

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

Возрастная группа 7-11 лет

День: понедельник

Неделя: I

№ 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														
71/М	Подгарнировка из свежих огурцов	20	0,2	0,02	0,50	3	0,01	2,0	2	0,02	3	6,0	2,8	0,10
291/М/ССЖ	Плов с говядиной	240	26,16	6,4	41,15	334,46	0,12	3,8	709	2,2	31,42	300,16	59,60	1,75
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 180/10	180	0,25	0,03	10,23	43,46		2,5	0,5	0,01	7,65	9,56	5,12	0,89
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
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														
		580	30,53	7,06	78,70	512,72	0,25	46,3	721,2	2,98	86,67	367,52	91,72	3,64
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/ССЖ	Суп из овощей со сметаной	200	1,54	4,71	8,68	83,76	0,06	18,64	171,65	1,45	28,7	43,53	16,81	0,62
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	150	6,97	5,44	31,47	202,45	0,24		23,6	0,49	12,94	165,55	110,07	3,7
388/М/ССЖ	Напиток из шиповника, 180/10	180	0,48	0,2	16,74	79,66	0,01	140	114,38	0,53	8,7	2,38	2,38	0,45
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,2	0,6	30,6	144	0,15							
Итого за Обед														
		770	27,72	22,67	102,81	736,22	0,61	168,49	1815,03	7,36	93,79	393,87	184,31	6,82
Итого за день														
		1350	58,25	29,73	181,51	1248,94	0,86	214,74	2536,26	10,34	180,46	761,39	276,03	10,46

Возрастная группа 7-11 лет

День: вторник

Неделя: I

№ 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														

15/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,11	43,2	0,08	132	75	5,25	0,15
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, 150/5/5	160	4,76	6,64	22,82	170,42	0,13	0,79	35,92	0,38	89,24	135,57	15,66	0,97
382/М/ССЖ	Какао на молоке, 180/10	180	3,58	2,85	14,71	100,06	0,04	1,17	19,92	0,1	113,42	107,2	29,6	1
338/М	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1
	Итого за Завтрак	535	20,86	19,12	64,63	519,88	0,33	40,07	213,04	1,52	400,86	446,37	79,51	4,02
50/М/ССЖ	Салат из свеклы с сыром	60	2,76	7,7	3,96	96,61	0,01	4,56	26,82	2,29	96,95	64,68	13,12	0,73
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
259/М/ССЖ	Жаркое по-домашнему	240	18,96	18,82	26,5	356,74	0,89	33,48	306,12	1,33	39,98	267,56	59,27	2,58
342/М/ССЖ	Компот из вишни, 180/10	180	0,14	0,04	11,89	49,26	0,01	2,7		0,05	6,96	5,4	4,68	0,12
338/М	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,2	0,6	30,6	144	0,15							
	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	880	33,32	32,14	102,09	840,9	1,38	64,24	501,46	5,44	193,85	442,25	119,83	8,43
	Итого за день	1415	54,18	51,26	166,72	1360,78	1,71	104,31	714,5	6,96	594,71	888,62	199,34	12,45

Возрастная группа 7-11 лет

День: среда

Неделя: I

№ 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																
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	150	3,28	6,16	22,06	157,25	0,16	25,9	40,4	0,22	45,76	97,79	32,92	1,22		
376/М/ССЖ	Чай с шиповником, 180/10	180	0,3	0,06	11,5	49,94		30,1	25,01	0,11	7,05	8,75	4,91	0,94		
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8		
	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	600	23,70	18,66	83,52	604,96	0,4	63,57	387,02	5,24	231,08	401,66	106,75	4,39		
Обед																
21/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, 190/10	200	1,64	5,64	9,92	97,63	0,04	17,59	171,5	1,93	34,6	43,65	19,05	0,87		
293/М/ССЖ	Куриное филе запеченное с соусом сметанно-томатным, 90/30	120	25,41	8,44	2,45	187,0	0,12	0,93	19,43	1,66	21,43	238,33	32,66	1,88		
202/М/ССЖ	Макаронные отварные	150	5,76	4,3	36,73	208,81	0,09		22,5	0,83	12,92	47,12	8,46	0,86		
388/М/ССЖ	Напиток витаминный, 180/10	180	0,4	0,13	18,35	79,45	0,02	70,16	57,61	0,3	10,1	10,22	4,13	0,45		

