

Приложение №1 к контракту  
на организацию питания  
в образовательных учреждениях  
от «09» января 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:  
ИП Кругликова Н.В.

Кругликова Н.В.  
«09» января 2023 г.\*



СОГЛАСОВАНО:  
Директор МБОУ СОШ № 4

Бровко Н.Н.  
«09» января 2023 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

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая вещества(г)			Эн.цен	Витамины(мг)				Минеральные вещ-ва(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
			4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14
<b>Завтрак</b>														
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
	<b>Итого в Завтрак</b>	<b>505</b>	<b>20,0</b>	<b>18,6</b>	<b>86,2</b>	<b>591,8</b>	<b>0,28</b>	<b>0,8</b>	<b>103,1</b>	<b>1,7</b>	<b>373,6</b>	<b>407,5</b>	<b>93,9</b>	<b>3,0</b>
<b>Обед</b>														
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/ДУГ 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
	<b>Итого в Обед</b>	<b>810</b>	<b>25,5</b>	<b>24,3</b>	<b>109,3</b>	<b>760,0</b>	<b>0,4</b>	<b>45,4</b>	<b>19,5</b>	<b>6,8</b>	<b>137,6</b>	<b>372,6</b>	<b>128,2</b>	<b>7,1</b>
<b>Полдник</b>														
Скб.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
	<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>52,1</b>	<b>48,6</b>	<b>264,5</b>	<b>1715,3</b>	<b>0,8</b>	<b>136,2</b>	<b>153,6</b>	<b>8,7</b>	<b>576,2</b>	<b>864,1</b>	<b>261,6</b>	<b>13,5</b>

Понедельник/первая неделя/7-11 лет/1-й день

День: вторник  
 Неделя: первая  
 Сезон: осень-зима  
 Возрастная категория:

7-11 лет

№ рец	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевая вещества(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>														
210/ДЛ 17	Омлет натуральный	150	13,9	24,8	2,6	289,7	0,10	0,3	325,80		103	237	16,1	2,6
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
106/П 13	Овоци 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
	<b>Итого в Завтрак</b>	<b>510</b>	<b>20,4</b>	<b>28,8</b>	<b>52,9</b>	<b>555,4</b>	<b>0,21</b>	<b>14,6</b>	<b>325,8</b>	<b>0,6</b>	<b>256,0</b>	<b>390,1</b>	<b>60,5</b>	<b>6,2</b>
<b>Обед</b>														
9/П 18	Салат из квашеной капусты с луком	80	1,3	4,9	6,6	75,2	0,02	14,2	0,00	3,6	34	25	11,5	0,5
83/ДЛ 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/ДЛ 17	Тeftели 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
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
	<b>Итого в Обед</b>	<b>900</b>	<b>28,1</b>	<b>26,3</b>	<b>117,0</b>	<b>836,8</b>	<b>0,49</b>	<b>25,37</b>	<b>16,99</b>	<b>5,50</b>	<b>162,97</b>	<b>335,58</b>	<b>104,82</b>	<b>11,82</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
410/468/ДЛ 17	Ватрушки (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
	<b>Итого в Полдник</b>	<b>375</b>	<b>11,1</b>	<b>5,9</b>	<b>57,5</b>	<b>337,0</b>	<b>0,14</b>	<b>64,04</b>	<b>34,00</b>	<b>0,00</b>	<b>98,80</b>	<b>127,20</b>	<b>42,60</b>	<b>4,00</b>
	<b>Итого за 2 день</b>		<b>59,7</b>	<b>61,0</b>	<b>227,4</b>	<b>1729,2</b>	<b>0,8</b>	<b>104,0</b>	<b>376,8</b>	<b>6,1</b>	<b>517,7</b>	<b>852,9</b>	<b>207,9</b>	<b>22,0</b>

