

**«Утверждено»**

Директор  
муниципального бюджетного  
общеобразовательного учреждения  
«Средняя общеобразовательная школа №5»

 В.М Кузьменкова

«21» сентября 2022г.

**ПРИМЕРНОЕ**  
меню для организации горячего питания обучающихся с 7 до 11 лет  
муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения  
«Средняя общеобразовательная школа № 5 »

## ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

для организации питания обучающихся МБОУ «СОШ № 5» школьными завтраками и обедами разработанное с учетом необходимого количества основных пищевых веществ и требуемой калорийности суточного рациона, распределенных в процентном отношении по приемам пищи по двум возрастным группам (с 7-11 лет и с 12 и старше) на основании СанПиН 2.4.5.2409-08, СанПиН 2.3/2.4.3590-20 утвержденного Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 27 октября 2020г.

При составлении перспективного меню были учтены:

1. Нормы потребности в пищевых веществах и энергии для учащихся в общеобразовательных учреждениях;
2. Рекомендуемая масса порций блюд;
3. Наборы пищевых продуктов, в том числе используемые для приготовления блюд и напитков для обучающихся в общеобразовательных учреждениях;
4. Ассортимент продуктов питания, рекомендуемых для использования в питании детей и подростков в организованных коллективах.

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

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

Перечень блюд и расчеты рационов школьных горячих завтраков и обедов для учащихся общеобразовательной школы прилагаются.

Список используемой литературы:

1. СанПиН 2.4.5.2409-08, СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования»;
2. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, г. Пермь, 2013г.

День: Понедельник  
 Неделя: Первая  
 Сезон: Осенне-весенний  
 Возрастная категория с 7-11 лет

Завтрак : 20 - 25%

№ ттк	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
№258\2013	Каша пшениная вязкая	200	6,54	9,64	27,84	224,25	0,14	1,02	0,06	0,18	103,50	41,55	1,09	157,35
№ 100/2013	Сыр сычужный твердый попцями	20	5,12	5,22	0,00	68,60	0,01	0,14	0,05	0,10	180,00	10,00	0,18	118,00
№ 105/2013	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,06	0,10	1,20	0,00	0,02	0,02
№495\2013	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81,00	0,04	1,30	0,01	0,00	127,00	15,00	0,40	93,00
№ 108/2013	Хлеб пшеничный	75	5,70	0,60	36,90	176,25	0,08	0,00	0,00	0,83	15,00	10,50	0,83	48,75
№ 112/2013	Мандарин	120	0,96	0,24	9,00	45,60	0,07	45,60	0,00	0,24	42,00	13,20	0,12	20,40
№588/2013	Изделия кондит.(печенье)	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,02	0,00	0,00	0,48	2,20	1,80	0,16	10,00
<b>Итого:</b>			<b>21,37</b>	<b>27,21</b>	<b>104,60</b>	<b>753,90</b>	<b>0,36</b>	<b>48,06</b>	<b>0,18</b>	<b>1,93</b>	<b>470,90</b>	<b>92,05</b>	<b>2,80</b>	<b>447,52</b>

Обед : 30 - 35%

№ ттк	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
№18\2013	Салат из свежих гурцов с зеленым луком	100	0,80	10,10	2,10	102,00	0,02	7,00	0,00	4,60	30,00	13,00	0,60	31,00
№132\2013	Рассольник "Домашний"	250	2,08	5,20	12,80	106,30	0,10	12,47	0,00	2,37	26,25	27,75	1,03	12,50
№902/2013	Сметана	10	0,26	1,50	0,36	16,20	0,01	0,04	0,01	0,03	8,80	0,90	0,02	6,10
№904/2013	Зелень свежая	5	0,02	0,00	0,04	0,27	0,00	0,70	0,01	0,01	1,42	0,39	0,01	0,47
№366\2013	Бефстроганов из отварной говядины	100	15,13	13,18	2,40	194,00	0,05	0,67	0,01	0,47	26,67	19,33	2,20	158,00
№237\2013	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,40	10,46	49,44	337,40	0,28	0,00	0,06	0,82	19,00	180,40	6,06	270,20
№108\2013	Кисель из концентрата	200	1,40	0,00	29,00	122,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,10	0,00
№108/2013	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	7,00	0,55	32,50
№110/2013	Хлеб столичный	50	3,30	0,60	17,00	90,50	0,09	0,00	0,00	0,00	17,50	23,50	1,95	79,00
<b>Итого:</b>			<b>38,19</b>	<b>36,83</b>	<b>101,48</b>	<b>948,85</b>	<b>0,61</b>	<b>33,09</b>	<b>0,09</b>	<b>8,85</b>	<b>140,64</b>	<b>272,27</b>	<b>12,52</b>	<b>589,77</b>
<b>Всего 60% от суточной нормы:</b>			<b>59,56</b>	<b>41,44</b>	<b>137,74</b>	<b>1657,65</b>	<b>0,96</b>	<b>20,88</b>	<b>0,27</b>	<b>10,78</b>	<b>611,54</b>	<b>364,32</b>	<b>15,32</b>	<b>1037,29</b>

