

**« Утверждено»**

**Директор МБОУ «СОШ № 5»**

**В.М. Кузьменкова**

« 09 » \_\_\_\_\_ 2023г



## **Примерное меню**

**горячих завтраков и обедов для организации питания детей с 7 до 11 лет  
диетическое питание(безмолочная диета)**

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение**

**« Средняя общеобразовательная школа № 5 имени Безноскова Ивана**

**Захаровича»**

## Проект типового 10-ти дневного меню диетического питания (безмолочная диета) для общеобразовательных учреждений г. Ханты-Мансийск

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон осенне-зимне-весенний

День: понедельник

Неделя: 1

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
<b>Завтрак</b>																		
293/М/ССЖ	Куриное филе запеченное с соусом шпинатным, 90/30	120	23,87	15,27	1,42	233,75	0,1	17,5	242,78	2,97	46,16	238,04	48,93	5,04				
171/М/БМД	Каша пшеничная рассыпчатая	150	3,63	0,4	22,61	108,57	0,1			0,56	15,04	91,46	19,91	1,57				
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,9	0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9				
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6				
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3				
<b>Итого за Завтрак</b>																		
		650	30,73	16,60	64,48	531,11	0,34	35,4	250,78	4,23	100,18	381,88	97,48	11,41				
<b>Обед</b>																		
69/М/ССЖ	Винегрет с сельдью	60	2,59	3,81	4,6	63,44	0,04	5,7	167,13	1,13	19,52	48,1	18,72	0,59				
96/М/БМД	Рассольник ленинградский (крупа перловая) с бараниной, 200/10	210	4,41	4,47	13,73	113,42	0,11	13,59	182,4	1,14	19,34	83,31	25,23	1,2				
268/М/БМД	Котлеты из баранины	90	13,35	10,9	11,92	199,85	0,12	1		1,17	16,13	148,78	25,85	2,05				
143/М/ССЖ	Рагу овощное	150	3,62	10,45	17,28	179,2	0,26	49,7	403,63	4,68	43,69	95,9	40,04	1,81				
349/М/ССЖ	Компот из смеси сухофруктов, 200/11	200	0,59	0,05	18,58	77,94	0,02	0,6		0,83	24,33	21,9	15,75	0,51				
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4				
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,2	0,07			0,56	11,6	60	18,8	1,56				
<b>Итого за Обед</b>																		
		770	28,78	30,36	91,63	760,05	0,65	70,59	753,16	9,77	139,21	475,39	150,99	8,07				
<b>Итого за День</b>																		
		1 420	59,51	46,96	156,11	1291,16	0,99	105,99	1003,94	14	239,39	857,27	248,47	19,48				

Возрастная группа 7-11 лет  
 Сезон осенне-зимне-весенний

День: вторник

Неделя: 1

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
<b>Завтрак</b>																
256/М/БМД	Мясо тушеное (баранина)	90	13,25	15,71	3,69	209,78	0,11	2,65	100	2,76	12,94	147,25	23,78	1,85		
202/М/БМД	Макаронные отварные	150	5,83	0,69	37,37	179,14	0,09			0,8	11,91	46,49	8,59	0,86		
376/М/СЖ	Чай с ягодами, 200/11	200	0,32	0,56	11,62	53,61		20,1	25,5	0,5	7,48	9,14	7,4	0,99		
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6		
338/М	Груша	150	0,6	0,45	15,45	70,5	0,03	7,5	3	0,6	28,5	24	18	3,45		
<b>Итого за Завтрак</b>		620	22,37	17,71	82,62	583,53	0,28	30,25	128,5	5,05	67,73	252,98	67,67	7,75		
<b>Обед</b>																
32/М/СЖ	Салат из цветной капусты, помидоров и зелени	60	1	5,08	2,2	59,53	0,03	28,1	97,34	2,51	30,48	24,01	13,79	0,62		
104/М/БМД	Суп картофельный с мясными фрикадельками (свинина, баранина), 200/20	220	5,19	5,51	14,15	128,02	0,19	17,57	167,68	1,11	18,2	92,67	27,05	1,21		
231/М/СЖ	Поджарка из рыбы	90	20,61	9,27	9,46	204,51	0,17	6	12	4,1	66,77	325,82	74,76	1,48		
415/К/СЖ	Рис припущенный с овощами	150	3,41	10,46	32,7	239,07	0,06	4	400	4,7	17,82	87,1	31,3	0,77		
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,2	0,07			0,56	11,6	60	18,8	1,56		
<b>Итого за Обед</b>		780	35,43	31,20	104,23	849,33	0,57	59,67	677,02	13,44	163,47	621	180,3	8,84		
<b>Итого за день</b>		1 400	57,80	48,91	186,85	1432,86	0,85	89,92	805,52	18,49	231,2	873,98	247,97	16,59		