Хлеб ржано-пшеничный														
Итого за Обед		60	4,2	0,6	30,6	144	0,15	91,98	273,54	5,67	92,03	356	72,42	4,42
Итого за день		1370	61,62	39,83	183,08	1349,59	0,83	155,55	660,56	10,91	323,11	757,66	179,17	8,81

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

№ 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															
223/М/ССЖ	Запеканка из творога с соусом ягодным, 120/30	150	18,92	12,7	28,64	309,07	0,07	4,3	62	1,77	174,18	233,76	30,82	0,74	
379/М/ССЖ	Напиток кофейный на молоке, 180/10	180	2,65	2,28	14,42	89,46	0,04	1,17	19,8	0,09	108,48	81	12,64	0,12	
338/М	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	
	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		510	25,29	15,89	76,10	558,33	0,22	19,42	88,8	2,66	314,26	364,96	69,26	4,74	
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 говяжьим бульоне	200	3,72	5,28	13,65	117,48	0,15	13,45	162,26	1,9	14,71	70,97	23,35	1,03	
278/М/ССЖ	Тефтели 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	3,09	5,44	19,1	138,88	0,14	41,2	703,39	2,53	39,73	87,73	41,51	1,4	
349/М/ССЖ	Компот из сухофруктов, 180/10	180	0,33	0,02	18,83	77,85		0,3	0,45	0,15	16,95	11,55	4,5	0,93	
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,2	0,6	30,6	144	0,15								
Итого за Обед		740	23,75	23,63	90,69	673,41	0,51	84,9	1170,11	7,72	111,95	308,61	102,96	4,6	
Итого за день		1250	49,04	39,52	166,79	1231,74	0,73	104,32	1258,91	10,38	426,21	673,57	172,22	9,34	

Возрастная группа 7-11 лет
 День: пятница
 Неделя: I

№ 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															
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,02	
295/М/ССЖ	Биточек куриный с соусом сметанным, 90/30	120	13,3	4,84	8,8	132,02	0,09	0,9	13,4	1,01	21,18	132,2	21,01	1,24	
202/М/ССЖ	Макаронные отварные	150	5,76	4,3	36,73	208,81	0,09		22,5	0,83	12,92	47,12	8,46	0,86	
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 180/10	180	0,25	0,03	10,23	43,46		2,5	0,5	0,01	7,65	9,56	5,12	0,89	

		40	3,16	0,4	19,32	94	0,06	81,4	9,2	34,8	13,2	0,8
Итого за Завтрак		500	22,57	16,82	75,20	544,39	0,24	3,43	2,47	53,35	47,93	3,81
Обед												
62/М/ССЖ	Салат из отварной моркови с сыром	60	2,02	5,81	3,31	74,6	0,03	2,44	1,98	69,44	57,23	20,56
88/М/ССЖ	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, 190/10	200	1,71	5,7	7,62	89,15	0,05	29,49	1,91	35,12	42,33	17,43
268/М/ССЖ	Котлета с соусом сметанно-томатным, 90/30	120	13,61	10,37	11,41	193,99	0,40	8,2	2,21	22,63	165,32	22,8
171/М/ССЖ	Рис отварной	150	3,82	4,17	40,03	212,87	0,04		0,27	6,26	82,65	27,07
342/М/ССЖ	Компот из свежих яблок, 180/10	180	0,14	0,14	13,51	56,82	0,01	3,6	0,07	6,06	3,96	3,24
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,2	0,6	30,6	144	0,15					
Итого за Обед		770	25,50	26,79	106,48	771,43	0,68	43,76	6,44	139,51	351,49	91,11
Итого за день		1270	48,07	43,61	181,68	1315,82	0,92	47,19	8,91	192,86	578,14	139,04

Возрастная группа 7-11 лет
День: понедельник
Неделя: 2

№ реч.	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	Мg	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	20	0,3	0,04	0,88	5	0,01	3,4	2	0,04	8	14,4	5,6	0,22		
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,97	5,44	31,47	202,45	0,24		23,6	0,49	12,94	165,55	110,07	3,7		
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 180/10	180	0,25	0,03	10,23	43,46		2,5	0,5	0,01	7,65	9,56	5,12	0,89		
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8		
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		610	26,08	14,59	84,70	583,13	0,67	45,04	47,4	2,21	98,36	391,41	167,33	6,99		
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	6,25	6,11	15,25	142,52	0,23	9,4	165,2	1,97	37,72	125,87	31,96	1,58		
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	150	5,76	4,3	36,73	208,81	0,09		22,5	0,83	12,92	47,12	8,46	0,86		
388/М/ССЖ	Напиток из шиповника, 180/10	180	0,48	0,2	16,74	79,66	0,01	140	114,38	0,53	8,7	2,38	2,38	0,45		
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,2	0,6	30,6	144	0,15									
Итого за Обед		750	32,08	23,65	103,03	765,04	0,57	169,51	471,47	7,82	104,41	335,35	75,01	4,43		
Итого за день		1360	58,16	38,24	187,73	1348,17	1,24	214,55	518,87	10,03	202,77	726,76	242,34	11,42		

