0,01	6,1	146	385	120,5	6,0				
Полдник																		
493/П'13	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60,0	0,00	0,0	0,00	0,0	11	3	1,0	0,3				
550/443/П'18	Манник, соус шоколадный	150	8,3	7,8	52,2	312,6	0,06	0,3	66,54	0,6	125	153	38,2	1,9				
	Итого в Полдник	350	8,4	7,8	67,2	372,6	0,06	0,3	66,54	0,6	136	156	39,2	2,2				
	Итого за 4 день		47,5	48,4	235,5	1584,6	0,8	76,5	187,4	7,2	771,6	937,5	234,0	8,9				

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

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

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

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

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

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая вещества(г)						Эн.цен	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У	6	7	8		9	10	11	12	13	14	15		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Завтрак																		
226/П18	Каша "Дружба"	200	5,2	6,6	27,6	190,6	0,09	1,3	39,40	0,1	130	140	30,6	0,4				
63/П18	Бутерброды с сыром (1-й вариант)	45	6,9	9,1	9,9	149,0	0,03	0,1	62,30	0,3	207	136	13,9	0,4				
108/П13	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	141,0	0,07	0,0	0,00	0,7	12	39	8,4	0,7				
379/ДУ17	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	100,6	0,04	1,3	20,0	0,0	126	90	14,0	0,1				
	Итого в Завтрак	505	19,8	18,9	83,0	581,2	0,23	2,7	121,7	1,1	474,6	404,5	66,9	1,6				
Обед																		
55/П13	Салат из свеклы с сыром	60	1,7	7,3	4,3	88,8	0,01	3,3	0,01	2,7	53	49	11,4	0,7				
158/П13	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,6	2,8	18,6	109,5	0,08	6,1	0,00	1,4	14	53	19,8	0,8				
265/ДУ17	Плов	200	22,0	22,5	34,7	429,3	0,08	1,7	0,00	0,0	19	267	52,4	3,5				
109/П13	Хлеб ржаной	60	4,0	0,7	20,0	104,4	0,11	0,0	0,00	0,8	21	95	28,2	2,3				
509/П13	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	25,1	103,0	0,01	3,3	0,00	0,1	11	7	5,0	1,2				
	Итого в Обед	770	30,5	33,5	102,6	835,0	0,29	14,38	0,01	5,07	117,87	470,85	116,74	8,62				
Полдник																		
Ск6.1.3.2.12	Галеты	50	4,9	5,1	32,8	196,5	0,1	0,0	31,0	0,0	13,0	47,0	8,5	0,7				
494/П13	Чай с лимоном	200	0,1	0,0	15,2	61,0	0,00	2,8	0,00	0,0	14	4	2,0	0,4				
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				
	Итого в Полдник	350	5,8	5,3	55,5	295,5	0,1	40,8	31,0	0,0	62,2	68,0	21,5	1,2				
	Итого за 6 день		56,1	57,6	241,1	1711,7	0,7	57,9	152,7	6,2	654,7	943,4	205,1	11,4				