Вторник/ первая неделя/ 7-11 лет/ 2 день

День: среда  
 Неделя: первая  
 Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая вещества(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>														
222/ДЛ 17	Пудинг из творога с молоком сгущенным	150	19,4	15,9	49,7	413,4	0,13	0,7	89,36	0,7	272	301	40,5	1,3
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>500</b>	<b>23,6</b>	<b>16,9</b>	<b>104,9</b>	<b>660,1</b>	<b>0,21</b>	<b>15,5</b>	<b>89,4</b>	<b>1,5</b>	<b>302,0</b>	<b>358,3</b>	<b>97,1</b>	<b>4,8</b>
<b>Обед</b>														
53/П 13	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/П 13	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/ДЛ 17	Жаркое	200	14,1	33,7	19,0	437,7	0,42	7,7		3,5	33	206	49,0	3,5
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/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	4	5,1	1,0
	<b>Итого в Обед</b>	<b>750</b>	<b>22,9</b>	<b>45,3</b>	<b>98,6</b>	<b>898,6</b>	<b>0,65</b>	<b>18,0</b>	<b>0,00</b>	<b>9,3</b>	<b>106</b>	<b>397</b>	<b>118,9</b>	<b>8,5</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	30	2,6	3,4	20,9	124,2	0,03	0,0	19,50	0,0	12	26	4,5	0,3
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>330</b>	<b>9,1</b>	<b>7,2</b>	<b>45,3</b>	<b>292,2</b>	<b>0,10</b>	<b>1,90</b>	<b>19,53</b>	<b>0,00</b>	<b>258,30</b>	<b>210,10</b>	<b>33,50</b>	<b>0,80</b>
	<b>Итого за 3 день</b>		<b>55,5</b>	<b>69,4</b>	<b>248,8</b>	<b>1850,9</b>	<b>1,0</b>	<b>35,4</b>	<b>108,9</b>	<b>10,8</b>	<b>666,0</b>	<b>965,1</b>	<b>249,5</b>	<b>14,1</b>

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

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

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая вещества(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	9,0	10	11,0	12	13	14,0	15,0	
<b>Завтрак</b>															
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/ДЛ 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	
<b>Итого в Завтрак</b>		<b>545</b>	<b>16,8</b>	<b>18,6</b>	<b>69,9</b>	<b>517,0</b>	<b>0,19</b>	<b>40,7</b>	<b>120,90</b>	<b>0,5</b>	<b>489</b>	<b>397</b>	<b>74,3</b>	<b>0,7</b>	
<b>Обед</b>															
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/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	
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	
<b>Итого в Обед</b>		<b>820</b>	<b>22,3</b>	<b>22,0</b>	<b>98,4</b>	<b>695,1</b>	<b>0,5</b>	<b>35,6</b>	<b>0,01</b>	<b>6,1</b>	<b>146</b>	<b>385</b>	<b>120,5</b>	<b>6,0</b>	
<b>Полдник</b>															
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	
350/443/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	
<b>Итого в Полдник</b>		<b>350</b>	<b>8,4</b>	<b>7,8</b>	<b>67,2</b>	<b>372,6</b>	<b>0,06</b>	<b>0,3</b>	<b>66,54</b>	<b>0,6</b>	<b>136</b>	<b>156</b>	<b>39,2</b>	<b>2,2</b>	
<b>Итого за 4 день</b>			<b>47,5</b>	<b>48,4</b>	<b>235,5</b>	<b>1584,6</b>	<b>0,8</b>	<b>76,5</b>	<b>187,4</b>	<b>7,2</b>	<b>771,6</b>	<b>937,5</b>	<b>234,0</b>	<b>8,9</b>	

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

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

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая вещества(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/ДЛ 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)	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
<b>Итого в Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>19,9</b>	<b>20,2</b>	<b>99,4</b>	<b>667,0</b>	<b>0,16</b>	<b>12,50</b>	<b>69,92</b>	<b>1,40</b>	<b>304,00</b>	<b>349,00</b>	<b>63,20</b>	<b>4,70</b>
<b>Обед</b>														
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
147/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
418/ДЛ 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>890</b>	<b>28,8</b>	<b>30,0</b>	<b>102,9</b>	<b>799,2</b>	<b>0,32</b>	<b>23,90</b>	<b>0,00</b>	<b>10,04</b>	<b>108,72</b>	<b>379,66</b>	<b>101,77</b>	<b>7,35</b>
<b>Полдник</b>														
119/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
990/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>53,5</b>	<b>55,8</b>	<b>272,1</b>	<b>1818,7</b>	<b>0,5</b>	<b>116,4</b>	<b>69,9</b>	<b>13,4</b>	<b>455,2</b>	<b>787,7</b>	<b>187,0</b>	<b>16,8</b>