День: Вторник  
 Неделя: Первая  
 Сезон: Осенне-весенний  
 Возрастная категория с 7-11 лет

Завтрак: 20 - 25%

№ ттк	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
№363\2013	Мясо тушенное	50\50	15,2	17,4	2,30	227,00	0,04	0,07	0,00	2,60	11,00	22,00	2,20	0,12
№291\2013	Макароны отварные	150	5,66	0,68	29,04	149,40	0,06	0,02	0,00	0,80	5,70	8,10	0,78	35,70
№493\2013	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	1,00	0,30	3,00
№ 108/2013	Хлеб пшеничный	75	5,70	0,60	36,90	176,25	0,08	0,00	0,00	0,83	15,00	10,50	0,83	48,75
№ 112/2013	Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,04	15,00	0,00	0,30	24,00	13,50	3,30	16,50
№590/2013	Изделия кондит.(вафли)	20	0,56	0,66	15,46	70,00	0,01	0,00	0,00	0,14	3,20	2,00	0,30	7,20
<b>Итого:</b>			<b>27,82</b>	<b>19,94</b>	<b>113,40</b>	<b>753,15</b>	<b>0,23</b>	<b>15,09</b>	<b>0,00</b>	<b>4,67</b>	<b>69,90</b>	<b>57,10</b>	<b>7,71</b>	<b>111,27</b>

Обед: 30 - 35%

№ ттк.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
№22\2013	Салат из свежих помидор	100	1,00	10,20	3,50	110,00	0,04	16,50	0,00	5,00	13,00	18,00	0,80	24,00
№154\2013	Суп крестьянский с крупой	250	1,60	5,07	17,05	120,25	0,06	9,95	0,00	2,40	7,50	15,25	0,35	0,75
№904/2013	Зелень свежая	5	0,02	0,00	0,04	0,27	0,00	0,70	0,01	0,01	1,42	0,39	0,01	0,47
№406\2013	Плов из отварной курицы	250	19,05	18,93	45,13	427,38	0,03	1,55	0,00	6,43	39,28	36,90	1,55	158,33
№518\2013	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	0,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	0,00	2,80	0,00
№ 108/2013	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	7,00	0,55	32,50
№ 110/2013	Хлеб столовый ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	17,00	90,50	0,09	0,00	0,00	0,00	17,50	23,50	1,95	79,00
<b>Итого:</b>			<b>29,77</b>	<b>35,40</b>	<b>107,52</b>	<b>957,90</b>	<b>0,30</b>	<b>32,70</b>	<b>0,01</b>	<b>14,39</b>	<b>102,70</b>	<b>101,04</b>	<b>8,01</b>	<b>295,05</b>
<b>Всего 60% от суточной нормы:</b>			<b>57,59</b>	<b>55,34</b>	<b>220,92</b>	<b>1711,05</b>	<b>0,53</b>	<b>47,79</b>	<b>0,01</b>	<b>19,06</b>	<b>172,60</b>	<b>158,14</b>	<b>15,72</b>	<b>406,32</b>

День: Среда  
 Неделя: Первая  
 Сезон: Осенне-весенний  
 Возрастная категория с 7-11 лет

Завтрак: 20 - 25%

№ ттк	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
№392\2013	Фрикадельки из говядины	100	11,00	11,70	7,80	180,00	0,05	0,10	0,01	0,60	10,00	13,00	1,60	0,10
№240\2013	Рис отварной	150	3,70	6,10	37,30	219,00	0,03	0,00	0,04	0,28	4,95	26,25	0,54	79,95
№519\2013	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00	0	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	1,50	3,00
№108\2013	Хлеб пшеничный	75	5,70	0,60	36,90	176,25	0,08	0,00	0,00	0,83	15,00	10,50	0,83	48,75
№112\2013	Груша	170	0,68	0,51	17,51	79,90	0,03	8,50	0,00	0,68	32,30	20,40	3,91	27,20
№589\2013	Изделия кондит.(печенье слобн.)	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,02	0,00	0,00	0,48	2,20	1,80	0,16	10,00
<b>Итого:</b>			<b>23,28</b>	<b>21,17</b>	<b>137,19</b>	<b>835,55</b>	<b>0,21</b>	<b>78,60</b>	<b>0,05</b>	<b>2,87</b>	<b>76,45</b>	<b>74,95</b>	<b>8,54</b>	<b>169,00</b>

