

Утверждено приказом
МБОУ СОШ № 2
№ 284-ОД от 19.07.2023 года

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ №1
горячего питания для организации питания учащихся
группы кратковременного пребывания
Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
«Средняя общеобразовательная школа № 2»
(обед, полдник)

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

Школьных завтраков и обедов с учетом, необходимого количества основных пищевых веществ и требуемой калорийности суточного рациона, распределенных в % отношении по приемам пищи для учащихся в Муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении «Средней общеобразовательной школе № 2» города Ханты-Мансийска, на основании СанПин 2.3/2.4.3590-20

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	Полдник 15% в школе
	с 7-11 лет	с 7-11 лет	с 7-11 лет
1	2	3	4
Макронутриенты:			
Белки,г	19,25	26,95	11,55
Жиры,	19,75	27,65	11,85
Углеводы,	83,75	117,25	50,25
Энергетическая ценность (Ккал)	587,5	822,5	352,5
Микронутриенты			
Витамины:			
«В1»мг	0,3	0,42	0,18
«С» мг	15	21	9
«А» мгрет.экв	0,18	0,24	0,11
«Е» мгток.экв	2,5	3,5	1,5
Минеральные вещества			
Кальций (мг)	275	385	165
Фосфор (мг)	412,5	577,5	247,5
Магний (мг)	62,5	87,5	37,5
Железо (мг)	3	4,2	1,8

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

Список используемой литературы:

1. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ № 32 от 27 октября 2020 года);
2. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, г.Пермь, 2013г.
3. Сборник «178 блюд Москва», Технологические карты приготовления 178 блюд в ДОО по новому СанПиН, г.Москва.
4. Сборник «302 блюда Уфа», Технологические карты и рецептуры для приготовления 302 блюд в школах, г.Уфа.
5. Сборник «1461 блюдо для столовых», 1461 рецептура блюд для предприятий общественного питания.
6. Сборник «691 блюдо Пермь», Технологические карты и рецептуры для приготовления 691 блюда в школах по СанПиН, г.Пермь.
7. Сборник «774 блюда Москва», Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях по СанПиН, г.Москва.
8. Сборник «1252 блюда Москва», Технологические карты и рецептуры приготовления 1252 блюд для питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах.
9. Сборник «453 блюда Уфа», Технологические карты и рецептуры для приготовления 453 блюд в школах, г.Уфа
- 10.Сборник «270 блюд Новосибирск» ,Технологические карты приготовления 270 блюд для организации питания детей школьного возраста, г.Новосибирск

День: Понедельник
 Неделя: Первая
 Сезон: Осенне-весенний
 Возрастная категория с 7 до 11 лет
 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
№ 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
№ 147/2013	Суп с макаронными изделиями	250	2,70	2,85	18,83	111,25	0,11	8,25	0,00	1,38	15,25	24,00	0,95	63,50
№ 404/2013	Птица 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
№ 197/2013	Овощи в молочном соусе 1 вариант	150	3,00	10,13	12,00	150,75	0,08	12,90	0,17	0,45	62,25	30,00	0,83	78,75
№ 503/2013	Кисель из концентрата плодового или ягодного	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	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
№ 110/2013	Хлеб ржано-пшеничный	75	4,95	0,90	25,50	135,75	0,13	0,00	0,00	0,00	26,25	35,25	2,92	118,50
Итого:		950	42,22	40,96	130,00	1062,86	0,49	30,96	0,20	7,93	184,46	147,61	8,30	505,07

Полдник - 10 - 15%

№ 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
564/2013	Булочка "Домашняя"	100	3,24	5,30	27,60	171,15	0,10	0,00	0,08	11,67	15,00	18,00	0,80	58,33
511/2013	Компот из черной смородины	200	0,50	0,20	23,10	96,00	0,01	24,00	0,00	0,00	11,00	9,00	0,40	10,00
Итого:		300	3,74	5,50	50,70	267,15	0,11	24,00	0,08	11,67	26,00	19,00	1,23	68,33
Всего 40-50% от суточной нормы:		1250	45,96	46,46	180,695	1330,007	0,597	54,96	0,28	19,596	210,464	166,607	9,525	573,401