Возрастная группа 7-11 лет  
 Сезон осенне-зимне-весенний

День: среда

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
<b>Завтрак</b>																
459/К/ССЖ	Рагу из овощей с курицей	240	22,18	19,4	20,53	347,62	1,06	51,03	323,29	1,96	42,21	246,28	53,47	2,92		
376/М/ССЖ	Чай с шиповником, 200/11	200	0,3	0,06	12,5	53,93		30,1	25,01	0,11	7,08	8,75	4,91	0,94		
428/М/БМД	Булочка постная с маком	50	4,52	4,93	27,89	173,9	0,11	0,07	5,2	1,01	124,26	94,52	36,08	1,14		
338/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1		
<b>Итого за Завтрак</b>		590	27,80	24,59	68,42	613,45	1,23	119,2	363,5	3,28	208,55	366,55	105,46	5,1		
<b>Обед</b>																
43/М/ССЖ	Салат из овощей с кукурузой	60	0,82	5,18	2,71	60,91	0,02	14,92	20,68	2,33	16,14	17,86	9,12	0,35		
102/М/БМД	Суп картофельный с бобовыми (горохом) и курицей, 200/15	215	6,6	7,98	15,42	160,09	0,4	9,6	170,32	1,56	28,54	104,19	31,77	1,91		
294/М/БМД	Биточки из курицы с соусом томатным, 90/30	120	15,2	9,91	14,96	208,22	0,12	6,6	309,9	2,2	27,65	159,71	32,3	1,41		
125/М/БМД	Картофель отварной	150	3,1	4,61	25,27	155,27	0,19	31	4,65	0,64	16,6	90,21	35,72	1,42		
342/М/ССЖ	Компот из черной смородины, 200/11	200	0,2	0,08	12,44	52,69	0,01	40	3,4	0,14	7,53	6,6	6,2	0,29		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,2	0,07			0,56	11,6	60	18,8	1,56		
<b>Итого за Обед</b>		805	30,12	28,44	96,32	763,38	0,84	102,11	508,95	7,69	112,66	455,97	140,48	7,34		
<b>Итого за День</b>		1395	57,92	53,03	164,74	1376,83	2,07	221,31	872,45	10,97	321,21	822,52	245,94	12,44		

Возрастная группа 7-11 лет  
 Сезон осенне-зимне-весенний

День: четверг  
 Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
<b>Завтрак</b>																
294/М/БМД	Биточки из индейки с соусом томатным, 90/30	120	18,29	9,58	14,02	221,62	0,10	6,5	306,3	4,02	30,59	184,57	32,89	1,51		
125/М/БМД	Картофель отварной	150	3,1	4,61	25,27	155,27	0,19	31	4,65	0,64	16,6	90,21	35,72	1,42		
377/М/СЖ	Чай с сахаром и лимонном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,9	0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9		
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6		
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3		
<b>Итого за Завтрак</b>		650	24,62	15,12	79,74	565,68	0,39	55,35	318,95	5,36	86,17	327,16	97,25	7,73		
<b>Обед</b>																
24/М/СЖ	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,76	3,12	2,73	42,71	0,03	11,79	40,77	1,58	19,02	28,83	13,3	0,6		
82/М/БМД	Борщ с капустой и картофелем с бараниной, 200/10	210	4,00	6,31	9,99	113,17	0,06	16,03	181,6	2,0	35,74	68,83	23,35	1,28		
256/М/БМД	Мясо тушеное (баранина)	90	13,25	15,71	3,69	209,78	0,11	2,65	100	2,76	12,94	147,25	23,78	1,85		
171/М/БМД	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,55	5,71	29,69	196,08	0,22		1,04	0,9	11,5	155,27	104,07	3,51		
388/М/СЖ	Напиток из шиповника, 200/11	200	0,54	0,22	18,71	89,33	0,01	160	130,72	0,61	9,93	2,72	2,72	0,51		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,2	0,07			0,56	11,6	60	18,8	1,56		
<b>Итого за Обед</b>		770	29,32	31,75	90,33	777,27	0,53	190,47	454,13	8,67	105,33	480,3	192,62	9,71		
<b>Итого за День</b>		1420	53,94	46,87	170,07	1342,95	0,92	245,82	773,08	14,03	191,5	807,46	289,87	17,44		