Обед: 30 - 35%

№ ттк	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
№55\2013	Салат из свеклы с сыром	100	2,80	12,10	7,10	148,00	0,02	5,50	0,01	4,50	89,00	19,00	1,20	82,00
№146\2013	Суп картофельный с клецками	250	1,20	2,60	8,78	63,25	0,05	5,75	0,00	1,20	10,75	16,75	0,60	40,25
№904\2013	Зелень	5	0,02	0,00	0,04	0,27	0,00	0,70	0,01	0,01	1,42	0,39	0,01	0,47
№367\2013	Гуляш из отварной говядины	80\20	17,17	18,33	3,50	247,50	0,06	1,08	0,03	0,58	14,17	25,00	2,67	179,14
№429\2013	Картофельное пюре	200	4,20	8,80	21,80	184,00	0,18	6,80	0,06	0,20	52,00	38,00	1,40	114,00
№511\2013	Компот из черной смородины	200	0,30	0,10	17,20	71,00	0,00	24,00	0,00	0,00	11,00	9,00	0,40	10,00
№108\2013	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	7,00	0,55	32,50
№ 110\2013	Хлеб столовый ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	17,00	90,50	0,09	0,00	0,00	0,00	17,50	23,50	1,95	79,00
<b>Итого:</b>			<b>32,79</b>	<b>42,93</b>	<b>100,02</b>	<b>922,02</b>	<b>0,46</b>	<b>43,83</b>	<b>0,11</b>	<b>7,04</b>	<b>205,84</b>	<b>138,64</b>	<b>8,78</b>	<b>537,36</b>
<b>Всего 60% от суточной нормы:</b>			<b>56,07</b>	<b>64,10</b>	<b>237,21</b>	<b>1757,57</b>	<b>0,67</b>	<b>122,43</b>	<b>0,16</b>	<b>9,91</b>	<b>282,29</b>	<b>213,59</b>	<b>17,32</b>	<b>706,36</b>

День: Четверг  
 Неделя: Первая  
 Сезон: Осенне-весенний  
 Возрастная категория с 7-11 лет

Завтрак: 20 - 25%

№ ттк	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Ca	Mg	Fe	P
№345\2013	Котлета рыбная	100	13,90	2,10	9,60	113,00	0,07	0,40	0,02	1,00	35,00	23,00	0,60	0,40
№429\2013	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	138,00	0,14	5,10	0,05	0,15	39,00	28,50	1,05	85,50
№494\2013	Чай с лимоном	200\7	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	2,00	0,40	4,00
№ 108/2013	Хлеб пшеничный	75	5,70	0,60	36,90	176,25	0,08	0,00	0,00	0,83	15,00	10,50	0,83	48,75
№ 112/2013	Апельсин	180	1,62	0,36	14,58	77,40	0,07	108,00	0,00	0,36	61,20	23,40	0,54	41,40
№588/2013	Изделия кондит.(печенье)	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,02	0,00	0,00	0,70	5,80	4,00	0,42	18,00
<b>Итого:</b>			<b>25,97</b>	<b>11,62</b>	<b>107,51</b>	<b>649,05</b>	<b>0,38</b>	<b>116,30</b>	<b>0,07</b>	<b>3,04</b>	<b>170,20</b>	<b>91,40</b>	<b>3,84</b>	<b>198,05</b>

Обед: 30 - 35%

№ ттк	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Ca	Mg	Fe	P
№9\2013	Салат из моркови и яблок	100	0,90	10,20	7,20	124,00	0,04	5,10	0,00	4,70	29,00	25,00	1,10	37,00
№128\2013	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	1,83	5	10,65	95	0,05	10,3	0	2,4	34,5	26,25	1,2	53
№902/2013	Сметана	10	0,26	1,5	0,36	16,2	0,01	0,04	0,01	0,03	8,8	0,9	0,02	6,1
№904/2013	Зелень	5	0,02	0	0,04	0,27	0	0,7	0,01	0,01	1,42	0,39	0,01	0,47
№304\2013	Плов из отварной говядины	250	18,90	18,60	49,20	440,00	0,08	0,40	0,05	0,80	23,00	53,00	2,80	227,00
№512\2013	Компот из кураги	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	3,00	0,60	6,00
№ 108/2013	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	7,00	0,55	32,50
№ 110/2013	Хлеб столовый ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	17,00	90,50	0,09	0,00	0,00	0,00	17,50	23,50	1,95	79,00
<b>Итого:</b>			<b>29,31</b>	<b>36,30</b>	<b>129,15</b>	<b>964,47</b>	<b>0,33</b>	<b>17,34</b>	<b>0,07</b>	<b>8,49</b>	<b>134,22</b>	<b>139,04</b>	<b>8,23</b>	<b>441,07</b>
<b>Всего 60% от суточной нормы:</b>			<b>55,28</b>	<b>47,92</b>	<b>236,66</b>	<b>1613,52</b>	<b>0,71</b>	<b>133,64</b>	<b>0,14</b>	<b>11,53</b>	<b>304,42</b>	<b>230,44</b>	<b>12,07</b>	<b>639,12</b>