День: Вторник
 Неделя: Первая
 Сезон: Осенне-весенний
 Возрастная категория с 7 до 11 лет
 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 помидоров	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
№ 143/2013	Суп из овощей с фасолью	250	3,68	4,40	15,28	115,50	0,11	15,70	0,04	0,25	49,75	33,50	1,45	100,25
№ 392/2013	Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе	100	11,00	11,70	7,80	180,00	0,05	0,10	0,01	0,60	10,00	13,00	1,60	101,00
№ 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
№ 519/2013	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00	0,01	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
№ 110/2013	Хлеб ржано-пшеничный	75	4,95	0,90	25,50	135,75	0,13	0,00	0,00	0,00	26,25	35,25	2,92	118,50
Итого:		1000	31,23	36,90	133,58	998,50	0,60	109,10	0,11	6,88	178,00	151,25	10,50	509,50

Полдник - 10 - 15%

№ 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
590/2013	Печенье	40	1,50	1,96	14,88	83,40	0,02	0,00	0,00	0,70	5,80	4,00	0,42	18,00
513/2013	Компот из свежих плодов и ягод (яблок)	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
Итого:		240	2,00	2,16	37,98	179,40	0,04	4,30	0,00	0,90	27,80	18,00	1,52	34,00
Всего 40-50% от суточной нормы:		1240	33,225	39,06	171,555	1177,9	0,64	113,4	0,1125	7,78	205,8	169,25	12,02	543,5

День: Среда
 Неделя: Первая
 Сезон: Осенне-весенний
 Возрастная категория с 7 до 11 лет
 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 огурцов свежих 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
№ 126/2013	Борщ из свежей капусты	250	1,65	4,85	7,00	78,25	0,03	13,58	0,00	2,43	42,75	24,50	1,10	45,50
№ 370/2013	Плов из отварной говядины	200	15,12	14,88	39,36	352,00	0,06	0,32	0,05	0,64	18,40	42,40	2,24	181,60
№ 507/2013	Компот из свежих плодов и ягод	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	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
№ 110/2013	Хлеб ржано-пшеничный	75	4,95	0,90	25,50	135,75	0,13	0,00	0,00	0,00	26,25	35,25	2,92	118,50
Итого:		900	28,72	31,53	133,96	940,25	0,34	25,20	0,05	8,70	154,40	139,65	8,79	441,35

Полдник - 10 - 15%

№ 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
540/2013	Ватрушка с повидлом	100	4,63	2,12	51,13	242,50	0,07	0,17	0,17	0,83	18,33	11,67	1,17	51,67
496/2013	Какао с молоком	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,04	1,30	0,02	0,00	124,00	27,00	0,80	110,00
Итого:		300	4,73	2,12	66,33	303,50	0,11	1,47	0,19	0,83	142,33	38,67	1,97	161,67
Всего 40-50% от суточной нормы:		1200	33,45	33,65	200,29	1243,75	0,4475	26,665	0,24	9,525	296,73	178,32	10,76	603,02

День: Четверг
 Неделя: Первая
 Сезон: Осенне-весенний
 возрастная категория с 7 до 11 лет
 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
№ 76/2013	Винегрет овощной	100	1,30	10,80	6,80	130,00	0,04	8,40	0,00	4,60	23,00	18,00	0,80	40,00
№ 134/2013	Рассольник ленинградский	250	2,05	5,25	16,25	121,25	0,09	7,67	0	2,35	15,5	26,25	0,92	63
№290/2011	Индейка, тушенная в соусе	100	11,78	10,12	2,93	150,00	0,05	1,44	0,04	0,96	38,90	13,14	0,91	90,50
№ 237/2013	Гречка отварная рассыпчатая	150	8,55	7,85	37,08	253,05	0,21	0,00	0,04	0,62	14,25	135,30	4,55	0,20
№ 520/2013	Напиток клюквенный	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
№ 110/2013	Хлеб ржано-пшеничный	75	4,95	0,90	25,50	135,75	0,13	0,00	0,00	0,00	26,25	35,25	2,92	118,50
Итого:		950	34,43	35,52	146,16	1049,30	0,59	18,71	0,08	9,36	135,90	241,44	11,13	362,95

