



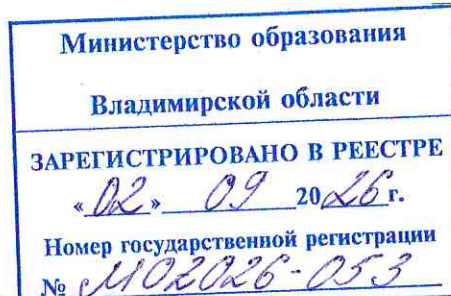
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ВЛАДИМИРСКОЙ ОБЛАСТИ

ПРИКАЗ

02.09.2026

№ 53-Н

О внесении изменений в постановление
Департамента образования
Владимирской области от 11.08.2021
№ 14»



В соответствии с пунктом 3.1.44 Положения о Министерстве образования Владимирской области, утвержденного постановлением Правительства Владимирской области от 15.02.2023 № 71, п р и к а з ы в а ю:

1. Внести в постановление Департамента образования Владимирской области от 11.08.2021 № 14 «Об утверждении регионального стандарта оказания услуги по обеспечению горячим питанием обучающихся государственных и муниципальных общеобразовательных организаций, расположенных на территории Владимирской области» следующие изменения:

1.1. Преамбулу изложить в следующей редакции:

«В соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», пунктом 3.1.45 Положения о Министерстве образования Владимирской области, утвержденного постановлением Правительства Владимирской области от 15.02.2023 № 71, с учетом санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.4282-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.06.2026 № 18, методических рекомендаций «МР 2.4.0179-20. 2.4. Гигиена детей и подростков. Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций», утвержденных Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации 18.05.2020, а также в целях совершенствования организации питания обучающихся государственных и муниципальных образовательных организаций, расположенных на территории Владимирской области, осваивающих программы начального общего образования, оказания методической помощи органам местного самоуправления городских округов, муниципальных округов и муниципальных районов области, организациям, предоставляющим услуги общественного питания в общеобразовательных организациях, п о с т а н о в л я ю:».

1.2. В пункте 2 слова «и молодежной политики» исключить.

1.3. Пункт 3 после слов «городских округов» дополнить словами «, муниципальных округов».

1.4. Приложение изложить в редакции согласно приложению.

2. Контроль за исполнением настоящего приказа оставляю за собой.

3. Настоящий приказ вступает в силу со дня его официального опубликования.

Министр



С.А. Болтунова

Приложение
к приказу Министерства образования
Владимирской области
от 02.09.2020 № 53-Н

РЕГИОНАЛЬНЫЙ СТАНДАРТ
оказания услуги по обеспечению горячим питанием обучающихся
государственных и муниципальных общеобразовательных организаций,
расположенных на территории Владимирской области

Оглавление

Введение.....	3
Цель и функции регионального стандарта.....	4
Раздел 1. Состояние организации питания обучающихся в регионе.....	6
1.1. Нормативное правовое обеспечение организации питания.....	6
1.2. Горячее питание в общеобразовательных организациях, расположенных на территории региона	12
1.3. Модели и формы предоставления питания.....	15
Раздел 2. Обеспечение сбалансированности и качества питания обучающихся общеобразовательных организаций региона.....	17
2.1. Потребность в основных пищевых веществах, ассортимент продуктов, рационы питания обучающихся.....	17
2.2. Основное (организованное) сбалансированное типовое меню.....	19
2.3. Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд для кадетских классов	36
2.4. Специальное меню по медицинским показаниям	52
Раздел.3. Модернизация материально-технической базы пищеблоков.....	94
3.1. Техничко-технические условия по обеспечению производства безопасного и качественного питания обучающихся.....	94
3.2. Сводные данные по материально-техническому оснащению пищеблоков общеобразовательных организаций и прогноз замены оборудования в них....	101
Раздел 4. Система управления организацией питания в регионе.....	103
4.1. Локальные нормативные акты для осуществления питания обучающихся в общеобразовательных организациях.....	103
4.2. Использование принципов ХАССП при организации питания обучающихся общеобразовательных организаций.....	108
Приложения.....	110

Введение

Рациональное (здоровое) питание детей является необходимым условием обеспечения их здоровья, устойчивости к действию инфекций и других неблагоприятных факторов, способности к обучению во все возрастные периоды. Широкие эпидемиологические исследования, проведенные в последние годы специалистами Федерального государственного бюджетного учреждения науки Федерального исследовательского центра питания, биотехнологии и безопасности пищи и других медицинских учреждений страны, выявили значительные нарушения в структуре питания и пищевом статусе детей и подростков. К их числу относятся: существенные отклонения от рекомендуемых норм потребления пищевых веществ детьми дошкольного и школьного возраста, снижение показателей физического развития. Отмеченные нарушения питания детей и подростков являются одной из главных причин возникновения алиментарно-зависимых заболеваний, распространенность которых значительно увеличилась за последние годы.

В соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» организация питания обучающихся возлагается на организации, осуществляющие образовательную деятельность, причём независимо от наличия или отсутствия у детей и подростков хронических заболеваний, которые сопровождаются ограничениями в питании. Полноценное питание является жизненно важным условием для нормального функционирования детского и подросткового организма, особенно в период роста и развития. Здоровое питание имеет большое значение для детей с хроническими заболеваниями.

Обучающиеся общеобразовательных организаций представляют собой неоднородный по потребностям коллектив. При этом в большинстве случаев в школьном питании используется усредненное меню, которое не в состоянии покрыть потребности организма каждого ребенка. В связи с этим видится актуальным при организации питания учитывать особенности каждого ребенка и предоставлять детям индивидуальные рационы.

Одним из востребованных вариантов расширения меню в общеобразовательных учреждениях является система «шведского стола», при которой существует возможность выбора одного из двух-трех вариантов завтрака или обеда. Тем не менее сделать такой подход массовым и максимально приближенным к персонализированному питанию мешают существующие условия организации питания. Значительное число пищеблоков работают на сырье, в том числе и те, которые по своим планировочным решениям относятся к пищеблокам-догоотовочным с запретом работы на сырье.

Очевидно, что такой подход не позволяет значительно расширить ассортимент в меню, этого можно достичь только индустриальными методами, используя поставку полуфабрикатов высокой степени готовности из комбинатов школьного питания.

Более перспективной моделью является самостоятельное формирование рационов питания обучающимися и их родителями (законными представителями), предусматривающее создание рациона для каждого

обучающегося с учетом его потребностей, особенностей. Для реализации такой модели необходимо использовать специальные программные комплексы, позволяющие формировать ежедневные рационы, а также использовать индустриальные подходы к организации питания.

Вместе с тем рационализация питания детей и совершенствование системы организации питания в общеобразовательных организациях связана, в первую очередь, с решением социально-экономических и управленческих проблем.

Цель и функции Стандарта

Региональный стандарт оказания услуги по обеспечению горячим питанием обучающихся государственных и муниципальных общеобразовательных организаций, расположенных на территории Владимирской области (далее – Стандарт), разработан с целью объединения практик, используемых на территории Владимирской области, выработки и применения единых подходов для совершенствования организации питания обучающихся в общеобразовательных организациях и оказания методической помощи органам местного самоуправления, осуществляющим управление в сфере образования, организациям, предоставляющим услуги общественного питания в общеобразовательных организациях, руководителям и ответственным специалистам общеобразовательных организаций и предприятий в сфере организации качественного и доступного горячего школьного питания.

Стандарт разработан для применения на территории Владимирской области и рекомендован для использования в практической деятельности органам местного самоуправления, осуществляющим управление в сфере образования, муниципальным и государственным общеобразовательным организациям, предприятиям общественного питания независимо от формы собственности, осуществляющим организацию питания в общеобразовательных организациях, расположенных на территории Владимирской области.

Стандарт выполняет две основные функции:

- информационную, предлагающую возможность всем заинтересованным специалистам получить актуальную информацию о состоянии системы школьного питания в регионе, об эффективном опыте организации питания, типичных ошибках при организации системы школьного питания и путях их преодоления, о нормативных правовых документах, действующих в данной сфере;
- методическую, позволяющую привести к единообразию всю систему питания в регионе; в Стандарте приведены базовые варианты меню для проектирования рационов специализированного питания с учетом персонального физиологического статуса.

Использование описанных в Стандарте подходов окажет положительное воздействие на экономику за счет модернизации и создания новых региональных пищевых производств, привлечения частных инвестиций, как в сферу школьного питания, так и в сельское хозяйство региона, позволит провести модернизацию инфраструктуры школьного питания, как это указано в Федеральном законе от 02.01.2000 № 29-ФЗ «О качестве и безопасности пищевых продуктов».

Во Владимирской области организация питания в общеобразовательных организациях осуществляется разрозненными коммерческими организациями (ИП, ООО) либо образовательными организациями самостоятельно. Комбинаты школьного питания (КШП) выполняют исключительно функцию приготовления питания, в их обязанности не входит модернизация пищеблоков и технологического оборудования. Кроме того, КШП не осуществляют реализацию социальных программ и программ, направленных на пропаганду здорового питания и здорового образа жизни.

В настоящее время во Владимирской области к организации питания привлекаются специализированные организации, оказывающие услуги общественного питания – операторы питания. Текущий анализ их деятельности показал, что частные компании способны работать эффективнее муниципальных КШП и обеспечивать качественное питание при том же уровне цен на школьное питание.

Одновременно с этим в образовательных организациях существует еще одна серьёзная проблема – это несоответствующее стандартам качества состояние пищеблоков, в том числе наличие устаревшего оборудования, находящегося в собственности образовательных организаций. Эта ситуация создает высокие риски в части обеспечения безопасности питания детей в общеобразовательных организациях. Для решения этой проблемы разработаны соответствующие рекомендации по формированию системы развития материально-технической базы пищеблоков школьных столовых в государственных и муниципальных общеобразовательных организациях, расположенных на территории Владимирской области.

Проводится работа по созданию в общеобразовательных организациях инфраструктуры, необходимой для организации горячего питания.

В рамках программы капитального ремонта школ «Модернизация школьных систем образования», реализуемой в соответствии с государственной программой Российской Федерации «Развитие образования», утвержденной постановлением Правительства Российской Федерации от 26.12.2017 № 1642, в 2025 году проведены ремонт и оснащение пищеблоков и обеденных залов 7 общеобразовательных организаций, в 2026 году проводится в 26. За счет средств областного бюджета (с софинансированием из местных бюджетов) в 2025 году построено здание пищеблока на 100 посадочных мест в МБОУ «Добрятинская СОШ» Гусь-Хрустального района, отремонтирован пищеблок в МБОУ СОШ 3 г. Киржача.

Проводятся и иные мероприятия по созданию условий, необходимых для организации горячего питания, в том числе проведение косметического ремонта пищеблоков и обеденных залов, оснащение пищеблоков технологическим и холодильным оборудованием, закупка новой мебели для обеденных залов, а также кухонной и столовой посуды.

Ожидаемым результатом применения Стандарта станет внедрение обновленных моделей организации качественного и доступного горячего школьного питания на всей территории Владимирской области, созданных на основе лучших, доказавших свою эффективность, муниципальных практик

Владимирской области. Таким образом, использование Стандарта на практике создаст условия для увеличения охвата обучающихся общеобразовательных организаций, посещающих занятия в общеобразовательной организации, здоровым горячим школьным питанием.

Раздел 1. Состояние организации питания обучающихся образовательных организаций в регионе

1.1. Нормативное правовое обеспечение организации питания

Стандарт содержит комплекс требований к созданию условий безопасного, качественного и сбалансированного питания обучающихся на основе рекомендованных норм потребления пищевых продуктов и необходимых веществ, макро- и микронутриентов в соответствии с физическими потребностями организма обучающихся.

В нем указаны общие требования к условиям технологии производства кулинарной продукции, приемки, хранения и реализации пищевой продукции, технологического оборудования и инвентаря, организации контроля качества и управления в системе школьного питания, работе по формированию культуры здорового питания обучающихся в общеобразовательных организациях.

Задача образовательных организаций региона – постепенное увеличение охвата горячим питанием обучающихся всех возрастных групп.

Перечень необходимых нормативных правовых документов по организации школьного питания, в том числе принятых в регионе, приведен в таблице 1.

Таблица 1. Перечень нормативных правовых и нормативных документов по организации питания обучающихся образовательных организаций в регионе

№ п/п	Наименование документа	Дата утверждения
Федеральные документы		
1	Закон Российской Федерации № 2300-1 «О защите прав потребителей»	07.02.1992
2	Федеральный закон № 159-ФЗ «О дополнительных гарантиях по социальной поддержке детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей»	21.12.1996
3	Федеральный закон № 52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»	30.03.1999
4	Федеральный закон № 29-ФЗ «О качестве и безопасности пищевых продуктов»	02.01.2000
5	Федеральный закон № 184-ФЗ «О техническом регулировании»	27.12.2002
6	Федеральный закон № 131-ФЗ «Об общих принципах организации местного самоуправления в Российской Федерации»	06.10.2003
7	Федеральный закон № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»	29.12.2012
8	Федеральный закон № 44-ФЗ «О контрактной системе в сфере закупок товаров, работ, услуг для обеспечения государственных и муниципальных нужд»	05.04.2013

9	Указ Президента Российской Федерации № 20 «Об утверждении доктрины продовольственной безопасности Российской Федерации»	21.01.2020
10	Указ Президента Российской Федерации № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»	07.05.2024
11	Постановление Правительства Российской Федерации № 1642 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования»	26.12.2017
12	Постановление Правительства Российской Федерации № 2571 «О требованиях к участникам закупки товаров, работ, услуг для обеспечения государственных и муниципальных нужд и признании утратившими силу некоторых актов и отдельных положений актов Правительства Российской Федерации»	29.12.2021
13	Постановление Правительства Российской Федерации № 1802 «Об утверждении Правил размещения на официальном сайте образовательной организации в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и обновления информации об образовательной организации, а также о признании утратившими силу некоторых актов и отдельных положений некоторых актов Правительства Российской Федерации»	20.10.2021
14	Постановление Правительства Российской Федерации № 498 «Об утверждении типовых условий контрактов на оказание услуг питания детей, обучающихся по образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»	29.03.2023
15	Распоряжение Правительства Российской Федерации № 1364-р «Об утверждении Стратегии повышения качества пищевой продукции в Российской Федерации до 2030 года»	29.06.2016
16	Распоряжение Правительства Российской Федерации № 615-р «Об утверждении Стратегии действий по реализации семейной и демографической политики, поддержке многодетности в Российской Федерации до 2036 года»	15.03.2025
17	Распоряжение Министерства просвещения Российской Федерации № Р-240 «Об утверждении Методологии мотивирующего мониторинга деятельности исполнительных органов субъектов Российской Федерации, осуществляющих государственное управление в сфере образования»	06.10.2025
18	Распоряжение Министерства просвещения Российской Федерации № Р-326 «Об утверждении Методологии мотивирующего мониторинга деятельности органов местного самоуправления, осуществляющих управление в сфере образования»	29.12.2025
19	Приказ Министерства просвещения Российской Федерации № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»	13.03.2019
20	Приказ Рособрнадзора № 1493 «Об утверждении Требований к структуре официального сайта образовательной организации в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и формату	04.08.2023

