



«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБОУ СОШ N106
О.С. Боровская
2022 г.

Примерное меню для учащихся 1-4 классов МБОУ СОШ N106
на 2022-2023 учебный год

9.1. Проект типового 10-ти дневного диетического (сахарный диабет) меню для обучающихся в общеобразовательных организациях г. Рязань

Возрастная группа 7-11 лет
День: понедельник
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
71/М	Поджаривка из свежих огурцов	60	0,48	0,06	1,5	8,4	0,02	6	6	0,06	10,2	18	8,4	0,3
291/М/ССЖ	Плов с индейкой (перловая крупа)	200	22,83	5,06	31,57	269,54	0,12	3,15	587	2,00	38,71	285,46	45,63	1,80
377/М/СД	Чай с лимоном (сироп стевии)	180	0,25	0,03	0,25	3,56		2,5	0,5	0,01	7,35	9,56	5,12	0,86
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,2	10,2	48	0,05							
Итого за Завтрак		460	24,96	5,35	43,52	329,50	0,19	11,65	593,8	2,07	56,26	313,02	59,15	2,96
Обед														
62/М/ССЖ	Салат морковный	60	0,78	5,06	4,14	65,95	0,04	3	1200	2,44	17,3	33,33	22,87	0,43
99/М/ССД	Суп из овощей со сметаной 10%, 190/10	200	1,55	4,21	8,71	79,46	0,06	18,65	168,15	1,45	28,9	43,63	16,91	0,61
295/М/СД	Биточек куриный с соусом томатным, 90/30	120	13,23	6,63	9,5	151,30	0,10	6,9	305,4	2,35	25,03	147,10	29,94	1,65
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,55	1,72	29,69	160,16	0,22		1,04	0,42	11,5	155,19	104,07	3,49
388/М/СД	Напиток из шиповника (сироп стевии)	180	0,48	0,2	6,77	39,76	0,01	140	114,38	0,53	8,4	2,38	2,38	0,42
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,44	63	0,03			0,21	5,4	27,6	6	0,87
Итого за Обед		740	48,12	18,12	72,23	559,63	0,46	168,5	1788,97	7,4	96,53	409,23	182,17	7,47
Итого за день		1200	73,08	23,47	115,75	889,13	0,65	180,15	2382,76	9,47	152,79	722,25	241,32	10,43

Возрастная группа 7-11 лет
День: вторник
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
71/М	Поджаривка из зеленого горошка	20	0,62	0,04	1,3	8	0,02	2	10	0,04	4	12,4	4,2	0,14
215/М/СД	Омлет белковый паровой	50	4,86	2,21	1,07	43,48	0,01	0,18	1,4	0,88	21,9	23,67	5,63	0,1
173/М/СД	Каша овсяная молочная	160	4,72	3,01	17,77	117,42	0,13	0,79	13,42	0,33	87,89	134,07	15,63	0,94
382/М/СД	Какао на молоке (сироп стевии)	180	3,37	1,8	4,25	47,56	0,04	1,04	8,12	0,01	101,12	98,2	28,2	0,96

	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,4	20,4	96	0,1							
Итого за Завтрак		440	16,37	7,46	44,79	312,46	0,3	4,01	32,94	1,26	214,91	268,34	53,66	2,14
Обед														
24/М/ССЖ	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
102/М/ССЖ	Суп картофельный с горохом на говяжьем бульоне	200	6,7	4,42	15,42	128,49	0,27	9,5	161,52	1,49	27,56	89,21	30,16	1,92
459/М/ССЖ	Рагу из овощей со свининой	240	20,11	23,45	17,57	367,58	0,90	42,04	245,96	2,61	55,80	258,33	51,70	2,30
342/М/СД	Компот из вишни (сироп стевии)	180	0,14	0,04	1,91	9,36	0,01	2,7		0,05	6,66	5,4	4,68	0,09
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	22,4	105	0,05			0,35	9	46	10	1,45
Итого за Обед		730	30,16	31,53	60,03	653,14	1,3	66,03	448,25	6,08	118,04	427,77	109,84	6,36
Итого за день		1170	46,53	38,99	104,82	965,6	1,56	70,04	481,19	7,34	332,95	696,11	163,5	8,5

Возрастная группа 7-11 лет
День: среда
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
234/М/СД	Котлета с соусом томатным, 80/30	110	10,82	8,96	11,45	170,09	0,11	6,88	305,21	4,07	38,14	162,20	44,21	1,25
125/М/ССЖ	Картофель отварной	150	3,1	0,62	25,27	119,35	0,19	31	4,65	0,16	16,6	90,13	35,72	1,4
376/М/СД	Чай с шиповником (сироп стевии)	180	0,3	0,06	11,5	49,94		30,1	25,01	0,11	7,05	8,75	4,91	0,94
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,2	10,2	48	0,05							
Итого за Завтрак		460	15,20	9,84	47,95	344,8	0,34	67,98	334,87	4,25	60,79	261,78	83,02	3,69
Обед														
41/М/ССЖ	Салат из соленых огурцов	60	0,51	2,06	1,51	27,76	0,01	3,3	2,5	0,95	12,98	16,68	8,12	0,36
82/М/ССЖ	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 10%, 190/10	200	1,65	5,14	7,96	85,35	0,04	17,6	168	1,93	34,74	43,75	19,15	0,85
293/М/СД	Куриное филе запеченное с соусом сметанно-томатным	120	30,53	4,75	2,48	174,9	0,10	3,47	19,43	1,19	20,92	230,89	113,28	1,93
171/М/ССЖ	Каша пшеничная рассыпчатая	150	3,67	4,02	22,67	141,62	0,1		22,5	0,61	16,24	92,96	19,94	1,58
388/М/СД	Напиток витаминный (сироп стевии)	180	0,4	0,13	8,37	39,55	0,02	70,16	57,61	0,3	9,8	10,22	4,13	0,42
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	17,92	84	0,04			0,28	7,2	36,8	8	1,16
Итого за Обед		750	38,72	16,50	60,91	553,16	0,31	94,53	270,04	5,26	101,88	431,3	172,62	6,3
Итого за день		1210	53,92	26,34	108,86	897,96	0,65	162,51	604,91	9,51	162,67	693,08	255,64	9,99

Возрастная группа 7-11 лет
День: четверг
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
223/М/СД	Запеканка из творога с соусом ягодным, 120/30	150	21,77	8,93	12,19	220,83	0,08	4,3	34,28	1,51	175,89	256,24	39,98	0,88
379/М/СД	Напиток кофейный на молоке (сироп стевии)	180	2,74	1,38	4,44	41,46	0,04	1,17	9		108,18	81	12,64	0,09
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,4	20,4	96	0,1							
Итого за Завтрак		370	27,31	10,71	37,03	358,29	0,22	5,42	43,28	1,51	284,07	337,24	52,62	0,97
Обед														
45/М/ССЖ	Салат из б/к капусты с морковью	60	1,04	5,1	3,24	63,36	0,02	28,95	301,41	2,31	27,35	23,07	13,26	0,39
96/М/ССЖ	Рассольник ленинградский на говяжьем бульоне	200	3,82	5,28	13,36	116,76	0,15	13,45	162,26	1,92	15,91	74,25	22,95	1,07
278/М/СД	Ёжики из говядины	90	11,37	7,19	5,27	131,84	0,05	1	2,6	0,83	13,21	115,29	20,34	0,85
142/М/ССЖ	Рагу овощное	150	3,07	5,42	17,94	133,98	0,13	45,2	703,39	2,53	43,53	85,03	40,81	1,37
349/М/СД	Компот из сухофруктов (сироп стевии)	180	0,33	0,02	8,86	37,95		0,3	0,45	0,15	16,65	11,55	4,5	0,9
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	17,92	84	0,04			0,28	7,2	36,8	8	1,16
Итого за Обед		720	21,59	23,41	66,59	567,89	0,39	88,9	1170,11	8,02	123,85	345,99	109,86	5,74
Итого за день		1090	48,9	34,12	103,62	926,18	0,61	94,32	1213,39	9,53	407,92	683,23	162,48	6,71