Полдник - 10 - 15%

№ ттк	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
590/2013	Печенье	40	1,50	1,96	14,88	83,40	0,02	0,00	0,00	0,70	5,80	4,00	0,42	18,00
495/2013	Чай с молоком и сахаром	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
Итого:		240	3,00	3,26	30,78	164,40	0,06	1,30	0,01	0,70	132,80	19,00	0,82	111,00
Всего 40-50% от суточной нормы:		1190	37,43	38,775	176,94	1213,7	0,6536	20,01	0,09	10,055	268,7	260,44	11,945	473,952

День: Пятница
 Неделя: Первая
 Сезон: Осенне-весенний
 возрастная категория с 7 до 11 лет
 Обед-30 - 35%

№ ттк	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
№ 1/2013	Салат из капусты белокачанной	100	2,10	10,10	9,30	136,00	0,04	25,60	0,00	4,50	56,00	21,00	0,80	43,00
№ 144/2013	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	250	2,30	4,25	15,13	108,00	0,20	8,68	0,04	0,23	19,00	25,50	0,93	65,75
№ 401/2013	Печень, тушенная в соусе	100	13,30	7,70	5,50	144,00	0,19	10,00	5,80	0,80	25,00	13,00	4,80	227,00
№ 291/2013	Макаронные изделия отварные	150	5,66	0,68	29,04	144,90	0,06	0,02	0,00	0,80	5,70	8,10	0,78	35,70
№ 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	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
№ 110/2013	Хлеб ржано-пшеничный	75	4,95	0,90	25,50	135,75	0,13	0,00	0,00	0,00	26,25	35,25	2,92	118,50
Итого:			34,31	24,23	141,47	925,90	0,69	45,09	5,84	7,15	156,95	116,35	11,66	544,70

Полдник - 10 - 15%

№ ттк	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
579/2013	Коржик молочный	100	6,83	12,17	65,50	398,30	0,08	0,00	0,10	1,00	25,00	10,00	0,83	61,67
520/2013	Напиток клюквенный	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
Итого:		300	6,93	12,17	86,20	481,30	0,08	1,20	0,10	1,00	28,00	13,00	1,03	63,67
Всего 40-50% от суточной нормы:		300	41,235	36,395	227,665	1407,2	0,772	46,29	5,9375	8,15	184,95	129,35	12,685	608,37

День: Понедельник
Неделя: Вторая
Сезон: Осенне-весенний
возрастная категория с 7 до 11 лет
Обед: 30-35%

№ ттк	Прим 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
№ 114/2013	Салат витаминный	100	1,10	10,10	10,60	138,00	0,04	15,40	0,00	4,60	30,00	18,00	0,90	29,00
№ 143/2013	Суп из овощей с фасолью	250	3,68	4,40	15,28	115,50	0,11	15,70	0,04	0,25	49,75	33,50	1,45	100,25
№ 412/2013	Биточки из мяса птицы	100	15,00	10,71	9,29	188,57	0,10	0,86	0,04	0,43	37,14	18,57	1,14	94,29
№ 237/2013	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,85	37,08	253,05	0,21	0,00	0,04	0,62	14,25	135,30	4,55	202,65
№ 507/2013	Компот из свежих плодов или ягод (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	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
№ 110/2013	Хлеб ржано-пшеничный	75	4,95	0,90	25,50	135,75	0,13	0,00	0,00	0,00	26,25	35,25	2,92	118,50
Итого:		950	39,48	34,76	157,74	1103,12	0,69	36,26	0,12	6,92	194,39	265,12	12,89	609,44