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

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая вещества(г)							Витамины(мг)							Минеральные вещ-ва(мг)				
			Б		Ж		У		Эн.цен	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
			4	5	6	7	8	9											10	11	12
Завтрак																					
204/ДУГ17	Макаронные изделия отварные с сыром	150	10,2	12,0	26,6	0,07	0,2	86,40	221	151	15,2	0,9									
112/ПГ13	Плоды свежие (яблоки)	120	0,5	11,8	70,5	0,04	12,0	0,00	0,2	19	13	10,8	2,6								
108/ПГ13	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	0,03	0,0	0,00	0,3	6	20	4,2	0,3								
496/ПГ13	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,6	3,3	25,0	0,04	1,3	0,02	0,0	124	110	27,0	0,8								
	Итого в Завтрак	500	16,5	16,0	78,1	0,18	13,5	86,4	0,6	370,6	293,8	57,2	4,7								
Обед																					
9/ПГ18	Салат из квашеной капусты с луком	100	1,6	6,1	8,3	0,02	17,8	0,00	4,5	42	31	14,4	0,6								
83/ДУГ17	Борщ с картофелем	250	2,0	5,0	13,4	0,08	9,2	0,00	0,0	42	66	29,8	1,4								
196/КШП/411/ПГ18	Тефтели из оленины и филе бедра куриного, соус сметанный с томатом и луком	110	9,5	13,5	9,9	0,09	1,5	28,50	2,9	42	98	18,6	1,4								
291/ПГ13	Макаронные изделия отварные	200	7,5	0,9	38,7	0,08	0,0	0,00	1,1	8	48	10,8	1,0								
109/ПГ13	Хлеб ржаной	60	4,0	0,7	20,0	0,11	0,0	0,00	0,8	21	95	28,2	2,3								
508/ПГ13	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	27,0	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50								
	Итого в Обед	920	25,1	26,2	117,4	0,38	28,97	28,50	9,34	183,24	356,12	108,78	8,25								
Полдник																					
Ск 11.1.1.16	Сок яблочный	200	1,0	0,2	20,2	0,02	4,0	0,00	0,0	14	14	8,0	2,8								
565/ПГ13	Булочка дорожная	60	4,2	8,3	33,5	0,06	0,0	0,05	0,7	8	32	6,0	0,5								
112/ПГ13	Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	0,03	10,0	0,00	0,2	16	11	9,0	2,2								
	Итого в Полдник	390	5,6	8,9	63,5	0,11	14,00	0,05	0,90	38,00	57,00	23,00	5,50								
	Итого за 7 день		30,7	35,1	180,9	0,49	42,97	28,55	10,24	221,24	413,12	131,78	13,75								

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

Среда/вторая неделя/7-11 лет/8-й день																					
№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции			Пищевая вещества(г)			Эн.цен	Витамины(мг)					Минеральные вещ-ва(мг)							
		3	4	5	Ж	У	6		7	В1	С	9	А	10	Е	11	Са	Р	Мg	13	14
		Завтрак																			
222/ДУ17	Пудинг из творога с молоком стученным	150	19,4	15,9	49,7	413,4	0,7	89,36	0,7	272	301	40,5	1,3								
112/П13	Плоды свежие (банан)	120	1,8	0,8	25,2	115,2	0,05	10	34	50,4	2,7										
108/П13	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5	0,03	0,0	6	4,2	0,3										
493/П13	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60,0	0,00	0,0	11	3	1,0	0,3									
	Итого в Завтрак	500	23,6	16,9	104,7	659,1	0,21	89,4	12,7	298,8	357,3	96,1	4,7								
		Обед																			
76/П13	Винегрет овощной	60	0,8	6,5	4,1	0,0	0,02	5,04	0,00	2,76	13,80	10,80	0,48								
134/П13	Рассольник ленинградский	250	2,1	5,3	16,3	121,3	0,09	7,7	0,00	2,4	16	26,3	0,9								
411/ДУ13	Кнели из кури с рисом	100	17,3	17,6	7,4	255,7	0,09	1,0	0,07	0,3	23	109	1,4								
429/П13	Картофельное пюре	180	3,8	7,9	19,6	165,6	0,16	6,1	0,05	0,2	47	103	1,3								
108/П13	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5	0,03	0,0	0,00	0,3	6	20	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	2,3								
342/ДУ17	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	0,95								
	Итого в Обед	880	30,3	38,3	110,0	832,1	0,52	20,74	0,12	6,76	140,13	416,90	7,69								
		Полдник																			
495/П13	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81,0	0,04	1,3	0,01	0,0	127	93	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	0,5								
517/П13	Йогурт	100	5,0	2,5	8,5	87,0	0,03	0,6	0,02	0,0	119	91	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	1,00								
	Итого за 8 день	41,1	47,8	169,3	1207,1	0,64	22,64	32,65	6,76	406,63	644,40	165,29	8,69								