Возрастная группа 7-11 лет  
 Сезон осенне-зимне-весенний

День: пятница  
 Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
<b>Завтрак</b>																
229/М/ССЖ	Рыба, тушеная в томате с овощами	90	11,88	5,68	2,21	108,09	0,1	2,91	347,2	2,52	38,48	188,7	48,31	0,82		
415/К/ССЖ	Рис припущенный с овощами	150	3,41	10,46	32,7	239,07	0,06	4	400	4,7	17,82	87,1	31,3	0,77		
376/М/ССЖ	Чай с джемом, 200/11	200	0,23	0,03	13,76	54,87		0,33	3,8	0,03	6,63	8,24	4,4	0,87		
428/М/БМД	Булочка постная с кунжутом	50	4,17	4,9	27,72	171,5	0,1		0,09	1,88	51,5	53,41	21,9	0,92		
338/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10		0,4	8	28	42	0,6		
<b>Итого за Завтрак</b>		590	21,19	21,57	97,39	669,53	0,3	17,24	751,09	9,53	122,43	365,45	147,91	3,98		
<b>Обед</b>																
64/М/ССЖ	Салат из морской капусты и моркови с яйцом	60	1,26	7,3	3,79	86,2	0,03	1,89	553,68	2,13	21,94	39,61	56,83	4,64		
116/М/БМД	Суп рисовый с томатом с курицей, 200/15	215	6,19	9,13	13,64	162,06	0,36	4,2	15	1,14	12,4	92,42	19,28	0,86		
293/М/ССЖ	Куриное филе запеченное с соусом брусничным, 90/30	120	23,05	12,30	4,21	216,18	0,1	4,05	19,94	1,15	18,07	211,60	24,82	1,02		
202/М/БМД	Макаронь отварные	150	5,83	0,69	37,37	179,14	0,09			0,8	11,91	46,49	8,59	0,86		
342/М/ССЖ	Морс из брусники, 200/11	200	0,14	0,1	12,62	53,09		3	1,6	0,2	5,33	3,2	1,4	0,11		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,2	0,07			0,56	11,6	60	18,8	1,56		
<b>Итого за Обед</b>		805	40,69	30,20	97,15	822,87	0,68	13,18	590,02	6,24	85,8	470,72	136,32	9,45		
<b>Итого за День</b>		1395	61,88	51,77	194,54	1492,4	0,98	30,42	1341,11	15,77	208,23	836,17	284,23	13,43		