Возрастная группа

7-11 лет

День: пятница

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
71/М	Подгарнировка из свежих помидоров	20	0,22	0,04	0,76	4,8	0,01	5	26,6	0,14	2,8	5,2	4	0,18
295/М/СД	Биточек куриный с соусом сметанным, 90/30	120	12,85	4,92	7,0	123,62	0,08	0,9	13,4	0,88	20,82	135,47	20,74	1,31
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,55	1,72	29,69	160,16	0,22		1,04	0,42	11,5	155,19	104,07	3,49
377/М/СД	Чай с лимоном (сироп стевии)	180	0,25	0,03	0,25	3,56		2,5	0,5	0,01	7,35	9,56	5,12	0,86
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,2	10,2	48	0,05							
Итого за Завтрак		490	21,27	6,91	47,89	340,14	0,36	8,43	41,54	1,45	42,47	305,42	133,93	5,84
Обед														
24/М/ССЖ	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

88/М/СД	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 10%, 190/10	200	1,72	5,2	7,65	84,85	0,05	29,5	168,39	1,91	35,32	42,43	17,53	0,61
268/М/СД	Котлета с соусом сметанно-томатным, 90/30	120	12,18	10,57	10,75	187,99	0,10	6,88	1238	2,32	22,14	154,75	23,06	2,22
125/М/ССЖ	Картофель отварной	150	3,1	0,62	25,27	119,35	0,19	31	4,65	0,16	16,6	90,13	35,72	1,4
342/М/СД	Компот из свежих яблок (сироп стевии)	180	0,14	0,14	3,53	16,92	0,01	3,6	1,8	0,07	5,76	3,96	3,24	0,79
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,44	63	0,03			0,21	5,4	27,6	6	0,87
Итого за Обед		740	19,37	19,95	63,37	514,82	0,41	82,77	1453,61	6,25	104,24	347,7	98,85	6,49
Итого за день		1230	40,64	26,86	111,26	854,96	0,77	91,2	1495,15	7,7	146,71	653,12	232,78	12,33

Возрастная группа

7-11 лет

День:

понедельник

Неделя:

2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
294/М/СД	Биточки из индейки с соусом сметанным, 90/30	130	14,79	4,63	8,33	138,77	0,06	0,5	13,4	1,06	20,76	148,10	17,94	1,06
71/М	Подгарнировка из свежих огурцов	20	0,16	0,02	0,5	2,8	0,01	2	2	0,02	3,4	6	2,8	0,1
171/М/ССЖ	Каша пшеничная рассыпчатая	150	3,67	4,02	22,67	141,62	0,1		22,5	0,61	16,24	92,96	19,94	1,58
377/М/СД	Чай с лимоном (сироп стевии)	180	0,25	0,03	0,25	3,56		2,5	0,5	0,01	7,35	9,56	5,12	0,86
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,2	10,2	48	0,05							
Итого за Завтрак		490	20,27	8,90	41,95	334,75	0,22	5,03	38,4	1,7	47,75	256,62	45,8	3,6
Обед														
47/М/ССЖ	Салат из квашеной капусты	60	1,08	2,06	1,8	31,78	0,01	18		0,94	29,9	18,87	9,67	0,37
102/М/ССЖ	Суп картофельный с фасолью на курином бульоне	200	4,38	4,5	15,25	120,52	0,14	9,2	161,2	1,94	36,32	109,87	30,06	1,45
292/М/ССЖ	Филе куриное, тушеное в томатном соусе	100	14,36	10,23	2,11	158,00	0,08	2,57	168,34	3,56	15,43	141,82	23,07	1,19
129/М/ССЖ	Брокколи на пару	150	4,93	2,7	7,04	70,78	0,12	156,99	54,56	2,25	83,82	116,43	37,03	1,29
388/М/СД	Напиток из шиповника (сироп стевии)	180	0,48	0,2	6,77	39,76	0,01	140	114,38	0,53	8,4	2,38	2,38	0,42
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	22,4	105	0,05			0,35	9	46	10	1,45
Итого за Обед		740	27,68	20,19	55,37	525,84	0,41	326,76	498,48	9,57	182,87	435,37	112,21	6,17
Итого за день		1230	47,95	29,09	97,32	860,59	0,63	331,79	536,88	11,27	230,62	691,99	158,01	9,77

Возрастная группа

7-11 лет

День:

вторник

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
71/М	Подгарнировка из зеленого горошка	20	0,62	0,04	1,3	8	0,02	2	10	0,04	4	12,4	4,2	0,14
215/М/СД	Омлет белковый паровой	50	4,86	2,21	1,07	43,48	0,01	0,18	1,4	0,88	21,9	23,67	5,63	0,1
174/М/СД	Каша гречневая молочная	160	6,41	2,19	22,83	136,67	0,17	0,92	7,78	0,27	92,88	165,4	77,99	2,36
382/М/СД	Какао на молоке (сироп стевии)	180	3,37	1,8	4,25	47,56	0,04	1,04	8,12	0,01	101,12	98,2	28,2	0,96
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,3	15,3	72	0,08							
Итого за Завтрак		440	17,36	6,54	44,75	307,71	0,32	4,14	27,3	1,2	219,9	299,67	116,02	3,56
Обед														
62/М/ССЖ	Салат морковный	60	0,78	5,06	4,14	65,95	0,04	3	1200	2,44	17,3	33,33	22,87	0,43
82/М/ССЖ	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 10%, 190/10	200	1,65	5,14	7,96	85,35	0,04	17,6	168	1,93	34,74	43,75	19,15	0,85
260/М/ССЖ	Гуляш из говядины	100	16,47	13,96	3,34	204,89	0,57	4,72		2,71	14,38	176,69	26,02	2,56
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,55	1,72	29,69	160,16	0,22		1,04	0,42	11,5	155,19	104,07	3,49
342/М/СД	Компот из вишни (сироп стевии)	180	0,14	0,04	1,91	9,36	0,01	2,7		0,05	6,66	5,4	4,68	0,09
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,44	63	0,03			0,21	5,4	27,6	6	0,87
Итого за Обед		720	27,06	26,22	60,48	588,71	0,91	28,02	1369,04	7,76	89,98	441,96	182,79	8,29
Итого за день		1160	44,42	32,76	105,23	896,42	1,23	32,16	1396,34	8,96	309,88	741,63	298,81	11,85

Возрастная группа 7-11 лет

День: среда

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
234/М/СД	Котлета Морячок с соусом сметанным, 80/30	110	10,44	7,25	8,96	143,23	0,09	0,96	13,21	2,60	33,93	150,57	35,01	0,91
125/М/ССЖ	Картофель отварной	150	3,1	0,62	25,27	119,35	0,19	31	4,65	0,16	16,6	90,13	35,72	1,4
376/М/СД	Чай с шиповником (сироп стевии)	180	0,3	0,06	11,5	49,94		30,1	25,01	0,11	7,05	8,75	4,91	0,94
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,2	10,2	48	0,05							
Итого за Завтрак		460	14,82	8,13	45,46	317,12	0,32	62,06	42,87	2,78	56,58	250,15	73,82	3,35
Обед														
45/М/ССЖ	Салат из б/к капусты с морковью	60	1,04	5,1	3,24	63,36	0,02	28,95	301,41	2,31	27,35	23,07	13,26	0,39
96/М/ССЖ	Рассольник ленинградский на бульоне из птицы	200	3,69	5,91	13,36	121,96	0,17	13,35	166,26	1,95	16,31	70,25	22,35	0,91

