

Утверждаю
Генеральный директор ООО «РИЧ»



О. А. Калашников

2023г

Согласовано
И.о. Директор МАОУ СП № 17



2023г

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
В МУНИЦИПАЛЬНОМ АВТОНОМНОМ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 17 ГОРОДА КРАСНОЯРСКА (сокращенное наименование – МАОУ СП № 17),
(ОРГАНИЗАТОР ПИТАНИЯ – ООО «РИЧ»)
(КРАСНОЯРСКИЙ КРАЙ, Г. КРАСНОЯРСК, УЛ. КОЛЬЦЕВАЯ, ДОМ 3А)**

г. Красноярск

Примерное недельное меню для детей, обучающихся в общеобразовательных организациях г. Красноярска

		сезон осенний						
		возрастная категория 7-11 лет						
		День 1						
№ ТК I	Наименование блюда 2	Масса порции 3	Пищевые вещества (г)				Эн/б (ккал) 7	
			Б 4	Ж 5	У 6			
Завтрак								
65	Бутерброд с маслом	43	1,70	3,45	0,39	45,00		
43	Каша овсяная молочная яичная	200	6,25	8,28	34,83	245,33		
30	Чай с сахаром	180	0,14	0,03	16,15	65,00		
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,95	98,20		
ГП	Хлеб пшеничный или бородинский	40	3,20	0,06	16,04	40,00		
ГП	Печенье или вафельки промышленного или собственного производства	30	3,20	0,06	16,04	83,20		
	Итого	513,00	15,47	13,08	92,40	576,73		
Обед								
9	Салат из моркови с зеленым горошком	60	1,14	5,15	3,54	61,12		
60	Суп картофельный с рисом и рыбными консервами	200	8,85	3,86	13,58	139,00		
245 М	Воздушное из овсяной хлопьев, 45/45	90	21,40	16,50	1,16	242,00		
б	Каша перловая рассыпчатая	150	3,76	5,58	17,42	165,00		
25	Сок	180	1,00	0,20	20,00	65,80		
ГП	Хлеб пшеничный	55	4,40	0,83	20,85	114,40		
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00		
	Итого	765,00	42,02	32,42	89,99	847,32		
Полдник								
8	Молоко стерилизованное	200	5,60	6,40	9,40	116,00		
ГП	Пряники или вафельки промышленного или собственного производства в ассортименте	30	1,50	1,41	22,50	109,80		
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	100	0,28	0,28	6,86	32,90		
	Итого	330	7,38	8,09	38,76	258,70		
	Итого за день	1608	64,87	52,59	221,15	1682,75		
	Средняя потребность (60 %)		46,00	47,00	185,00	1645,00		
	Процент удовлетворения суточной потребности		141,02	111,89	119,54	102,29		

возрастная категория 7-11 лет

День 2

№ ТК I	Наименование блюда 2	Масса порции 3	Пищевые вещества (г)					Эн/лн (ккал) 7
			Б 4	Ж 5	У 6	У 6		
Завтрак								
I	Повидарово (кружурки) Минералка с печиво	20 145	0,14 8,98	0,02 7,03	0,38 30,44		2,20 201,37	
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	100	0,28	0,28	6,86		32,90	
2	Крефельный напиток с молоком	200	5,33	6,06	24,63		174,00	
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,93		40,00	
ГП	Хлеб пшеничный или белый	40	3,20	0,06	16,04		83,20	
	Итого	525,00	19,11	13,63	87,80		533,67	
Обед								
ГП	Нера рабонная промышленного производства	60	0,72	2,82	4,62		46,80	
46	Суп картофельный с крупой с маслом сливочным	200	1,91	4,97	8,14		85,00	
281463 30М/се ж	Баночка мясной (говяжий) с соусом томатно-сливочным, 70/30	100	17,14	15,14	16,01		259,00	
143/М/С Д	Овощи в молочном соусе	150	11,41	9,80	51,56		320,00	
35	Компот из свежих фруктов (объем)	180	0,78	0,06	22,12		93,28	
ГП	Хлеб пшеничный	55	4,40	0,83	20,85		114,40	
ГП	Хлеб ржаной	30	2,45	0,50	22,40		100,00	
	Итого	775,00	38,81	34,12	145,70		1018,48	
Полдник								
25	Сок	200	1,00	0,20	20,00		65,80	
ГП	Варен для выпечки промышленного или собственного производства в ассортименте	100 300	1,92 2,92	1,92 2,12	31,36 51,36		98,20 164,00	
	Итого за день	1600	60,84	49,89	284,36		1716,15	
	Суммарная потребность (60%)		46,00	47,00	185,00		1645,00	
	Процессе удовлетворения суммарной потребности		132,26	106,15	153,71		104,33	

количества питания 7-11 лет

День 3

№ ПК I	Наименование блюда 2	Масса порции 3	Питательная ценность (г)				Эн/л (ккал) 7
			Б 4	Ж 5	У 6		
Завтрак							
3	Пюре(борщ) с маслом и сметан	50	7,07	5,88	17,22	151,00	
I	Каша овсяная из Геркулеса жидкая	200	6,25	8,28	34,83	245,33	
20	Чай с сахаром и лимоном	200	0,14	0,03	16,15	67,00	
ГП	Хлеб ржаной	20	0,08	0,20	8,95	40,00	
ГП	Хлеб пшеничный пол батон	40	2,00	0,38	9,48	52,00	
	Итого	510,00	16,44	14,77	86,63	555,33	
Обед							
67М(с-ж)	Винегрет овощной	60	1,26	6,82	6,68	94,12	
49,50	Суп картофельный с мясными фаршем(заморожен 200/20)	220	6,15	5,96	14,09	153,00	
51	Рыба отварная в молочном соусе(или(илишней) 70/30)	100	24,40	8,72	4,12	192,00	
57	Рис отваренный	150	3,76	5,58	30,00	185,26	
86	Начинка овощная	180	1,00	0,20	20,00	65,80	
ГП	Хлеб пшеничный	55	4,40	0,83	20,85	114,40	
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00	
	Итого	795	42,44	28,41	109,18	864,58	
Полдник							
8	Молоко кипяченое	200	5,60	6,40	9,40	116,00	
ГП	Булочка домашняя	100	6,58	9,97	40,16	294,00	
	Итого	300	12,18	16,37	49,56	410,00	
	Итого за день	1605	71,06	59,55	245,37	1829,91	
	Суммарная потребность (60 %)		46,00	47,00	185,00	1645,00	
	Процент удовлетворения суммарной потребности		154,48	126,70	132,63	111,24	