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

День: понедельник

Месяц: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая вещества(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>														
11.18	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
11.18	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
11.13	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
11.17	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
<b>Итого в Завтрак</b>		<b>505</b>	<b>19,8</b>	<b>18,9</b>	<b>83,0</b>	<b>581,2</b>	<b>0,23</b>	<b>2,7</b>	<b>121,7</b>	<b>1,1</b>	<b>474,6</b>	<b>404,5</b>	<b>66,9</b>	<b>1,6</b>
<b>Обед</b>														
11.13	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
11.13	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
11.17	Плов	200	22,0	22,5	34,7	429,3	0,08	1,7	0,00	0,0	19	267	52,4	3,5
11.13	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
11.13	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
<b>Итого в Обед</b>		<b>770</b>	<b>30,5</b>	<b>33,5</b>	<b>102,6</b>	<b>835,0</b>	<b>0,29</b>	<b>14,38</b>	<b>0,01</b>	<b>5,07</b>	<b>117,87</b>	<b>470,85</b>	<b>116,74</b>	<b>8,62</b>
<b>Полдник</b>														
11.12	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
11.13	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
11.17	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>		<b>350</b>	<b>5,8</b>	<b>5,3</b>	<b>55,5</b>	<b>295,5</b>	<b>0,1</b>	<b>40,8</b>	<b>31,0</b>	<b>0,0</b>	<b>62,2</b>	<b>68,0</b>	<b>21,5</b>	<b>1,2</b>
<b>Итого за 6 день</b>			<b>56,1</b>	<b>57,6</b>	<b>241,1</b>	<b>1711,7</b>	<b>0,7</b>	<b>57,9</b>	<b>152,7</b>	<b>6,2</b>	<b>654,7</b>	<b>943,4</b>	<b>205,1</b>	<b>11,4</b>

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

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

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая вещества(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>														
204/ДЛТ 17	Макаронные изделия отварные с сыром	150	10,2	12,0	26,6	254,8	0,07	0,2	86,40		221	151	15,2	0,9
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
196/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>500</b>	<b>16,5</b>	<b>16,0</b>	<b>78,1</b>	<b>539,8</b>	<b>0,18</b>	<b>13,5</b>	<b>86,4</b>	<b>0,6</b>	<b>370,6</b>	<b>293,8</b>	<b>57,2</b>	<b>4,7</b>
<b>Обед</b>														
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
113/ДЛТ 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/ 111/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
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
<b>Итого в Обед</b>		<b>920</b>	<b>25,1</b>	<b>26,2</b>	<b>117,4</b>	<b>817,2</b>	<b>0,38</b>	<b>28,97</b>	<b>28,50</b>	<b>9,34</b>	<b>183,24</b>	<b>356,12</b>	<b>108,78</b>	<b>8,25</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
165/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
<b>Итого в Полдник</b>		<b>390</b>	<b>5,6</b>	<b>8,9</b>	<b>63,5</b>	<b>365,0</b>	<b>0,11</b>	<b>14,00</b>	<b>0,05</b>	<b>0,90</b>	<b>38,00</b>	<b>57,00</b>	<b>23,00</b>	<b>5,50</b>
<b>Итого за 7 день</b>			<b>30,7</b>	<b>35,1</b>	<b>180,9</b>	<b>1182,2</b>	<b>0,49</b>	<b>42,97</b>	<b>28,55</b>	<b>10,24</b>	<b>221,24</b>	<b>413,12</b>	<b>131,78</b>	<b>13,75</b>

Вторник/ вторая неделя/ 7-11 лет/ 7-й день



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

№ рецеп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	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
<b>Завтрак</b>														
122/ДЛТ 17	Пудинг из творога с молоком сгущенным	150	19,4	15,9	49,7	413,4	0,13	0,7	89,36	0,7	272	301	40,5	1,3
112/ПТ 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/ПТ 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/ПТ 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
	<b>Итого в Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>23,6</b>	<b>16,9</b>	<b>104,7</b>	<b>659,1</b>	<b>0,21</b>	<b>12,7</b>	<b>89,4</b>	<b>1,5</b>	<b>298,8</b>	<b>357,3</b>	<b>96,1</b>	<b>4,7</b>
<b>Обед</b>														
106/ПТ 13	Винегрет овощной	60	0,8	6,5	4,1	0,0	0,02	5,04	0,00	2,76	13,80	24,00	10,80	0,48
134/ПТ 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
111/ДЛТ 13	Кнели из курицы 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
129/ПТ 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/ПТ 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/ПТ 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
112/ДЛТ 17	Компот из свежих фруктов (яблоко)	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>880</b>	<b>30,3</b>	<b>38,3</b>	<b>110,0</b>	<b>832,1</b>	<b>0,52</b>	<b>20,74</b>	<b>0,12</b>	<b>6,76</b>	<b>140,13</b>	<b>416,90</b>	<b>128,79</b>	<b>7,69</b>
<b>Полдник</b>														
103/ПТ 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
106.1.3.2.13	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
117/ПТ 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 8 день</b>		<b>41,1</b>	<b>47,8</b>	<b>169,3</b>	<b>1207,1</b>	<b>0,64</b>	<b>22,64</b>	<b>32,65</b>	<b>6,76</b>	<b>406,63</b>	<b>644,40</b>	<b>165,29</b>	<b>8,69</b>