293/М/СД	Куриное филе запеченное с соусом сметанно-томатным 90/30	120	30,53	4,75	2,48	174,9	0,10	3,47	19,43	1,19	20,92	230,89	113,28	1,93
171/М/ССЖ	Каша пшеничная рассыпчатая	150	3,67	4,02	22,67	141,62	0,1		22,5	0,61	16,24	92,96	19,94	1,58
388/М/СД	Напиток витаминный (сироп стевии)	180	0,4	0,13	8,37	39,55	0,02	70,16	57,61	0,3	9,8	10,22	4,13	0,42
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,44	63	0,03			0,21	5,4	27,6	6	0,87
Итого за Обед		740	40,80	20,21	63,56	604,37	0,44	115,93	567,21	6,57	96,02	454,99	178,96	6,1
Итого за день		1200	55,62	28,34	109,02	921,49	0,76	177,99	610,08	9,35	152,6	705,14	252,78	9,45

Возрастная группа 7-11 лет

День: четверг

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
223/М/СД	Запеканка из творога с соусом сметанным сладким 120/30	150	22,04	10,22	16,11	248,12	0,08	0,5	42,28	1,45	174,95	260,62	36,40	0,85
379/М/СД	Напиток кофейный на молоке (сироп стевии)	180	2,74	1,38	4,44	41,46	0,04	1,17	9		108,18	81	12,64	0,09
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,4	20,4	96	0,1							
Итого за Завтрак		370	27,59	11,60	35,99	362,19	0,22	1,71	48,48	1,45	283,14	341,7	49,12	0,92
Обед														
55/М/ССЖ	Салат из свеклы с соленым огурцом	60	0,73	5,06	3,68	63,6	0,01	4,85	1,73	2,26	18,6	22,16	11	0,64
102/М/ССЖ	Суп картофельный с горохом на бульоне из птицы	200	6,96	3,63	15,43	123,19	0,21	9,2	162,42	1,5	27,66	89,21	29,56	1,72
294/М/СД	Биточки из индейки	90	14,32	3,29	6,74	118,43	0,05	0,5	5,4	1,04	11,77	136,05	14,97	0,97
142/М/ССЖ	Рагу овощное	150	3,07	5,42	17,94	133,98	0,13	45,2	703,39	2,53	43,53	85,03	40,81	1,37
342/М/СД	Компот из свежих яблок (сироп стевии)	180	0,14	0,14	3,53	16,92	0,01	3,6	1,8	0,07	5,76	3,96	3,24	0,79
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	17,92	84	0,04			0,28	7,2	36,8	8	1,16
Итого за Обед		720	27,18	17,94	65,24	540,12	0,45	63,35	874,74	7,68	114,52	373,21	107,58	6,65
Итого за день		1090	54,77	29,54	101,23	902,31	0,67	65,06	923,22	9,13	397,66	714,91	156,70	7,57

Возрастная группа 7-11 лет

День: пятница

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

Завтрак														
71/М	Подгарнировка из свежих помидоров	20	0,22	0,04	0,76	4,8	0,01	5	26,6	0,14	2,8	5,2	4	0,18
292/М/ССЖ	Филе куриное, тушеное в томатном соусе	100	14,31	10,23	1,92	156,98	0,08	2,12	168,34	3,55	15,23	141,14	22,57	1,17
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,55	1,72	29,69	160,16	0,22		1,04	0,42	11,5	155,19	104,07	3,49
377/М/СД	Чай с лимоном (сироп стевии)	180	0,25	0,03	0,25	3,56		2,5	0,5	0,01	7,35	9,56	5,12	0,86
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,2	10,2	48	0,05							
Итого за Завтрак		470	22,73	12,22	42,82	373,5	0,36	9,62	196,48	4,12	36,88	311,09	135,76	5,7
Обед														
24/М/ССЖ	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
88/М/СД	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 10%, 190/10	200	1,72	5,2	7,65	84,85	0,05	29,5	168,39	1,91	35,32	42,43	17,53	0,61
232/М/ССЖ	Хек запеченный с соусом сметанным, 90/30	120	19,88	4,17	4,84	135,97	0,16	0,60	19,3	0,47	46,8	300,98	48,07	1,07
125/М/ССЖ	Картофель отварной	150	3,1	0,62	25,27	119,35	0,19	31	4,65	0,16	16,6	90,13	35,72	1,4
349/М/СД	Компот из сухофруктов (сироп стевии)	180	0,33	0,02	8,86	37,95		0,3	0,45	0,15	16,65	11,55	4,5	0,9
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,44	63	0,03			0,21	5,4	27,6	6	0,87
Итого за Обед		740	27,26	13,43	62,79	483,83	0,46	73,19	233,56	4,48	139,78	501,52	125,14	5,45
Итого за день		1210	49,99	25,65	105,61	857,33	0,82	82,81	430,04	8,6	176,66	812,61	260,9	11,15

Сборники, используемые при разработке меню:
- Сборник технических нормативов - Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией М.П. Могильного и В.А Тутельяна – М.: ДеЛи плюс, 2017

10. Проект типового 10-ти дневного основного (организованного питания) меню для обучающихся в общеобразовательных организациях г.Рязань

Возрастная группа 12-18 лет
День: понедельник
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
71/М	Подгарнировка из свежих огурцов	30	0,24	0,03	0,75	4,2	0,01	3,0	3	0,03	5	9,0	4,2	0,15
291/М/ССЖ	Плов с индейкой	280	30,45	7,81	47,75	391,82	0,14	4,4	830	2,74	36,56	349,25	69,4	2,03
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	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1

Итого за Завтрак		560	34,90	8,37	83,91	561,3	0,23	10,3	833,7	3,43	61,2	411,53	95,29	4,08
Обед														
62/М/ССЖ	Салат морковный	100	1,3	5,1	6,9	79,95	0,06	5	2000	2,6	28,84	55,48	38,11	0,71
99/М/ССЖ	Суп из овощей со сметаной, 240/10	250	1,87	5,76	10,8	103,09	0,08	23,34	212,07	1,92	32,78	52,85	20,79	0,76
295/М/ССЖ	Биточек куриный с соусом томатным, 90/30	120	13,8	6,65	11,2	160,40	0,11	6,9	305,4	2,45	26,15	149,1	32,18	1,62
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,36	6,53	37,76	242,94	0,28		28,32	0,59	15,38	198,63	132,07	4,44
388/М/ССЖ	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 ржано-пшеничный	80	5,6	0,8	40,8	192	0,21							
Итого за Обед		930	31,42	25,07	126,15	867,71	0,75	195,19	2676,51	8,17	113,08	458,76	225,87	8,04
Итого за день		1490	66,32	33,44	210,06	1429,02	0,98	205,44	3510,18	11,6	174,32	870,29	321,16	12,12

Возрастная группа

12-18 лет

День:

вторник

Неделя:

1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
15/М	Сыр полутвердый	20	4,64	5,9		72,8	0,01	0,14	57,6	0,1	176	100	7	0,2
209/М	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03		104	0,24	22	76,8	4,8	1
173/М/ССЖ	Каша овсяная молочная с сахаром и маслом сливочным, 190/5/5	200	5,94	7,39	27,26	199,8	0,17	0,99	39,29	0,46	111,45	169,17	19,58	1,2
382/М/ССЖ	Какао на молоке, 200/11	200	3,87	3,1	16,19	109,45	0,04	1,3	22,12	0,11	125,45	116,2	31	1,01
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1
338/М	Яблоко	140	0,56	0,56	13,72	65,8	0,05	14	7	0,28	22,4	15,4	12,6	3,08
Итого за Завтрак		650	24,04	22,05	81,60	628,15	0,38	16,43	230,01	1,84	468,8	521,07	91,48	7,49
Обед														
50/М/ССЖ	Салат из свеклы с сыром	100	3,63	6,03	7,66	99,91	0,02	8,77	30,54	1,46	122,03	87,85	22,75	1,33
102/М/ССЖ	Суп картофельный с горохом на говяжьём бульоне	250	7,87	4,53	19,28	149,67	0,32	11,8	201,9	1,53	33,28	106,31	37,02	2,32
259/М/ССЖ	Жаркое по-домашнему	280	22,12	21,96	30,9	416,20	1,04	39,06	357,14	1,55	46,64	312,15	69,15	3,0
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 ржано-пшеничный	80	5,6	0,8	40,8	192	0,21							
338/М	Яблоко	140	0,56	0,56	13,72	65,8	0,05	14	7	0,28	22,4	15,4	12,6	3,08
Итого за Обед		1 050	39,94	33,92	125,48	977,87	1,65	76,6	596,58	4,88	232,1	527,71	146,72	9,87