Курсы питания категории 7-11 лет

День 4

№ ПК I	Инициальная блюда 2	Масса порции 3	Пищевые вещества (г)			Энерг. (ккал) 7
			Б 4	Ж 5	У 6	
Завтрак						
I	Поджаренная (жареная картошка)	20	0,14	0,02	0,38	5,20
17	Омлет картофельный	200	17,12	22,88	4,53	300,77
65	Булочка с маслом	43	2,72	6,00	17,32	134,00
Обед						
Чай из молока						
ГП	Хлеб ржаной	200	0,17	0,07	14,39	62,09
ГП	Хлеб пшеничный или батон	20	0,98	0,20	8,95	40,00
	Итого	40	2,00	0,38	9,48	52,00
		323,00	23,13	29,55	53,07	594,06
Обед						
10	Салат картофельный с кукурузой и морковью	60	1,72	3,83	6,08	80,40
22	Борщ из квашеной капусты с картофелем и сметаной	205	1,33	3,19	7,54	87,44
Полдник						
12/331	Торт	110	9,55	11,51	9,60	180,00
11	Мороженое пломбирное 80/30	150	5,85	2,86	37,40	198,97
25	Сок	200	1,00	0,20	20,00	65,80
ГП	Хлеб пшеничный	55	4,40	0,83	20,85	114,40
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00
	Итого	810	25,32	22,72	114,91	787,01
Ужин						
87	Каша с яблоками для детей дошкольного возраста	200	1,40	0,00	29,00	122,00
ГП	Протина или котлета картофельная или говяжья	30	1,20	1,41	22,50	109,80
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	100	0,28	0,28	6,86	32,90
	Итого	330	3,18	1,69	58,36	264,70
Итого за день						
	Суммарная потребность (60 %)	1663	51,63	53,96	228,34	1645,77
	Процент удовлетворения суммарной потребности		46,00	47,00	185,00	1645,00
			112,24	114,81	123,43	100,05

вспомогательная таблица 7-11. лист
Дань 5

№ ПК I	Наименование блюда	Масса порции 3	Питательные вещества (г)					
			Б 4	Ж 5	У 6	Энрг (ккал) 7		
Завтрак								
11	Запеченная индейка с помидорами 170/40	210	22,69	19,83	58,40	507,54		
57	Чай с сахаром	200	0,10	0,03	16,00	65,00		
ГП	Печенье или выпечка промышленного или собственного производства в ассортименте	30	1,92	1,92	31,36	98,20		
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,95	40,00		
ГП	Хлеб пшеничный или батон	40	2,00	0,18	9,48	52,00		
	Итого	500	27,69	22,36	124,19	762,74		
Обед								
28	Нюри свиные	60	1,63	5,47	7,51	91,00		
20446/3	Рассольник картофельный со сметаной 200/3	203	2,32	4,11	20,45	120,00		
30М/сс								
ж								
24	Виточки из курицы с соусом сметанным, 60/50	90	10,24	10,64	11,86	185,07		
86	Каша гречневая рассычатая	150	11,41	7,80	51,56	320,00		
ГП	Натятое свиное шпиколок	180	0,73	0,00	30,69	130,00		
ГП	Хлеб пшеничный	55	4,40	0,83	20,85	114,40		
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,20	13,44	60,00		
	Итого	770	30,57	29,15	156,36	1020,47		
Полдник								
25	Сок	200	1,00	0,20	20,00	65,80		
ГП	Ватрушка с повидлом	100	11,58	3,98	29,58	232,00		
	Итого	300	12,58	6,18	49,58	297,80		
	Итого за день	1570	70,84	57,69	330,13	2081,01		
	Суточная потребность (60%)		46,00	47,00	185,00	1645,00		
	Процент удовлетворения суточной потребности		154,00	122,74	178,45	126,51		

вспревствена категория 7-11 лет
Дети 6

№ ТК I	Наименование блюда 2	Масса порции 3	Пищевые вещества (г)			Энерг. (ккал) 7
			Б 4	Ж 5	У 6	
Завтрак						
12	Булочка с повидлом	43	3,85	0,40	31,48	143,00
26	Каша молочная рисовая	200	8,61	9,47	36,99	268,00
20	Чай с молоком	180	2,80	3,20	16,68	106,00
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,95	98,20
ГП	Хлеб пшеничный или багет	40	3,29	0,06	16,04	40,00
ГП	Апельс. или апельс. или банан, или др.	100	0,28	0,28	6,86	32,90
	Итого	583	19,72	13,61	117,00	688,10
Обед						
36МСД	Салат картофельный с селедью	60	2,65	8,09	8,73	124,55
34П	Суп из овощей с фасолью	200	7,55	6,34	20,67	147,00
29	Запеканка картофельная с мясом	200	26,95	18,68	56,78	519,00
17	Компот из сухофруктов	180	1,00	0,20	20,00	65,80
ГП	Хлеб ржаной	55	4,40	0,83	20,85	114,40
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00
	Итого	725	44,02	34,94	140,47	1030,75
Полдник						
8	Молоко кипяченое	200	5,60	6,40	9,40	116,00
Ужин						
ГП	Протина или вымочен. промываемого или собственного производства в ассортименте	30	1,50	1,41	22,50	109,80
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	100	0,28	0,28	6,86	32,90
	Итого за день	330	7,38	8,09	38,76	258,7
	Итого за день	1638	71,12	56,64	296,23	1977,55
	Суммарная потребность (60 %)		46,00	47,00	185,00	1645,00
	Процесс удовлетворения суточной потребности		154,61	120,51	160,12	120,22

взрослая когорта 7-11 лет

День ?