Возрастная группа 7-11 лет  
 Сезон осенне-зимне-весенний

День: понедельник

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
<b>Завтрак</b>																
293/М/ССЖ	Куриное филе запеченное с соусом шпинатным, 90/30	120	23,87	15,27	1,42	233,75	0,1	17,5	242,78	2,97	46,16	238,04	48,93	5,04		
202/М/БМД	Макаронны отварные	150	5,83	0,69	37,37	179,14	0,09			0,8	11,91	46,49	8,59	0,86		
376/М/ССЖ	Чай с ягодами, 200/11	200	0,32	0,56	11,62	53,61		20,1	25,5	0,5	7,48	9,14	7,4	0,99		
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6		
338/М	Мандарины	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1		
<b>Итого за Завтрак</b>		600	33,19	17,02	72,40	575	0,34	75,6	278,28	4,86	107,45	336,77	85,82	7,59		
<b>Обед</b>																
39/М/ССЖ	Салат из картофеля, кукурузы консервированной, огурца соленого и моркови	60	1,05	2,3	6,38	50,56	0,04	6,07	301,2	0,98	11,48	31,23	14,18	0,43		
99/М/БМД	Суп из овощей с бараниной, 200/10	210	4,07	6,38	9,02	110,18	0,09	19,6	184,68	1,98	24,02	70,5	21,71	1,00		
279/М/БМД	Тертелги из баранины со свиной	90	10,67	10,06	8,13	167,16	0,22	2,84	0,4	0,79	15,71	131,79	20,63	1,32		
415/К/ССЖ	Рис припущенный с овощами	150	3,41	10,46	32,7	239,07	0,06	4	400	4,7	17,82	87,1	31,3	0,77		
348/М/ССЖ	Компот из кураги, 200/11	200	0,78	0,05	18,63	78,69	0,02	0,6	87,45	0,83	24,33	21,9	15,75	0,51		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,2	0,07			0,56	11,6	60	18,8	1,56		
<b>Итого за Обед</b>		770	24,20	29,93	100,38	771,86	0,53	33,06	973,73	10,1	109,56	419,9	128,97	5,99		
<b>Итого за День</b>		1370	57,39	46,95	172,78	1346,86	0,87	108,66	1252,01	14,96	217,01	756,67	214,79	13,58		

Возрастная группа 7-11 лет  
 Сезон осенне-зимне-весенний

День: вторник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
<b>Завтрак</b>																		
268/М/БМД	Котлеты из баранины	90	13,35	10,9	11,92	199,85	0,12	1		1,17	16,13	148,78	25,85	2,05				
71/М	Поджаренная из свежих помидоров	30	0,33	0,06	1,14	7,2	0,02	7,5	39,9	0,21	4,2	7,8	6	0,27				
143/М/ССЖ	Рагу овощное	150	3,62	10,45	17,28	179,2	0,26	49,7	403,63	4,68	43,69	95,9	40,04	1,81				
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/11	200	0,2	0,02	11,05	45,41		0,1	0,5		5,28	8,24	4,4	0,85				
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6				
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3				
<b>Итого за Завтрак</b>		650	20,47	22,33	70,58	572,66	0,5	73,3	451,53	6,75	100,2	303,32	99,69	8,88				
<b>Обед</b>																		
27/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров и перца оладкого	60	0,67	4,09	2,28	49,64	0,03	39,1	106,19	2,18	13,9	13,65	9,48	0,47				
212/М/ССЖ	Суп-лапша домашняя с курицей, 200/15	215	12,00	15,98	11,42	237,69	0,61	2,58	56,0	2,23	18,96	129,87	16,99	1,21				
229/М/ССЖ	Рыба, тушеная в томате с овощами	90	11,88	5,68	2,21	108,09	0,1	2,91	347,2	2,52	38,48	188,7	48,31	0,82				
147/М/ССЖ	Картофель запеченный по-деревенски	150	4,5	3,9	36,68	200,22	0,27	45	6,75	1,55	24,34	130,94	51,86	2,04				
388/М/ССЖ	Напиток витаминный, 200/11	200	0,49	0,16	21,67	93,99	0,02	84,59	69,46	0,36	12,16	12,32	4,98	0,54				
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4				
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,2	0,07			0,56	11,6	60	18,8	1,56				
<b>Итого за Обед</b>		775	33,76	30,49	99,78	815,83	1,13	174,18	585,6	9,66	124,04	552,88	157,02	7,04				
<b>Итого за День</b>		1425	54,23	52,82	170,36	1388,49	1,63	247,48	1037,13	16,41	224,24	856,2	256,71	15,92				