Итого за день	1700	63,98	55,97	207,08	1606,02	2,03	93,06	826,59	6,72	700,88	1048,78	238,2	17,36
----------------------	------	-------	-------	--------	---------	------	-------	--------	------	--------	---------	-------	-------

Возрастная группа 12-18 лет
День: среда
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
234/М/ССЖ	Котлета с соусом томатным, 80/30	110	12,16	10,24	13,5	195,77	0,14	6,97	309,61	4,4	34,67	157,12	40,12	1,31
128/М/ССЖ	Пюре картофельное	180	3,95	7,11	26,48	186,27	0,2	31,08	46,77	0,26	55,3	117,59	39,55	1,46
376/М/ССЖ	Чай с шиповником, 200/11	200	0,33	0,07	12,78	55,49		33,44	27,79	0,12	7,83	9,72	5,46	1,04
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1
	Йогурт фруктовый	120	4,8	1,8	17,16	108	0,04	0,6	12		134,4	103,2	15,6	0,12
Итого за Завтрак		660	25,19	19,72	94,05	663,03	0,46	72,09	396,17	5,42	243,7	431,13	117,23	4,93
Обед														
21/М/ССЖ	Салат из соленых огурцов	100	0,85	3,11	2,48	43,09	0,02	5,45	4,15	1,43	21,46	27,52	13,44	0,6
82/М/ССЖ	Борщ с капустой и картофелем со сметаной, 240/10	250	2,01	6,68	12,92	120,52	0,06	22,29	211,89	2,41	41,65	53,55	23,88	1,09
293/М/ССЖ	Куриное филе запеченное с соусом сметанно-томатным, 100/30	130	28,16	9,01	2,49	203,22	0,14	0,93	20,69	1,74	22,69	263,67	36,02	2,07
202/М/ССЖ	Макароны отварные	180	6,31	4,37	40,25	225,71	0,1		22,5	0,91	13,87	51,47	9,26	0,94
388/М/ССЖ	Напиток витаминный, 200/11	200	0,46	0,15	20,54	89,09	0,02	80,18	65,84	0,34	11,53	11,68	4,72	0,51
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,6	0,8	40,8	192	0,21							
Итого за Обед		940	43,39	24,12	119,48	873,63	0,55	108,85	325,07	6,83	111,2	407,89	87,32	5,21
Итого за день		1600	68,58	43,84	213,53	1536,66	1,01	180,94	721,24	12,25	354,9	839,02	204,55	10,14

Возрастная группа 12-18 лет
День: четверг
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														

223/М/ССЖ	Запеканка из творога с соусом ягодным, 150/50	200	23,85	16,14	37,20	396,11	0,08	6,77	78,8	2,35	221,70	296,52	41,19	1,00
379/М/ССЖ	Напиток кофейный на молоке, 200/11	200	2,94	2,54	15,92	99,04	0,04	1,3	22	0,1	120,54	90	14,05	0,13
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1
338/М	Яблоко, 180	140	0,56	0,56	13,72	65,8	0,05	14	7	0,28	22,4	15,4	12,6	3,08
Итого за Завтрак		590	31,30	19,74	90,99	678,45	0,25	22,07	107,8	3,38	376,14	445,42	84,34	5,21
Обед														
45/М/ССЖ	Салат из б/к капусты с морковью	100	1,66	8,17	5,05	100,76	0,04	47,8	402,34	3,68	43,58	35,49	20,12	0,61
96/М/ССЖ	Рассольник ленинградский на говяжьем бульоне	250	4,15	6,35	17,02	142,49	0,17	16,7	202,83	2,37	18,34	83,67	28,56	1,22
278/М/ССЖ	Тефтели из говядины	100	14,17	7,77	6,09	150,94	0,48	3,11	2,6	0,52	14,9	153,57	22,13	2,16
142/М/ССЖ	Рагу овощное	180	3,72	6,54	23,42	168,81	0,17	48,1	844,08	3,04	46,41	106,59	50,18	1,69
349/М/ССЖ	Компот из сухофруктов, 200/11	200	0,37	0,02	21,01	86,9		0,34	0,51	0,17	19,2	13,09	5,1	1,05
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,6	0,8	40,8	192	0,21							
Итого за Обед		910	29,67	29,65	113,39	841,9	1,07	116,05	1452,36	9,78	142,43	392,41	126,09	6,73
Итого за день		1 500	61	49	204	1 520	1	138	1 560	13	519	838	210	12

Возрастная группа12-18 лет

День:пятница

Неделя:1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
14/М	Масло сливочное	15	0,12	10,88	0,2	99,15			67,5	0,15	3,6	4,5	0,08	0,03
295/М/ССЖ	Биточек куриный с соусом сметанным, 90/30	120	13,4	4,84	9,2	134,06	0,09	1,8	13,4	1,03	21,85	133,6	22,12	1,28
202/М/ССЖ	Макароны отварные	180	6,31	4,37	40,25	225,71	0,1		22,5	0,91	13,87	51,47	9,26	0,94
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	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1
Итого за Завтрак		565	24,06	20,62	85,03	624,21	0,27	4,73	103,9	2,75	58,9	242,84	53,2	4,15
Обед														
62/М/ССЖ	Салат из отварной моркови с сыром	100	3,36	8,03	5,52	109,35	0,05	4,07	1628,8	2,57	113,28	94,85	34,12	0,69
88/М/ССЖ	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, 240/10	250	2,08	6,75	9,53	107,85	0,07	37,19	212,4	2,38	42,14	51,85	21,71	0,78
268/М/ССЖ	Котлета с соусом сметанно-	120	13,61	10,37	11,41	193,99	0,40	8,2	1238	2,21	22,63	165,32	22,8	2,84

	томатным, 90/30													
171/М/ССЖ	Рис отварной	180	4,48	0,64	47,36	213,12	0,05			0,26	6	96,18	32,05	0,65
342/М/ССЖ	Компот из свежих яблок, 200/11	200	0,16	0,16	14,9	62,69	0,01	4	2	0,08	6,73	4,4	3,6	0,91
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,6	0,8	40,8	192	0,21							
Итого за Обед		930	29,29	26,75	129,52	879	0,79	53,49	3081,2	7,5	190,78	412,6	114,29	5,87
Итого за день		1495	53,35	47,37	214,55	1503,21	1,06	58,22	3185,1	10,25	249,68	655,44	167,49	10,02

Возрастная группа

12-18 лет

День:

понедельник

Неделя:

2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
268/М/ССЖ	Котлета с соусом сметанным, 90/30	120	14,70	8,48	15,68	202,26	0,30	2,04	11,3	1,0	26,20	151,52	23,36	1,32
71/М	Подгарнировка из свежих огурцов	30	0,45	0,06	1,32	7,5	0,02	5,1	3	0,06	12	21,6	8,4	0,33
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,36	6,53	37,76	242,94	0,28		28,32	0,59	15,38	198,63	132,07	4,44
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	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1
338/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1
Итого за Завтрак		680	28,52	15,80	97,67	655,99	0,74	48,04	53,12	2,48	108,2	442,03	196,57	8,09
Обед														
47/М/ССЖ	Салат из квашеной капусты	100	1,73	4,09	2,88	58,04	0,02	28,8		1,86	47,92	30,22	15,47	0,59
102/М/ССЖ	Суп картофельный с фасолью на курином бульоне	250	7,6	7,68	17,96	173,21	0,28	11,06	166,64	2,45	43,44	149,73	37,46	1,87
292/М/ССЖ	Филе куриное, тушеное в томатном соусе, 50/50	100	14,31	10,38	1,91	158,27	0,08	2,11	169,39	3,55	15,17	141,11	22,54	1,17
202/М/ССЖ	Макароны отварные	180	6,31	4,37	40,25	225,71	0,1		22,5	0,91	13,87	51,47	9,26	0,94
388/М/ССЖ	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 ржано-пшеничный	80	5,6	0,8	40,8	192	0,21							
Итого за Обед		910	36,09	27,54	122,51	896,56	0,7	201,97	489,25	9,38	130,33	375,25	87,45	5,08
Итого за день		1590	64,61	43,34	220,18	1552,55	1,44	250,01	542,37	11,86	238,53	817,28	284,02	13,17