№ ТК I	Используемые блюда 2	Масса порции 3	Питательные вещества (г)						Энерг. (ккал)
			Б 4	Ж 5	У 6	У 6	У 6	У 6	
Завтрак									
3	Булочка с маслом	43	1,70	3,45	0,39			45,00	
34-1к-2022	Каша овсяная молочная с сахаром	200	7,25	9,28	35,83			245,33	
57	Чай с сахаром	200	0,10	0,03	16,00			65,00	
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,95			98,20	
ГП	Хлеб пшеничный или багет	40	3,20	0,06	16,04			40,00	
ГП	Печенье или вафельки промышленного или собственного производства	30	3,20	0,06	16,04			83,20	
	Итого	513	16,43	13,08	94,25			578,73	
Обед									
50	Салат из отварной свеклы с маслом	60	1,69	6,50	5,89			88,80	
88М	Шу из говяжьей котлеты с гарниром со сметаной	205	1,91	3,97	8,14			85,00	
24	Пюре с маслом	200	16,80	20,71	32,57			300,80	
25	Сок	180	1,00	0,20	20,00			65,80	
ГП	Хлеб пшеничный	55	4,40	0,83	20,83			114,40	
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44			60,00	
	Итого	730	27,27	32,51	100,89			714,80	
Полдник									
25	Сок	200	1,00	0,20	20,00			65,80	
ГП	Печенье или вафельки промышленного или собственного производства в ассортименте	100	1,92	1,92	31,36			98,20	
	Итого	300	2,92	2,12	51,36			164,00	
	Итого за день	1563	46,62	47,71	245,50			1455,53	
	Средняя погрешность (60 %)		46,00	47,00	185,00			1645,00	
	Процент удовлетворения суточной потребности		101,35	101,51	132,70			88,48	

возрастная категория 7-11 лет

№ ТК 1	Наименование блюда 2	Масса порции 3	Помесячные потребности (г)				Энерг. (ккал) 7
			Б 4	Ж 5	У 6	7	
Завтрак							
1	Пшеничная каша (взрослая порция)	40	0,22	0,04	0,76	4,80	
34	Омлет с сыром	200	15,09	10,25	34,02	343,00	
бюджет	Чай из малины	200	5,53	6,06	24,63	174,00	
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,95	40,00	
ГП	Хлеб пшеничный или белый	40	2,00	0,38	9,48	52,00	
	Итого	500	24,42	22,93	77,84	613,80	
Обед							
94К/ст ж	Салат "Молочный"	60	1,72	3,83	6,08	65,88	
98М/СД 234М/ст ж	Суп армянский с крупой из курицы бульон Котлеты из вымоченной рыбы с соусом сметанным	200	4,88	4,30	10,86	96,00	
7	Пюре картофельное	100	9,47	8,85	12,21	167,00	
86	Напиток витаминизированный	150	3,95	6,33	26,65	181,68	
ГП	Хлеб пшеничный	200	0,73	0,00	30,69	130,00	
ГП	Хлеб ржаной	55	4,40	0,83	20,85	114,40	
	Итого	30	1,47	0,30	13,44	60,00	
	Итого	795	26,62	24,84	120,78	814,96	
Полдник							
8	Молоко питьевое	200	5,60	6,40	9,40	116,00	
ГП	Печенье или оладьи промышленного или собственного производства в ассортименте	30	2,25	2,94	22,32	125,10	
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др. Итого	100 330	0,28 8,13	0,28 9,62	6,06 38,58	32,90 274,00	
	Итого за день	1625	59,17	57,39	237,20	1702,76	
	Суточная потребность (60 %)		46,00	47,00	185,00	1645,00	
	Процент удовлетворения суточной потребности		128,63	122,10	128,22	103,51	

сводный баланс капитала 2.11 лет
Лист 9

№ ПК 1	Инициальная баланса 2	Масса порода 3	Поправки к балансу (г)						Экст (ккал) 7
			Б 4	Ж 5	У 6	В 7	С 8	Д 9	
Запасы									
42	Бульбурдой с джемом или повидлом	42	2,32	0,24	20,26			91,00	
19	Каша жидкая молочная яловая	200	8,61	9,47	36,99			268,00	
2	Конфетный материал с маком	200	5,53	6,06	24,63			174,00	
ГП	Яблоки, или груши, или сливы, или др.	100	0,28	0,28	6,86			32,90	
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,95			40,00	
ГП	Хлеб пшеничный или батон	40	2,00	0,38	9,48			52,00	
	Итого	602	19,72	16,63	107,17			657,90	
Обед									
42	Салат картофельный с соевыми орехами	60	1,14	5,13	3,54			61,12	
5	Суп картофельный порционный	200	5,32	3,94	22,20			131,00	
311К/се									
же	Гречка из леса яловая, 45/45	90	12,14	10,33	2,44			88,99	
19	Рис овсяный с овощами	150	3,68	8,39	27,54			205,01	
25	Сок	180	1,00	0,20	20,00			65,80	
ГП	Хлеб пшеничный	53	4,40	0,83	20,85			114,40	
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44			60,00	
	Итого	765	29,15	29,14	110,01			726,32	
Половые									
25	Сок	200	1,00	0,20	20,00			65,80	
ГП									
	Пряжи или вытечка промышленного или собственного производства в ассортименте	100	1,92	1,92	31,36			98,20	
	Итого	300	2,92	2,12	51,36			164,00	
Итого за день									
	Сумочная потребность (60 %)	1667	51,79	47,89	268,54			1548,22	
	Процент удовлетворения сумочной потребности		46,00	47,00	185,00			1645,00	
			112,59	101,89	145,16			94,12	

содержание конспекта 7.11 лет.