Полдник - 10 - 15%

№ ттк	Прим 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
590/2013	Печенье	40	1,50	1,96	14,88	83,40	0,02	0,00	0,00	0,70	5,80	4,00	0,42	18,00
513/2013	Компот из свежих плодов и ягод (яблок)	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
Итого:		240	2,00	2,16	37,98	179,40	0,04	4,30	0,00	0,90	27,80	18,00	1,52	34,00
Всего 40-50% от суточной нормы:		1190	41,475	36,919	195,72	1282,52	0,727	40,557	0,1245	7,823	222,192	283,121	14,407	643,435

День: Вторник
Неделя: Вторая
Сезон: Осенне-весенний
Возрастная категория с 7 до 11 лет
Обед: 30-35%

№ ттк	Прим 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 помидоров свежих с растительным маслом	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
№ 147/2013	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,70	2,85	18,83	111,25	0,11	8,25	0,00	1,38	15,25	24,00	0,95	63,50
№ 368/2013	Гуляш из говядины (2-й вариант)	100	14,67	16,13	3,67	218,67	0,05	1,07	0,04	0,53	15,33	24,67	2,20	158,67
№ 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
№ 503/2013	Кисель из концентрата плодового или ягодного	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	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
№ 110/2013	Хлеб ржано-пшеничный	75	4,95	0,90	25,50	135,75	0,13	0,00	0,00	0,00	26,25	35,25	2,92	118,50
Итого:		1000	34,62	39,48	139,20	1057,92	0,59	32,62	0,10	7,94	137,83	150,42	9,20	527,42

Полдник - 10 - 15%

№ ттк	Прим 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
559/2013	Булочка "Веснушка"	100	5,87	4,63	43,00	236,25	0,10	0,00	0,05	1,17	16,67	13,33	1,00	63,33
512/2013	Компот из свежих плодов и ягод (вишни)	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,02	4,30	0,00	0,20	22,00	14,00	1,10	16,00
Итого:		300	6,17	4,63	63,10	317,25	0,12	4,30	0,05	1,37	38,67	27,33	2,10	79,33
Всего 40-50% от суточной нормы:		1300	40,79	44,11	202,3	1375,17	0,7133	36,916	0,15	9,31	176,5	177,75	11,3	606,75

День: Среда
Неделя: Вторая
Сезон: Осенне-весенний
возрастная категория с 7 до 11 лет
Обед: 30-35%

№ ттк	Прим 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
№ 10/2013	Салат из моркови с изюмом	100	1,20	0,10	22,60	96,00	0,05	3,40	0,00	0,40	39,00	33,00	0,90	56,00
№ 140/2013	Щи из свежей капусты	250	1,60	4,80	6,23	75,75	0,04	18,38	0,00	2,38	40,25	17,50	0,63	36,25
№ 294/2011	Биточки из индейки	100	8,45	9,85	10,36	164,00	0,13	0,84	0,04	1,58	37,94	13,40	0,98	48,80
№ 414/2013	Рис отварной	200	4,92	8,10	45,08	272,80	0,04	0,00	0,05	0,38	6,80	30,40	0,07	94,40
№ 507/2013	Компот из свежих плодов или ягод	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	75	5,7	0,6	36,9	176,25	0,08	0	0	0,83	15	10,5	0,83	48,75
№ 110/2013	Хлеб ржано-пшеничный	75	4,95	0,9	25,5	135,75	0,13	0	0	0	26,25	35,25	2,92	118,5
Итого:		1000	27,32	24,55	169,77	1016,55	0,49	26,92	0,09	5,77	187,24	154,05	7,43	418,70