Возрастная группа

12-18 лет

День:

вторник

Неделя:

2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
15/М	Сыр полутвердый	20	4,64	5,9		72,8	0,01	0,14	57,6	0,1	176	100	7	0,2
209/М/ССЖ	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03		104	0,24	22	76,8	4,8	1
175/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным, 190/5/5	200	6,38	6,86	35,77	231,09	0,14	1,24	44,04	0,27	123,31	161,08	39,14	0,86
382/М/ССЖ	Какао на молоке, 200/11	200	3,87	3,1	16,19	109,45	0,04	1,3	22,12	0,11	125,45	116,2	31	1,01
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1
338/М	Яблоко	140	0,56	0,56	13,72	65,8	0,05	14	7	0,28	22,4	15,4	12,6	3,08
Итого за Завтрак		650	24,48	21,52	90,11	659,44	0,35	16,68	234,76	1,65	480,66	512,98	111,04	7,15
Обед														
62/М/ССЖ	Салат морковный	100	1,3	5,1	6,9	79,95	0,06	5	2000	2,6	28,84	55,48	38,11	0,71
82/М/ССЖ	Борщ с капустой и картофелем со сметаной, 240/10	250	2,01	6,68	12,92	120,52	0,06	22,29	211,89	2,41	41,65	53,55	23,88	1,09
260/М/ССЖ	Гуляш из говядины	100	16,36	10,8	3,3	175,85	0,57	4,27		1,43	13,17	168,05	22,7	2,46
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,36	6,53	37,76	242,94	0,28		28,32	0,59	15,38	198,63	132,07	4,44
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 ржано-пшеничный	80	5,6	0,8	40,8	192	0,21							
338/М	Яблоко	140	0,56	0,56	13,72	65,8	0,05	14	7	0,28	22,4	15,4	12,6	3,08
Итого за Обед		1 050	34,35	30,51	128,50	931,35	1,24	48,56	2247,21	7,37	129,17	497,11	234,56	11,91
Итого за день		1700	58,83	52,03	218,61	1590,79	1,59	65,24	2481,97	9,02	609,83	1010,09	345,6	19,06

Возрастная группа12-18 лет

День:среда

Неделя:2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
234/М/ССЖ	Котлета с соусом сметанным, 80/30	110	11,43	8,42	11,1	167,39	0,12	1,05	17,61	3,0	29,70	140,21	29,04	0,93
128/М/ССЖ	Пюре картофельное	180	3,95	7,11	26,48	186,27	0,2	31,08	46,77	0,26	55,3	117,59	39,55	1,46
376/М/ССЖ	Чай с шиповником, 200/11	200	0,33	0,07	12,78	55,49		33,44	27,79	0,12	7,83	9,72	5,46	1,04

	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1
	Йогурт фруктовый	120	4,8	1,8	17,16	108	0,04	0,6	12		134,4	103,2	15,6	0,12
Итого за Завтрак		660	24,76	17,90	91,66	634,65	0,44	66,17	104,17	3,98	238,73	414,22	106,15	4,55
Обед														
45/М/ССЖ	Салат из б/к капусты с морковью	100	1,66	8,17	5,05	100,76	0,04	47,8	402,34	3,68	43,58	35,49	20,12	0,61
96/М/ССЖ	Рассольник ленинградский на бульоне из птицы	250	4,02	6,98	17,02	147,69	0,19	16,6	206,83	2,4	18,74	79,67	27,96	1,06
293/М/ССЖ	Куриное филе запеченное с соусом сметанно-томатным, 100/30	130	28,16	9,01	2,49	203,22	0,14	0,93	20,69	1,74	22,69	263,67	36,02	2,07
171/М/ССЖ	Рис отварной	180	4,48	0,64	47,36	213,12	0,05			0,26	6	96,18	32,05	0,65
388/М/ССЖ	Напиток витаминный, 200/11	200	0,46	0,15	20,54	89,09	0,02	80,18	65,84	0,34	11,53	11,68	4,72	0,51
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,6	0,8	40,8	192	0,21							
Итого за Обед		940	44,38	25,75	133,26	945,88	0,65	145,51	695,7	8,42	102,54	486,69	120,87	4,9
Итого за день		1600	69,14	43,65	224,92	1580,53	1,09	211,68	799,87	12,4	341,27	900,91	227,02	9,45

Возрастная группа 12-18 лет
День: четверг
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
223/М/ССЖ	Запеканка из творога с соусом сметанным сладким, 150/50	200	24,29	18,06	31,12	389,26	0,08	0,67	91,8	2,33	218,54	295,59	32,34	0,85
379/М/ССЖ	Напиток кофейный на молоке, 200/11	200	2,94	2,54	15,92	99,04	0,04	1,3	22	0,1	120,54	90	14,05	0,13
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1
338/М	Яблоко	140	0,56	0,56	13,72	65,8	0,05	14	7	0,28	22,4	15,4	12,6	3,08
Итого за Завтрак		590	31,74	21,66	84,91	671,6	0,25	15,97	120,8	3,36	372,98	444,49	75,49	5,06
Обед														
55/М/ССЖ	Салат из свеклы с соленым огурцом	100	1,73	4,09	2,88	58,04	0,02	28,8		1,86	47,92	30,22	15,47	0,59
102/М/ССЖ	Суп картофельный с горохом на бульоне из птицы	250	8,81	4,79	19,29	156,81	0,26	11,5	203,07	1,98	33,71	112,33	36,99	2,14
268/М/ССЖ	Котлета с соусом сметанным, 90/30	120	14,70	8,48	15,68	202,26	0,30	2,04	11,3	1,0	26,20	151,52	23,36	1,32
142/М/ССЖ	Рагу овощное	180	3,72	6,54	23,42	168,81	0,17	48,1	844,08	3,04	46,41	106,59	50,18	1,69

342/М/ССЖ	Компот из свежих яблок, 200/11	200	0,16	0,16	14,9	62,69	0,01	4	2	0,08	6,73	4,4	3,6	0,91
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,6	0,8	40,8	192	0,21							
Итого за Обед		930	34,62	24,86	116,59	838,57	0,97	93,54	1060,45	7,91	160,34	403,64	128,58	6,61
Итого за день		1520	66,36	46,52	201,5	1510,17	1,22	109,51	1181,25	11,27	533,32	848,13	204,07	11,67

Возрастная группа 12-18 лет
День: пятница
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
71/М	Поджаривание 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
292/М/ССЖ	Филе куриное, тушеное в томатном соусе, 50/50	100	14,31	10,38	1,91	158,27	0,08	2,11	169,39	3,55	15,17	141,11	22,54	1,17
171/М/ССЖ	Рис отварной	180	4,45	4,26	46,69	242,84	0,05		22,5	0,3	6,98	96,15	31,57	0,65
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	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1
338/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1
Итого за Завтрак		660	24,10	15,43	92,65	611,6	0,29	50,51	242,29	4,92	80,93	315,34	92,85	4,09
Обед														
62/М/ССЖ	Салат из отварной моркови с сыром	100	4,46	12,49	5,18	152,77	0,05	3,86	1543,2	3,9	154,09	116,79	33,86	0,69
88/М/ССЖ	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, 240/10	250	2,08	6,75	9,53	107,85	0,07	37,19	212,4	2,38	42,14	51,85	21,71	0,78
232/МССЖ	Рыба запеченная с соусом сметанным, 100/30	130	19,27	3,3	5,07	127,93	0,15	0,61	19,5	0,93	57,01	289,24	66,76	1,14
128/М/ССЖ	Пюре картофельное	180	3,95	7,11	26,48	186,27	0,2	31,08	46,77	0,26	55,3	117,59	39,55	1,46
349/М/ССЖ	Компот из сухофруктов, 200/11	200	0,37	0,02	21,01	86,9		0,34	0,51	0,17	19,2	13,09	5,1	1,05
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,6	0,8	40,8	192	0,21							
Итого за Обед		940	35,73	30,50	108,07	853,72	0,68	73,08	1822,38	7,64	327,74	588,56	166,98	5,12
Итого за день		1600	59,83	45,93	200,72	1465,32	0,97	123,59	2064,67	12,56	408,67	903,9	259,83	9,21