	представления информации»	
21	Решение Комиссии Таможенного союза № 299 «О применении санитарных мер в Евразийском экономическом союзе»	28.05.2010
22	Решение Комиссии Таможенного союза № 769 «О принятии технического регламента Таможенного союза «О безопасности упаковки»	16.08.2011
23	Решение Комиссии Таможенного союза № 880 «О принятии технического регламента Таможенного союза «О безопасности пищевой продукции»	09.12.2011
24	Решение Комиссии Таможенного союза № 881 «О принятии технического регламента Таможенного союза «Пищевая продукция в части ее маркировки»	09.12.2011
25	Решение Комиссии Таможенного союза № 882 «О принятии технического регламента Таможенного союза «Технический регламент на соковую продукцию из фруктов и овощей»	09.12.2011
26	Решение Комиссии Таможенного союза № 883 «О принятии технического регламента Таможенного союза «Технический регламент на масложировую продукцию»	09.12.2011
27	Решение Совета Евразийской экономической комиссии № 58 «О принятии технического регламента Таможенного союза «Требования безопасности пищевых добавок, ароматизаторов и технологических вспомогательных средств»	20.07.2012
28	Решение Совета Евразийской экономической комиссии № 67 «О техническом регламенте Таможенного союза «О безопасности молока и молочной продукции»	09.10.2013
29	Решение Совета Евразийской экономической комиссии № 68 «О техническом регламенте Таможенного союза «О безопасности мяса и мясной продукции»	09.10.2013
30	Решение Совета Евразийской экономической комиссии № 162 «О техническом регламенте Евразийского экономического союза «О безопасности рыбы и рыбной продукции»	18.10.2016
31	Решение Совета Евразийской экономической комиссии № 45 «О техническом регламенте Евразийского экономического союза «О безопасности упакованной питьевой воды, включая природную минеральную воду»	23.06.2017
32	Решение Совета Евразийской экономической комиссии № 110 «О техническом регламенте Евразийского экономического союза «О безопасности мяса птицы и продукции его переработки»	29.10.2021
Региональные документы		
1	Закон Владимирской области № 120-ОЗ «О социальной поддержке и социальном обслуживании отдельных категорий граждан во Владимирской области»	02.10.2007
2	Указ Губернатора Владимирской области № 158 «О мерах поддержки участников специальной военной операции и членов их семей на территории Владимирской области»	13.10.2022
3	Указ Губернатора Владимирской области № 103 «О дополнительных мерах социальной поддержки граждан, пребывающих в мобилизационном людском резерве, и членов их семей»	29.06.2026

4	Указ Губернатора Владимирской области № 129 «О мерах поддержки отдельных категорий граждан»	11.08.2026
5	Постановление администрации Владимирской области № 48 «Об утверждении Государственной программы Владимирской области «Развитие образования»	31.01.2019
6	Приказ Министерства образования Владимирской области № 614 «О перечне мероприятий («дорожной карте») по организации бесплатного горячего питания обучающихся, получающих начальное общее образование в государственных и муниципальных общеобразовательных организациях, расположенных на территории Владимирской области, на 2024-2027 годы»	14.05.2024
7	Приказ Министерства образования Владимирской области № 51-н «Об обеспечении питанием обучающихся в государственных казенных общеобразовательных организациях Владимирской области, подведомственных Министерству образования Владимирской области»	01.09.2026

Стандарт разработан также с учетом требований межгосударственных и национальных стандартов, санитарных норм и правил:

- ГОСТ Р 51074-2003 «Национальный стандарт Российской Федерации. Продукты пищевые. Информация для потребителя. Общие требования», утвержденный постановлением Госстандарта России от 29.12.2003 № 401-ст;
- ГОСТ 31984-2012 «Межгосударственный стандарт. Услуги общественного питания. Общие требования», введенный в действие приказом Росстандарта от 27.06.2013 № 192-ст;
- ГОСТ 31988-2012 «Межгосударственный стандарт. Услуги общественного питания. Метод расчета отходов и потерь сырья и пищевых продуктов при производстве продукции общественного питания», введенный в действие приказом Росстандарта от 27.06.2013 № 194-ст;
- ГОСТ 31987-2012 «Межгосударственный стандарт. Услуги общественного питания. Технологические документы на продукцию общественного питания. Общие требования к оформлению, построению и содержанию», введенный в действие приказом Росстандарта от 27.06.2013 № 195-ст;
- ГОСТ 31986-2012 «Межгосударственный стандарт. Услуги общественного питания. Метод органолептической оценки качества продукции общественного питания», введенный в действие приказом Росстандарта от 27.06.2013 № 196-ст;
- ГОСТ Р 55790-2013. Национальный стандарт Российской Федерации. Полуфабрикаты из мяса птицы рубленые для детского питания. Технические условия», утвержденный и введенный в действие приказом Росстандарта от 22.11.2013 № 1592-ст;
- ГОСТ 30390-2013 «Межгосударственный стандарт. Услуги общественного питания. Продукция общественного питания, реализуемая населению. Общие технические условия», введенный в действие приказом Росстандарта от 22.11.2013 № 1675-ст;
- ГОСТ 32691-2014 «Межгосударственный стандарт. Услуги общественного питания. Порядок разработки фирменных и новых блюд и изделий на

предприятиях общественного питания», введенный в действие приказом Росстандарта от 27.05.2014 № 458-ст);

- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.3.2.1324-03 «Гигиенические требования к срокам годности и условиям хранения пищевых продуктов», утвержденные Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации 21.05.2003 (введены в действие постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 22.05.2003 № 98);

- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2;

- СанПиН 2.3/2.4.4282-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.06.2026 № 18;

- СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.06.2026 № 19;

- МР 2.4.5.0107-15 «2.4.5. Гигиена. Гигиена детей и подростков. Детское питание. Организация питания детей дошкольного и школьного возраста в организованных коллективах», утвержденные Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации 12.11.2015;

- МР 2.4.5.0128-18 «2.4.5. Гигиена. Гигиена детей и подростков. Детское питание. Организация питания детей при проведении массовых мероприятий», утвержденные Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации 15.05.2018;

- МР 2.4.5.0131-18 «2.4.5. Гигиена детей и подростков. Детское питание. Практические аспекты организации рационального питания детей и подростков, организация мониторинга питания», утвержденные Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации 10.08.2018;

- МР 2.4.0162-19 «2.4. Гигиена детей и подростков. Особенности организации питания детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями, сопровождающимися ограничениями в питании (в образовательных и оздоровительных организациях)», утвержденные Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации 30.12.2019;

- МР 2.4.0179-20 «2.4. Гигиена детей и подростков. Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций», утвержденные Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации 18.05.2020;

- МР 2.4.0180-20 «2.4. Гигиена детей и подростков. Родительский контроль за организацией горячего питания детей в общеобразовательных организациях», утвержденные Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации 18.05.2020;

- МР 2.3.6.0233-21 «2.3.6. Предприятия общественного питания. Методические рекомендации к организации общественного питания населения», утвержденные Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации 02.03.2021;
- МР 2.4.0260-21 «2.4. Гигиена детей и подростков. Рекомендации по проведению оценки соответствия меню обязательным требованиям», утвержденные Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации 04.10.2021;
- МР 2.4.0312-22 «2.4. Гигиена детей и подростков. Дополнительное питание в образовательных и оздоровительных организациях для детей», утвержденные Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации 30.12.2022;
- МР 2.4.0368-25 «2.4. Гигиена детей и подростков. Методические рекомендации по организации питания детей в организациях отдыха детей и их оздоровления, утвержденные Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации 21.03.2025;
- МР 2.3.0419-26 «2.3. Гигиена питания. Контроль за пищевой ценностью готовых блюд и рационов питания в организованных группах населения, утвержденные Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации 17.04.2026 (начало действия документа – 17.12.2026);
- МР 2.4.0425-26 «2.4. Гигиена детей и подростков. Методические подходы к потреблению рыбы и морепродуктов в организованном питании детей и молодежи», утвержденные Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации 24.07.2026.

Кроме того, при организации питания обучающихся образовательные организации руководствуются следующими рекомендациями:

- Методические рекомендации о формах организации бесплатного горячего питания обучающихся, получающих начальное общее образование в малокомплектных общеобразовательных организациях (письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 05.11.2020 № АН-1890/09);
- Методические рекомендации (Порядок) «Создание условий для участия родителей (законных представителей) в контроле за организацией питания обучающихся в общеобразовательных организациях» (письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 26.11.2021 № АБ-2133/10);
- Методические рекомендации по созданию нормативных правовых и организационно-педагогических условий для осуществления мероприятий по обеспечению образовательной деятельности на период капитального ремонта зданий общеобразовательных организаций в субъектах Российской Федерации (письмо Департамента государственной политики и управления в сфере общего образования Минпросвещения России от 11.03.2022 № 03-296);
- Разъяснения по вопросу разработки порядка расчета стоимости компенсации питания для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья с учетом индивидуальных медицинских показаний (письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 09.02.2023 № АБ-562/07);
- Рекомендуемые нормы оснащения оборудованием, кухонной посудой и инвентарем столовых дошкольных образовательных и общеобразовательных

организаций (письмо Департамента развития систем образования отдельных субъектов Российской Федерации Минпросвещения России от 01.10.2024 № 15-1458);

- Методические рекомендации по медицинскому сопровождению детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов в пределах образовательных организаций дошкольного и общего образования для различных нозологических групп (письмо Министерства здравоохранения Российской Федерации от 08.12.2025 № 15-2/6408);

- Методические рекомендации по организации исполнения органами государственной власти субъектов Российской Федерации, органами местного самоуправления и образовательными организациями требований нормативных правовых актов при обеспечении и организации питания в общеобразовательных организациях (письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 26.01.2026 № ИШ-121/04);

- Разъяснения по вопросу обеспечения обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, в том числе получающих образование на дому, бесплатным двухразовым питанием (письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 06.08.2026 № АБ-2897/07);

- Сборник типовых меню и рецептур блюд для организации питания детей школьного возраста в организациях с круглосуточным режимом пребывания и иными режимами функционирования» (утвержден на заседании Ученого совета ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора, протокол № 6 от 25.06.2020);

- Методические рекомендации по обеспечению питанием при проведении туристских походов и массовых туристских мероприятий с обучающимися в условиях природной среды (письмо Центра детско-юношеского туризма, краеведения и организации отдыха детей и их оздоровления ФГБОУ ДО «Федеральный центр дополнительного образования и организации отдыха и оздоровления детей» от 15.06.2022 № 1006-01-22-Р);

- Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления (от 7 до 18 лет) (утвержден на заседании Ученого Совета ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора, протокол № 3 от 19.05.2022);

- Методические рекомендации по медицинскому сопровождению детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов в пределах образовательных организаций дошкольного и общего образования для различных нозологических групп (письмо Минздрава России от 08.12.2025 № 15-2/6408).

В целях повышения информированности обучающихся образовательных организаций об основных принципах здорового питания в учебном процессе используются обучающие (просветительские) программы по вопросам здорового питания, утвержденные приказом Роспотребнадзора от 07.07.2020 № 379, программа внеурочной деятельности и дополнительного образования «Разговор о правильном питании» (письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 01.03.2011 № 06-368) и др.

1.2. Горячее питание в общеобразовательных организациях, расположенных на территории региона

Всего на территории Владимирской области в 2025/2026 учебном году функционировали 303 муниципальных общеобразовательные организации и 24 общеобразовательные организации, подведомственные Министерству образования Владимирской области, в которых организовано питание обучающихся. В них обучались 144206 человек: 140016 – в муниципальных и 4190 – в государственных общеобразовательных организациях (таблица 2).

Таблица 2. Численность обучающихся государственных и муниципальных общеобразовательных организаций, в которых организовано питание обучающихся в 2025/2026 учебном году (согласно отчету по форме ФСН № ОО-2 на 20.09.2025)

№ п/п	Муниципальный округ, муниципальный район, городской округ	Всего	в том числе		
			1-4 классы	5-9 классы	10-11 классы
1	г. Владимир	40471	16766	20480	3225
2	г. Гусь-Хрустальный	6287	2438	3438	411
3	г. Ковров	14038	5568	7229	1241
4	окр. Муром	12542	4982	6534	1026
5	окр. Покров	3280	1349	1776	141
6	ЗАТО г. Радужный	1836	731	987	118
7	Александровский МО	12304	4922	6584	798
8	Вязниковский район	5834	2279	3200	355
9	Гороховецкий МО	1628	612	900	116
10	Гусь-Хрустальный МО	3284	1261	1821	202
11	Камешковский МО	2524	1042	1391	91
12	Киржачский МО	4407	1769	2308	330
13	Ковровский район	2551	1052	1355	144
14	Кольчугинский МО	5281	2158	2782	341
15	Меленковский МО	2619	932	1505	182
16	Петушинский МО	3164	1200	1720	258
17	Селивановский МО	1303	538	719	46
18	Собинский МО	5529	2280	3010	239
19	Судогодский МО	3631	1407	2033	191
20	Суздальский район	4650	1993	2432	225
21	Юрьев-Польский МО	2853	1121	1609	123
	Всего в муниципальных ОО	140016	56400	73813	9803
	В государственных ОО	4190	1603	2435	152
	ИТОГО	144206	58003	76248	9955

Получали горячее питание 107037 чел. (74,2 % от общего количества обучающихся), в том числе все обучающиеся 1-4 классов, посещающие занятия в школе (57467 чел., 99,1 % от количества учащихся 1-4 классов). Более подробная информация по охвату горячим питанием приведена в таблице 3.

Таблица 3. Численность обучающихся общеобразовательных организаций, пользующихся горячим питанием в 2025/2026 учебном году

№ п/п	Муниципальный округ, муниципальный район, городской округ	1 - 11 классы		1 - 4 классы		5 - 9 классы		10 - 11 классы	
		Количество	%	Количество	%	Количество	%	Количество	%
1	г. Владимир	29068	71,82	16711	99,67	10975	53,59	1382	42,85
2	г. Гусь-Хрустальный	5406	85,99	2437	99,96	2690	78,24	279	67,88
3	г. Ковров	7835	55,81	5568	100,00	1969	27,24	298	24,01
4	окр. Муром	8393	66,92	4970	99,76	3126	47,84	297	28,95
5	окр. Покров	1591	48,51	1337	99,11	233	13,12	21	14,89
6	ЗАТО г. Радужный	1467	79,9	722	98,77	666	67,48	79	66,95
7	Александровский МО	9611	78,11	4889	99,33	4423	67,18	299	37,47
8	Вязниковский район	4435	76,02	2242	98,38	2015	62,97	178	50,14
9	Гороховецкий МО	1113	68,37	603	98,53	459	51,00	51	43,97
10	Гусь-Хрустальный МО	2850	86,78	1255	99,52	1437	78,91	158	78,22
11	Камешковский МО	2036	81,67	1036	99,42	953	68,51	47	51,65
12	Киржачский МО	4330	98,25	1759	99,43	2245	97,27	326	98,79
13	Ковровский район	2257	88,46	1052	100,00	1087	80,22	118	81,94
14	Кольчугинский МО	3305	62,58	2137	99,03	1125	40,44	43	12,61
15	Меленковский МО	1875	71,59	927	99,46	896	32,21	52	28,57
16	Петушинский МО	2037	64,38	1194	99,5	758	44,07	85	32,95
17	Селивановский МО	1219	93,55	538	100,00	639	88,87	42	91,3
18	Собинский МО	5501	99,49	2271	99,61	2991	99,37	239	100,00
19	Судогодский МО	3237	89,15	1406	99,93	1698	83,52	133	69,63
20	Суздальский район	4039	86,86	1971	98,86	1921	78,99	147	65,33
21	Юрьев-Польский МО	2084	73,05	1107	98,75	935	58,11	42	34,15
	Всего в муниципальных ОО	103689	74,06	56132	99,52	43241	58,58	4316	44,03
	В государственных ОО	3348	79,9	1335	83,28	1879	77,17	134	88,16
	ИТОГО	107037	74,23	57467	99,08	45120	59,18	4450	44,7

В системе общего образования во Владимирской области создана сеть кадетских и казачьих кадетских классов. В 2025/2026 учебном году в 25 муниципальных общеобразовательных организациях функционировали 67 кадетских классов и 4 группы, в которых обучались 1694 человека. Кадетское

образование реализуется на уровнях начального, основного и среднего общего образования (1-4 кл. – 181, 5-9 кл. – 1182, 10-11 кл. – 331).