День 19

№ ТК I	Наименование блюда 2	Масса порции 3	Питательные вещества (г)					Энерг. (ккал) 7
			Б 4	Ж 5	У 6	Y 6		
Завтрак								
224М/с ж:326М	Закусочная творожная с морковью и яблоками суфлежик. Г/М/40	210	22,69	19,83	58,40	507,54		
57	Чипс с сыром	200	0,10	0,03	16,00	65,00		
ГП	Печенье или вафельки пропитанные или собственнор. производства в ассортименте	30	1,92	1,92	31,36	98,20		
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,95	40,00		
ГП	Хлеб пшеничный или батон	40	2,00	0,38	9,48	52,00		
	Итого	500	27,69	22,36	124,19	762,74		
Обед								
40	Салат из моркови с яблоком	60	1,14	5,15	3,54	61,12		
994СД	Суп из овощей со сметаной	200	4,88	4,50	10,86	96,00		
246	Каша из овсянки	90	12,14	3,33	2,44	88,99		
24	Резь овощи	130	3,60	4,80	20,70	142,00		
23	Каша из суфлежиков	200	0,66	0,00	25,36	108,00		
ГП	Хлеб пшеничный	55	4,40	0,83	20,85	114,40		
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00		
	Итого	785	28,29	18,91	97,19	670,51		
Полдник								
8	Молоко питьевое	200	5,60	6,40	9,40	116,00		
ГП	Вафли или вафельки пропитанные или собственнор. производства в ассортименте	30	0,84	0,99	23,19	106,20		
ГП	Кисломолочный продукт (Йогурт)	95	5,80	6,40	8,00	118,00		
	Итого	325	12,24	13,79	40,59	340,20		
	Итого за день	1610	68,22	55,06	261,97	1773,45		
	Суммарная потребность (66%)		46,00	47,00	185,00	1645,00		
	Процент удовлетворения суммарной потребности		148,30	117,14	141,61	107,81		

всего: 11 порций 7,11 лит
День 11

№ ТК I	Наименование блюда 2	Масса порции 3	Плотность питательных (г)				Энерг. (ккал) 7
			Б 4	Ж 5	У 6	Y 6	
Завтрак							
3	Бутерброд с маслом и сыром	50	7,07	5,88	17,22	151,00	
68	Суп молочный с крупой	200	5,50	6,66	18,13	154,00	
30	Чай с сахаром и лимоном	200	0,14	0,03	16,15	67,00	
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,95	40,00	
ГП	Хлеб пшеничный или батон	40	2,00	0,38	9,48	52,00	
	Итого	510	15,69	13,15	69,93	464,00	
Обед							
	Салат овощной с яблоком, горошком	60	0,77	5,07	10,16	45,72	
49,5	Суп картофельный с капустой	200	6,15	6,96	14,09	153,00	
267 Кос ж/180/ Б/85Ж	Оладьи из пшена с морковью и сыром сметанным, 60/30	90	12,01	11,29	13,64	205,07	
24	Каша гречневая рассыпчатая	150	11,41	7,80	31,56	320,00	
77	Нашпик из говяжьих шпикомаса	200	0,73	0,00	30,69	130,00	
ГП	Хлеб пшеничный	55	4,40	0,83	20,85	114,40	
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00	
	Итого	785	36,94	32,25	154,43	1028,19	
Полдник							
87	Кисель с витаминизированным соком	200	1,40	0,00	29,00	122,00	
ГП	Печенье или вафельки витаминизированное или собственноразработанное в ассортименте	100	1,92	1,92	31,86	98,20	
	Итого	300	3,32	1,92	60,86	220,20	
	Итого за день	1395	55,95	47,32	284,72	1712,39	
	Суточная потребность (60 %)		46,00	47,00	185,00	1645,00	
	Процент удовлетворения суточной потребности		121,63	100,69	153,90	104,10	

вспомогательная таблица 7.11 к п. 7
Дата 13

№ ТК 1	Наименование блюда 2	Масса порции 3	Потребляемые ингредиенты (г)			Σ (г) 7
			Б 4	Ж 5	У 6	
4	Овощи натуральные соевые	40	0,48	0,06	0,06	7,80
53	Жаркое по-домашнему	200	10,48	14,77	16,79	248,00
2	Чай с лимоном	200	5,53	6,06	24,63	174,00
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,93	40,00
ГП	Хлеб пшеничный или батон	40	2,00	0,38	9,48	52,00
	Итого	500	19,47	21,47	60,81	521,80
			Обед			
	Салат из отварной свеклы с сыром	60	1,69	6,50	5,89	88,80
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	300	8,68	5,21	21,38	167,00
294М/3 308М/с: Ж	Батончик из курамы с сыром сметанным, 60/30	90	10,24	10,64	11,86	185,07
89	Картофель отварной	150	2,59	7,67	18,05	166,00
86	Натуральное сметанно-картофельный	180	0,78	0,06	22,12	93,28
ГП	Хлеб пшеничный	55	4,40	0,83	20,85	114,40
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00
	Итого	765	29,85	31,21	113,59	874,55
			Полдник			
25	Сок	200	1,00	0,20	20,00	65,80
ГП	Пряники или вафельки фруктового или собственного производства в ассортименте	100	1,92	1,92	31,36	98,20
	Итого	300	2,92	2,12	51,36	164,00
			Ужин			
	Итого за день	1.565	52,24	54,80	225,76	1.560,35
	Суточная потребность (60 %)		46,00	47,00	183,00	1.645,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		113,57	116,60	122,03	94,85