Сборники, используемые при разработке меню:

- Сборник технических нормативов - Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией М.П. Могильного и В.А Тутьяна – М.: ДеЛи плюс, 2017

10.1. Проект типового 10-ти дневного диетического (сахарный диабет) меню для обучающихся в общеобразовательных организациях г. Рязань

Возрастная группа 12-18 лет
День: понедельник
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
71/М	Подгарнировка из свежих огурцов	100	0,8	0,1	2,5	14	0,03	10	10	0,1	17	30	14	0,5
291/М/ССЖ	Плов с индейкой (перловая крупа)	200	22,83	5,06	31,57	269,54	0,12	3,15	587	2,00	38,71	285,46	45,63	1,80
377/М/СД	Чай с лимоном (сироп стевии)	200	0,26	0,03	0,29	3,9		2,9	0,5	0,01	7,75	9,78	5,24	0,86
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,3	15,3	72	0,08							
Итого за Завтрак		530	25,99	5,49	49,66	359,44	0,23	16,05	597,8	2,1	63,46	325,24	64,87	3,16
Обед														
62/М/ССЖ	Салат морковный	100	1,3	7,09	6,9	97,93	0,06	5	2000	3,48	28,84	55,52	38,11	0,71
99/М/ССД	Суп из овощей со сметаной 10%, 190/10	250	1,88	5,26	10,83	98,79	0,08	23,35	208,57	1,92	32,98	52,95	20,89	0,75
295/М/СД	Биточек куриный с соусом томатным, 90/30	120	13,23	6,63	9,5	151,30	0,10	6,9	305,4	2,35	25,03	147,10	29,94	1,65
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,81	2,05	35,4	190,96	0,27		1,24	0,5	13,87	185,06	124,09	4,17
388/М/СД	Напиток из шиповника (сироп стевии)	200	0,54	0,22	7,73	45,44	0,01	160	130,72	0,61	9,6	2,72	2,72	0,48
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	17,92	84	0,04			0,28	7,2	36,8	8	1,16
Итого за Обед		890	26,72	21,65	88,26	668,42	0,56	195,2	2645,93	9,14	117,52	480,15	223,75	8,92
Итого за день		1420	52,71	27,14	137,92	1027,86	0,79	211,25	3243,72	11,25	180,98	805,39	288,62	12,08

Возрастная группа 12-18 лет
День: вторник
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
71/М	Подгарнировка из зеленого горошка	30	0,93	0,06	1,95	12	0,03	3	15	0,06	6	18,6	6,3	0,21
215/М/СД	Омлет белковый паровой	50	4,86	2,21	1,07	43,48	0,01	0,18	1,4	0,88	21,9	23,67	5,63	0,1
173/М/СД	Каша овсяная молочная	200	5,98	3	22,21	139,94	0,17	0,99	7,63	0,33	110,1	167,67	19,56	1,18
382/М/СД	Какао на молоке (сироп стевии)	200	3,64	1,94	4,69	51,61	0,04	1,16	9,02	0,01	111,92	106,3	29,46	0,97

	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,5	25,5	120	0,13							
Итого за Завтрак		530	18,91	7,71	55,42	367,03	0,38	5,33	33,05	1,28	249,92	316,24	60,95	2,46
Обед														
24/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,01	5,15	3,82	66,98	0,05	17	67,54	2,6	24,4	32,72	17,04	0,78
102/М/ССЖ	Суп картофельный с горохом на говяжьем бульоне	250	8,39	5,01	19,28	156,16	0,27	11,5	201,9	2,04	33,32	112,98	37,77	2,26
459/М/ССЖ	Рагу из овощей со свининой	240	20,11	23,45	17,57	367,58	0,90	42,0	245,96	2,61	55,8	258,33	51,7	2,30
342/М/СД	Компот из вишни (сироп стевии)	200	0,16	0,04	2,13	10,4	0,01	3		0,06	7,4	6	5,2	0,1
	Хлеб ржаной	60	2,94	0,6	26,88	126	0,05			0,42	10,8	55,2	12	1,74
Итого за Обед		850	32,61	34,25	69,68	727,12	1,28	73,5	515,40	7,73	131,72	465,23	123,71	7,18
Итого за день		1380	51,52	41,96	125,1	1094,15	1,66	78,87	548,45	9,01	381,64	781,47	184,66	9,64

Возрастная группа 12-18 лет
День: среда
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
234/М/СД	Котлета с соусом томатным, 80/30	110	10,82	8,96	11,45	170,09	0,11	6,88	305,21	4,07	38,14	162,20	44,21	1,25
125/М/ССЖ	Картофель отварной	180	3,7	0,74	30,16	142,45	0,22	37	5,55	0,19	19,82	107,57	42,63	1,68
376/М/СД	Чай с шиповником (сироп стевии)	200	0,3	0,06	1,52	10,04		30,1	25,01	0,11	6,75	8,75	4,91	0,91
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,3	15,3	72	0,08							
Итого за Завтрак		520	16,50	10,06	57,94	391,9	0,4	73,98	335,77	4,28	64,01	279,22	89,93	3,97
Обед														
41/М/ССЖ	Салат из соленых огурцов	100	0,85	3,11	2,48	43,09	0,02	5,45	4,15	1,43	21,46	27,52	13,44	0,6
82/М/ССЖ	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 10%, 190/10	250	2,02	6,18	9,95	104,25	0,06	22,3	208,39	2,41	41,53	53,6	23,96	1,07
293/М/СД	Куриное филе запеченное с соусом сметанно-томатным, 100/330	130	30,53	4,75	2,48	174,9	0,10	3,47	19,43	1,19	20,92	230,89	113,28	1,93
171/М/ССЖ	Каша пшеничная рассыпчатая	180	4,4	0,48	27,4	131,6	0,12			0,68	18,21	110,85	24,13	1,9
388/М/СД	Напиток витаминный (сироп стевии)	200	0,46	0,15	9,57	45,2	0,02	80,18	65,84	0,34	11,2	11,68	4,72	0,48
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	22,4	105	0,05			0,35	9	46	10	1,45
Итого за Обед		910	38,38	18,54	74,19	624,07	0,41	108,86	299,07	6,48	124,98	518,6	114,15	7,62
Итого за день		1430	54,88	28,6	132,13	1015,97	0,81	182,84	634,84	10,76	188,99	797,82	204,08	11,59

Возрастная группа 12-18 лет
День: четверг
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
223/М/СД	Запеканка из творога с соусом ягодным, 120/30	200	27,37	11,46	16,71	285,72	0,11	6,9	42,85	10,03	224,12	325,28	53,32	1,16
379/М/СД	Напиток кофейный на молоке (сироп стевии)	200	3,04	1,54	4,94	46,15	0,04	1,30	10		120,21	90	14,05	0,10
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,5	25,5	120	0,1							
Итого за Завтрак		450	33,91	13,50	47,15	451,87	0,28	8,23	52,85	2,03	344,33	415,28	67,37	1,26
Обед														
45/М/ССЖ	Салат из б/к капусты с морковью	100	1,73	7,2	5,41	93,61	0,04	48,25	502,35	3,26	45,58	38,42	22,11	0,65
96/М/ССЖ	Рассольник ленинградский на говяжьем бульоне	250	4,80	5,85	16,71	139,32	0,12	16,46	202,84	2,47	19,91	94,59	28,88	1,21
278/М/СД	Ёжики из говядины	100	12,96	7,95	4,90	143,60	0,08	1	0,1	0,90	14,52	137,22	33,18	1,32
142/М/ССЖ	Рагу овощное	180	3,69	6,51	21,57	160,97	0,16	54,5	844,08	3,04	52,49	102,27	49,06	1,65
349/М/СД	Компот из сухофруктов (сироп стевии)	200	0,37	0,02	10,04	43,01		0,3	0,51	0,17	18,87	13,09	5,1	1,0
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	22,40	105	0,05			0,35	9,0	46,0	10	1,45
Итого за Обед		880	26,00	28,00	81,03	685,51	0,45	120,7	1549,92	10,19	160,37	431,59	148,33	7,30
Итого за день		1330	59,91	41,5	128,18	1137,38	0,73	128,88	1602,77	12,22	504,7	846,87	215,7	8,56