В 2026/2027 учебном году планируется увеличение количества общеобразовательных организаций, развивающих кадетское образование, до 40 и соответственно классов в них – до 100 и обучающихся – до 2350.

Кроме того, в государственном казенном общеобразовательном учреждении Владимирской области кадетской школе-интернате «Кадетский корпус» имени Дмитрия Михайловича Пожарского в ЗАТО г. Радужный открыты 12 классов, в которых обучались 244 человека (6-9 кл. – 169, 10-11 кл. – 75).

1.3. Модели и формы предоставления питания

На территории Владимирской области при организации питания обучающихся используются следующие модели: столовые полного технологического цикла (работающие на продовольственном сырье), столовые доготовочные (неполного технологического цикла, в которых осуществляется приготовление блюд и кулинарных изделий из полуфабрикатов), буфеты-раздаточные (таблица 4). В 326 общеобразовательных организациях, расположенных на территории региона, функционируют 367 пищеблоков: 341 – с полным технологическим циклом (92,9 % от общего числа пищеблоков), 7 – с неполным технологическим циклом (1,9 % от общего числа пищеблоков) и 19 буфетов-раздаточных (5,2 % от общего числа пищеблоков).

Таблица 4. Модели предоставления питания в общеобразовательных организациях

№ п/п	Муниципальный округ, муниципальный район, городской округ	Модель предоставления питания		
		полного технологического цикла (сырьевая)	неполного технологического цикла (догоотовочная)	буфет-раздаточная
1	г. Владимир	48	0	0
2	г. Гусь-Хрустальный	11	0	0
3	г. Ковров	14	0	7
4	окр. Муром	22	0	7
5	окр. Покров	8	0	0
6	ЗАТО г. Радужный	3	0	0
7	Александровский МО	18	7	2
8	Вязниковский район	21	0	0
9	Гороховецкий МО	6	0	0
10	Гусь-Хрустальный МО	22	0	0
11	Камешковский МО	11	0	0
12	Киржачский МО	15	0	0
13	Ковровский район	14	0	0
14	Кольчугинский МО	17	0	0
15	Меленковский МО	13	0	0
16	Петушинский МО	11	0	0
17	Селивановский МО	5	0	0
18	Собинский МО	17	0	0
19	Судогодский МО	15	0	0

20	Суздальский район	14	0	0
21	Юрьев-Польский МО	10	0	2
	Всего в муниципальных ОО	315	7	18
	В государственных ОО	26	0	1
	ИТОГО	341	7	19

На территории Владимирской области в общеобразовательных организациях питание детей организовано как предприятиями общественного питания, выполняющими услугу по организации питания по договору (форма передачи функции организации питания сторонней организации – аутсорсинг): 145 школ, что составляет 44,5 % от их общего количества, так и самостоятельно (за счет штатных сотрудников образовательной организации): 181 школа, 55,5 % (таблица 5).

Таблица 5. Формы предоставления питания в общеобразовательных организациях

№ п/п	Муниципальный округ, муниципальный район, городской округ	Самостоятельная организация, ед.	Аутсорсинг, ед.
1	г. Владимир	0	39
2	г. Гусь-Хрустальный	10	0
3	г. Ковров	0	18
4	окр. Муром	8	16
5	окр. Покров	0	8
6	ЗАТО г. Радужный	2	0
7	Александровский МО	0	18
8	Вязниковский район	18	0
9	Гороховецкий МО	6	0
10	Гусь-Хрустальный МО	21	0
11	Камешковский МО	9	2
12	Киржачский МО	0	13
13	Ковровский район	13	1
14	Кольчугинский МО	0	15
15	Меленковский МО	12	0
16	Петушинский МО	0	12
17	Селивановский МО	4	0
18	Собинский МО	16	0
19	Судогодский МО	15	0
20	Суздальский район	13	1
21	Юрьев-Польский МО	12	0
	Всего в муниципальных ОО	159	143
	В государственных ОО	22	2
	ИТОГО	181	145

Раздел 2. Обеспечение сбалансированности и качества питания обучающихся общеобразовательных организаций региона

2.1. Потребность в основных пищевых веществах, ассортимент продуктов, рационы питания обучающихся

Питание обучающихся общеобразовательных организаций региона осуществляется посредством реализации основного (организованного) меню, включая горячее питание, индивидуальное меню для детей, нуждающихся в лечебном и диетическом питании, с учетом требований подпункта 2 пункта 59 санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.4282-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.06.2026 № 18 (далее – СанПиН 2.3/2.4.4282-26), приложений № 6-13 к СанПиН 2.3/2.4.4282-26), а также меню для кадетских классов.

Количество пищевых продуктов, необходимое для потребности школьников в период пребывания в образовательной организации, рассчитан на каждый прием пищи: при одноразовом питании это завтрак или обед; при двухразовом питании – завтрак и обед или обед и полдник; при трехразовом питании – завтрак, обед и полдник (приложение А).

Количество пищевых веществ, энергии, витаминов и минеральных веществ, необходимых для удовлетворения физиологической потребности обучающихся в период пребывания в образовательной организации рассчитано на каждый прием пищи: при одноразовом, двухразовом и трехразовом питании (приложение Б).

Сбалансированность рационов обеспечивается наличием меню, в котором выполнены нормы потребления продуктов питания и основных пищевых веществ и микронутриентов. Выполнение нормы потребления пищевых продуктов в соответствии с физиологическими потребностями организма в пищевых веществах является обязательным.

В таблице 6 дана структура распределения потребности в пищевых веществах по режимам питания, эти нормы должны соблюдаться при формировании рационов питания.

На каждый день утверждается и подписывается в соответствии с требованиями ежедневное меню, которое составляется в полном соответствии с основным (примерным) меню, с указанием приема пищи, наименования блюд, массы порции и калорийности (подпункт 7 пункта 59 СанПиН 2.3/2.4.4282-26).

Таблица 6. Распределение потребности в пищевых веществах и энергии обучающихся образовательных организаций по приемам пищи.

Прием пищи	Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии, в	Распределение потребности в пищевых веществах по приемам пищи, %		
		Одноразовое питание	2-х разовое	3-х разовое

	соответствии с СанПиН 2.3/2.4.4282-26, %	завтрак	обед	питание (завтрак и обед)	питание (завтрак, обед, полдник)
Завтрак	20-25	25		25	25
Обед	30-35		35	35	35
Полдник	10-15				10-15
Всего за период пребывания в школе	60-75	25	35	60	70-75

Контроль соответствия рационов питания установленным требованиям проводится в соответствии с приемами пищи, днями недели и по следующим показателям:

- энергетическая ценность (калорийность) блюд;
- фактическое содержание в блюдах основных пищевых веществ (белки, жиры, углеводы) и их соотношение в соответствии с нормами;
- содержание витаминов, макро- и микроэлементов;
- фактическое потребление пищевых продуктов на основе рационов питания и соответствие нормам;
- масса (объем) порции готовых блюд и соответствие выхода кулинарной продукции;
- объем порций по приемам пищи (завтрак, обед, полдник) и в общей сумме потребления рациона питания;
- нормы вложения пищевых продуктов при производстве кулинарной продукции.

[illegible]

203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,70	3,43	36,45	199,47	0,09	0,03	0,00	0,030	1,25	13,28	46,21	0,78	0,002	8,47	0,86
377	Чай с лимоном	200//4	0,26	0,06	15,22	62,46		0,01	2,90	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87
ПР	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	69,60	0,08	0,04	0	0	0,56	14,00	63,20	0,48	0,002	18,80	1,56
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,44	93,16	0,044	0,012	0,44	0	0,70	8,00	26,00	0,008		5,60	0,44
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		794	32,52	22,75	113,30	788,0	0,56	0,49	26,68	0,33	3,09	196,59	514,51	4,95	0,048	120,80	7,30
% от суточной нормы			42,2%	28,8%	33,8%	33,5%	46,9%	35,1%	44,5%	46,7%	30,9%	17,9%	46,8%	49,5%	48,3%	48,3%	60,8%
*Итого за Обед (осенний период)																	
Полдник																	
341	Салат (фруктовый с сахарной пудрой (десерт) Кондитерское изделие Зефир	100	0,65	0,30	8,95	41,10	0,033	0,03	38,25	0,033	1	25,0	17,00	0,22	0,002	11,00	1,25
	Кисломолочный напиток / Кефир	35	0,10	0,01	27,93	112,21						8,8	4,20			2,10	0,49
386		200	5,80	5,00	8,00	100,20	0,040	0,260	0,60	0,04	0,001	240,00	184,00	0,4	0,001	28,00	0,20
Итого за Полдник		335	6,55	5,31	44,88	253,51	0,07	0,29	38,85	0,07	1,00	273,75	205,20	0,62	0,00	41,10	1,94
% от суточной нормы			8,5%	6,7%	13,4%	10,8%	6,1%	21,0%	64,8%	10,5%	10,0%	24,9%	18,7%	6,2%	2,7%	16,4%	16,2%
Итого в день			57,9	49,1	241,7	1640,6	1,01	1,08	79,01	0,59	5,49	915,52	1257,5	7,409	0,107	273,99	14,67
суточная норма			77,0	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	10	1100	1100	10	0,1	250	12,00
% от суточной нормы			75,2%	62,2%	72,2%	69,8%	84,0%	77,3%	131,7%	84%	54,9%	83,2%	114,3	74,1%	106,9	109,6	122%
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)																	
Рацион: Школа																	
				вторник			Сезон:			осенне-весенний							
				Неделя:			Возраст:			7-11 лет							
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	В1	В2	С	А	Е	Са	Р	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак мясной																	
* 209/62 ОП	Яйцо отварное порционно / морковь тертая с р.м.	20/40	3,06	3,52	8,83	79,24	0,03	0,12	2,8	2,87	0,39	33,1	49,8	0,18	0	16,2	0,76

71	Холодная закуска: Овощи порционно / Огурец	40	0,33	0,04	1,13	6,23	0,009	0,01	3	0,003	0,03	6,90	12,60	0,064	0,001	4,20	0,18
268	Котлета «Говядя Школьная» запеченная	90	16,65	23,276	4,286	293,23	0,203	0,14	0,48	0,045	0,011	54,51	200,14	2,565	0,045	27,51	2,17
304	Рис отварной с маслом сливочным	150	3,70	5,37	36,68	209,85	0,03	0,02	0	0,04	0	14,9	79,4	0	0,0010	27,9	0,59
379	Кфейный напиток на молоке	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	0,15	1,30	0,030	0,06	120,40	90,0	1,10	0,010	14,00	0,12
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,44	93,16	0,044	0,012	0,44	0	0,70	8,00	26,00	0,008		5,60	0,44
Итого за Завтрак мясной		520	26,9	31,7	77,5	703,1	0,33	0,33	5,22	0,12	0,80	204,75	408,12	3,737	0,057	79,2	3,50
% от суточной нормы			34,9%	40,2%	23,1%	29,9%	27,1%	23,4%	8,7%	16,9%	8,0%	18,6%	37,1%	37,4%	57,0%	31,7%	29,2%
<i>*Итого за Завтрак (осенний период)</i>																	
Обед (полноценный рацион питания)																	
52	Салат из свеклы с маслом растительным	60	0,86	3,05	5,13	51,41	0,01	0,02	5,7	0,01	0,10	26,61	25,64	0,43	0,001	12,9	0,84
103	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	200	9,9	8,9	25,2	220,50	0,2	0,1	6,6	0,02	0	39,5	74,7	0	0	21,8	0,30
232	Рыба, запеченная с овощами и сыром	90	18,18	10,86	1,87	177,98	0,18	0,15	2,37	0,028	0,30	77,50	37,59	0,8	0,0	26,07	0,82
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,29	7,06	22,21	165,54	0,16	0,13	26,11	0,080	1,5	42,54	97,8	0,299	0,001	33,06	1,19
389	Сок фруктовый**	200	1,0	0,20	20,20	86,60	0	0,08	4,00	0	0	31,10	18,00	0,000	0	8,0	0,72
ПР	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	0,56	14,00	63,20	0,48	0,002	18,80	1,56
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,44	93,16	0,044	0,012	0,44	0	0,70	8,00	26,00	0,008		5,60	0,44
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		780	38,9	30,9	107,7	864,8	0,75	0,49	45,22	0,14	3,16	239,20	342,83	2,02	0,044	126,22	5,87
% от суточной нормы			50,5%	39,1%	32,2%	36,8%	62,8%	34,6%	75,4%	19,7%	31,6%	21,7%	31,2%	20,2%	44,0%	50,5%	48,9%
Полдник																	
338	Фрукт порционно / Груша 1 шт	100	0,40	0,30	10,30	45,50	0,04	0,02	5,00	0,01	0,2	19,00	11,00	0,030	0,00	12,00	2,30
406	Пирожок с мясом и рисом	75	11	9,5	31,5	255,50	0,10	0,30	0,60	0,13	1,80	18,60	113,80	1,63	0,01	17,40	0,60
376	Чай витаминизированный с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,29	0	0,01	9,00	0,0001	0,045	5,25	8,24	0,008	0	4,4	0,87
Итого за Полдник		375	11,6	9,9	56,8	362,3	0,1	0,3	14,6	0,1	2,0	42,9	133,0	1,7	0,0	33,8	3,8
% от суточной нормы			15,1%	12,5%	17,0%	15,4%	11,7%	23,6%	24,3%	19,3%	20,5%	3,9%	12,1%	16,7%	12,0%	13,5%	31,4%
Итого в день			77,4	72,5	242,0	1930,1	1,22	1,14	65	0,39	6	486,8	883,98	7,4	0,113	239,21	13,14
суточная норма			77,0	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	10	1100	1100	10	0,1	250	12,00