Средние показатели энергетической эффективности и минимальное количество ртутных ламп люминесцентных ламп в зависимости от мощности лампы

	Показатели эффективности (г)			У	Q _н (кВт/ч)
	Б	Ж	У		
Итого за 12 дней	724,35	640,48	3120,28		20683,94
Итого за 1 день	72,43	64,05	312,93		2068,58
Соотношение Б:Ж:У, Ст:Р	1,00	0,88	4,32		
Суммарная потребность (60 %)	46,00	47,00	185,00		1410,00
Проценты удовлетворения суммарной потребности	157,47	136,27	169,15		146,71

Примерное диетическое меню для детей, обучающихся в общеобразовательных организациях в Арктической
 зоне, осенний

возрастная категория 12 лет и старше

День 1

№ ТК 1	Наименование блюда 2	Масса порции 3	Пищевые вещества (г)				Эн/к (ккал) 7
			Б 4	Ж 5	У 6		
Завтрак							
65	Бутерброд с маслом	60	3,88	7,55	24,73	182,00	
43	Каша овсяная молочная пышная	250	7,81	10,35	43,54	306,66	
30	Чай с сахаром	200	0,14	0,03	18,14	75,00	
ГП	Хлеб ржаной	30	0,64	0,64	15,68	75,20	
ГП	Хлеб пшеничный или батон	50	1,96	0,40	17,92	80,00	
ГП	Печенье или вафельки промышленного или собственного производства	30	3,20	0,06	16,04	83,20	
	Итого	620	17,63	19,03	136,03	803,06	
Обед							
9	Салат из моркови с зелеными горошками	100	2,11	8,13	7,36	111,00	
60	Суп паровозный с рисом и рыбными консервами	250	8,85	3,86	13,58	190,73	
245 М	Бифштекс из отварной говядины 50/50	100	23,78	18,33	1,29	268,89	
6	Каша перловая рассыпчатая	180	4,51	6,70	20,90	263,92	
25	Сок	200	1,00	0,20	20,00	65,80	
ГП	Хлеб пшеничный	75	6,00	0,11	30,08	156,00	
ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00	
	Итого	945	48,21	37,73	111,13	1136,34	
Полдник							
8	Молоко кипяченое	200	5,60	6,40	9,40	116,00	
ГП	Пряники или вафельки промышленного или собственного производства в ассортименте	50	1,50	1,41	22,50	109,80	
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	100	0,28	0,28	6,86	32,90	
	Итого	350	7,38	8,09	38,76	258,70	
	Итого за день	1915	73,22	64,85	285,94	2197,10	
	Суточная потребность (60 %)		54,00	55,00	230,00	2040,00	
	Процент удовлетворения суточной потребности		135,59	117,92	124,32	107,70	

№ ТК I	Наименование блюда 2	Масса порции 3	Потребные количества (г)					Σ (г/кг)
			Б 4	Ж 5	У 6	У 7		
Завтрак								
I	Подарниковка (кукуруза)	20	1,77	0,12	3,28	22,00		
	Макароник с печенью	180	8,98	7,03	38,03	320,71		
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	100	0,28	0,28	6,86	32,90		
2	Кофейный напиток с молоком	200	5,53	6,06	24,63	174,00		
ГП	Хлеб ржаной	30	1,96	0,40	17,92	80,00		
ГП	Хлеб пшеничный или батон	50	3,20	0,06	16,04	83,20		
	Итого	580	21,72	13,95	106,78	712,81		
Обед								
ГП	Куриная лапша промышленного производства	100	1,20	4,70	7,70	78,00		
46	Суп картофельный с крутой с мясом птицы	250	1,91	4,97	8,14	180,51		
281М/З 30М/сс Ж 143/М/ СД	Выпечка листовая (блинчики) с соусом томатно-сметанным, 80/30	110	17,14	14,14	16,01	259,00		
	Овощи в молочном соусе	180	11,41	10,80	51,56	320,00		
35	Компот из свежих фруктов (яблок)	200	0,78	0,06	22,12	93,28		
ГП	Хлеб пшеничный	75	6,00	0,11	30,08	156,00		
ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00		
	Итого	955	40,40	35,18	153,53	1166,79		
Полдник								
25	Сок	200	1,00	0,20	20,00	65,80		
ГП	Вафли или печенье промышленного или собственного производства в ассортименте	150	1,92	1,92	31,36	98,20		
	Итого	350	2,92	2,12	51,36	164,00		
	Итого за день	1885	65,04	51,25	311,67	2043,60		
	Суточная потребность (60 %)		46,00	47,00	185,00	2040,00		
	Процент удовлетворения суточной потребности		141,38	109,03	168,47	100,18		

№ ТХ 1	Найвчлалын бүлэг 2	Масса порцан 3	Индикаторын үнэмлэхүй (1)			Эн/н (г/кг) 7
			Б 4	Ж 5	У 6	
Засвэр						
3	Бутерброд с маслом и сырлом	50	7,07	5,88	17,22	151,00
1	Каша молочная Геркулес	250	7,81	10,35	43,54	306,66
30	Чай с сахаром и лимоном	200	0,14	0,03	16,15	67,00
ГП	Хлеб ржаной	30	1,96	0,40	17,92	80,00
ГП	Хлеб пшеничный или белый	50	3,20	0,06	16,04	83,20
	Итого	580	20,18	16,72	110,87	687,86
Обед						
67Мсс ж	Внеуровень оворной	100	2,10	11,37	11,13	156,87
49,5	Суп парнофазельный с мясными фрикадельками 230/20	250	6,15	5,96	14,09	153,00
51	Рыба тушеная в томате с овощами (шпинат) 80/30	110	24,40	8,72	4,12	192,00
57	Рис припущенный	180	3,76	5,58	30,00	185,26
86	Напиток питательный	200	1,00	0,20	20,00	65,80
ГП	Хлеб пшеничный	75	6,00	0,11	30,08	156,00
ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00
	Итого	955	45,37	32,34	127,34	988,93
Полдник						
8	Молоко кипяченое	200	5,60	6,40	9,40	116,00
ГП	Булочка домашняя	150	6,58	9,97	40,16	294,00
	Итого	350	12,18	16,37	49,56	410,00
			Б	Ж	У	Эн/н
	Итого за день	1885	77,73	65,43	287,77	2086,79
	Суточная потребность (60 %)		54,00	55,00	230,00	2040,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		143,95	118,96	125,12	102,29