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

Четверг/вторая неделя/ 7-11 лет/9-й день

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая вещества (г)			Эн.цен	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		
Завтрак																
217/ПТ18	Каша рисовая вязкая	200	5,9	6,6	36,6	229,4	0,06	1,3	38,60	0,2	122	154	35,4	0,1		
63/ПТ18	Бутерброды с сыром (1-й вариант)	45	6,9	9,1	9,9	149,0	0,03	0,1	62,30	0,3	207	136	13,9	0,4		
СК 9.1.4.7	Мандарины	100	0,8	0,2	7,5	38,0	0,06	38,0	0,00	0,0	35	17	11,0	0,1		
464/ПТ18	Кофейный напиток	200	1,4	1,2	11,4	63,0	0,02	0,3	9,50	0,0	54	38	6,3	0,1		
	Итого в Завтрак	545	15,0	17,1	65,4	479,4	0,17	39,66	110,40	0,53	417,90	344,80	66,60	0,65		
Обед																
4/ПТ13	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/ДПТ17	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/ПТ13	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/ДПТ17	Рис отварной	200	4,9	7,2	48,9	279,6	0,03	0,0	0,00	0,0	2	81	21,8	0,7		
109/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		
520/ПТ13	Напиток клюквенный	200	0,1	0,0	20,7	83,0	0,00	1,2	0,00	0,0	3	2	3,0	0,2		
	Итого в Обед	910	24,7	28,6	125,4	872,3	0,48	35,53	0,01	7,94	141,50	423,16	130,56	6,59		
Полдник																
494/ПТ13	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/ПТ18	Манник, соус шоколадный	150	8,3	7,8	52,2	312,6	0,06	0,3	66,54	0,6	125	153	38,2	1,9		
	Итого в Полдник	350	8,4	7,8	67,4	373,6	0,06	3,07	66,54	0,60	139,25	156,57	40,23	2,25		
	Итого за 9 день		33,1	36,4	192,8	1245,8	0,54	38,59	66,55	8,54	280,74	579,73	170,78	8,84		

СРЕДНЯЯ КАЛОРИЙНОСТЬ ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ ЗА 5 ДНЕЙ (2585) 7-11 лет АРКТИЧЕСКАЯ ЗОНА

	1 день	%	2 день	%	3 день	%	4 день	%	5 день	%	Средний % 5 дней	средняя недельная норма	допустимая ежедневная норма
ЗАВТРАК													
Б (84,7)	19,96		20,42		23,6		16,8		19,9		20-25 %	20-25 %	15-30 %
Ж (86,9)	18,58		28,77		16,9		18,6		20,2			16,9-21,1	12,7-25,4
У (368,5)	86,22		52,91		104,9		69,9		99,4			17,3-21,7	12,9-26,0
У/Ц (2585)	591,8	22,9	555,4	21,5	660,1	25,5	517,0	20,0	667,0	25,8	23,1	517-646,2	55,2-110,5
ОБЕД													
Б (84,7)	25,5		28,1		22,9		22,3		28,8		30-35%	30-35%	25-40%
Ж (86,9)	24,3		26,3		45,3		22,0		30,0			25,4-29,5	21,1-33,8
У (368,5)	109,3		117,0		98,6		98,4		102,9			26,0-30,42	21,7-34,7
У/Ц (2585)	760,0	29,4	836,8	32,4	898,6	34,8	695,1	26,9	799,2	30,9	30,9	775,5-904,7	92,1-147,4
ПОЛДНИК													
Б (84,7)	6,7		11,1		9,1		8,4		4,9		10-15%	10-15%	5-20%
Ж (86,9)	5,7		5,9		7,2		7,8		5,6			8,4-12,6	4,2-16,9
У (368,5)	69,0		87,5		45,3		67,2		69,8			7,9-11,8	3,9-15,8
У/Ц (2585)	363,5	14,1	337,0	13,0	393,2	11,3	372,6	14,4	352,5	13,6	13,3	36,8-55,2	18,3-73,7
												258,5-387,7	129,2-517

Приложение 1 к примерному меню горячих завтраков и обедов для школьников

Согласно СанПиН 2.4.5.24 9-08 п.6/п.п.6.29

		С 01.08 по 28.02	ЗАМЕНА с 01.03 по 31.05
День 1 I неделя	Обед: салат из капусты 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 (Пшт.)	41	Каша молочная	180
Рыба	100	Мясо говядины (бефстроганов)	87
Свекла	118	Зеленый горошек	100
Цитрус	100	Яблоко	100
Морковь пареная	100	Свекла отварная	118
Какао	200	Чай	200