День: пятница  
 Неделя: Первая  
 Сезон: Осенне-весенний  
 Возрастная категория с 7-11 лет

Завтрак: 20 - 25%

№ ттк	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
№316\2013	Запеканка рисовая с творогом	200	11,50	11,20	50,30	348,00	0,06	0,13	0,13	0,53	7,07	33,00	1,07	0,13
№ 481/2013	Молоко сгущенное	20	1,44	1,70	11,10	65,60	0,01	0,20	0,01	0,04	61,40	6,80	0,04	43,80
№493\2013	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	1,00	0,30	3,00
№ 108/2013	Хлеб пшеничный	75	5,70	0,60	36,90	176,25	0,08	0,00	0,00	0,83	15,00	10,50	0,83	48,75
№ 112/2013	яблоко	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,04	15,00	0,00	0,30	24,00	13,50	3,30	16,50
№588/2013	Изделия кондит.(вафли)	20	0,56	0,66	15,46	70,00	0,01	0,00	0,00	0,14	3,20	2,00	0,30	7,20
<b>Итого:</b>			<b>19,90</b>	<b>14,76</b>	<b>143,46</b>	<b>790,35</b>	<b>0,20</b>	<b>15,33</b>	<b>0,14</b>	<b>1,84</b>	<b>121,67</b>	<b>66,80</b>	<b>5,84</b>	<b>119,38</b>

Обед: 30 - 35%

№ ттк	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
№73\2013	Салат с кукурузой морковью и свежими огурцами	100	3,10	6,90	21,90	162,00	0,09	10,20	0,00	3,10	20,00	34,00	1,30	86,00
№136\2013	Солянка из птицы	250	7,47	11,07	3,05	142,25	0,05	3,17	0,06	0,62	29,50	22,75	1,08	194,50
№ 902/2013	Сметана	10	0,26	1,50	0,36	16,20	0,01	0,04	0,01	0,03	8,80	0,90	0,02	6,10
№904/2013	Зелень свежая	5	0,02	0,00	0,04	0,27	0,00	0,70	0,01	0,01	1,42	0,39	0,01	0,47
№365\2013	Говядина тушенная с капустой	250	24,25	58,30	14,50	680,00	0,08	33,50	0,59	1,75	95,00	58,30	3,50	252,50
№516\2013	Компот из свежих фруктов и ягод	200	0,20	0,10	24,10	98,00	0,00	2,10	0,00	0,10	11,00	7,00	0,70	8,00
№ 108/2013	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	7,00	0,55	32,50
№ 110/2013	Хлеб столовый ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	17,00	90,50	0,09	0,00	0,00	0,00	17,50	23,50	1,95	79,00
<b>Итого:</b>			<b>42,40</b>	<b>78,87</b>	<b>105,55</b>	<b>1306,72</b>	<b>0,38</b>	<b>49,71</b>	<b>0,67</b>	<b>6,16</b>	<b>193,22</b>	<b>153,84</b>	<b>9,11</b>	<b>659,07</b>
<b>Всего 60% от суточной нормы:</b>			<b>62,30</b>	<b>93,63</b>	<b>249,01</b>	<b>2097,07</b>	<b>0,58</b>	<b>65,04</b>	<b>16,00</b>	<b>8,00</b>	<b>314,89</b>	<b>220,64</b>	<b>14,95</b>	<b>778,45</b>

День: суббота  
 Неделя: Первая  
 Сезон: Осенне-весенний  
 Возрастная категория с 7-11 лет

Завтрак: 20 - 25%

№ ттк	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
№293\2013	Макаронник с мясом	200	31,14	34,85	30,80	561,00	0,12	0,85	0,02	5,28	22,85	38,57	4,00	281,00
№ 93/2013	Бутерброд с маслом	40	1,60	16,70	10,00	197,00	0,02	0,00	0,12	0,40	6,00	17,00	3,00	0,30
№520\2013	Напиток ягодный	200	0,10	0,00	20,70	83,00	0,00	1,20	0,00	0,00	3,00	3,00	0,20	2,00
№ 108/2013	Хлеб пшеничный	75	5,70	0,60	36,90	176,25	0,08	0,00	0,00	0,83	15,00	10,50	0,83	48,75
№ 112/2013	Мандарин	120	0,96	0,24	9,00	45,60	0,07	45,60	0,00	0,24	42,00	13,20	0,12	20,40
№589/2013	Изделия кондит.(печенье)	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,02	0,00	0,00	0,48	2,20	1,80	0,16	10,00
<b>Итого:</b>			<b>41,00</b>	<b>54,35</b>	<b>122,28</b>	<b>1146,25</b>	<b>0,31</b>	<b>47,65</b>	<b>0,14</b>	<b>7,23</b>	<b>91,05</b>	<b>84,07</b>	<b>8,31</b>	<b>362,45</b>