% от суточной нормы		100,5 %	91,8%	72,2%	82,1%	101,6 %	81,6%	108,4%	56%	60%	44,3%	80,4%	74,3%	113%	95,7%	109,5 %	
ПРИМЕЧАНИЕ ** могут быть использованы нектары, морсы, напитки сокоосодержащие (в т.ч. обогащенные)																	
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)																	
Рацион: Школа		Неделя:		среда		Сезон:		осенне-весенний		7-11 лет							
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак молочный																	
59	Салат из моркови с яблоком	60	0,64	0,10	5,11	23,91	0,03	0,02	2,63	0,02	1,494	14,4	20,39	0,13	0,001	6,60	0,64
	Джем фруктовый с кусочками фруктов	20	0,10	0	14,3	57,60	0,01	0,01	2,5	0,08	0,090	3,6	2,9	0,01	0,001	0,9	0,12
222	Пудинг творожно-пшеничный с сахарной пудрой	170	14,92	14,38	31,51	315,14	0,3	0,4	0,9	0,21	1,360	216,0	414,6	1,2	0,020	93,9	2,53
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,29	0	0,01	9,00	0,0001	0,045	5,25	8,24	0,008	0	4,4	0,87
ПР	Батон пшеничный йодированный	40	2,67	0,53	13,73	70,40	0,13	0,013	0,1	0	0,933	14,00	63,20	0,013	0,004	18,80	1,60
Итого за Завтрак молочный		490	18,5	15,1	80	528,3	0,44	0,46	15,20	0,31	3,922	253,18	509,28	1,36	0,026	124,58	5,77
% от суточной нормы			24,06 %	19,07 %	23,78 %	22,48%	36,40 %	32,95%	25,33%	44,66%	39,22 %	23,0%	46,30 %	13,61 %	26,00 %	49,83 %	48,0%
Обед (полноценный рацион питания)																	
* 29 ОП	Салат из капусты с огурцом соленым	60	0,94	2,106	2,661	33,37	0,018	0,034	27,9	0,002	0,943	26,09	19,04	0,224	0,014	9,00	0,367
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом	60	0,30	2,00	1,60	25,60	0,06	0,04	12,40	0,001	1,50	28,20	32,30	0,30	0,002	18,60	0,50
82	Борщ со свежей капустой и картофелем с фрикаделькой из мяса «Детская»	200/10	1,89	2,43	9,34	66,79	0,05	0,05	16,3	0,59	0,20	38,57	43,64	0,58	0,009	19,78	1,03
291	Плов с птицей	240	22,36	26,14	47,23	513,58	0,82	0,79	4,30	0,46	0	44,29	301,66	0	0	64,39	2,77
342	Компот из яблок и лимона	200	0,16	0,16	27,9	113,56	0,01	0,01	6,6	0,01	0,40	6,88	4,40	0,08	0,010	3,60	0,95
ПР	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	69,60	0,08	0,04	0	0	0,56	14,00	63,20	0,48	0,002	18,80	1,56

ПР	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,44	93,16	0,044	0,012	0,44	0	0,70	8,00	26,00	0,008		5,60	0,44
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		790	30,4	31,6	119,2	882,3	1,06	0,94	40,1	1,06	3,36	139,9	473,20	1,5	0,023	131	7,25
% от суточной нормы			39,46 %	39,96 %	35,57 %	37,54 %	88,33 %	67,43 %	66,78 %	151,57 %	33,60 %	12,7 %	43,02 %	14,50 %	23,00 %	52,31 %	60,4 %
Подник																	
341	Салат фруктовый с сахарной пудрой (десерт)	100	0,65	0,30	8,95	41,10	0,033	0,03	38,25	0,033	1	25,0	17,00	0,22	0,002	11,00	1,25
	Кондитерские изделия (печенье)	20	1,7	2,26	13,8	82,34	0,02	0,01	0	0,00	0,2	8,2	17,4	0	0	3,0	0,20
385	Молоко кипяченое	200	5,60	6,40	9,40	117,60	0,08	0,3066667	2,60	0,067	0,292	240,0	180,0			28,00	0,12
Итого за Полдник		320	8,0	9,0	32,2	241,0	0,13	0,35	40,9	0,10	1,5	273,2	214,4	0,2	0,002	42,0	1,57
% от суточной нормы			10,32 %	11,34 %	9,60 %	10,26 %	11,11 %	25,00 %	68,08 %	14,29 %	14,92 %	24,84 %	19,49 %	2,17 %	1,67 %	16,80 %	13,1 %
Итого в день			56,9	55,6	231,0	1651,7	1,63	1,76	96	1,47	9	666,3	1196,9	3,0	0,051	297,35	14,59
суточная норма			77,0	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	10	1100	1100	10	0,1	250	12,00
% от суточной нормы			73,8 %	70,4 %	68,9 %	70,3 %	135,8 %	125,4 %	160,2 %	211 %	87,7 %	60,6 %	108,8 %	30,3 %	51 %	118,9 %	122 %
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)																	
Рацион: Школа					четверг				Сезон:		осенне-весенний						
					Неделя:				Возраст:		7-11 лет						
№ респ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак мясной																	
338	Фрукт порционно / Груша 1шт	100	0,4	0,3	10,3	45,50	0,04	0,02	5,00	0,01	0,2	19,00	11,00	0,030	0,00	12,00	2,30
237	Зразы рыбные рубленые с яйцом (открытые)	90	8,08	10,69	9,33	165,80	0,05	0,06	0,79	0,11	0,11	25,3	53,0	0,2	0,009	7,26	0,23
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,29	7,06	22,21	165,54	0,16	0,13	26,11	0,080	1,5	42,54	97,8	0,299	0,001	33,06	1,19
376	Чай витаминизированный с сахаром (шиповник)	200	0,2	0,05	15,01	61,29	0	0,01	9,00	0,0001	0,045	5,25	8,24	0,008	0	4,4	0,87
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,44	93,16	0,044	0,012	0,44	0	0,70	8,00	26,00	0,008		5,60	0,44

Итого за Завтрак мясной		580	15,0	18,5	76,3	531,3	0,29	0,23	41,34	0,198	2,56	100,1	196,0	0,56	0,012	62,3	5,03
% от суточной нормы			19,49	23,36	22,77	22,61	24,08	16,30	68,90	28,23	25,58	9,1	17,82	5,65	12,00	24,93	41,9
			%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%
Обед (полноценный рацион питания)																	
* 49 ОП	Салат «Витаминный» (капуста квашеная, зеленый горошек)	60	0,94	7,22	5,27	89,82	0,03	0,03	12,4	0,001	1,5	19,7	20,3	0,3	0,001	9,98	0,34
56	Салат из свежей капусты с зеленью «Молодость»	60	0,900	3,100	5,600	53,900	0,100	0,100	12,300	0,020	0,500	59,900	31,300	0,423	0,003	16,300	0,700
96	Рассольник «Пенningрадский» на бульоне	200	2,1	4,9	13,6	106,95	0,10	0,059	12,8	0,03	0	20,2	56,8	0	0	21,4	0,76
266	Бифтекс рубленый	90	16,7	23,3	4,3	293,37	0,20	0,236	0,5	0,05	0,0675	54,5	200,1	2,57	0,045	27,5	2,17
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,70	3,43	36,45	199,47	0,09	0,03	0,00	0,030	1,25	13,28	46,21	0,78	0,002	8,47	0,86
350	Кисель ягодный	200	0,16	0,06	24,07	97,46			16,0			10,98				5,0	0,40
ПР	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	0,56	14,00	63,20	0,48	0,002	18,80	1,56
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,44	93,16	0,044	0,012	0,44	0	0,70	8,00	26,00	0,008		5,60	0,44
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		780	31,2	35,6	117	913,9	0,6	0,5	42,0	0,12	3,08	181	423,7	4,260	0,052	103,0	6,89
% от суточной нормы			40,52	45,08	34,97	38,89	51,24	34,10	70,08	17,57	30,78	16,4	38,52	42,60	51,50	41,21	57,4
			%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%
Полдник																	
348	Йогурт фруктовый	125	3,75	3,50	15,00	106,50	0,06	0,12	1,62	0	0	84,0	130,62	0,63	0,006	13,06	0,13
	Напиток из яблок витаминизированный	200	0,22		19,43	78,60			0,2		0,2	22,5	7,7	0,1	0,001	3	0,65
	Итого за Полдник	325	3,97	3,50	34,43	185,10	0,06	0,12	1,82	0,00	0,20	106,50	138,32	0,71	0,01	16,06	0,78
% от суточной нормы			5,16	4,43	10,28	7,88	5,00	8,57	3,03	0,00	2,00	9,68	12,57	7,10	7,00	6,42	6,5
Итого в день			50,2	57,6	227,9	1630,3	0,96	0,83	85,2	0,32	5,84	387,5	758,0	5,53	0,071	181,39	12,70
суточная норма			77,0	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	10	1100	1100	10	0,1	250	12,00
% от суточной нормы			65,2	72,9	68,0	69,4	80,3	59,0	142,0	46	58	35,2	68,9	55,3	71	72,6	106
			%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)																	
Рацион: Школа			пятница			Сезон:			осенне- весенний								
			Неделя:			Возраст:			7-11 лет								
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У	В1	В2	С	А	Е	Са	Р	ZN	I	Mg	Fe	

1	2	3	4	5	6	7	ценнос ть (ккал)	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак молочный																		
197	Зеленый горошек	20	4,60	0,24	10,66	63,20	0,16	0,04	0	0,00	1,82	23,0	65,8	0,64	0,00	21,4	0,00	0,00
71	Холодная закуска: Овощи порционно / Помидор	40	0,44	0,08	1,52	8,56	0,027	0,032	9,73	0,36	1,88	24,4	30,4	0,28	0,005	10,2	0,40	0,40
15	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж. 45%	20	4,64	6,80	0,02	79,8	0,01	0,06	0,14	0,046	0,10	176,00	100,00	0,80	0,040	7,00	0,26	0,26
210	Омлет натуральный с маслом сливочным	170	13,85	16,14	4,28	217,80	0,099	0,230	0,275	0,031	1,649	111,67 3	211,22 5	1,148	0,026	18,318	1,284	1,284
338	Фрукт порционно / Яблоко 1 шт	100	0,4	0,4	9,8	44,40	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20	2,20
382	Какао с молоком йодированным	200	3,50	3,70	25,50	149,30	0,06	0,01	1,60	0,040	0,40	102,60	178,40	1,00	0,013	24,80	1,00	1,00
ПР	Батон пшеничный йодированный	40	2,67	0,53	13,73	70,40	0,13	0,013	0,1	0	0,93	14,00	63,20	0,013	0,013	18,80	1,60	1,60
Итого за Завтрак молочный		570	25,5	27,7	54,9	570,3	0,4	0,4	21,9	0,5	5,162	444,7	594	3,27	0,099	88,1	6,74	6,74
% от суточной нормы			33,11 %	35,01 %	16,38 %	24,27 %	30,65 %	25,77 %	36,47 %	70,94 %	51,62 %	40,42 %	54,02 %	32,71 %	98,50 %	35,25 %	56,2 %	56,2 %
Обед (полноценный рацион питания)																		
52	Салат из свеклы с маслом растительным	60	0,860	3,050	5,130	51,410	0,010	0,020	5,700	0,010	0,100	26,610	25,640	0,430	0,010	12,870	0,840	0,840
106	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200/30	12,60	13,30	27,90	281,70	0,19	0,13	0,36	0,02	0,06	34,48	134,10	1,52	0,03	20,32	1,57	1,57
295	Котлета «Куриная»	90	13,7	5,2	9,1	138,42	0,081	0,07	0,22	0,0009	0,0666	12,6	84,6	1,05	0,036	14,6	1,70	1,70
139	Капуста тушеная	150	2,77	4,84	10,78	97,76	0,64	0,13	0,16	0,025	0,010	73,05	54,00	3,5	0,017	27,75	1,09	1,09
389	Сок фруктовый**	200	1,0	0,20	20,20	86,60	0	0,08	4,00	0	0	31,10	18,00	0,000	0	8,0	0,72	0,72
ПР	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	69,60	0,08	0,04	0	0	0,56	14,00	63,20	0,48	0,002	18,80	1,56	1,56
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,44	93,16	0,044	0,012	0,44	0	0,70	8,00	26,00	0,008		5,60	0,44	0,44
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		810	36,6	27,5	106,3	818,7	1,13	0,49	10,9	0,06	1,496	199,87	405,5	7,0	0,10	108,0	7,92	7,92
% от суточной нормы			47,57 %	34,75 %	31,72 %	34,84 %	93,89 %	34,81 %	18,13 %	8,56 %	14,96 %	18,17 %	36,87 %	69,95 %	95,00 %	43,18 %	66,0 %	66,0 %
Подник																		
403	Оладьи с яблоками	120	7,8	8,2	49,8	303,73	0,11	0,12	1,17	0,06	1,2	86,55	69,80	1,70	0,010	34,69	1,67	1,67
345	Компот из быстромороженных ягод (компотная смесь)	200	0,06	0,02	20,73	83,34			2,50	0,0	0,20	4,00	3,30	0,08	0,001	1,70	0,15	0,15
Итого за Подник		320	7,8	8,2	70,5	387,1	0,11	0,12	3,67	0,06	1,400	90,55	73,10	1,78	0,01	36,39	1,82	1,82

% от суточной нормы																		10,2%	10,4%	21,0%	16,5%	9,2%	8,6%	6,1%	8,6%	14,0%	8,2%	6,6%	17,8%	11,0%	14,6%	15,2%					
Итого в день																		70,0	63,3	231,6	1776,0	1,60	0,97	36,4	0,62	8,06	735,1	1072,8	12,05	0,205	232,46	16,49					
суточная норма																		77,0	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	10	1100	1100	10	0,1	250	12,00					
% от суточной нормы																		90,9%	80,1%	69,1%	75,6%	133,7%	69,2%	60,7%	88%	80,6%	66,8%	97,5%	120,5%	205%	93,0%	137%					
-																																					
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)																																					
Рацион: Школа																		Сезон:										осенне-весенний									
																		Неделя:										суббота				Возраст:				7-11 лет	
№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)																											
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe																				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18																				
Завтрак мясной																																					
338	Фрукт порционно: Банан		100	1,50	0,50	21,00	94,50	0,04	0,05	10,0	0,020	0,4	8,00	28,00	0,15		42,0																				
297/326	Фрикадельки из мяса птицы с соусом молочным		70/20	8,74	8,31	10,71	152,65	0,043	0,036	0,29	0,043	2,486	162,86	171,43	2,27	0,017	15,69	1,43																			
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным		150	5,70	3,43	36,45	199,47	0,09	0,03	0,00	0,030	1,25	13,28	46,21	0,78	0,002	8,47	0,86																			
377	Чай с лимоном		200//4	0,26	0,06	15,22	62,46		0,01	2,9	0	0,06	8,05	9,78	0,017	0	5,24	0,87																			
ПР	Хлеб пшеничный		40	3,04	0,36	19,44	93,16	0,044	0,012	0,44	0	0,70	8,00	26,00	0,008		5,60	0,44																			
Итого за Завтрак мясной			584	19,2	12,7	102,8	602	0,22	0,14	13,63	0,09	4,90	200,19	281,42	3,226	0,019	77,00	3,60																			
% от суточной нормы				25,0%	16,0%	30,7%	25,6%	18,1%	9,9%	22,7%	13,3%	49,0%	18,2%	25,6%	32,3%	18,5%	30,8%	30,0%																			
Обед (полноценный рацион питания)																																					
38	Салат из моркови с растительным маслом		60	0,78	1,56	4,32	34,44	0,030	0,030	3,00	0,005	0,000	0,00	0,00			0,00	0,00																			
99/288	Суп овощной «Летний» с картофелем и птицей отварной		200/10	4,98	7,69	9,46	126,97	0,2	0,18	8,39	0,120	2	22,3	71,5	0,2	0,01	18,71	0,88																			
297	Голубцы ленивые «Школьные», запеченные под соусом сметанно-томатным		230 30	16,77 2,70	10,74 6,20	24,06 16,00	259,98 130,60	0,16 0,020	0,11 0,030	25,17 15,000	0,38 0,090	0,15 0,150	55,12 83,500	235,4 61,50	1,98 1,130	0,07 0,0	49,43 35,50	2,37 1,70																			
349	Компот из смеси сухофруктов С- витаминизированный		200	0,22		24,42	98,56			0,2			22,6	7,7	0	0	3,0	0,66																			