Возрастная группа 12-18 лет

День: пятница

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
71/М	Подгарнировка из свежих помидоров	30	0,33	0,06	1,14	7,2	0,02	8	39,9	0,21	4,2	7,8	6	0,27
295/М/СД	Биточек куриный с соусом сметанным, 90/30	120	12,85	4,92	7,0	123,62	0,08	0,9	13,4	0,88	20,82	135,47	20,74	1,31
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,81	2,05	35,40	190,96	0,27		1,24	0,50	13,9	185,06	124,09	4,17
377/М/СД	Чай с лимоном (сироп стевии)	200	0,26	0,03	0,29	3,90		2,9	0,5	0,01	7,75	9,78	5,24	0,86
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,3	15,3	72	0,08							
Итого за Завтрак		560	23,35	7,36	59,12	397,68	0,45	11,33	55,04	1,60	46,64	338,11	156,07	6,61
Обед														
24/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,01	5,15	3,82	66,98	0,05	17,00	67,54	2,60	24,40	32,72	17,0	0,8

88/М/СД	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 10%, 190/10	250	2,08	6,3	9,44	102,97	0,07	37,1	208,88	2,38	42,27	51,51	21,63	0,76
268/М/СД	Котлета с соусом сметанно-томатным, 90/30	120	12,18	10,57	10,75	187,99	0,10	6,88	1238	2,32	22,14	154,75	23,06	2,22
125/М/ССЖ	Картофель отварной	180	3,7	0,74	30,16	142,45	0,22	37	5,55	0,19	19,8	107,57	42,63	1,7
342/М/СД	Компот из свежих яблок (сироп стевии)	200	0,16	0,16	3,93	18,80	0,01	4,0	2,0	0,08	6,40	4,40	3,60	0,88
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	17,92	84	0,04			0,28	7,2	36,8	8	1,16
Итого за Обед		890	21,09	23,27	76,02	603,19	0,49	101,93	1521,97	7,85	122,23	387,8	115,96	7,48
Итого за день		1450	44,44	30,63	135,14	1000,87	0,94	113,26	1577,01	9,45	168,87	725,86	272,03	14,09

Возрастная группа

12-18 лет

День:

понедельник

Неделя:

2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
294/М/СД	Биточки из индейки с соусом сметанным, 90/30	120	14,79	4,63	8,33	138,77	0,06	0,5	13,4	1,06	20,76	148,10	17,94	1,06
71/М	Подгарнировка из свежих огурцов	30	0,24	0,03	0,8	4,2	0,02	3	3	0,03	5,1	9	4,2	0,2
171/М/ССЖ	Каша пшеничная рассыпчатая	180	4,40	0,48	27,40	131,60	0,1			0,68	18,21	110,85	24,13	1,90
377/М/СД	Чай с лимоном (сироп стевии)	200	0,26	0,03	0,29	3,90		2,9	0,5	0,01	7,75	9,78	5,24	0,86
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,3	15,3	72	0,08							
Итого за Завтрак		560	21,79	5,47	52,07	350,47	0,28	6,43	16,9	1,8	51,82	277,73	51,5	4,0
Обед														
47/М/ССЖ	Салат из квашеной капусты	100	1,80	3,10	3,0	49,97	0,02	30		1,42	49,8	31,44	16,11	0,61
102/М/ССЖ	Суп картофельный с фасолью на курином бульоне	250	12,73	11,2	19,55	231,34	0,17	12,0	229,5	2,45	45,79	139,37	38,45	1,84
292/М/ССЖ	Филе куриное, тушеное в томатном соусе	100	15,01	10,57	5,35	176,45	0,1	2,57	168,34	3,56	18,23	159,32	28,57	1,37
129/М/ССЖ	Брокколи на пару	180	5,91	2,8	8,44	89,72	0,15	188,21	65,41	2,53	100,49	139,57	44,39	1,55
388/М/СД	Напиток из шиповника (сироп стевии)	200	0,54	0,2	7,73	45,44	0,01	160	130,72	0,61	9,6	2,72	2,72	0,48
	Хлеб ржаной	60	2,94	0,6	26,9	126	0,05			0,42	11	55	12	1,74
Итого за Обед		890	38,93	28,49	70,95	718,92	0,50	392,81	593,97	10,99	234,75	527,62	142,24	7,59
Итого за день		1450	60,72	33,96	123,02	1069,39	0,78	399,24	610,87	12,77	286,57	805,35	193,75	11,56

Возрастная группа

12-18 лет

День:

вторник

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
71/М	Подгарнировка из зеленого горошка	30	0,93	0,06	2,0	12	0,03	3	15	0,06	6	18,6	6,3	0,21
215/М/СД	Омлет белковый паровой	50	4,86	2,21	1,07	43,48	0,01	0,18	1,4	0,88	21,9	23,67	5,63	0,1
174/М/СД	Каша гречневая молочная	200	8,09	2,75	28,83	172,49	0,22	1,16	9,76	0,34	116,50	208,5	98,53	2,98
382/М/СД	Какао на молоке (сироп стевии)	200	3,64	1,9	4,69	51,61	0,04	1,16	9,02	0,01	111,92	106,3	29,5	0,97
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,4	20,4	96	0,10							
Итого за Завтрак		520	20,32	7,36	56,94	375,58	0,40	5,50	35,2	1,3	256,3	357,04	139,92	4,26
Обед														
62/М/ССЖ	Салат морковный	100	1,30	7,09	6,90	97,93	0,06	5	2000	3,48	28,8	55,52	38,11	0,71
82/М/ССЖ	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 10%, 190/10	250	2,02	6,18	9,95	104,25	0,06	22,3	208	2,41	41,53	53,60	23,96	1,07
260/М/ССЖ	Гуляш из говядины	100	16,47	13,96	3,34	204,89	0,57	4,72		2,71	14,38	176,69	26,02	2,56
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,81	2,05	35,40	190,96	0,27		1,24	0,50	13,9	185,06	124,09	4,17
342/М/СД	Компот из вишни (сироп стевии)	200	0,16	0,04	2,13	10,40	0,01	3,0		0,06	7,40	6,0	5,20	0,10
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	17,92	84	0,04			0,28	7,2	36,8	8	1,16
Итого за Обед		870	29,72	29,72	75,64	692,43	1,01	35,02	2209,63	9,44	113,22	513,67	225,38	9,77
Итого за день		1390	50,04	37,08	132,58	1068,01	1,41	40,52	2244,81	10,73	369,54	870,71	365,3	14,03

Возрастная группа 12-18 лет

День: среда

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
234/М/СД	Котлета с соусом сметанным, 80/30	110	10,44	7,25	8,96	143,23	0,09	0,96	13,21	2,60	33,93	150,57	35,01	0,91
125/М/ССЖ	Картофель отварной	180	3,7	0,74	30,16	142,45	0,22	37	5,55	0,19	19,8	107,57	42,63	1,7
376/М/СД	Чай с шиповником (сироп стевии)	200	0,3	0,06	1,5	10,04		30,1	25,01	0,11	6,75	8,75	4,91	0,91
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,3	15,3	72	0,08							
Итого за Завтрак		520	16,12	8,35	55,45	364,22	0,38	68,06	43,77	2,81	59,80	267,59	80,73	3,63
Обед														
45/М/ССЖ	Салат из б/к капусты с морковью	100	1,73	7,2	5,41	93,61	0,04	48,25	502,35	3,26	45,58	38,42	22,11	0,65
96/М/ССЖ	Рассольник ленинградский на бульоне из птицы	250	4,70	7,47	16,71	153,62	0,22	16,72	208,04	2,44	20,69	88,74	28,10	1,14
293/М/СД	Куриное филе запеченное с соусом	130	28,20	8,12	2,39	194,9	0,14	0,93	20,69	1,27	23,58	268,95	37,90	2,12