Обед: 30 - 35%

№ ттк	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
№4\2013	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,60	10,10	9,60	136,00	0,04	27,80	0,00	4,50	44,00	17,00	0,60	32,00
3147\2013	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,70	2,85	18,83	111,25	0,10	8,25	0,00	1,38	15,25	24,00	0,95	63,50
№363\2013	Мясо тушенное	50\50	15,20	17,40	2,30	227,00	0,04	0,07	0,00	2,60	11,00	22,00	2,20	0,12
№237\2013	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,40	10,46	49,44	337,40	0,28	0,00	0,06	0,82	19,00	180,40	6,06	270,20
№508\2013	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,00	0,50	0,00	0,00	28,00	7,00	1,50	19,00
№ 108/2013	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	7,00	0,55	32,50
№ 110/2013	Хлеб столовый ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	17,00	90,50	0,09	0,00	0,00	0,00	17,50	23,50	1,95	79,00
<b>Итого:</b>			<b>38,50</b>	<b>41,81</b>	<b>148,77</b>	<b>1129,65</b>	<b>0,61</b>	<b>36,62</b>	<b>0,06</b>	<b>9,85</b>	<b>144,75</b>	<b>280,90</b>	<b>13,81</b>	<b>496,32</b>
<b>Всего 60% от суточной нормы:</b>			<b>79,50</b>	<b>96,16</b>	<b>271,05</b>	<b>2275,90</b>	<b>0,92</b>	<b>84,27</b>	<b>0,20</b>	<b>17,08</b>	<b>235,80</b>	<b>364,97</b>	<b>22,12</b>	<b>858,77</b>

День: Понедельник  
 Неделя: Вторая  
 Сезон: Осенне-весенний  
 Возрастная категория с 7-11 лет

Завтрак: 20-25%

№ ттк	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Ca	Mg	Fe	P
№248\2013	Каша гречневая вязкая	200	9,16	12,88	32,6	283	0,188	1,36	0,078	0,5	135,8	112,2	3,44	112
№ 100/2013	Сыр сычужный твердый порциями	20	5,12	5,22	0,00	68,60	0,01	0,14	0,05	0,10	180,00	10,00	0,18	118,00
№ 105/2013	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,06	0,10	1,20	0,00	0,02	1,90
№501\2013	Кофейный напиток	200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	14,00	0,10	90,00
№ 108/2013	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,6	36,9	176,25	0,08	0	0	0,83	15	10,5	0,83	48,75
№ 112/2013	Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,04	15,00	0,00	0,30	24,00	13,50	3,30	16,50
№588/2013	Изделия кондит.(печенье)	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,02	0,00	0,00	0,70	5,80	4,00	0,42	18,00
<b>Итого:</b>			<b>25,33</b>	<b>32,21</b>	<b>115,06</b>	<b>835,55</b>	<b>0,38</b>	<b>17,80</b>	<b>0,21</b>	<b>2,53</b>	<b>487,80</b>	<b>164,20</b>	<b>8,29</b>	<b>405,15</b>

Обед: 30-35%

№ ттк	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Ca	Mg	Fe	P
№58\2013	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,7	6,3	7,3	93	0,04	5,7	0	2,8	28	42	18	1,2
№142\2013	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,98	7,78	83,00	0,06	18,48	0,00	2,38	34,00	22,25	0,80	47,50
№904/2013	Сметана	10	0,26	1,50	0,36	16,20	0,01	0,04	0,01	0,03	8,80	0,90	0,02	6,10
№904/2013	Зелень свежая	5	0,02	0,00	0,04	0,27	0,00	0,70	0,01	0,01	1,42	0,39	0,01	0,47
№406/2013	Плов из отварной курицы	250	19,05	18,39	45,13	427,38	0,03	1,55	0,00	6,43	39,28	36,90	1,55	158,33
№519\2013	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	0	70	0	0	12	3	1,5	3
№ 108/2013	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	7,00	0,55	32,50
№ 110/2013	Хлеб столовый ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	17,00	90,50	0,09	0,00	0,00	0,00	17,50	23,50	1,95	79,00
<b>Итого:</b>			<b>28,88</b>	<b>26,17</b>	<b>117,71</b>	<b>924,85</b>	<b>0,25</b>	<b>90,77</b>	<b>0,02</b>	<b>9,40</b>	<b>123,00</b>	<b>93,94</b>	<b>6,38</b>	<b>326,90</b>
<b>Всего 50-60% от суточной нормы:</b>			<b>54,21</b>	<b>58,38</b>	<b>232,77</b>	<b>1760,40</b>	<b>0,63</b>	<b>108,57</b>	<b>0,23</b>	<b>11,93</b>	<b>610,80</b>	<b>258,14</b>	<b>14,67</b>	<b>732,05</b>