Полдник - 10 - 15%

№ ттк	Прим 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
541/2013	Ватрушки с творожным, овощным, фруктовым, сладким фаршем	100	4,50	2,12	27,75	147,50	0,08	0,00	0,02	0,83	11,67	8,33	0,67	46,67
495/2013	Чай с молоком и сахаром	200	1,30	15,90	81,00	81,00	0,04	1,30	0,01	0,00	127,00	15,00	0,40	93,00
Итого:		300	5,80	18,02	108,75	228,50	0,12	1,30	0,03	0,83	138,67	23,33	1,07	139,67
Всего 40-50% от суточной нормы:		1300	33,12	42,57	278,515	1245,05	0,605	28,215	0,12	6,595	325,91	177,38	8,495	558,37

День: Четверг
Неделя: Вторая
Сезон: Осенне-весенний
возрастная категория с 7 до 11 лет
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
№ 17/2013	Салат из свежих огурцов	100	0,70	10,10	2,00	102,00	0,03	5,00	0,00	4,50	18,00	13,00	0,50	33,00
№ 154/2013	Суп крестьянский с крупой	250	2,13	5,10	14,55	112,50	0,06	9,95	0,00	2,43	26,25	19,50	0,73	67,00
№ 403/2013	Сердце в соусе	100	24,30	24,20	13,40	234,00	0,31	1,80	0,02	5,30	13,00	34,00	6,40	258,00
№ 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
№ 508/2013	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	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
№ 110/2013	Хлеб ржано-пшеничный	75	4,95	0,9	25,5	135,75	0,13	0	0	0	26,25	35,25	2,92	118,5
Итого:		1000	42,48	49,70	141,15	1054,50	0,80	24,05	0,08	13,26	178,50	157,25	14,28	658,25

Полдник - 10 - 15%

№ 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
564/2013	Булочка "Домашняя"	100	3,24	5,30	27,60	171,15	0,10	0,00	0,08	11,67	15,00	10,00	0,83	58,33
511/2013	Компот из свежих плодов и ягод (курага)	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
Итого:		300	3,74	5,50	50,70	267,15	0,12	4,30	0,08	11,87	37,00	24,00	1,93	74,33
Всего 40-50% от суточной нормы:		1300	46,22	55,2	191,85	1321,65	0,92	28,35	0,16	25,13	215,5	181,25	16,21	732,58

День: Пятница
Неделя: Вторая
Сезон: Осенне-весенний
возрастная категория с 7 до 11 лет
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
№ 52/2013	Салат из свеклы с изюмом	100	1,50	6,50	14,80	124,00	0,04	5,40	0,00	2,80	40,00	27,00	1,50	50,00
№ 146/2013	Суп картофельный с клецками	250	1,20	2,60	8,77	63,25	0,06	5,75	0,00	1,20	10,75	16,75	0,60	40,25
№381/2013	Биточки из говядины	100	17,80	17,5	14,30	286,00	0,09	0,00	0,04	0,53	15,33	24,67	2,20	158,67
№423, №429 /2013	Сложный гарнир (капуста тушеная, картофельное пюре)	100/100	4,10	7,20	15,50	144,00	0,12	13,40	0,05	0,40	88,00	43,00	1,30	111,00
№ 507/2013	Компот из свежих плодов или ягод	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	75	5,7	0,6	36,9	176,25	0,08	0	0	0,83	15	10,5	0,83	48,75
№ 110/2013	Хлеб ржано-пшеничный	75	4,95	0,9	25,5	135,75	0,13	0	0	0	26,25	35,25	2,92	118,5
Итого:		800	35,75	35,50	138,87	1025,25	0,54	28,85	0,09	5,96	217,33	171,17	10,45	543,17

Полдник - 10 - 15%

№ 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
579/2013	Коржик молочный	100	6,83	12,17	65,50	398,30	0,08	0,00	0,10	1,00	25,00	10,00	0,83	61,67
520/2013	Напиток клюквенный	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
Итого:		300	6,93	12,17	86,20	481,30	0,08	1,20	0,10	1,00	28,00	13,00	1,03	63,67
Всего 40-50% от суточной нормы:		1100	42,68	47,67	225,07	1506,55	0,622	30,05	0,19	6,96	245,33	184,17	11,48	606,84