	сметанно-томатным 100/30													
171/М/ССЖ	Каша пшеничная рассыпчатая	180	4,40	0,48	27,40	131,60	0,1			0,68	18,21	110,85	24,13	1,90
388/М/СД	Напиток витаминный (сироп стевии)	200	0,5	0,15	9,57	45,20	0,02	80,18	65,84	0,3	11,2	11,68	4,72	0,48
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	17,92	84	0,04			0,28	7,2	36,8	8	1,16
Итого за Обед		900	41,45	23,79	79,40	702,96	0,58	146,08	796,92	8,27	126,46	555,44	124,96	7,5
Итого за день		1420	57,57	32,14	134,85	1067,18	0,96	214,14	840,69	11,08	186,26	823,03	205,69	11,08

Возрастная группа

12-18 лет

День:

четверг

Неделя:

2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
223/М/СД	Запеканка из творога с соусом сметанным сладким 120/30	200	27,77	12,88	14,70	290,42	0,11	0,7	51,30	1,94	221,96	331,24	47,00	1,07
379/М/СД	Напиток кофейный на молоке (сироп стевии)	200	3,04	1,54	4,94	46,15	0,04	1,30	10		120,21	90	14,05	0,10
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,5	25,5	120	0,1							
Итого за Завтрак		450	34,31	14,92	45,14	456,57	0,28	2,00	61,30	1,94	342,17	421,2	61,05	1,17
Обед														
55/М/ССЖ	Салат из свеклы с соленым огурцом	100	1,23	7,10	6,19	94,3	0,02	8,15	2,89	3,19	31,2	37,24	18	1,07
102/М/ССЖ	Суп картофельный с горохом на бульоне из птицы	250	8,81	4,79	19,29	156,81	0,26	11,5	203,07	2,0	33,71	112,33	36,99	2,14
294/М/СД	Биточки из индейки с соусом сметанным, 90/30	120	14,79	4,63	8,33	138,77	0,06	0,5	13,4	1,06	20,76	148,10	17,94	1,06
142/М/ССЖ	Рагу овощное	180	3,69	6,51	21,57	160,97	0,16	54,5	844,08	3,04	52,49	102,27	49,06	1,65
342/М/СД	Компот из свежих яблок (сироп стевии)	200	0,16	0,16	3,93	18,80	0,01	4,0	2,0	0,08	6,40	4,40	3,60	0,88
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	22,40	105	0,05			0,35	9,0	46,0	10	1,45
Итого за Обед		900	31,13	23,69	81,71	674,64	0,56	78,68	1065,44	9,70	153,58	450,34	136,05	8,25
Итого за день		1350	65,44	38,61	126,85	1131,21	0,84	80,68	1126,74	11,64	495,75	871,58	197,1	9,42

Возрастная группа

12-18 лет

День:

пятница

Неделя:

2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

Завтрак														
71/М	Подгарнировка из свежих помидоров	30	0,33	0,06	1,14	7,2	0,02	8	39,9	0,21	4,2	7,8	6	0,27
292/М/ССЖ	Филе куриное, тушеное в томатном соусе	100	15,01	10,57	5,35	176,45	0,1	2,57	168,34	3,56	18,23	159,32	28,57	1,37
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,81	2,05	35,40	190,96	0,27		1,24	0,50	13,9	185,06	124,09	4,17
377/М/СД	Чай с лимоном (сироп стевии)	200	0,26	0,03	0,29	3,90		2,9	0,5	0,01	7,75	9,78	5,24	0,86
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,3	15,3	72	0,08							
Итого за Завтрак		540	25,51	13,01	57,48	450,51	0,47	12,97	209,98	4,28	44,05	361,96	163,90	6,7
Обед														
24/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,01	5,15	3,82	66,98	0,05	17,00	67,54	2,60	24,40	32,72	17,0	0,8
88/М/СД	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 10%, 190/10	250	2,08	6,3	9,44	102,97	0,07	37,1	208,88	2,38	42,27	51,51	21,63	0,76
232/М/ССЖ	Минтай запеченный с соусом сметанным, 100/30	130	22,17	4,52	5,48	150,84	0,18	0,66	20,6	0,52	51,4	335,70	53,74	1,20
125/М/ССЖ	Картофель отварной	180	3,7	0,74	30,16	142,45	0,22	37	5,55	0,19	19,8	107,57	42,63	1,7
349/М/СД	Компот из сухофруктов (сироп стевии)	200	0,37	0,02	10,04	43,01		0,3	0,51	0,17	18,87	13,09	5,1	1,0
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	17,92	84	0,04			0,28	7,2	36,8	8	1,16
Итого за Обед		900	31,29	17,08	76,86	590,25	0,56	92,05	303,08	6,14	163,94	577,39	148,14	6,60
Итого за день		1 440	57	30	134	1 041	1	105	513	10	208	939	312	13

Сборники, используемые при разработке меню:

- Сборник технических нормативов - Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна – М.: ДеЛи плюс, 2017

11. Примерное цикличное меню для организации дополнительного питания учащихся в школах с 1 по 11 класс

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Доп.питание	Пастила ванильная	30	0,36	0	21,18	86,16	ПР
	Чай с сахаром 200/15	200	0,07	0,02	15	60	376
Итого		230	0,43	0,02	36,18	146,16	
День 2							

Доп.питание	Печенье	50	3,75	6,25	35,25	212,5	ПР
	Чай с сахаром 200/15	200	0,07	0,02	15	60	376
Итого		250	3,82	6,27	50,25	272,5	
День 3							
Доп.питание	Пастила ванильная	30	0,36	0	21,18	86,16	ПР
	Чай с сахаром 200/15	200	0,07	0,02	15	60	376
Итого		230	0,43	0,02	36,18	146,16	
День 4							
Доп.питание	Печенье	50	3,75	6,25	35,25	212,5	ПР
	Чай с сахаром 200/15	200	0,07	0,02	15	60	376
Итого		250	3,82	6,27	50,25	272,5	
День 5							
Доп.питание	Песочник	50	3,11	9,39	33,51	230,98	ТТК
	Чай с сахаром 200/15	200	0,07	0,02	15	60	376
Итого		250	3,18	9,41	48,51	290,98	
Неделя 2							
День 6							
Доп.питание	Пастила ванильная	30	0,36	0	21,18	86,16	ПР
	Чай с сахаром 200/15	200	0,07	0,02	15	60	376
Итого		230	0,43	0,02	36,18	146,16	
День 7							
Доп.питание	Печенье	50	3,75	6,25	35,25	212,5	ПР
	Чай с сахаром 200/15	200	0,07	0,02	15	60	376
Итого		250	3,82	6,27	50,25	272,50	
День 8							
Доп.питание	Пастила ванильная	30	0,36	0	21,18	86,16	ПР
	Чай с сахаром 200/15	200	0,07	0,02	15	60	376
Итого		250	0,43	0,02	36,18	146,16	
День 9							

Доп.питание	Печенье	50	3,75	6,25	35,25	212,5	ПР
	Чай с сахаром 200/15	200	0,07	0,02	15	60	376
Итого		250	3,82	6,27	50,25	272,5	
День 10							
Доп.питание	Песочник	50	3,11	9,39	33,51	230,98	ТТК
	Чай с сахаром 200/15	200	0,07	0,02	15	60	376
Итого		250	3,18	9,41	48,51	290,98	
Итого средние показатели за цикл		244,00	2,34	4,40	44,27	225,66	