ПР	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,44	93,16	0,044	0,012	0,44	0	0,70	8,00	26,00	0,008	5,60	0,44	
ПР	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	0,56	14,00	63,20	0,48	0,002	1,56	
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		810	31,1	27,0	111,4	813,3	0,53	0,40	52,20	0,60	3,56	205,52	465,27	3,80	0,08	7,61	
% от суточной нормы			40,4%	34,2%	33,2%	34,6%	44,5%	28,7%	87,0%	85,1%	35,6%	18,7%	42,3%	38,0%	82,0%	63,4%	
Итого в день			50,4	39,7	214,2	1415,6	0,75	0,54	65,8	0,69	8,46	405,7	746,7	7,03	0,101	11,21	
суточная норма			77,0	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	10	1100	1100	10	0,1	12,00	
% от суточной нормы			65,4%	50,2%	63,9%	60,2%	62,6%	38,6%	109,7%	98%	85%	36,9%	67,9%	70,3%	101%	93%	
ПРИМЕЧАНИЕ ** могут быть использованы нектары, морсы, напитки сокоподержащие (в т.ч. обогатенные)																	
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)																	
Рацион: Школа			понедельник			Сезон:			осенне-весенний								
			Неделя:			Возраст:			7-11 лет								
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак молочный																	
338	Фрукт порционно / Апельсин 1 шт	100	0,90	0,20	8,10	37,80	0,04	0,03	60,00	0,01	0,2	34,00	23,00	0,200	0,00	15,00	0,30
15	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж. 45%	20	4,64	6,80	0,02	79,84	0,01	0,06	0,14	0,046	0,10	176,00	100,00	0,80	0,040	7,00	0,26
173	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	7,30	12,50	54,30	358,90	0,14	0,2	3,4	0,037	1,30	147,6	198,6	0	0,0	57,8	1,30
379	Кофейный напиток на молоке	200	2,80	3,20	24,66	138,64	0,04	0,15	1,30	0,030	0,06	120,40	90,0	1,10	0,010	14,00	0,12
ПР	Батон пшеничный йодированный	40	2,67	0,53	13,73	70,40	0,13	0,013	0,1	0	0,93	14,00	63,20	0,013	0,013	18,80	1,60
Итого за Завтрак молочный		560	18,3	23,2	100,8	685,6	0,36	0,43	64,92	0,12	2,59	492,00	474,80	2,11	0,065	112,60	3,58
% от суточной нормы			23,8%	29,4%	30,1%	29,2%	30,1%	31,0%	108,2%	17,3%	25,9%	44,7%	43,2%	21,1%	65,0%	45,0%	29,8%
Обед (полноценный рацион питания)																	
* 48 ОП		60	0,60	3,7	3,8	50,9	0,01	0,04	13,6	0,1	0,5	21,8	15,6	0,3	0	10,1	0,7
		Салат «Витаминный» (капуста квашеная с клюквой)															
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с	60	0,30	2,00	1,60	25,60	0,06	0,04	12,40	0	1,50	28,20	32,30	0,30	0,00	18,60	0,50

71	Холодная закуска: Овощи порционно / Помидор	40	0,44	0,08	1,52	8,56	0,02	0,024	7,3	0,27	1,41	18,3	22,8	0,21	0,004	7,7	0,30
279	Тфтели «Детские» под соусом	80/20	11,73	14,08	14,94	233,40	0,16	0,13	0,31	0,009	0,01	12,65	138,55	1,99	0,030	20,29	1,73
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,29	7,06	22,21	165,54	0,16	0,13	26,11	0,080	1,5	42,54	97,8	0,299	0,001	33,06	1,19
376	Чай витаминизированный с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	61,29	0	0,01	9,00	0,0001	0,045	5,25	8,24	0,008	0	4,4	0,87
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,44	93,16	0,044	0,012	0,44	0	0,70	8,00	26,00	0,008		5,60	0,44
Итого за Завтрак мясной		530	18,70	21,63	73,12	561,95	0,38	0,31	43,16	0,36	3,67	86,7	293,31	2,52	0,04	71,00	4,53
% от суточной нормы			24,3%	27,4%	21,8%	23,9%	32,0%	21,9%	71,9%	51,3%	36,7%	7,9%	26,7%	25,2%	35,0%	28,4%	37,8%
Обед (полноценный рацион питания)																	
67	Винегрет овощной	60	1,50	3,47	6,77	64,31	0,04	0,03	8,6	0,74	0,2	23,4	34,0	0,01	0,04	15,61	0,7
113	Суп-лапша домашняя с птицей отварной и свежей зеленью	200//10	6,90	6,95	18,76	165,19	0,18	0,17	4,2	0,82	0,3	34,7	75,88	0,1	0,00	14,5	0,99
293	Птица порционная, запеченная	90	19,01	10,87	0,17	174,53	0,09	0,17	0,02	0	0	19,5	1,60	0	0	17,08	1,86
139	Капуста тушеная	150	2,77	4,84	10,78	97,76	0,64	0,13	0,16	0,025	0,010	73,05	54,00	3,5	0,017	27,75	1,09
349	Компот из смеси сухофруктов С- витаминизированный	200	0,22		24,42	98,56			0,2			22,6	7,7	0	0	3,0	0,66
ПР	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	69,60	0,08	0,04	0	0	0,56	14,00	63,20	0,48	0,002	18,80	1,56
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,44	93,16	0,044	0,012	0,44	0	0,70	8,00	26,00	0,008		5,60	0,44
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		790	36,1	27,0	94,0	763,1	1,1	0,6	13,6	1,6	1,8	195,2	262,4	4,1	0,1	102,3	7,3
% от суточной нормы			46,9%	34,1%	28,1%	32,5%	89,6%	39,7%	22,7%	226,4%	17,7%	17,7%	23,9%	41,0%	60,0%	40,9%	60,8%
Полдник																	
338	Фрукт порционно: Банан	100	1,50	0,50	21,00	94,50	0,04	0,05	10,0	0,020	0,400	8,000	28,000	0,150		42,000	
	Кондитерское изделие /Мармелад	18	1,36	1,81	11,04	65,89	0	0	0	0	0	1,0	0,2	0	0	0,4	0,08
386	Кисломолочный напиток / Ряженка	200	5,80	5,00	8,40	101,80	0,040	0,260	0,60	0,04	0,001	248,00	184,00	0,4	0,001	28,00	0,20
Итого за Полдник		318	8,7	7,3	40,4	262,2	0,08	0,31	11	0,1	0,4	257,0	212,2	0,6	0,00	70,4	0,28
% от суточной нормы			11,2%	9,3%	12,1%	11,2%	6,7%	22,1%	17,7%	8,6%	4,0%	23,4%	19,3%	5,5%	1,0%	28,2%	2,3%
Итого в день			63,4	55,9	207,6	1587,3	1,54	1,17	67,4	2,00	5,84	538,9	767,9	7,17	0,096	243,75	12,11
суточная норма			77,0	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	10	1100	1100	10	0,1	250	12,00
% от суточной нормы			82,4%	70,8%	62,0%	67,5%	128,3%	83,7%	112,3%	286%	58,4%	49,0%	69,8%	71,7%	96%	97,5%	101%

ПРИМЕЧАНИЕ ** могут быть использованы нектары, морсы, напитки сокосодержашие (в т.ч. обогащенные)

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)																	
Рацион: Школа		среда				Сезон:		осенне-весенний									
		Неделя:		2				Возраст:		7-11 лет							
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж		У	В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак молочный																	
338	Фрукт порционно / Груша 1 шт	100	0,40	0,30	10,30	45,50	0,04	0,02	5,00	0,01	0,2	19,00	11,00	0,030	0,00	12,00	2,30
	Молоко стуженное порционно	30	3,3	0,15	17,6	84,75	0,01	0,08	0,2	0,01	0,04	61,4	43,8	0,2	0,001	6,8	0,04
223	Запеканка творожно-рисовая с маслом сливочным	170	15,23	17,48	36,71	365,08	0,09	0,3	0,48	0,22	1,8	143,7	290,6	2,2	0,008	48,51	1,31
377	Чай с лимоном	200//4	0,26	0,06	15,22	62,5		0,01	2,9	0	0,06	8,05	9,78	0,017	0	5,24	0,87
ПР	Батон пшеничный йодированный	40	2,67	0,53	13,73	70,40	0,13	0,013	0,1	0	0,93	14,00	63,20	0,013	0,013	18,80	1,60
Итого за Завтрак молочный		544	21,86	18,52	93,51	628,19	0,28	0,45	8,71	0,24	3,03	246,12	418,35	2,46	0,02	91,35	6,12
% от суточной нормы			28,4%	23,4%	27,9%	26,7%	23,1%	32,5%	14,5%	33,7%	30,3%	22,4%	38,0%	24,6%	24,0%	36,5%	51,0%
Обед (полноценный рацион питания)																	
* 49 ОП	Салат «Витаминный» (капуста квашеная, зеленый горошек)	60	0,94	7,22	5,27	89,82	0,03	0,03	12,4	0,001	1,5	19,7	20,3	0,3	0,001	9,98	0,34
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,90	3,10	5,60	53,90	0,06	0,07	15,50	0,071	0,30	28,20	18,90	0,20	0,001	10,50	0,60
102	Суп картофельный с горохом и фрикаделькой из птицы	200/10	4,84	3,10	16,90	114,86	0,21	0,07	7,00	0,001	0,20	42,10	142,50	0,90	0,010	38,60	0,80
259	Жаркое по-домашнему	240	17,12	18,01	30,61	353,05	0,26	0,24	37,56	0,070	0,42	50,64	261,8	4,2	0,002	67,04	3,98
389	Сок фруктовый**	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0	0,08	4,00	0	0	31,10	18,00	0,000	0	8,0	0,72
ПР	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	69,60	0,08	0,04	0	0	0,56	14,00	63,20	0,48	0,002	18,80	1,56
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,44	93,16	0,044	0,012	0,44	0	0,70	8,00	26,00	0,008		5,60	0,44
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		790	29,5	25,3	106,4	771,2	0,74	0,51	64,5	0,14	2,180	174,04	530,4	5,79	0,01	148,54	8,10

% от суточной нормы		38,4%	32,0%	31,8%	32,8%	61,5%	36,6%	107,5%	20,3%	21,8%	15,8%	48,2%	57,9%	14,7%	59,4%	67,5%			
Полдник																			
341	Салат фруктовый с сахарной пудрой (десерт)	100	0,65	0,30	8,95	41,1	0,033	0,03	38,25	0,033	1	25,0	17,00	0,22	0,002	11,00	1,25		
	Кондитерские изделия (печенье)	20	1,7	2,26	13,8	82,3	0,02	0,01	0	0,00	0,2	8,2	17,4	0	0	3,0	0,20		
385	Молоко кипяченое (по ГОСТ 32252-2013)	200	5,60	6,40	9,40	117,6	0,08	0,307	2,60	0,067	0,292	240,0	180,0		28,00	0,12			
Итого за Полдник		320	8,0	9,0	32,2	241,0	0,1	0,4	40,9	0,1	1,5	273,2	214,4	0,2	0,002	42,0	1,6		
% от суточной нормы			10,3%	11,3%	9,6%	10,3%	11,1%	25,0%	68,1%	14,3%	14,9%	24,8%	19,5%	2,2%	1,7%	16,8%	13,1%		
Итого в день			59,4	52,7	232,1	1640,4	1,15	1,32	114,1	0,48	6,71	693,4	1163,2	8,47	0,040	281,89	15,79		
суточная норма			77,0	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	10	1100	1100	10	0,1	250	12,00		
% от суточной нормы			77,1%	66,8%	69,3%	69,8%	95,7%	94,1%	190,1%	68%	67,1%	63,0%	105,7 %	84,7%	40%	112,8 %	132%		
ПРИМЕЧАНИЕ ** могут быть использованы нектары, морсы, напитки сокоосодержащие (в т.ч. обогашенные)																			
Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)																			
Рацион: Школа					четверг					Сезон:	осенне-весенний								
					Неделя:	2				Возраст:	7-11 лет								
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	B2	C	A	E	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18		
Завтрак мясной																			
* 198 ОП	Фасоль красная с растительным маслом	30	2,20	4,30	12,3	96,70	0,01	0,01	1	0,02	0,03	5,68	38,4	0,04	0,001	4,2	0,18		
71	Холодная закуска: Овоши порционно / Огурец	40	0,33	0,04	1,13	6,23	0,009	0,01	3	0,003	0,03	6,90	12,60	0,064	0,001	4,20	0,18		
295	Котлеты «Куриные»	90	13,72	5,22	9,14	138,42	0,081	0,07	0,22	0,0009	0,0666	12,6	84,6	1,05	0,036	14,6	0,06		
171	Каша «Дружба» с маслом сливочным	150	3,45	4,95	25,18	159,07	0,1	0,1	3,4	0,037	0	127,4	183,5	0	0	55,1	0,30		
338	Фрукт порционно / Яблоко 1 шт	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20		
382	Какао с молоком йодированным	200	3,50	3,70	25,50	149,30	0,06	0,01	1,60	0,040	0,40	102,60	178,40	1,00	0,013	24,80	1,00		