Возрастная группа 7-11 лет  
 ооенне-зимне-весенний

Сезон  
 День: среда

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
<b>Завтрак</b>																
290/М/ССЖ	Гуляш из индейки	90	16,8	8,41	4,37	165,71	0,05	2,7	6,39	3,26	13,22	153,75	17,46	0,83		
171/М/БМД	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,55	5,71	29,69	196,08	0,22		1,04	0,9	11,5	155,27	104,07	3,51		
376/М/ССЖ	Чай с шиповником, 200/11	200	0,3	0,06	12,5	53,93		30,1	25,01	0,11	7,08	8,75	4,91	0,94		
428/М/БМД	Булочка постная с маком	50	4,52	4,93	27,89	173,9	0,11	0,07	5,2	1,01	124,26	94,52	36,08	1,14		
338/М	Груша	150	0,6	0,45	15,45	70,5	0,03	7,5	3	0,6	28,5	24	18	3,45		
<b>Итого за Завтрак</b>		640	28,77	19,56	89,90	660,12	0,41	40,37	40,64	5,88	184,56	436,29	180,52	9,87		
<b>Обед</b>																
18/М/ССЖ	Салат зеленый с огурцами	60	0,05	0,19	0,17	2,56		0,54	0,29	0,09	1,54	2,44	0,9	0,04		
88/М/БМД	Ши из капусты с картофелем с Бараниной, 200/10	210	4,40	7,41	9,09	121,13	0,08	38,10	222,4	2,45	38,76	74,31	25,09	1,12		
251/М/БМД	Поджарка из свинины	90	13,5	20,05	3,25	248,04	0,49	5,05		1,35	17,08	167,51	28,09	2,06		
202/М/БМД	Макаронь отварные	150	5,83	0,69	37,37	179,14	0,09			0,8	11,91	46,49	8,59	0,86		
349/М/ССЖ	Компот из смеси сухофруктов, 200/11	200	0,59	0,05	18,58	77,94	0,02	0,6		0,83	24,33	21,9	15,75	0,51		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,2	0,07			0,56	11,6	60	18,8	1,56		
<b>Итого за Обед</b>		770	28,59	29,07	93,98	755,01	0,78	44,29	222,69	6,34	109,82	390,05	103,82	6,55		
<b>Итого за день</b>		1 410	57,36	48,63	183,88	1415,13	1,19	84,66	263,33	12,22	294,38	826,34	284,34	16,42		

Возрастная группа 7-11 лет  
 Сезон осенне-зимне-весенний

День: четверг

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
<b>Завтрак</b>																
291/М/ССЖ	Плов с отварной птицей, 90/150	240	26,68	15,56	40,69	405,08	0,17	3,2	777,5	2,58	29,39	307,52	63,83	1,77		
71/М	Поджаривовка из свежих огурцов	30	0,24	0,03	0,75	4,2	0,01	3	3	0,03	5,1	9	4,2	0,15		
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,9	0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9		
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6		
338/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1		
<b>Итого за Завтрак</b>																
		600	30,35	16,12	74,69	565,57	0,29	47,1	791	3,21	84,47	369,4	94,17	3,52		
<b>Обед</b>																
55/М/ССЖ	Салат из свежкты с соевым огурцом	60	0,73	5,06	3,68	63,6	0,01	4,85	1,73	2,26	21,91	22,83	11,2	0,66		
102/М/БМД	Суп картофельный с фасолью с бараниной, 200/10	210	5,70	7,54	12,58	142,09	0,13	9,4	181,2	2,45	27,93	109,37	28,06	1,44		
294/М/БМД	Биточки из индейки	90	17,44	4,53	9,94	155,62	0,07	0,5	6,3	1,65	14,81	160,33	20,57	1,06		
143/М/ССЖ	Рагу овощное	150	3,62	10,45	17,28	179,2	0,26	49,7	403,63	4,68	43,69	95,9	40,04	1,81		
342/М/ССЖ	Компот из вишни, 200/11	200	0,16	0,04	13,1	54,29	0,01	3		0,06	7,73	6	5,2	0,13		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,2	0,07			0,56	11,6	60	18,8	1,56		
<b>Итого за Обед</b>																
		770	31,87	28,30	82,10	721	0,58	67,4	592,86	11,92	132,27	471,83	130,47	7,06		
<b>Итого за День</b>																
		1 370	62,22	44,42	156,79	1286,57	0,87	114,5	1383,86	15,13	216,74	841,23	224,64	10,58		