Среда/вторая неделя/7-11 лет/8-й день

день: четверг  
 неделя: вторая  
 сезон: осень-зима  
 возрастная категория: 7-11 лет

№ рецеп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая вещества(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>														
017/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
018/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
019/П 18	Мандарины	100	0,8	0,2	7,5	38,0	0,06	38,0	0,00	0,0	35	17	11,0	0,1
020/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
	<b>Итого в Завтрак</b>	<b>545</b>	<b>15,0</b>	<b>17,1</b>	<b>65,4</b>	<b>479,4</b>	<b>0,17</b>	<b>39,66</b>	<b>110,40</b>	<b>0,53</b>	<b>417,90</b>	<b>344,80</b>	<b>66,60</b>	<b>0,65</b>
<b>Обед</b>														
021/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
022/П 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
023/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
024/П 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
025/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
026/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
	<b>Итого в Обед</b>	<b>910</b>	<b>24,7</b>	<b>28,6</b>	<b>125,4</b>	<b>872,3</b>	<b>0,48</b>	<b>35,53</b>	<b>0,01</b>	<b>7,94</b>	<b>141,50</b>	<b>423,16</b>	<b>130,56</b>	<b>6,59</b>
<b>Полдник</b>														
027/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
028/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
	<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>33,1</b>	<b>36,4</b>	<b>192,8</b>	<b>1245,8</b>	<b>0,54</b>	<b>38,59</b>	<b>66,55</b>	<b>8,54</b>	<b>280,74</b>	<b>579,73</b>	<b>170,78</b>	<b>8,84</b>

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

День: пятница  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецеп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая вещества(г)			Эн.цен	Витамины(мг)				Минеральные веш-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/ДТ 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
106/П 18	Соус молочный сладкий	100	2,5	4,8	8,9	89,2	2,53	4,8	8,92	0,1	83	62	10,1	0,1
100/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
96/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>560</b>	<b>26,6</b>	<b>25,1</b>	<b>128,0</b>	<b>850,2</b>	<b>2,73</b>	<b>7,32</b>	<b>78,84</b>	<b>1,96</b>	<b>382,84</b>	<b>438,66</b>	<b>72,67</b>	<b>3,31</b>
<b>Обед</b>														
106/П 13	Овощи натуральные (огурец)	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0,02	6,00	0,00	0,06	13,80	25,20	8,40	0,36
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
121/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	150	8,6	7,8	37,1	253,1	0,21	0,0	0,04	0,6	14	203	135,3	4,5
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
140/ДТ 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>820</b>	<b>27,1</b>	<b>27,7</b>	<b>98,2</b>	<b>753,1</b>	<b>0,44</b>	<b>24,78</b>	<b>0,04</b>	<b>6,39</b>	<b>113,37</b>	<b>511,51</b>	<b>220,27</b>	<b>10,37</b>
<b>Полдник</b>														
111/П 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
99/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
<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>58,8</b>	<b>58,3</b>	<b>293,5</b>	<b>1950,8</b>	<b>3,2</b>	<b>46,1</b>	<b>78,9</b>	<b>10,3</b>	<b>540,7</b>	<b>1020,2</b>	<b>319,9</b>	<b>19,7</b>