ПР	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,44	93,16	0,044	0,012	0,44	0	0,70	8,00	26,00	0,008		5,60	0,44
Итого за Завтрак мясной		620	24,4	14,7	90,2	591	0,37	0,22	18,61	0,10	1,40	273,53	496,08	2,16	0,052	113,32	4,18
% от суточной нормы			31,7%	18,6%	26,9%	25,1%	31,2%	15,7%	31,0%	14,4%	14,0%	24,9%	45,1%	21,6%	52,0%	45,3%	34,8%
Обед (полноценный рацион питания)																	
50	Салат из свеклы с сыром и маслом растительным	60	2,70	4,70	4,31	70,34	0,01	0,05	5,7	0,02	0,10	97,00	65,70	0,43	0,001	13,8	0,84
88	Щи из свежей капусты с фрикаделькой из птицы «Детская»	200/10	1,97	5,18	8,97	90,38	0,02	0,02	9,20	0,04	0,08	36,74	24,20	1,16	0,00	12,40	0,40
232	Рыба, запеченная под соусом	90	19,991	10,485	2,689	185,09	0,203	0,169	0,945	0,028	0,113	37,49	11,34	0,247	0,010	20,72	0,71
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,29	7,06	22,21	165,54	0,16	0,13	26,11	0,080	1,5	42,54	97,8	0,299	0,001	33,06	1,19
345	Компот из быстрозамороженных ягод (компотная смесь)	200	0,06	0,02	20,73	83,34			2,5	0,00	0,2	4,0	3,3	0,1	0,001	1,7	0,15
ПР	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	0,56	14,00	63,20	0,48	0,002	18,80	1,56
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,44	93,16	0,044	0,012	0,44	0	0,70	8,00	26,00	0,008		5,60	0,44
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		790	33,7	28,3	92,0	757,4	0,5	0,4	44,9	0,2	3,3	239,8	291,5	2,7	0,0	106,1	5,3
% от суточной нормы			43,8%	35,8%	27,5%	32,2%	43,0%	29,8%	74,8%	24,6%	32,5%	21,8%	26,5%	27,1%	16,5%	42,4%	44,1%
Подник																	
401	Оладьи «Домашние» на молоке со ступенным молоком	150/20	10,9	11,9	57,3	379,9	0,15	0,15	0,15	0,11	1,6	77,25	135,45	1,3	0,01	23,6	0,40
376	Чай витаминизированный с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	61,29	0	0,01	9,00	0,0001	0,045	5,25	8,24	0,008	0	4,4	0,87
Итого за Подник		370	11,1	12,0	72,3	441,2	0,15	0,16	9,2	0,1	1,6	82,5	143,7	1,3	0,010	28,0	1,27
% от суточной нормы			14,4%	15,1%	21,6%	18,8%	12,5%	11,4%	15,3%	15,7%	16,5%	7,5%	13,1%	13,1%	10,0%	11,2%	10,6%
Итого в день			69,2	54,9	254,5	1789,2	1,04	0,80	72,7	0,38	6,29	595,8	931,3	6,17	0,079	247,40	10,74
суточная норма			77,0	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	10	1100	1100	10	0,1	250	12,00
% от суточной нормы			89,9%	69,5%	76,0%	76,1%	86,7%	56,9%	121%	55%	63%	54,2%	84,7%	61,7%	79%	99,0%	89%
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)																	
Рацион: Школа			пятница			Сезон:			осенне-весенний								
			Неделя: 2			Возраст:			7-11 лет								
№ Прием пищи,			Пищевые вещества (г)			Энергетические вещества (мг)			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
			Масса														

ре- ц.	наименование блюда	пор- ции	Б	Ж	У	ти- чес- кая цен- ность (ккал)	В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак молочный																	
197	Зеленый горошек	20	4,60	0,24	10,7	63,20	0,16	0,04	0	0,00	1,82	23,0	65,8	0,64	0,00	21,4	0,00
15	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж. 45%	20	4,64	6,80	0,02	79,8	0,01	0,06	0,14	0,046	0,10	176,00	100,00	0,80	0,040	7,00	0,26
210	Омлет натуральный с маслом сливочным	170	13,847	16,142	4,284	217,80	0,099	0,230	0,275	0,031	1,649	111,673	211,225	1,148	0,026	18,318	1,284
338	Фрукт порционно / Апельсин 1 шт	100	0,9	0,2	8,1	37,80	0,04	0,03	60,00	0,01	0,2	34,00	23,00	0,200	0,00	15,00	0,30
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,29	0	0,01	9,00	0,0001	0,045	5,25	8,24	0,008	0	4,4	0,87
ПП	Батон пшеничный йодированный	40	2,67	0,53	13,73	70,40	0,13	0,013	0,1	0	0,93	14,00	63,20	0,013	0,013	18,80	1,60
Итого за Завтрак молочный		550	26,9	24	52	530,3	0,44	0,38	69,55	0,09	4,7	363,9	471,5	2,8	0,08	84,9	4,32
% от суточной нормы			34,9%	30,3%	15,5%	22,6%	36,7%	27,3%	115,9%	12,4%	47,5%	33,1%	42,9%	28,1%	81,5%	34,0%	36,0%
Обед (полноценный рацион питания)																	
* 29 ОП	Салат из капусты с огурцом соленым	60	0,94	2,106	2,661	33,37	0,018	0,034	27,9	0,002	0,943	26,09	19,04	0,224	0,014	9,00	0,367
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом	60	0,30	2,00	1,60	25,60	0,06	0,04	12,40	0,00	1,50	28,20	32,30	0,30	0,00	18,60	0,50
103	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	200	9,90	8,90	25,20	220,50	0,20	0,05	6,60	0,02	0,00	39,45	74,65	0,00	0,00	21,82	0,30
297/326	Фрикадельки из мяса птицы с соусом молочным (в соответствии с ГОСТ Р 55790-2013)	70/20	8,74	8,31	10,71	152,65	0,043	0,036	0,29	0,043	2,486	162,86	171,43	2,27	0,017	15,69	1,43
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	6,57	4,19	32,32	193,27	0,06	0,03	0	0,03	2,55	18,12	157,03	0,89	0,0014	104,45	3,55
389	Сок фруктовый**	200	1,0	0,20	20,20	86,60	0	0,08	4,00	0	0	31,10	18,00	0,000	0	8,0	0,72
ПП	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	0,56	14,00	63,20	0,48	0,002	18,80	1,56
ПП	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,44	93,16	0,044	0,012	0,44	0	0,70	8,00	26,00	0,008		5,60	0,44
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		780	32,2	24,4	123,2	841,4	0,6	0,29	23,7	0,1	7,796	301,7	542,6	4,0	0,022	193,0	8,50
% от суточной нормы			41,8%	30,9%	36,8%	35,8%	47,3%	20,6%	39,6%	13,4%	78,0%	27,4%	49,3%	39,5%	22,4%	77,2%	70,8%
Подник																	

341	Салат фруктовый с сахарной пудрой (десерт)	100	0,65	0,30	8,95	41,10	0,033	0,03	38,25	0,033	1	25,0	17,00	0,22	0,002	11,00	1,25
386	Кисломолочный напиток / Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100,20	0,040	0,260	0,60	0,04	0,001	240,00	184,00	0,4	0,001	28,00	0,20
Итого за Полдник		300	6,5	5,3	17,0	141,3	0,1	0,3	38,9	0,07	1,00	265,0	201,0	0,6	0,003	39,0	1,45
% от суточной нормы			8,4%	6,7%	5,1%	6,0%	6,1%	21,0%	64,8%	10,5%	10,0%	24,1%	18,3%	6,2%	2,7%	15,6%	12,1%
Итого в день			65,5	53,7	191,9	1513,0	1,08	0,96	132,1	0,25	13,54	930,7	1215,1	7,38	0,107	316,87	14,27
суточная норма			77,0	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	10	1100	1100	10	0,1	250	12,00
% от суточной нормы			85,1%	68,0%	57,3%	64,4%	90,1%	68,9%	220,2%	36%	135,4%	84,6%	110,5%	73,8%	107%	126,7%	119%
ПРИМЕЧАНИЕ ** могут быть использованы нектары, морсы, напитки сокоподержание (в т.ч. обогащенные)																	
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)																	
Рацион: Школа			суббота			Сезон:			осенне-весенний								
			Неделя:			2			Возраст:			7-11 лет					
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж		У	В1	В2	С	А	Е	Са	Р	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак мясной																	
338	Фрукт порционно / Груша 1 шт	100	0,40	0,30	10,30	45,50	0,04	0,02	5,00	0,01	0,2	19,00	11,00	0,030	0,00	12,00	2,30
237	Зразы рыбные рубленые с яйцом (открытые)	90	8,08	10,69	9,33	165,80	0,05	0,06	0,79	0,11	0,11	25,3	53,0	0,2	0,009	7,26	0,23
171	Каша пшенная с маслом сливочным	150	8,14	4,57	80,43	395,43	0,0	0,29	2,285714	0,0571	0	60,4	280,6	0	0	52,4	1,00
377	Чай с лимоном	200//4	0,26	0,06	15,22	62,5		0,01	2,9	0	0,06	8,05	9,78	0,017	0	5,24	0,87
ПР	Батон пшеничный йодированный	40	2,67	0,53	13,73	70,4	0,13	0,013	0,1	0	0,93	14,00	63,20	0,013	0,013	18,80	1,60
Итого за Завтрак мясной		584	19,5	16,2	129,0	739,6	0,23	0,39	11,11	0,17	1,31	126,8	417,54	0,28	0,024	95,7	6,00
% от суточной нормы			25,4%	20,4%	38,5%	31,5%	19,0%	27,5%	18,5%	24,9%	13,1%	11,5%	38,0%	2,8%	24,0%	38,3%	50,0%
Обед (полноценный рацион питания)																	
* 67 ОП		60	1,50	3,47	6,77	64,31	0,04	0,03	8,6	0,74	0,2	23,4	34,0	0,01	0,04	15,61	0,7
56	Салат из свежей капусты с зеленью «Молодость»	60	0,90	3,10	5,60	53,90	0,10	0,10	12,30	0,02	0,50	59,90	31,30	0,4228	0,003	16,30	0,70

108		Суп картофельный с клецками 200/30	200	10,30	6,30	40,10	258,30	0,07	0,06	9,05	0,470	0,7	125,6	48,2	0,2	0,001	14,56	0,74
268		Биточки «Детские»	90	11,66	12,42	11,96	206,28	0,189	0,117	0,33	0,0081	0,01	13,2	148,3	1,88	0,027	40,82	2,30
310		Картофель отварной с маслом сливочным	180	3,600	5,886	25,740	170,334	0,12	0,12	18,18	0,02	1,80	34,97	71,76	0,36	0,006	44,00	1,71
342		Компот из свежих яблок и лимона	200	0,16	0,16	27,9	113,56	0,01	0,01	6,6	0,01	0,40	6,88	4,40	0,08	0,010	3,60	0,95
ПР		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	0,56	14,00	63,20	0,48	0,002	18,80	1,56
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			770	29,3	28	124,95	872,0	0,57	0,4	46,5	0,5321	3,97	255	367,18	3,42	0,05	138,07	7,955
% от суточной нормы				38,0%	35,9%	37,3%	37,1%	47,4%	32%	77,4%	76,0%	39,7%	23,1%	33,4%	34,2%	49,0%	55,2%	66,3%
Итого в день				48,8	44,5	254,0	1611,6	0,80	0,83	57,57	0,71	5,27	381,4	784,7	3,70	0,073	233,80	13,95
суточная норма				77,0	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	10	1100	1100	10	0,1	250	12,00
% от суточной нормы				63,4%	56,3%	75,8%	68,6%	66,4%	59%	95,9%	101%	52,7%	34,7%	71,3%	37,0%	73%	93,5%	116%

2.3. Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: Кадеты						
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Энергоценность, ккал	Химический состав блюд		
				белки	жиры	углеводы
Неделя 1						
День 1						
Завтрак						
173	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	289,05	8,23	13,00	37,10
16 (К)	Сыр (порциями)	15	53,63	3,45	4,43	0,00
415 (К)	Какао-напиток на молоке	200	90,49	3,76	3,20	12,44
338	Яблоки свежие	250	131,13	1	1	31,5
19 (К)	Хлеб ржаной	50	86,63	3,30	1,20	16,70
18 (К)	Хлеб пшеничный	50	111,05	3,80	0,40	24,60
Итого завтрак		765	761,96	23,54	23,23	122,34
доля приема пищи, %			21,1%	17,5%	21,6%	21,8%
2-й завтрак						
389	Сок апельсиновый	200	106,4	1,4	0,2	26,4
1	Пряник сырцовый	20	65,42	1,27	0,40	15,13
Итого 2-й завтрак		220	171,82	2,67	0,60	41,53
доля приема пищи, %			4,8%	2,0%	0,6%	7,4%
Обед						
17(К)	Салат из соленых огурцов с луком	100	59,22	0,86	5,11	2,61
29(К)	Кукуруза консервированная	20	6,24	0,21	0,10	1,20
119 (К)	Борщ с капустой и картофелем.	250	118,34	2,05	3,8	20,25
290 (К)	Мясо отварное (говядина)	120	305,28	30,96	20,16	0
363 (К)	Соус томатный	50	23,77	0,38	1,47	2,41
199	Пюре гороховое	200	267,33	19,56	3,01	43,20
388	Напиток из плодов шиповника	200	134,95	0,68	0	35,26
18 (К)	Хлеб пшеничный	100	222,10	7,60	0,80	49,20
19 (К)	Хлеб ржаной	50	86,63	3,30	1,20	16,70
Итого обед		1090	1223,85	65,60	35,65	170,83
доля приема пищи, %			33,85%	48,88%	33,09%	30,38%
Полдник						
342	Компот яблочный	200	109,39	0,16	0	29
558 (К)	Ватрушка с повидлом	100	223,30	6,36	3,68	43,93
338	Бананы свежие	250	238,50	3,75	0,25	59
Итого полдник		550	571,19	10,27	3,93	131,93
доля приема пищи, %			15,80%	7,65%	3,65%	23,46%
Ужин						
20(К)	Винегрет	150	134,61	2,40	7,79	14,64
254	Рыба (минтай), тушенная с овощами	120	117,36	11,7	5,94	4,56

345 (К)	Картофель отварной, запечённый со сливочным маслом	200	226,62	3,96	11,42	28,8
377	Чай с лимоном	200/15/7	60,80	0,2	0	16
461(К)	Йогурт	200	123,85	10,00	6,4	7
13 (К)	Масло сливочное	15	112,19	0,08	12,38	0,12
18 (К)	Хлеб пшеничный	50	111,05	3,80	0,40	24,60
Итого за ужин		957	886,48	32,14	44,33	95,72
доля приема пищи, %			24,52%	23,95%	41,15%	17,02%
Итого день		3582	3615	134	108	562
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Энергоценность, ккал	Химический состав блюд		
				белки	жиры	углеводы
Неделя 1						
День 2						
Завтрак						
309(К)	Биточки рубленые куриные	100	205,75	15,83	10,20	13,50
139	Капуста тушеная	200	160,30	4,00	7,2	21,2
16 (К)	Сыр (порциями)	15	53,63	3,45	4,43	0,00
13 (К)	Масло сливочное	15	112,19	0,08	12,38	0,12
420 (К)	Чай	200	37,5	0	0	10
18 (К)	Хлеб пшеничный	50	111,05	3,80	0,40	24,60
Итого завтрак		580	680,41	27,16	34,61	69,42
доля приема пищи, %			22,88%	25,39%	39,11%	15,10%
2-й завтрак						
389	Сок яблочный	200	95,50	1,00	0	24,4
1	Печенье сахарное	20	79,02	1,47	1,93	14,87
Итого 2-й завтрак		220	174,52	2,47	1,93	39,27
доля приема пищи, %			5,87%	2,31%	2,18%	8,54%
Обед						
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	150	112,37	2,70	4,51	16,26
96	Рассольник ленинградский с перловой крупой	250	131,18	2,1	5,1	20,5
245	Бефстроганов	120	135,54	18,36	4,8	5,04
312	Пюре картофельное	200	170,09	4,16	6,80	24,60
430 (К)	Кисель ягодный (из смородины)	200	98,91	0,16	0,06	26,06
18 (К)	Хлеб пшеничный	100	222,10	7,60	0,80	49,20
19 (К)	Хлеб ржаной	50	86,63	3,30	1,20	16,70
Итого обед		1070	956,80	38,38	23,27	158,36
доля приема пищи, %			32,18%	35,88%	26,30%	34,44%
Полдник						
385	Молоко	200	119,73	5,80	6,6	9,9
208 (К)	Запеканка со свежими плодами	100	148,35	4,56	4,49	23,92
338	Груши свежие	250	110,13	1,00	0,75	26,5
Итого полдник		550	399,27	13,72	11,4	57,82
доля приема пищи, %			13,43%	12,83%	12,88%	12,57%