Возрастная группа 7-11 лет  
 Сезон осенне-зимне-весенний

День: пятница

Неделя: 2

№ рек.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	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				
<b>Завтрак</b>																		
234/М/ССЖ	Котлета мясо-рыбная с соусом томатным, 90/30	120	13,91	9,13	12,94	189,76	0,12	7,3	307,8	3,94	37,31	181,65	37,76	1,28				
125/М/БМД	Картофель отварной	150	3,1	4,61	25,27	155,27	0,19	31	4,65	0,64	16,6	90,21	35,72	1,42				
376/М/ССЖ	Чай с джемом, 200/11	200	0,23	0,03	13,76	54,87		0,33	3,8	0,03	6,63	8,24	4,4	0,87				
428/М/БМД	Булочка постная с кунжутом	50	4,17	4,9	27,72	174,5	0,1		0,09	1,88	51,5	53,41	21,9	0,92				
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3				
<b>Итого за Завтрак</b>																		
		670	22,01	19,27	94,39	641,9	0,46	53,58	323,84	6,79	136,04	350,01	113,28	7,79				
<b>Обед</b>																		
49/М/ССЖ	Салат витаминный /2 вариант/	60	1,26	5,11	3,76	66,19	0,04	16,1	169,9	2,31	25,09	28,03	12,4	0,42				
81/М/ССЖ	Борщ с юрицей, 200/15	215	3,10	8,6	5,61	113,05	0,23	16,72	170,16	1,96	33,03	67,46	20,51	1,07				
256/М/БМД	Мясо тушеное (баранина)	90	13,25	15,71	3,69	209,78	0,11	2,65	100	2,76	12,94	147,25	23,78	1,85				
171/М/БМД	Каша пшеничная рассыпчатая	150	3,63	0,4	22,61	108,57	0,1			0,56	15,04	91,46	19,91	1,57				
342/М/ССЖ	Морс из брусники, 200/11	200	0,14	0,1	12,62	53,09		3	1,6	0,2	5,33	3,2	1,4	0,11				
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4				
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,2	0,07			0,56	11,6	60	18,8	1,56				
<b>Итого за Обед</b>																		
		775	25,60	30,64	73,81	676,88	0,58	38,47	441,66	8,61	107,63	414,8	103,4	6,98				
<b>Итого за День</b>																		
		1 445	47,61	49,91	168,20	1318,78	1,04	92,05	765,5	15,4	243,67	764,81	216,68	14,77				

Приложение №3  
Химико-энергетические характеристики 10-ти дневного проекта меню Диетического (безмолочная диета) питания для учащихся в общеобразовательных организациях г. Ханты-Мансийск 7-11 лет

	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe						
Итого за: Завтрак	6 260	261,50	189,89	794,61	5 978,55	4,54	547,39	3 698,11	54,94	1 197,78	3 489,81	1 089,25	73,62						
Среднее значение	626	26,15	18,99	79,46	597,86	0,45	54,74	369,81	5,49	119,78	348,98	108,93	7,36						
Выполнение СанПин, % от суточной нормы		34%	24%	24%	25%	38%	91%	53%	55%	11%	32%	44%	61%						
<b>Выполнение критериев практической диетологии для Крайнего Севера, % от суточной нормы</b>		<b>26%</b>	<b>19%</b>	<b>25%</b>	<b>23%</b>	<b>30%</b>	<b>61%</b>	<b>35%</b>	<b>37%</b>	<b>11%</b>	<b>32%</b>	<b>44%</b>	<b>61%</b>						
<b>Выполнение критериев практической диетологии для Крайнего Севера, % от суточной нормы</b>																			
Итого за: Обед	7 790	308,36	300,38	929,71	7 713,48	6,87	793,42	5 799,82	92,44	1 189,79	4 752,84	1 424,39	77,03						
Среднее значение	779	30,84	30,04	92,97	771,35	0,69	79,34	579,98	9,24	118,98	475,28	142,44	7,70						
Выполнение СанПин, % от суточной нормы		40%	38%	28%	33%	58%	132%	83%	92%	11%	43%	57%	64%						
<b>Выполнение критериев практической диетологии для Крайнего Севера, % от суточной нормы</b>		<b>31%</b>	<b>30%</b>	<b>29%</b>	<b>30%</b>	<b>46%</b>	<b>88%</b>	<b>55%</b>	<b>62%</b>	<b>11%</b>	<b>43%</b>	<b>57%</b>	<b>64%</b>						
<b>Итого за весь период</b>																			
	14 050	570	490	1 724	13 692	11	1 341	9 498	147	2 388	8 243	2 514	151						
<b>Среднее значение</b>																			
	1 405	57	49	172	1 369	1	134	950	15	239	824	251	15						
<b>100 % Норма СанПин</b>																			
		77	79	335	2 350	1	60	700	10	1 100	1 100	250	12						
<b>Норматив для районов Крайнего Севера 7-11 лет</b>																			
		99	101	320	2 585	2	90	1050	15	1 100	1 100	250	12						
<b>Выполнение СанПин, % от суточной нормы</b>																			
		74%	62%	51%	58%	98%	223%	136%	147%	22%	75%	101%	126%						