Возрастная группа 7-11 лет
 День: вторник
 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														
15/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,11	43,2	0,08	132	75	5,25	0,15
209/М/ССЖ	Яйло 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, 150/5/5	160	5,11	6,22	29,63	195,47	0,11	0,99	39,73	0,23	98,92	129,16	31,32	0,7
382/М/ССЖ	Какао на молоке, 180/10	180	3,58	2,85	14,71	100,06	0,04	1,17	19,92	0,1	113,42	107,2	29,6	1
338/М	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
	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			20,97	19,06	77,66	572,73	0,3	16,27	213,85	1,45	397,94	438,36	96,77	6,73
Обед														
62/М/ССЖ	Салат морковный	60	0,78	4,06	4,14	56,96	0,04	3	1200	2	19,88	33,83	23,02	0,45
82/М/ССЖ	Борщ с капустой и картофелем со сметаной, 190/10	200	1,64	5,64	9,92	97,63	0,04	17,59	171,5	1,93	34,6	43,65	19,05	0,87
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	150	6,97	5,44	31,47	202,45	0,24		23,6	0,49	12,94	165,55	110,07	3,7
342/М/ССЖ	Компот из вишни, 180/10	180	0,14	0,04	11,89	49,26	0,01	2,7		0,05	6,96	5,4	4,68	0,12
338/М	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,2	0,6	30,6	144	0,15							
	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			30,64	26,42	105,03	785,34	1,1	41,56	1397,6	6,17	109,71	431,58	192,11	10,68
Итого за день			51,61	45,48	182,69	1358,07	1,4	57,83	1611,45	7,62	507,65	869,94	288,88	17,41

Возрастная группа 7-11 лет
 День: среда
 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														
234/М/ССЖ	Колбаса 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	150	3,28	6,16	22,06	157,25	0,16	25,9	40,4	0,22	45,76	97,79	32,92	1,22
376/М/ССЖ	Чай с шиповником, 180/10	180	0,3	0,06	11,5	49,94		30,1	25,01	0,11	7,05	8,75	4,91	0,94
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8

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		600	23,27	16,84	81,13	576,58	0,38	57,65	95,02	3,8	226,11	384,75	4,01	
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	3,59	5,91	13,65	122,68	0,17	13,35	166,26	1,92	15,11	66,97	22,75	0,87
293/М/ССЖ	Куриное филе запеченное с соусом сметанно-томатным, 90/30	120	25,41	8,44	2,45	187,0	0,12	0,93	19,43	1,66	21,43	238,33	32,66	1,88
171/М/ССЖ	Рис отварной	150	3,82	4,17	40,03	212,87	0,04		22,5	0,27	6,26	82,65	27,07	0,56
388/М/ССЖ	Напиток витаминный, 180/10	180	0,4	0,13	18,35	79,45	0,02	70,16	57,61	0,3	10,1	10,22	4,13	0,45
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,2	0,6	30,6	144	0,15							
		770	38,46	24,35	108,32	809,34	0,52	113,39	567,21	6,46	80,25	421,24	99,87	4,15
		1370	61,73	41,19	189,45	1385,92	0,9	171,04	662,23	10,26	306,36	805,99	195,54	8,16