Ужин						
46	Салат из белокочанной капусты с яблоками	150	126,59	1,25	3,76	23,4
256 (К)	Котлеты рыбные	100	159,12	15,21	4,02	16,56
304	Рис отварной	200	300,34	5,02	8,14	55,2
347(К)	Напиток витаминный	200	89,98	0,46	0,16	23,12
19 (К)	Хлеб ржаной	50	86,63	3,30	1,20	16,70
Итого ужин		700	762,66	25,24	17,28	134,98
доля приема пищи, %			25,65%	23,60%	19,53%	29,35%
Итого день		3120,00	2973,65	106,97	88,49	459,85
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Энергоценность, ккал	Химический состав блюд		
				белки	жиры	углеводы
Неделя 1						
День 3						
Завтрак						
319 (Г)	Птица отварная	120	148,92	15,1968	9,792	0
202	Макаронные изделия отварные с маслом	200/10	287,40	7,2	8,4	48,8
13 (К)	Масло сливочное	15	112,19	0,08	12,38	0,12
16 (К)	Сыр (порциями)	15	53,63	3,45	4,43	0,00
418(К)	Кофейный напиток на молоке	200	93,65	1,7	2,9	16,2
19 (К)	Хлеб ржаной	50	86,63	3,30	1,20	16,70
Итого завтрак		610	782,41	30,93	39,10	81,82
доля приема пищи, %			21,68%	22,85%	33,06%	15,32%
2-й завтрак						
389	Сок апельсиновый	200	106,4	1,4	0,2	26,4
1	Вафли с фруктово-ягодной начинкой	20	66,04	0,55	0,65	15,45
Итого 2-й завтрак		220	172,44	1,95	0,85	41,85
доля приема пищи, %			4,78%	1,44%	0,72%	7,84%
Обед						
56 (К)	Салат из капусты с растительным маслом	100	76,88	1,8	5,2	6,1
29(К)	Кукуруза консервированная	20	6,24	0,21	0,10	1,20
22(К)	Горошек зеленый консервированный	20	7,72	0,62	0,04	1,30
133(К)	Суп с картофелем и рисом	250	87,23	1,98	2,74	14,58
302(К)	Котлеты рубленые из говядины	120	290,53	17,89	17,90	15,42
184(К)	Рагу из овощей	200	194,22	3,46	10,3	23,38
388	Напиток из плодов шиповника	200	134,95	0,68	0	35,26
338	Апельсины свежие	250	89,44	2,25	0,50	20,25
18 (К)	Хлеб пшеничный	100	222,10	7,60	0,80	49,20
19 (К)	Хлеб ржаной	50	86,63	3,30	1,20	16,70
Итого обед		1310	1195,91	39,78	38,79	183,39
доля приема пищи, %			33,14%	29,39%	32,79%	34,35%
Полдник						
462	Кефир	200	108,5	5,6	6,4	7,6

338	Бананы свежие	250	238,50	3,75	0,25	59
205 (К)	Запеканка рисовая с творогом и изюмом	100	203,62	6,57	4,8	35,77
Итого полдник		550	550,6175	15,92	11,45	102,37
доля приема пищи, %			15,26%	11,76%	9,68%	19,17%
Ужин						
20 (К)	Салат картофельный с ветчиной	150	182,47	5,16	10,16	18,77
252 (К)	Рыба (окунь) припущенная	100	108,47	19,11	3,48	0,19
344 (К)	Картофель запеченный	180	233,49	5,22	6,44	41,24
377	Чай с лимоном	200/15/7	60,80	0,2	0	16
461(К)	Йогурт	200	123,85	10,00	6,4	7
19 (К)	Хлеб ржаной	50	86,63	3,30	1,20	16,70
18 (К)	Хлеб пшеничный	50	111,05	3,80	0,40	24,60
Итого ужин		952	906,75	46,79	28,08	124,50
доля приема пищи, %			25,13%	34,56%	23,74%	23,32%
Итого день		3642	3608,13	135,37	118,27	533,93
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Энергоценность, ккал	Химический состав блюд		
				белки	жиры	углеводы
Неделя 1						
День 4						
Завтрак						
210	Омлет натуральный с маслом	250	318,72	20,363	23,738	6,3
16 (К)	Сыр (порциями)	15	53,63	3,45	4,43	0,00
13 (К)	Масло сливочное	15	112,19	0,08	12,38	0,12
420 (К)	Чай	200	37,5	0	0	10
19 (К)	Хлеб ржаной	50	86,63	3,30	1,20	16,70
Итого завтрак		550	608,66	27,19	41,74	33,12
доля приема пищи, %			18,47%	21,99%	33,85%	7,35%
2-й завтрак						
389	Сок персиковый	200	126,15	0,6	0	33
1	Печенье затяжное	20	115,91	1,73	3,40	20,90
Итого 2-й завтрак		220	242,06	2,33	3,40	53,90
доля приема пищи, %			7,35%	1,89%	2,76%	11,96%
Обед						
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком зеленым	150	78,88	1,5	4,51	8,61
157(К)	Щи из свежей капусты	250	73,79	2	3,8	8,425
274(К)	Азу из говядины	120	273,19	19,98	19,28	5,26
341 (К)	Каша гречневая рассыпчатая	200	238,62	7,89	7,14	38,08
348	Компот из сушеных груш	200	120,10	0,4	0	31,6
18 (К)	Хлеб пшеничный	100	222,10	7,60	0,80	49,20
19 (К)	Хлеб ржаной	50	86,63	3,30	1,20	16,70
Итого обед		1070	1093,30	42,67	36,73	157,87
доля приема пищи, %			33,18%	34,51%	29,78%	35,03%

Полдник						
385	Молоко	200	119,73	5,80	6,6	9,9
544 (К)	Булочка «Любимая»	100	285,79	8,82	7,53	48,73
338	Яблоки свежие	250	131,125	1	1	31,5
Итого полдник		550	536,64	15,62	15,13	90,13
доля приема пищи, %			16,29%	12,63%	12,27%	20,00%
Ужин						
54	Салат из свеклы с яблоками	150	141,39	1,8	4,51	24,96
231	Поджарка из рыбы	120	158,82	17,17	7,02	7,20
312	Пюре картофельное	200	170,09	4,16	6,8	24,6
386	Ряженка	200	108,50	5,6	6,4	7,6
420 (К)	Чай	200	37,5	0	0	10
18 (К)	Хлеб пшеничный	50	111,05	3,80	0,40	24,60
19 (К)	Хлеб ржаной	50	86,63	3,30	1,20	16,70
Итого ужин		970	813,97	35,83	26,33	115,66
доля приема пищи, %			24,71%	28,98%	21,35%	25,66%
Итого день		3360	3294,63	123,65	123,33	450,68
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Энергоценность, ккал	Химический состав блюд		
				белки	жиры	углеводы
Неделя 1						
День 5						
Завтрак						
309(К)	Биточки рубленые куриные	100	205,75	15,83	10,20	13,50
202	Макаронные изделия отварные с маслом	200/10	287,40	7,2	8,4	48,8
415 (К)	Какао-напиток на молоке	200	90,49	3,76	3,20	12,44
19 (К)	Хлеб ржаной	50	86,63	3,30	1,20	16,70
Итого за завтрак		560	670,26	30,09	23,00	91,44
доля приема пищи, %			18,87%	22,80%	18,48%	18,00%
2-й завтрак						
389	Сок яблочный	200	95,50	1,00	0	24,4
1	Пряник сырцовый	20	65,42	1,27	0,40	15,13
Итого за 2-й завтрак		220	160,92	2,27	0,40	39,53
доля приема пищи, %			4,53%	1,72%	0,32%	7,78%
Обед						
94 (К)	Салат Мозаика	150	169,85	3,76	10,83	15,29
137 (К)	Суп крестьянский с крупой (перловой)	250	119,24	2,575	6,375	13,75
302 (К)	Шницель рубленый говядины	100	242,11	14,91	14,92	12,85
139	Капуста тушеная	200	160,30	4,00	7,20	21,20
342	Компот яблочный	200	109,39	0,16	0	29
16 (К)	Сыр (порциями)	20	71,50	4,60	5,90	0,00
13 (К)	Масло сливочное	15	112,19	0,08	12,38	0,12
18 (К)	Хлеб пшеничный	100	222,10	7,60	0,80	49,20
19 (К)	Хлеб ржаной	50	86,63	3,30	1,20	16,70

Итого за обед		1085	1293,30	40,98	59,61	158,11
доля приема пищи, %			36,40%	31,06%	47,88%	31,13%
Полдник						
239 (К)	Запеканка из творога	100	228,15	16,87	10,74	17,07
338	Бананы свежие	250	238,50	3,75	0,25	59
430 (К)	Кисель ягодный (из смородины)	200	98,91	0,16	0,06	26,06
Итого полдник		550	565,56	20,78	11,05	102,13
доля приема пищи, %			15,92%	15,75%	8,88%	20,11%
Ужин						
64 (к)	Салат из морской капусты	100	83,50	1	5,5	8
245(К)	Рыба (горбуша) запечённая	100	136,84	19,53	4,78	4,19
142	Картофель и овощи, тушеные в сметанном соусе	180/50	298,82	4,60	12,14	45,63
462	Кефир	200	108,5	5,6	6,4	7,6
420 (К)	Чай	200	37,5	0	0	10
18 (К)	Хлеб пшеничный	50	111,05	3,80	0,40	24,60
19 (К)	Хлеб ржаной	50	86,63	3,30	1,20	16,70
Итого ужин		930	862,83	37,83	30,42	116,72
доля приема пищи, %			24,29%	28,67%	24,44%	22,98%
Итого день		3345	3552,86	131,95	124,48	507,94
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Энергоценность, ккал	Химический состав блюд		
				белки	жиры	углеводы
Неделя 1						
День 6						
Завтрак						
289	Рагу из птицы	250	409,29	20,14	25,57	26,29
16 (К)	Сыр (порциями)	15	53,63	3,45	4,43	0,00
13 (К)	Масло сливочное	15	112,19	0,08	12,38	0,12
420 (К)	Чай	200	37,5	0	0	10
18 (К)	Хлеб пшеничный	50	111,05	3,80	0,40	24,60
Итого завтрак		530	723,65	27,47	42,78	61,01
доля приема пищи, %			20,25%	19,40%	34,24%	12,16%
2-й завтрак						
389	Сок абрикосовый	200	117,25	1	0	30,2
1	Вафли с фруктово-ягодной начинкой	20	66,04	0,55	0,65	15,45
Итого 2-й завтрак		220	183,29	1,55	0,65	45,65
доля приема пищи, %			5,13%	1,10%	0,52%	9,10%
Обед						
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	150	112,37	2,7	4,51	16,26
99	Суп из овощей	250	104,76	1,75	4,93	14,25
290 (К)	Мясо отварное (говядина)	120	305,28	30,96	20,16	0
310	Картофель отварной	200	182,11	4	6,54	28,6

363 (К)	Соус томатный	50	35,66	0,57	2,2	3,62
388	Напиток из плодов шиповника	200	134,95	0,68	0	35,26
338	Груши свежие	250	110,13	1,00	0,75	26,5
18 (К)	Хлеб пшеничный	100	222,10	7,60	0,80	49,20
19 (К)	Хлеб ржаной	50	86,63	3,30	1,20	16,70
Итого обед		1370	1293,97	52,56	41,09	190,39
доля приема пищи, %			36,22%	37,11%	32,88%	37,94%
Полдник						
385	Молоко	200	119,73	5,80	6,6	9,9
551 (К)	Булочка с изюмом	100	302,22	8,86	7,53	53,07
338	Апельсины свежие	250	89,44	2,25	0,50	20,25
Итого полдник		550	511,39	16,91	14,63	83,22
доля приема пищи, %			14,31%	11,94%	11,71%	16,58%
Ужин						
42	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	150	139,44	3	4,51	23,16
249	Рыба, запеченная в омлете (треска)	120	149,42	21,6	5,5425	3,5025
304	Рис отварной	200	300,34	5,02	8,14	55,2
461(К)	Йогурт	200	123,85	10,00	6,4	7
377	Чай с лимоном	200/15/7	60,80	0,2	0	16
19 (К)	Хлеб ржаной	50	86,63	3,30	1,20	16,70
Итого ужин		942	860,47	43,12	25,79	121,56
доля приема пищи, %			24,08%	30,45%	20,64%	24,22%
Итого день		3612	3572,77	141,62	124,94	501,83
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Энергоценность, ккал	Химический состав блюд		
				белки	жиры	углеводы
Неделя 1						
День 7						
Завтрак						
296(К)	Голубцы ленивые	250	338,43	16,6	19,38	26,03
209	Яйцо отварное	1 шт.	62,93	5,1	4,6	0,3
13 (К)	Масло сливочное	15	112,19	0,08	12,38	0,12
16 (К)	Сыр (порциями)	15	53,63	3,45	4,43	0,00
418(К)	Кофейный напиток на молоке	200	93,65	1,7	2,9	16,2
19 (К)	Хлеб ржаной	50	86,63	3,30	1,20	16,70
Итого завтрак		570	747,45	30,23	44,89	59,35
доля приема пищи, %			21,82%	23,28%	36,92%	12,37%
2-й завтрак						
389	Сок апельсиновый	200	106,4	1,4	0,2	26,4
1	Печенье затяжное	20	119,38	2,6	3,4	20,9
Итого 2-й завтрак		220	225,78	4,00	3,60	47,30
доля приема пищи, %			6,59%	3,08%	2,96%	9,86%
Обед						