Показатели соотношения пищевых веществ и энергии 10-ти дневного типового меню диетического (безмолочная диета) питания для учащихся в общеобразовательных организациях г. Ханты-Мансийск 7-11 лет в соответствии с критериями СанПиН 2.3/2.4 3590/20

100 % Норма СанПиН	77	79	335	2 350
--------------------	----	----	-----	-------

Завтрак

Наименование дней недели,	Блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
понедельник 1		30,73	16,60	64,48	531,11
вторник 1		22,37	17,71	82,62	583,53
среда 1		27,80	24,59	68,42	613,45
четверг 1		24,62	15,12	79,74	565,68
пятница 1		21,19	21,57	97,39	669,53
понедельник 2		33,19	17,02	72,40	575,00
вторник 2		20,47	22,33	70,58	572,66
среда 2		28,77	19,56	89,90	660,12
четверг 2		30,35	16,12	74,69	565,57
пятница 2		22,01	19,27	94,39	641,90
Среднее		26,15	18,99	79,46	597,86

Обед

Наименование дней недели,	Блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
понедельник 1		28,78	30,36	91,63	760,05
вторник 1		35,43	31,20	104,23	849,33
среда 1		30,12	28,44	96,32	763,38
четверг 1		29,32	31,75	90,33	777,27
пятница 1		40,69	30,20	97,15	822,87
понедельник 2		24,20	29,93	100,38	771,86
вторник 2		33,76	30,49	99,78	815,83
среда 2		28,59	29,07	93,98	755,01
четверг 2		31,87	28,30	82,10	721,00
пятница 2		25,60	30,64	73,81	676,88
Среднее		30,84	30,04	92,97	771,35

Выполнение БЖУ

Б	Ж	У	ЭЦ
40%	21%	19%	23%
40%	21%	19%	23%
29%	22%	25%	25%
36%	31%	20%	26%
32%	19%	24%	24%
28%	27%	29%	28%
43%	22%	22%	24%
27%	28%	21%	24%
27%	28%	21%	24%
37%	25%	27%	28%
39%	20%	22%	24%
29%	24%	28%	27%
34%	24%	24%	25%

Выполнение БЖУ

Б	Ж	У	ЭЦ
37%	38%	27%	32%
46%	39%	31%	36%
39%	36%	29%	32%
38%	40%	27%	33%
53%	38%	29%	35%
31%	38%	30%	33%
44%	39%	30%	35%
37%	37%	28%	32%
41%	36%	25%	31%
33%	39%	22%	29%
40%	38%	28%	33%

Соотношение БЖУ

Б	Ж	У
23%	28%	49%
15%	27%	57%
18%	36%	45%
17%	24%	56%
13%	29%	58%
23%	27%	50%
14%	35%	49%
17%	27%	54%
21%	26%	53%
14%	27%	59%
17%	29%	53%

Соотношение БЖУ

Б	Ж	У
15%	36%	48%
17%	33%	49%
16%	34%	50%
15%	37%	46%
20%	33%	47%
13%	35%	52%
17%	34%	49%
15%	35%	50%
18%	35%	46%
15%	41%	44%
16%	35%	48%