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Питательные вещества (г)						Эн/ч (ккал)
			Б	Ж	У	5	6	7	
	2	3	4	5	6	7			
			Завтрак						
1	Подваренная (зеленый горошек)	20	1,77	0,12	3,28			22,00	
17	Омлет натуральный	200	17,12	22,88	4,55			305,77	
65	Бутерброд с маслом	60	3,88	7,55	24,73			182,00	
	Чай из шиповника	200	0,17	0,07	14,39			62,09	
ГП	Хлеб ржаной	30	1,96	0,40	17,92			80,00	
ГП	Хлеб пшеничный или батон	50	3,20	0,06	16,04			83,20	
	Итого	500	28,10	31,08	80,91			735,06	
			Обед						
10	Салат картофельный с хурмой и морковью	100	2,87	6,38	10,13			109,81	
22	Борщ из капустной капусты с картофелем со сметаной	250	1,62	3,89	9,20			180,00	
12331									
МБСД									
11	Тфенилис соусом сметанно-томатным 80/30	110	9,55	11,51	9,60			250,00	
25	Макаронные изделия отварные	180	5,85	2,86	37,40			198,97	
ГП	Сок	200	1,00	0,20	20,00			65,80	
ГП	Хлеб пшеничный	75	6,00	0,11	30,08			156,00	
ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92			80,00	
	Итого	955	28,83	25,35	134,33			1040,58	
			Полдник						
87	Кисель с витаминизацией для детей дошкольного возраста	200	1,40	0,00	29,00			122,00	
ГП	Приника или выпечка промышленного или собственного производства в ассортименте	50	1,50	1,41	22,50			109,80	
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	100	0,28	0,28	6,86			32,90	
	Итого	350	3,18	1,69	58,36			264,70	
			Ужин						
	Итого за день	1865	60,13	58,12	273,60			2040,34	
	Снижающая потребность (60 %)		54,00	55,00	230,00			2040,00	
	Процент удовлетворения суточной потребности		111,35	105,67	118,96			100,02	

взвешивание кондитера 17 лет в старшей
День 5

№ ТК I	Наименование блюда 2	Масса порции 3	Пищевые вещества (г)			У 6	Энл (ккал) 7
			Б 4	Ж 5	У 6		
Завтрак							
31	Запеканка творожная с повидлом, 200/40	240	27,23	23,80	70,08	609,05	
57	Чай с сахаром	200	0,10	0,03	16,00	65,00	
ГП	Печенье или выпечка пропывающего или собственного производства в ассортименте	30	1,92	1,92	31,36	98,20	
ГП	Хлеб ржаной	30	1,96	0,40	17,92	80,00	
ГП	Хлеб пшеничный или батон	50	3,20	0,06	16,04	83,20	
	Итого	550	34,41	26,21	151,40	935,45	
Обед							
	Икра белая	100	2,06	6,84	9,39	113,75	
28	Рассольник лимонный со сметаной 240/10	250	2,32	4,11	20,45	120,00	
29АМ/З 30М/се							
жс	Бульон из курицы с соусом сметанным, 80/30	110	11,26	11,70	13,05	203,58	
24	Каша гречневая рассычатая	180	11,41	7,80	51,56	320,00	
86	Натюрок витаминизированный	200	0,73	0,00	30,09	130,00	
ГП	Хлеб пшеничный	75	6,00	0,11	30,08	156,00	
ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00	
	Итого	955	33,68	30,96	173,14	1123,33	
Полдник							
25	Сок	200	1,00	0,20	20,00	65,80	
ГП	Ватрушка с творогом	150	11,58	5,98	29,58	232,00	
	Итого	350	12,58	6,18	49,58	297,80	
			Б	Ж	У	Энл	
	Итого за день	1855	80,67	63,35	374,12	2356,58	
	Суточная потребность (60%)		54,00	55,00	230,00	2040,00	
	Процент удовлетворения суточной потребности		149,39	115,18	162,66	115,52	

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Плановые потребности (г)			Энерг. (ккал)
			Б	Ж	У	
		3	4	5	6	7
Застыв						
12	Булгурод с помидом	60	3,89	4,37	0,48	112,00
26	Каша молочная рисовая	250	10,72	11,84	46,24	335,00
20	Чай с молоком	200	2,80	3,20	16,68	106,00
ГП	Хлеб ржаной	30	0,64	0,64	15,68	75,20
ГП	Хлеб пшеничный или батон	50	1,96	0,40	17,92	80,00
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	100	0,28	0,28	6,86	32,90
	Итого	690	20,29	20,73	103,86	741,10
Обед						
36М/С	Салат картофельный с сельдью	100	2,65	8,69	8,73	124,55
Д	Суп из овощей с фасолью	250	7,55	4,24	20,67	147,00
29	Запеканка картофельная с мясом	200	26,95	18,68	56,78	519,00
Г	Компот из сухофруктов	200	1,00	0,20	20,00	65,80
ГП	Хлеб пшеничный	75	6,00	0,11	30,08	156,00
ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00
	Итого	865	46,11	32,32	154,18	1092,35
Полдник						
8	Молоко питьевое	200	5,60	6,40	9,40	116,00
ГП	Лепешки или выпечка промышленного или собственного производства в ассортименте	50	1,50	1,41	22,50	109,80
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	100	0,28	0,28	6,86	32,90
	Итого	250	7,38	8,09	38,76	258,70
			Б	Ж	У	Энерг.
	Итого за день	1805	73,78	61,14	296,80	2092,15
	Суммарная потребность (60 %)		34,00	55,00	230,00	2040,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		136,63	111,16	129,04	102,56