День: Вторник  
 Неделя: Вторая  
 Сезон: Осенне-весенний  
 Возрастная категория с 7-11 лет

Завтрак: 20-25%

№ ттк	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Ca	Mg	Fe	P
№371\2013	Бифштекс рубленый паровой с соусом	100	20,4	12,7	2,10	204,00	0,05	0,00	0,10	0,60	9,00	24,00	2,00	169,00
№237\2013	Гречка отварная	150	8,55	7,48	37,08	253,05	0,20	0,00	0,04	0,61	14,25	135,30	4,54	20,26
№493\2013	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	1,00	0,30	3,00
№ 108\2013	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,6	36,9	176,25	0,08	0	0	0,83	15	10,5	0,83	48,75
№ 112\2013	Груша	170	0,68	0,51	17,51	79,90	0,03	8,50	0,00	0,68	32,30	20,40	3,91	27,20
№588\2013	Изделия кондит.(вафли)	20	0,56	0,66	15,46	70,00	0,01	0,00	0,00	0,14	3,20	2,00	0,30	7,20
<b>Итого:</b>			<b>35,99</b>	<b>21,95</b>	<b>124,05</b>	<b>843,20</b>	<b>0,37</b>	<b>8,50</b>	<b>0,14</b>	<b>2,86</b>	<b>84,75</b>	<b>193,20</b>	<b>11,88</b>	<b>275,41</b>

Обед: 30-35%

№ ттк	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Ca	Mg	Fe	P
№5\2013	Салат из капусты с помидорами и огурцами	100	2,30	11,00	3,90	124,00	0,04	22,00	0,14	4,70	36,00	17,00	0,80	45,00
№131\2013	Свекольник	250	2,18	4,45	12,03	97,00	0,08	9,18	0,05	0,25	37,75	31,00	1,53	69,25
№902\2013	Сметана	10	0,26	1,50	0,36	16,20	0,01	0,04	0,01	0,03	8,80	0,90	0,02	6,10
№904\2013	Зелень свежая	5	0,02	0,00	0,04	0,27	0,00	0,70	0,01	0,01	1,42	0,39	0,01	0,47
№363\2013	Мясо тушенное	50\50	15,20	17,40	2,30	227,00	0,04	0,07	0,00	2,60	11,00	22,00	2,20	0,12
№291\2013	Макароны отварные	200	7,53	0,89	38,72	193,2	0,08	1,33	0	1,07	7,6	10,8	1,04	47,6
№108\2013	Компот из свежих фруктов	200	0,2	0,1	24,1	98	0	2,1	0	0,1	11	7	0,7	8
№108\2013	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	7,00	0,55	32,50
№110\2013	Хлеб столичный	50	3,30	0,60	17,00	90,50	0,09	0,00	0,00	0,00	17,50	23,50	1,95	79,00
<b>Итого:</b>			<b>34,79</b>	<b>36,34</b>	<b>123,05</b>	<b>963,67</b>	<b>0,40</b>	<b>35,42</b>	<b>0,21</b>	<b>9,31</b>	<b>141,07</b>	<b>119,59</b>	<b>8,80</b>	<b>288,04</b>
<b>Всего 50- 60% от суточной нормы:</b>			<b>70,78</b>	<b>58,29</b>	<b>247,10</b>	<b>1806,87</b>	<b>0,77</b>	<b>43,92</b>	<b>0,35</b>	<b>12,17</b>	<b>225,82</b>	<b>312,79</b>	<b>20,68</b>	<b>563,45</b>