Показатели соотношения пищевых веществ и энергии 10-ти дневного типового меню диетического (безмолочная диета) питания для учащихся в общеобразовательных организациях г. Ханты-Мансийск 7-11 лет в соответствии с критериями практической диетологии для районов Крайнего Севера и местностей приравненных к ним

Суточная потребность для районов Крайнего Севера и приравненных к ним местностей (без учета тепловых потерь) для возрастной категории 7-11 лет в осенне-зимне-весенний период	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал	Показатели соотношения пищевых веществ и соотношения содержания 20-25% от суточного рациона)			
					грамм	%	грамм	%
1 день	30,73	16,60	18%	64,48	18%	20%	531,11	21%
2 день	22,37	17,71	18%	82,62	26%	28%	613,45	24%
3 день	27,80	24,59	28%	68,42	21%	21%	613,45	24%
4 день	25,62	15,12	15%	79,74	25%	25%	565,68	22%
5 день	21,19	21,57	21%	97,39	30%	30%	669,53	26%
6 день	33,19	17,02	17%	72,40	23%	23%	575,00	22%
7 день	20,47	22,33	22%	70,58	22%	22%	572,66	22%
8 день	28,77	19,56	19%	89,90	28%	28%	660,12	26%
9 день	30,35	16,12	16%	74,69	23%	23%	565,57	22%
10 день	22,01	19,27	19%	94,39	29%	29%	641,90	25%
среднее	26,15	18,99	19%	79,46	25%	25%	597,86	23%
Показатели содержания и соотношения пищевых веществ в рационе ОБЕДОВ (оптимальное содержание 30-35% от суточного рациона)								
1 день	28,78	30,36	30%	91,63	29%	29%	760,1	29%
2 день	35,43	31,20	31%	104,23	33%	33%	849,3	33%
3 день	30,12	28,44	28%	96,32	30%	30%	763,4	30%
4 день	29,32	31,75	31%	90,33	28%	28%	777,3	30%
5 день	40,69	30,20	30%	97,15	30%	30%	822,9	32%
6 день	24,20	29,93	30%	100,38	31%	31%	771,9	30%
7 день	33,76	30,49	30%	99,78	31%	31%	815,8	32%
8 день	28,69	29,07	29%	93,98	29%	29%	756,0	29%
9 день	31,87	28,30	28%	82,10	26%	26%	721,0	28%
10 день	25,60	30,64	30%	73,81	23%	23%	676,9	26%
среднее	30,84	30,04	30%	92,97	29%	29%	771,4	30%

Соотношение доли макронутриентов в калорийности рациона исходя из требований профилактической медицины	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Энергетическая ценность, ккал	Показатели соотношения пищевых веществ и соотношения содержания 30-35% от суточного рациона)			
					грамм	%	грамм	%
1 день	15%	36%	48%	36%	48%	36%	48%	99%
2 день	17%	33%	49%	33%	49%	33%	49%	99%
3 день	16%	34%	50%	34%	50%	34%	50%	100%
4 день	15%	37%	46%	37%	46%	37%	46%	98%
5 день	20%	33%	47%	33%	47%	33%	47%	100%
6 день	13%	35%	52%	35%	52%	35%	52%	99%
7 день	17%	34%	49%	34%	49%	34%	49%	99%
8 день	15%	35%	50%	35%	50%	35%	50%	100%
9 день	18%	36%	46%	36%	46%	36%	46%	99%
10 день	15%	27%	57%	27%	57%	27%	57%	99%
среднее	16%	35%	48%	35%	48%	35%	48%	99%
Показатели соотношения пищевых веществ и соотношения содержания 30-35% от суточного рациона)								
15	35	50	100					
17%	29%	53%	99%					
14%	27%	59%	100%					
21%	26%	53%	100%					
17%	27%	54%	99%					
14%	35%	49%	99%					
23%	27%	50%	100%					
13%	29%	58%	100%					
17%	24%	56%	98%					
18%	36%	45%	99%					
15%	27%	57%	99%					
23%	28%	49%	100%					