взрослая категория 12 лет и старше

День 7

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энч (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
3	Бутерброд с маслом	60	3,88	7,55	24,73	182,00
54-1к-2022	Каша жидкая молочная кукурузная	250	8,81	11,35	44,54	350,66
57	Чай с сахаром	200	0,10	0,03	16,00	65,00
ГП	Хлеб ржаной	30	0,64	0,64	15,68	75,20
ГП	Хлеб пшеничный или батон	50	1,96	0,40	17,92	80,00
ГП	Печенье или вафельки промышленного или собственного производства	30	3,20	0,06	16,04	83,20
	Итого	620	18,59	20,03	134,91	836,06
Обед						
50	Салат из отварной свеклы с маслом	100	2,72	7,25	13,45	136,00
ВМ	Щи из квашеной капусты с пармезаном со сметаной	250	1,91	3,97	8,14	185,50
24	Плов с маслом	250	18,90	25,71	35,57	365,80
25	Сок	200	1,00	0,20	20,00	65,80
ГП	Хлеб пшеничный	75	6,00	0,11	30,08	156,00
ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00
	Итого	915	32,49	37,64	125,16	989,10
Полдник						
25	Сок	200	1,00	0,20	20,00	65,80
ГП	Печенье или вафельки промышленного или собственного производства в ассортименте	150	1,92	1,92	31,36	150,00
	Итого	350	2,92	2,12	51,36	215,80
			Б	Ж	У	Энч
	Итого за день	1885	54,00	59,79	311,43	2040,96
	Суточная потребность (60 %)		54,00	55,00	230,00	2040,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		100,00	108,71	135,40	100,05

возрастных пациентов 12 лет и старше

День 8

№ ТК 1	Наименование блюда 2	Масса порции 3	Пищевые вещества (г)				Эн/г (ккал) 7
			Б 4	Ж 5	У 6		
Завтрак							
1	Подваренная (зеленой горюлки)	40	1,77	0,12	3,28	22,00	
34	Омлет с сыром	250	23,53	24,37	51,03	514,50	
б/в/с/с	Чай из мелиссы	200	5,53	6,06	26,62	182,00	
Ж	Хлеб ржаной	30	1,96	0,40	17,92	80,00	
ГП	Хлеб пшеничный или батон	50	3,20	0,06	16,04	83,20	
ГП	Итого	570	35,99	31,01	114,89	881,70	
Обед							
94К/с/с	Салат "Молочка"	100	2,87	6,38	10,13	109,81	
Ж	Суп крестьянский с крупой с мя курицы бульоне	250	6,10	5,62	13,58	120,00	
98М/С	Котлеты или блинчики рыбные с соусом сметанным	110	10,76	9,94	13,71	188,05	
Д	Пюре картофельное	180	5,05	8,34	34,05	232,15	
23АМ/с	Натюшок витаминизированный	200	0,95	0,00	37,14	158,00	
с/ж	Хлеб пшеничный	75	6,00	0,11	30,08	156,00	
7	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00	
86	Итого	955	33,69	30,79	156,61	1044,01	
Полдник							
8	Молоко кипяченое	200	5,60	6,40	9,40	116,00	
Ужин							
ГП	Печенье или выпечка промышленного или собственного производства в ассортименте	50	2,25	2,94	22,32	125,10	
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	100	0,28	0,28	6,86	32,90	
ГП	Итого	350	8,13	9,62	38,58	274,00	
ГП	Итого за день	1875	77,81	71,42	310,08	2199,71	
ГП	Суточная потребность (60 %)		54,00	55,00	230,00	2040,00	
ГП	Процент удовлетворения суточной потребности		144,09	129,85	134,82	107,83	

возрастная категория 12 лет и старше

День 9

№ ТК I	Наименование блюда 2	Масса порции 3	Пищевые вещества (г)			Эн/ч (ккал) 7
			Б 4	Ж 5	У 6	
Завтрак						
32	Бутерброд с джемом или повидлом	60	2,32	0,40	20,26	112,00
19	Каша овсяная молочная вязкая	250	8,61	11,83	36,99	268,00
2	Конфетный паштет с медом	200	5,53	6,06	24,63	174,00
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	100	0,28	0,28	6,86	32,90
ГП	Хлеб ржаной	30	1,96	0,40	17,92	80,00
ГП	Хлеб пшеничный или белый	50	3,20	0,06	16,04	83,20
	Итого	690	21,90	19,03	122,70	750,10
Обед						
42	Салат картофельный с соевыми соусами	100	1,14	5,15	3,54	110,12
5	Суп картофельный гороховый	250	7,55	7,37	20,67	147,00
Полдник						
25	Сок	200	1,00	0,20	20,00	65,80
Ужин						
ГП	Пюре или вымоченный картофель или собственное производство в ассортименте	150	1,92	1,92	31,36	150,00
	Итого	350	2,92	2,12	51,36	215,80
Итого за день						
	Суммарная потребность (60%)	1985	60,37	55,54	302,02	2040,96
	Процент удовлетворения суточной потребности		54,00	55,00	230,00	2040,00
			111,79	100,98	131,31	100,05