День: Среда

Неделя: Вторая

Сезон: Осенне-весенний

Возрастная категория с 7-11 лет

Завтрак: 20-25%

№ ттк	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
№367\2013	Гуляш из отварной говядины	80\20	17,17	18,33	3,50	247,50	0,06	1,08	0,03	0,58	14,17	25,00	2,67	179,17
№291\2013	Макароны отварные	150	5,66	0,68	29,04	149,40	0,06	0,02	0,00	0,80	5,70	8,10	0,78	35,70
№508\2013	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,00	0,50	0,00	0,00	28,00	7,00	1,50	19,00
№ 108/2013	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,6	36,9	176,25	0,08	0	0	0,83	15	10,5	0,83	48,75
№ 112/2013	Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,04	15,00	0,00	0,30	24,00	13,50	3,30	16,50
№589/2013	Изделия кондит.(печенье сдобное)	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,02	0,00	0,00	0,70	5,80	4,00	0,42	18,00
<b>Итого:</b>			<b>31,13</b>	<b>22,17</b>	<b>126,02</b>	<b>837,05</b>	<b>0,26</b>	<b>16,60</b>	<b>0,03</b>	<b>3,21</b>	<b>92,67</b>	<b>68,10</b>	<b>9,50</b>	<b>317,12</b>

Обед: 30-35%

№ ттк	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
№21\2013	Салат из помидор с перцем	100	1,00	10,10	3,40	109,00	0,05	42,60	0,00	5,10	23,00	15,00	0,80	22,00
№151\2013	Уха рыбацкая	250	6,15	2,45	10,67	90,75	0,11	11,24	0,02	0,47	31,50	119,00	32,25	1,02
№381\2013	Котлета из говядины	100	17,80	17,50	14,30	286,00	0,09	0,00	0,04	0,05	39,00	26,00	2,80	185,00
№453\2013	Соус томатный	50	0,54	1,87	3,47	32,80	0,01	0,78	0,02	0,11	2,25	3,75	0,19	7,70
№237\2013	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,40	10,46	49,44	337,40	0,28	0,00	0,06	0,82	19,00	180,40	6,06	270,20
№108\2013	Кисель из концентрата	200	1,40	0,00	29,00	122,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,10	0,00
№ 108/2013	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	7,00	0,55	32,50
№ 110/2013	Хлеб столовый ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	17,00	90,50	0,09	0,00	0,00	0,00	17,50	23,50	1,95	79,00
<b>Итого:</b>			<b>45,39</b>	<b>43,38</b>	<b>151,88</b>	<b>1185,95</b>	<b>0,69</b>	<b>54,62</b>	<b>0,14</b>	<b>7,10</b>	<b>143,25</b>	<b>374,65</b>	<b>44,70</b>	<b>597,42</b>
<b>Всего: 50-60% от суточной нормы:</b>			<b>76,52</b>	<b>65,55</b>	<b>277,90</b>	<b>2023,00</b>	<b>0,95</b>	<b>71,22</b>	<b>0,17</b>	<b>10,31</b>	<b>235,92</b>	<b>442,75</b>	<b>54,20</b>	<b>914,54</b>

День: Четверг  
 Неделя: Вторая  
 Сезон: Осенне-весенний  
 Возрастная категория с 7-11 лет

Завтрак: 20-25%

№ ттк	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Ca	Mg	Fe	P
№338\2013	Рыба тушеная в сметанном соусе	100	8,55	7,20	8,60	133,90	0,08	1,02	0,02	2,09	57,60	23,25	0,79	139,50
№414\2013	Рис отварной	150	3,69	6,08	33,81	204,60	0,03	0,00	0,05	0,29	5,10	22,80	0,53	70,80
№511\2013	Компот из черной смородины	200	0,30	0,10	17,20	71,00	0,00	24,00	0,00	0,00	11,00	9,00	0,40	10,00
№ 108/2013	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,6	36,9	176,25	0,08	0	0	0,83	15	10,5	0,83	48,75
№ 112/2013	Апельсин	180	1,62	0,36	14,58	77,40	0,07	108,00	0,00	0,36	61,20	23,40	0,54	41,40
№588/2013	Изделие кондит.(печенье)	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,02	0,00	0,00	0,48	2,20	1,80	0,16	10,00
<b>Итого:</b>			<b>21,36</b>	<b>16,30</b>	<b>125,97</b>	<b>746,55</b>	<b>0,28</b>	<b>133,02</b>	<b>0,07</b>	<b>4,05</b>	<b>152,10</b>	<b>90,75</b>	<b>3,25</b>	<b>320,45</b>