Возрастная группа 7-11 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	Ca	P	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, 120/30	150	19,14	13,8	24,69	303,74	0,07	0,5	70	1,74	172,24	232,86	25,36	0,65							
379/М/ССЖ	Напиток кофейный на молоке, 180/10	180	2,65	2,28	14,42	89,46	0,04	1,17	19,8	0,09	108,48	81	12,64	0,12							
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8							
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							
		510	25,51	17,07	72,15	553,0	0,22	15,7	96,8	2,63	312,32	364,06	63,8	4,65							
Итого за Завтрак																					
Обед																					
55/М/ССЖ	Салат из свеклы с соевым соусом	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							
268/М/ССЖ	Котлета	90	14,18	7,25	13,61	180,58	0,29	1,11	3,3	0,9	17,34	143,33	21,25	1,23							
142/М/ССЖ	Рагу овощное	150	3,09	5,44	19,1	138,88	0,14	41,2	703,39	2,53	39,73	87,73	41,51	1,4							
342/М/ССЖ	Компот из свежих яблок, 180/10	180	0,14	0,14	13,51	56,82	0,01	3,6	1,8	0,07	6,06	3,96	3,24	0,82							
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,2	0,6	30,6	144	0,15														
		740	29,30	22,12	95,93	707,07	0,81	59,96	872,64	7,26	109,39	346,39	106,56	5,81							
		1250	54,81	39,19	168,08	1260,07	1,03	75,66	969,44	9,89	421,71	710,45	170,36	10,46							

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	Ca	P	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, 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	150	3,82	4,17	40,03	212,87	0,04		22,5	0,27	6,26	82,65	27,07	0,56
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 180/10	180	0,25	0,03	10,23	43,46		2,5	0,5	0,01	7,65	9,56	5,12	0,89
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
338/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1
	Мандарин	590	22,56	15,22	79,75	551,4	0,25	47,61	228,99	4,69	76,08	290,32	82,93	3,7
Итого за Завтрак														
Обед														
62/М/ССЖ	Салат из отварной моркови с сыром	60	2,67	7,7	3,11	93,46	0,03	2,31	925,92	2,43	92,45	70,08	20,32	0,41
88/М/ССЖ	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, 190/10	200	1,71	5,7	7,62	89,15	0,05	29,49	171,89	1,91	35,12	42,33	17,43	0,62
232/М/ССЖ	Рыба запеченная с соусом сметанным, 90/30	120	17,45	3,22	3,72	114,13	0,13	0,56	18,5	0,86	52,26	262,74	60,32	1,00
128/М/ССЖ	Пюре картофельное	150	3,28	6,16	22,06	157,25	0,16	25,9	40,4	0,22	45,76	97,79	32,92	1,22
349/М/ССЖ	Компот из сухофруктов, 180/10	180	0,33	0,02	18,83	77,85		0,3	0,45	0,15	16,95	11,55	4,5	0,93
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,2	0,6	30,6	144	0,15							
	Хлеб ржано-пшеничный	770	29,64	23,40	85,94	675,84	0,52	58,56	1157,16	5,57	242,54	484,49	135,49	4,18
Итого за Обед		1360	52,2	38,62	165,69	1227,24	0,77	106,17	1386,15	10,26	318,62	774,81	218,42	7,88

Сборники, используемые при разработке меню:

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

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														

71/М	Подгарнировка из свежих огурцов	60	0,48	0,06	1,5	8,4	0,02	6	6	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	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	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	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
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
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
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,55	1,72	29,69	160,16	0,22	1,04	1,04	0,42	11,5	155,19	104,07
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	0,42
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,44	63	0,03			0,21	5,4	27,6	6
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
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

Возрастная группа 7-11 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	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				
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
102/М/ССЖ	Суп картофельный с горохом на говяжьим бульоне	200	6,7	4,42	15,42	128,49	0,27	9,5	161,52	1,49	27,56	89,21	30,16
459/М/ССЖ	Рагу из овощей со свиной	240	20,11	23,45	17,57	367,58	0,90	42,04	245,96	2,61	55,80	258,33	51,70
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
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	22,4	105	0,05			0,35	9	46	10
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
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

Возрастная группа 7-11 лет

группа

День: среда

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	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	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	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	Куринное 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	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	

7-11 лет

День: четверг

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	Ca	P	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	

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														
№ рцд.	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														
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

Итого за Обед	30	1,47	0,3	13,44	63	0,03	0,21	5,4	27,6	6	0,87
Итого за день	720	27,06	26,22	60,48	588,71	0,91	28,02	1369,04	7,76	89,98	441,96
Итого за день	1160	44,42	32,76	105,23	896,42	1,23	32,16	1396,34	8,96	309,88	741,63

Хлеб ржаной
 Возрастная группа: 7-11 лет
 День: среда
 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														
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	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

№ 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
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	22,55	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

7-11 лет
 Возрастная группа: 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	Ca	P	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		Салат из свеклы с соевым 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 пшны	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
Итого за Обед		Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	17,92	84	0,04			0,28	7,2	36,8	8	1,16
Итого за день			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

№ 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 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