Пятница/ вторая неделя/ 7-11 лет/ 10-й день

<b>СРЕДНЯЯ КАЛОРИЙНОСТЬ ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ ЗА 5 дней (2585) 7-11 лет АРКТИЧЕСКАЯ ЗОНА</b>													
	1 день	%	2 день	%	3 день	%	4 день	%	5 день	%	Средний % 5 дней	средняя недельная норма	допустимая ежедневная норма
<b>ЗАВТРАК</b>												<b>20-25 %</b>	<b>15-30 %</b>
<b>Б (84,7)</b>	19,96		20,42		23,6		16,8		19,9			16,9-21,1	12,7-25,4
<b>Ж (86,9)</b>	18,58		28,77		16,9		18,6		20,2			17,3-21,7	12,9-26,0
<b>У (368,5)</b>	86,22		52,91		104,9		69,9		99,4			73,7-92,1	55,2-110,5
<b>Э/Ц (2585)</b>	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	387,7-775,5
<b>ОБЕД</b>												<b>30-35%</b>	<b>25-40%</b>
<b>Б (84,7)</b>	25,5		28,1		22,9		22,3		28,8			25,4-29,5	21,1-33,8
<b>Ж (86,9)</b>	24,3		26,3		45,3		22,0		30,0			26,0-30,42	21,7-34,7
<b>У (368,5)</b>	109,3		117,0		98,6		98,4		102,9			110,5-129,9	92,1-147,4
<b>Э/Ц (2585)</b>	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	646,2-1034
<b>ПОЛДНИК</b>												<b>10-15%</b>	<b>5-20%</b>
<b>Б (84,7)</b>	6,7		11,1		9,1		8,4		4,9			8,4-12,6	4,2-16,9
<b>Ж (86,9)</b>	5,7		5,9		7,2		7,8		5,6			7,9-11,8	3,9-15,8
<b>У (368,5)</b>	69,0		57,5		45,3		67,2		69,8			36,8-55,2	18,3-73,7
<b>Э/Ц (2585)</b>	363,5	14,1	337,0	13,0	292,2	11,3	372,6	14,4	352,5	13,6	13,3	258,5-387,7	129,2-517

СРЕДНЯЯ КАЛОРИЙНОСТЬ ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ ЗА 5 дней (2585) 7-11 лет АРКТИЧЕСКАЯ ЗОНА													
	6 день	%	7 день	%	8 день	%	9 день	%	10 день	%	Средний % 5 дней	средняя недельная норма	допустимая ежедневная норма
<b>ЗАВТРАК</b>												<b>20-25 %</b>	<b>15-30 %</b>
<b>Б (84,7)</b>	19,8		16,5		23,6		15,0		26,6			16,9-21,1	12,7-25,4
<b>Ж (86,9)</b>	18,9		16,0		16,9		17,1		25,1			17,3-21,7	12,9-26,0
<b>У (368,5)</b>	83,0		78,1		104,7		65,4		128,0			73,7-92,1	55,2-110,5
<b>Э/Ц (2585)</b>	581,2	22,5	539,8	20,9	659,1	25,5	479,4	18,5	850,2	32,9	24,1	517-646,2	387,7-775,5
<b>ОБЕД</b>												<b>30-35%</b>	<b>25-40%</b>
<b>Б (84,7)</b>	30,5		25,1		30,3		24,7		27,1			25,4-29,5	21,1-33,8
<b>Ж (86,9)</b>	33,5		26,2		38,3		28,6		27,7			26,0-30,42	21,7-34,7
<b>У (368,5)</b>	102,6		117,4		110,0		125,4		98,2			110,5-129,9	92,1-147,4
<b>Э/Ц (2585)</b>	835,0	32,3	817,2	31,6	832,1	32,2	872,3	33,7	753,1	29,1	31,8	775,5-904,7	646,2-1034
<b>УЖИНЫ</b>												<b>10-15%</b>	<b>5-20%</b>
<b>Б (84,7)</b>	5,8		5,6		10,8		8,4		5,2			8,4-12,6	4,2-16,9
<b>Ж (86,9)</b>	5,3		8,9		9,5		7,8		5,5			7,9-11,8	3,9-15,8
<b>У (368,5)</b>	55,5		63,5		59,3		67,4		67,2			36,8-55,2	18,3-73,7
<b>Э/Ц (2585)</b>	295,5	11,4	365,0	14,1	375,0	14,5	373,6	14,5	347,5	13,4	13,6	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 белокочанной 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 белокочанной 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 (1 шт.)	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

Пронумеровано, прошнуровано и  
скреплено печатью 15 (Пятнадцать)  
листов.

ИП Кругликова Н.В.