возрастная категория 12 лет и старше

День 10

№ ТК I	Наименование блюда 2	Масса порции 3	Пищевые вещества (г)				Эн/н (ккал) 7
			Б 4	Ж 5	У 6		
Завтрак							
224МС- сж/326 М	Запеканка творожная с морковью и маком сульфидным, 200/40	240	27,23	23,80	70,08	609,05	
57	Чай с сахаром	200	0,10	0,03	16,00	65,00	
ГП	Печенье или выпечка промышленного или собственного производства в ассортименте	30	1,92	1,92	31,36	98,20	
ГП	Хлеб ржаной	30	1,96	0,40	17,92	80,00	
ГП	Хлеб пшеничный или батон	50	3,20	0,06	16,04	83,20	
	Итого	550	34,41	26,21	151,40	935,45	
Обед							
40 99МС Д	Салат из моркови с яблоком	100	1,14	5,15	3,54	61,12	
	Суп из овощей со сметаной	250	4,88	4,50	10,86	96,00	
246	Кнели из говядины	100	13,49	3,70	2,71	98,88	
24	Рис с овощами	180	4,60	8,20	26,30	185,00	
23	Каша из сухофруктов	200	0,88	0,00	32,81	140,00	
ГП	Хлеб пшеничный	75	6,00	0,11	30,08	156,00	
ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00	
	Итого	945	32,95	22,06	124,23	817,00	
Полдник							
8	Молоко молочное	200	5,60	6,40	9,40	116,00	
Вечер							
ГП	Вафли или печенье промышленного или собственного производства в ассортименте	50	0,84	0,99	23,19	106,20	
ГП	Кисломолочный продукт (Йогурт)	100	5,80	6,40	8,00	118,00	
	Итого	350	12,24	13,79	40,59	340,20	
	Итого за день	1845	79,60	62,05	316,22	2092,65	
	Суточная потребность (60 %)		54,00	55,00	230,00	2040,00	
	Процент удовлетворения суточной потребности		147,40	112,82	137,48	102,58	

возрастная категория 12 лет и старше

День 11

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Эн/л (ккал)
			Б	Ж	У	К	У	6	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
Завтрак									
3	Бутерброд с маслом и сыром	50	7,07	5,88	17,22			151,00	
68	Суп молочный с крутой	200	5,50	6,66	18,13			189,00	
30	Чай с сахаром и лимоном	200	0,14	0,03	16,15			67,00	
ГП	Хлеб ржаной	30	1,96	0,40	17,92			80,00	
ГП	Хлеб пшеничный или батон	50	3,20	0,06	16,04			83,20	
	Итого	530	17,87	13,03	85,46			570,20	
Обед									
	Салат овощной с зеленым горошком	100	1,28	6,12	16,93			76,20	
49,5	Суп картофельный с клецками	250	8,15	8,96	14,09			153,00	
267К/сс жс/380/ К/ссж	Оладьи из печени с морковью с соусом сметанным, 80/30								
24	Каша гречневая рассыпчатая	110	13,34	15,05	18,19			282,85	
77	Напиток из плодов шиповника	180	11,41	9,80	51,56			320,00	
ГП	Хлеб пшеничный	200	0,73	0,00	30,69			130,00	
ГП	Хлеб ржаной	75	6,00	0,11	30,08			156,00	
	Итого	40	1,96	0,40	17,92			80,00	
		955	42,88	40,44	179,46			1198,05	
Полдник									
87	Кисель с витаминизацией для детей школьного возраста	200	1,40	0,00	29,00			122,00	
Ужин									
ГП	Печенье или вафельки промышленного или собственного производства в ассортименте	150	1,92	1,92	31,36			150,00	
	Итого	350	3,32	1,92	60,36			272,00	
	Итого за день	1835	64,07	55,40	325,28			2040,25	
	Суточная потребность (60 %)		54,00	55,00	230,00			2040,00	
	Процент удовлетворения суточной потребности		118,64	100,72	141,43			100,01	

возрастная категория 12 лет и старше

День 12

№ ТК I	Наименование блюда 2	Масса порции 3	Пищевые вещества (г)					Эн/ч (ккал) 7
			Б 4	Ж 5	У 6	У 6	У 6	
Завтрак								
4	Овощи натуральные соевые	40	0,80	0,08	1,28		10,40	
53	Жаркое по-доминикански	200	12,71	17,06	15,16		355,14	
2	Чай с молоком	200	5,53	6,06	24,63		174,00	
ГП	Хлеб ржаной	30	1,96	0,40	17,92		80,00	
ГП	Хлеб пшеничный или батон	50	3,20	0,06	16,04		83,20	
	Итого	520	24,20	23,66	75,03		702,74	
Обед								
	Салат из оливковой свеклы с сыром	100	2,11	8,13	7,36		111,00	
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	9,68	6,21	22,39		230,00	
294М/3	Батончик из курицы с соусом сметанным, 80/40	120	11,26	11,70	13,05		224,58	
жс	Картофель отварной	180	3,69	5,48	30,04		209,00	
86	Наливки витаминизированный	200	0,78	0,06	22,12		93,28	
ГП	Хлеб пшеничный	75	6,00	0,11	30,08		156,00	
ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92		80,00	
	Итого	785	35,48	32,09	142,96		1123,86	
Полдник								
25	Сок	200	1,00	0,20	20,00		65,80	
ГП	производства в ассортименте	150	1,92	1,92	31,36		150,00	
	Итого	350	2,92	2,12	51,36		215,80	
	Итого за день	1655	Б 62,60	Ж 57,87	У 269,35		Эн/ч 2042,40	
	Суточная потребность (60%)		34,00	35,00	230,00		2040,00	
	Процент удовлетворения суточной потребности		115,93	105,23	117,11		100,12	

Средние показатели энергетической ценности и химического состава рациона питания детей возрастной категории 12 лет и старше

	Плотность энергии (к)				Жиры (ккал)
	Б	Ж	У		
Итого за 12 дней	829,02	726,21	3664,27	25273,48	-
Из того за 1 день	82,90	72,62	366,43	2527,35	
Составление Б:Ж:У, Са:Р	1,00	0,88	4,42		
Суммарная энергетическая (ккал)	54,00	55,00	230,00	1628,00	
Принцип рационального питания (ккал/сутки)	131,52	132,04	159,32	155,24	

Примечание: 111 - основной рацион