Обед: 30-35%

№ ттк	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Ca	Mg	Fe	P
№69\2013	Салат овощной с зеленым горошком	100	2,80	7,10	9,10	111,00	0,08	11,70	0,02	3,00	19,00	23,00	0,90	64,00
№144\2013	Суп картофельный с горохом	250	2,30	4,25	15,13	108,00	0,20	8,68	0,05	0,23	19,00	25,50	0,93	65,75
№404\2013	Курица отварная	100	23,57	16,29	0,57	242,86	0,06	4,71	0,03	0,57	35,71	22,86	1,57	158,57
№429\2013	Картофельное пюре	200	4,20	8,80	21,80	184,00	0,18	6,80	0,06	0,20	52,00	38,00	1,40	114,00
№507\2013	Компот из вишни	200	0,50	0,20	23,10	96,00	0,02	4,30	0,00	0,20	22,00	14,00	1,10	16,00
№ 108/2013	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	7,00	0,55	32,50
№ 110/2013	Хлеб столовый ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	17,00	90,50	0,09	0,00	0,00	0,00	17,50	23,50	1,95	79,00
<b>Итого:</b>			<b>40,47</b>	<b>37,64</b>	<b>111,30</b>	<b>949,86</b>	<b>0,69</b>	<b>36,19</b>	<b>0,16</b>	<b>4,75</b>	<b>175,21</b>	<b>153,86</b>	<b>8,40</b>	<b>529,82</b>
<b>Всего: 50-60% от суточной нормы:</b>			<b>61,83</b>	<b>53,94</b>	<b>237,27</b>	<b>1696,41</b>	<b>0,97</b>	<b>169,21</b>	<b>0,23</b>	<b>8,80</b>	<b>327,31</b>	<b>244,61</b>	<b>11,65</b>	<b>850,27</b>

День: Пятница  
 Неделя: Вторая  
 Сезон: Осенне-весенний  
 Возрастная категория с 7-11 лет

**Завтрак:20-25%**

№ ттк	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Ca	Mg	Fe	P
№410\2013	Фрикадельки из птицы	100	14,20	12,40	7,60	198,60	0,05	0,80	0,06	0,53	41,30	16,00	1,20	100,00
№429\2013	Картофельное пюре	150	3,15	6,6	16,35	138,00	0,14	5,10	0,05	0,15	39,00	28,50	1,05	85,50
№513\2013	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,20	0,10	24,10	98,00	0,00	2,10	0,00	0,10	11,00	7,00	0,70	8,00
№ 108/2013	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,6	36,9	176,25	0,08	0	0	0,83	15	10,5	0,83	48,75
№ 112/2013	Груша	170	0,68	0,51	17,51	79,90	0,03	8,50	0,00	0,68	32,30	20,40	3,91	27,20
№590/2013	Изделие кондит.(печенье)	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,02	0,00	0,00	0,48	2,20	1,80	0,16	10,00
<b>Итого:</b>			<b>25,43</b>	<b>22,17</b>	<b>117,34</b>	<b>774,15</b>	<b>0,32</b>	<b>16,50</b>	<b>0,11</b>	<b>2,77</b>	<b>140,80</b>	<b>84,20</b>	<b>7,85</b>	<b>279,45</b>

**Обед:30-35%**

№ ттк	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Ca	Mg	Fe	P
№18\2013	Салат из свежих огурцов с зеленым луком	100	0,80	10,10	2,10	102,00	0,02	7,00	0,00	4,60	30,00	13,00	0,60	31,00
№128\2013	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	1,83	5,00	10,65	95,00	0,05	10,30	0,00	2,40	34,50	26,25	1,20	53,00
№904\2013	Зелень	5	0,02	0	0,04	0,27	0,00	0,70	0,01	0,01	1,42	0,39	0,01	0,47
№902\2013	Сметана	10	0,26	1,50	0,36	16,20	0,01	0,04	0,01	0,03	8,80	0,90	0,02	6,10
№367\2013	Гуляш из отварной говядины	80\20	17,17	18,33	3,50	247,50	0,06	1,08	0,03	0,58	14,17	25,00	2,67	179,17
№291\2013	Макароны отварные	200	7,53	0,89	38,72	193,20	0,08	1,33	0,00	1,07	7,60	10,80	1,04	47,60
№494\2013	Чай с лимоном	200\7	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	2,00	0,40	4,00
№ 108/2013	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	7,00	0,55	32,50
№ 110/2013	Хлеб столовый ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	17,00	90,50	0,09	0,00	0,00	0,00	17,50	23,50	1,95	79,00
<b>Итого:</b>			<b>34,81</b>	<b>36,82</b>	<b>112,17</b>	<b>923,17</b>	<b>0,37</b>	<b>23,25</b>	<b>0,05</b>	<b>9,24</b>	<b>138,19</b>	<b>108,84</b>	<b>8,44</b>	<b>432,84</b>
<b>Всего: 50-60% от суточной нормы:</b>			<b>60,24</b>	<b>58,99</b>	<b>229,51</b>	<b>1697,32</b>	<b>0,69</b>	<b>39,75</b>	<b>0,16</b>	<b>12,01</b>	<b>278,99</b>	<b>193,04</b>	<b>16,29</b>	<b>712,29</b>