98 (К)	Салат овощной с фасолью	150	159,14	3,71	7,9	19,52
157(К)	Щи из свежей капусты	250	73,79	2	3,8	8,425
283(К)	Жаркое по-домашнему	300	474,98	33,3	27,6	24,9
349	Компот из смеси сухофруктов	200	82,15	0,08	0	21,82
338	Яблоки свежие	250	122,125	1	0	31,5
18 (К)	Хлеб пшеничный	100	222,10	7,60	0,80	49,20
19 (К)	Хлеб ржаной	50	86,63	3,30	1,20	16,70
Итого обед		1300	1220,90	50,99	41,30	172,07
доля приема пищи, %			35,6%	39,3%	34,0%	35,9%
Полдник						
386	Ряженка	200	110,40	5,6	6,4	7,6
558 (К)	Ватрушка с повидлом	100	234,28	6,36	3,68	43,93
Итого полдник		300	344,68	11,96	10,08	51,53
доля приема пищи, %			10,1%	9,2%	8,3%	10,7%
Ужин						
43(к)	Салат витаминный	100	111,85	1,05	7,64	10,37
252(К)	Рыба (треска) припущенная	100	75,00	16,80	0,79	0,19
345 (К)	Картофель отварной, запеченный со сливочным маслом	200	226,62	3,96	11,42	28,80
338	Бананы свежие	250	238,50	3,75	0,25	59
420 (К)	Чай	200	37,5	0	0	10
18 (К)	Хлеб пшеничный	50	111,05	3,80	0,40	24,60
19 (К)	Хлеб ржаной	50	86,63	3,30	1,20	16,70
Итого ужин:		950	887,14	32,66	21,70	149,66
доля приема пищи, %			25,9%	25,2%	17,8%	31,2%
Итого за день		3340	3425,95	129,84	121,56	479,90
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Энергоценность, ккал	Химический состав блюд		
				белки	жиры	углеводы
Неделя 2						
День 1						
Завтрак						
171	Каша гречневая молочная	200	345,33	7,3	12,5	54,3
209	Яйцо отварное	1 шт.	62,93	5,1	4,6	0,3
13 (К)	Масло сливочное	15	112,19	0,08	12,38	0,12
415 (К)	Какао-напиток на молоке	200	90,49	3,76	3,20	12,44
18 (К)	Хлеб пшеничный	50	111,05	3,80	0,40	24,60
Итого завтрак		565	721,98	20,04	33,08	91,76
доля приема пищи, %			20,1%	16,9%	26,1%	17,4%
2-й завтрак						
389	Сок персиковый	200	126,15	0,6	0	33
1	Печенье сахарное	20	118,53	2,2	2,9	22,3
Итого 2-й завтрак		220	244,68	2,80	2,90	55,30
доля приема пищи, %			6,8%	2,4%	2,3%	10,5%

Обед						
45	Салат из белокочанной капусты	150	128,44	2,1	6,9	15,45
181	Борщ с фасолью	250/10	102,63	4	5,25	10,5
438	Говядина тушеная	100	137,93	16,5	6,7	3,1
202	Макаронные изделия отварные	200/10	287,40	7,2	8,4	48,8
16 (К)	Сыр (порциями)	15	53,63	3,45	4,43	0,00
13 (К)	Масло сливочное	15	112,19	0,08	12,38	0,12
347(К)	Напиток витаминный	200	89,98	0,46	0,16	23,12
19 (К)	Хлеб ржаной	50	86,63	3,30	1,20	16,70
18 (К)	Хлеб пшеничный	100	222,10	7,60	0,80	49,20
Итого обед		1100	1220,91	44,69	46,22	166,99
доля приема пищи, %			34,0%	37,6%	36,4%	31,7%
Полдник						
239 (К)	Запеканка из творога	100	228,15	16,87	10,74	17,07
355	Кисель из кураги	200	158,81	1,04	0	41,24
338	Яблоки свежие	250	131,13	1,00	1,00	31,50
Итого полдник		550	518,09	18,91	11,74	89,81
доля приема пищи, %			14,4%	15,9%	9,3%	17,0%
Ужин						
234	Котлеты рыбные	100	263,70	13,2	18,6	11,6
312	Пюре картофельное	200	170,09	4,16	6,8	24,6
461(К)	Йогурт жирностью 3,2%	200	123,85	10,00	6,4	7
342	Компот яблочный	200	109,39	0,16	0	29
338	Груши свежие	250	110,13	1,00	0,75	26,5
18 (К)	Хлеб пшеничный	50	111,05	3,80	0,40	24,60
Итого ужин		1000	888,21	32,32	32,95	123,30
доля приема пищи, %			24,7%	27,2%	26,0%	23,4%
Итого за день		3435	3593,86	118,76	126,89	527,16
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Энергоценность, ккал	Химический состав блюд		
				белки	жиры	углеводы
Неделя 2						
День 2						
Завтрак						
139	Капуста тушеная	200	160,30	4,00	7,2	21,2
240	Фрикадельки из минтая	100/10	151,60	11,2	9,2	6,4
13 (К)	Масло сливочное	15	112,19	0,08	12,38	0,12
16 (К)	Сыр (порциями)	15	53,63	3,45	4,43	0,00
420 (К)	Чай	200	37,5	0	0	10
18 (К)	Хлеб пшеничный	50	111,05	3,80	0,40	24,60
19 (К)	Хлеб ржаной	50	86,63	3,30	1,20	16,70
Итого завтрак		640	712,89	25,83	34,81	79,02
доля приема пищи, %			21,0%	22,1%	26,6%	16,9%
2-й завтрак						

389	Сок грейпфрутовый	200	33,83	0,6	0,2	7,9
1	Пряник сырцовый	20	65,42	1,27	0,40	15,13
Итого 2-й завтрак		220	99,24	1,87	0,60	23,03
доля приема пищи, %			2,9%	1,6%	0,5%	4,9%
Обед						
20 (К)	Салат картофельный с ветчиной	150	182,47	5,16	10,16	18,77
95	Рассольник домашний	250	65,71	2,075	5,025	3,25
246	Гуляш из отварной говядины	120	156,45	18,12	7,68	3,96
184(К)	Рагу из овощей	200	194,22	3,46	10,3	23,38
349	Компот из смеси сухофруктов	200	82,15	0,08	0	21,82
338	Апельсины свежие	250	89,4375	2,25	0,5	20,25
19 (К)	Хлеб ржаной	100	173,25	6,60	2,40	33,40
18 (К)	Хлеб пшеничный	100	222,10	7,60	0,80	49,20
Итого обед		1370	1165,78	45,35	36,87	174,03
доля приема пищи, %			34,3%	38,8%	28,2%	37,3%
Полдник						
462	Кефир	200	108,5	5,6	6,4	7,6
185	Запеканка рисовая с маслом	100/5	195,43	2,3	10,9	23,5
338	Бананы свежие	250	238,50	3,75	0,25	59
Итого полдник		555	542,43	11,65	17,55	90,10
доля приема пищи, %			16,0%	10,0%	13,4%	19,3%
Ужин						
294	Котлеты рубленые из птицы	100/10	341,10	16,2	24,2	15,6
126	Картофель отварной с луком	210/20	238,90	3,78	8,71	38,77
382	Какао с молоком	200	146,15	3,8	3,8	25,8
461(К)	Йогурт	100	61,93	5	3,2	3,5
19 (К)	Хлеб ржаной	50	86,63	3,30	1,20	16,70
Итого ужин		690	874,70	32,08	41,11	100,37
доля приема пищи, %			25,8%	27,5%	31,4%	21,5%
Итого за день		3475	3395,03	116,77	130,93	466,55
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Энергоценность, ккал	Химический состав блюд		
				белки	жиры	углеводы
Неделя 2						
День 3						
Завтрак						
210	Омлет натуральный с маслом	250	318,72	20,363	23,738	6,3
379	Кофейный напиток с молоком	200	144,72	3,58	2,68	28,34
16 (К)	Сыр (порциями)	15	53,63	3,45	4,43	0,00
19 (К)	Хлеб ржаной	40	69,30	2,64	0,96	13,36
18 (К)	Хлеб пшеничный	50	111,05	3,80	0,40	24,60
Итого завтрак		555	697,409	33,833	32,203	72,6
доля приема пищи, %			20,1%	23,3%	28,5%	14,6%

2-й завтрак						
389	Сок яблочный	200	95,50	1,00	0	24,4
1	Печенье затяжное порц	20	119,38	2,60	3,40	20,90
Итого 2-й завтрак		220	214,88	3,60	3,40	45,30
доля приема пищи, %			6,2%	2,5%	3,0%	9,1%
Обед						
141	Свекла тушеная с яблоками	100	109,18	1,7	3	20,1
119	Суп с горохом лущеным	250	164,03	7,075	5,425	23,175
285	Макаронник с мясом	290	516,15	35,4	40,2	3,4
70	Помидоры соленные	50	14,18	0,6	0,1	2,9
342	Компот яблочный	200	109,39	0,16	0	29
18 (К)	Хлеб пшеничный	100	222,10	7,60	0,80	49,20
19 (К)	Хлеб ржаной	40	69,30	2,64	0,96	13,36
Итого обед		1030	1204,32	55,18	50,49	141,14
доля приема пищи, %			34,7%	38,0%	44,6%	28,3%
Полдник						
357	Кисель из плодов шиповника	200	143,93	0,32	0	38,04
218	Вареники ленивые с маслом	100/5	157,68	13,9	5,3	14,5
338	Бананы свежие	250	238,50	3,75	0,25	59
Итого полдник		555	540,11	17,97	5,55	111,54
доля приема пищи, %			15,6%	12,4%	4,9%	22,4%
Ужин						
252(К)	Рыба (треска) припущенная	100	75,00	16,80	0,79	0,19
142	Картофель и овощи, тушеные в сметанном соусе	180/50	298,82	4,60	12,14	45,63
420 (К)	Чай	200	37,5	0	0	10
386	Ряженка	200	108,50	5,6	6,4	7,6
338	Груши свежие	250	110,13	1,00	0,75	26,5
19 (К)	Хлеб ржаной	40	69,30	2,64	0,96	13,36
18 (К)	Хлеб пшеничный	50	111,05	3,80	0,40	24,60
Итого ужин		1070	810,29	34,44	21,44	127,88
доля приема пищи, %			23,4%	23,7%	19,0%	25,7%
Итого за день		3430	3467,00	145,02	113,08	498,46
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Энергоценность, ккал	Химический состав блюд		
				белки	жиры	углеводы
Неделя 2						
День 4						
Завтрак						
285 (К)	Печень тушеная (говяжья)	100	157,92	25,43	6,24	0,01
312	Пюре картофельное	200	170,09	4,16	6,8	24,6
70	Соленые огурцы	50	8,50	0,4	0,1	1,6
16 (К)	Сыр (порциями)	15	53,63	3,45	4,43	0,00
209	Яйца вареные	1 шт.	62,93	5,1	4,6	0,3

420 (К)	Чай	200	37,5	0	0	10
19 (К)	Хлеб ржаной	50	86,63	3,30	1,20	16,70
18 (К)	Хлеб пшеничный	50	111,05	3,80	0,40	24,60
Итого завтрак		705	688,23	45,64	23,77	77,81
доля приема пищи, %			19,5%	34,3%	17,4%	16,4%
2-й завтрак						
389	Сок сливовый	200	132,90	0,6	0	34,8
1	Вафли с фруктово-ягодной начинкой	20	66,04	0,55	0,65	15,45
Итого 2-й завтрак		220	198,94	1,15	0,65	50,25
доля приема пищи, %			5,6%	0,9%	0,5%	10,6%
Обед						
50	Салат из свеклы с сыром и чесноком	150	202,99	7,35	13,35	14,25
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	115,91	2,525	2,725	21,675
232	Рыба, запеченная в сметанном соусе с гарниром	320	575,40	22,2	37,4	40
349	Компот из сухофруктов	200	82,15	0,08	0	21,82
19 (К)	Хлеб ржаной	50	86,63	3,30	1,20	16,70
18 (К)	Хлеб пшеничный	100	222,10	7,60	0,80	49,20
Итого обед		1070	1285,16	43,06	55,48	163,65
доля приема пищи, %			36,4%	32,4%	40,7%	34,6%
Полдник						
462	Кефир	200	108,5	5,6	6,4	7,6
544 (К)	Булочка «Любимая»	100	285,79	8,82	7,53	48,73
338	Яблоки свежие	250	131,125	1,00	1,00	31,50
Итого полдник		550	525,41	15,42	14,93	87,83
доля приема пищи, %			14,9%	11,6%	11,0%	18,6%
Ужин						
292	Птица, тушенная в соусе с овощами	280	372,35	16,8	21,69	29,32
43	Салат из овощей (капуста белокочанная)	150	91,33	3,6	5,71	6,81
13 (К)	Масло сливочное	15	112,19	0,08	12,38	0,12
377	Чай с лимоном	200/15/7	60,80	0,2	0	16
19 (К)	Хлеб ржаной	50	86,63	3,30	1,20	16,70
18 (К)	Хлеб пшеничный	50	111,05	3,80	0,40	24,60
Итого ужин		767	834,34	27,78	41,38	93,55
доля приема пищи, %			23,6%	20,9%	30,4%	19,8%
Итого за день		3312	3532,09	133,05	136,20	473,09
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Энергоценность, ккал	Химический состав блюд		
				белки	жиры	углеводы
Неделя 2						
День 5						
Завтрак						
235	Шницель рыбный натуральный	120/10	317,52	18	23,28	9,6

138	Овощи, припущенные в молочном соусе	180	181,49	3,42	10,62	19,26
19 (К)	Хлеб ржаной	50	86,63	3,30	1,20	16,70
16 (К)	Сыр (порциями)	15	53,63	3,45	4,43	0,00
377	Чай с лимоном	200/15/7	60,80	0,2	0	16
Итого завтрак		597	700,06	28,37	39,53	61,56
доля приема пищи, %			19,5%	25,0%	32,6%	11,3%
2-й завтрак						
389	Сок абрикосовый	200	117,25	1	0	30,2
1	Печенье сахарное	20	79,02	1,47	1,93	14,87
Итого 2-й завтрак		220	196,27	2,47	1,93	45,07
доля приема пищи, %			5,5%	2,2%	1,6%	8,3%
Обед						
65	Салат из моркови и яблок с яйцом	150	160,09	2,7	10,65	14,25
116	Суп с крупой и томатом	250	117,14	2,15	5,05	16,825
246	Гуляш из отварной говядины	120	156,45	18,12	7,68	3,96
126	Картофель отварной с луком	210/20	238,90	3,78	8,71	38,77
388	Напиток из плодов шиповника	200	134,95	0,68	0	35,26
13 (К)	Масло сливочное	15	112,19	0,08	12,38	0,12
19 (К)	Хлеб ржаной	50	86,63	3,30	1,20	16,70
18 (К)	Хлеб пшеничный	100	222,10	7,60	0,80	49,20
Итого обед		1115	1228,44	38,41	46,47	175,09
доля приема пищи, %			34,3%	33,9%	38,4%	32,2%
Полдник						
342	Компот яблочный	200	109,39	0,16	0	29
558 (К)	Ватрушка с повидлом	100	223,30	6,36	3,68	43,93
338	Бананы свежие	250	238,50	3,75	0,25	59
Итого полдник		550	571,19	10,27	3,93	131,93
доля приема пищи, %			15,9%	9,1%	3,2%	24,2%
Ужин						
268	Котлеты из говядины с соусом сметанным	100/60	272,65	14,8	14,8	21,4
175	Каша из смеси круп «Дружба» с маслом сливочным	180	184,13	4,2	6	30,22
420 (К)	Чай	200	37,5	0	0	10
386	Ряженка	200	108,50	5,6	6,4	7,6
338	Апельсины свежие	250	89,4375	2,25	0,5	20,25
19 (К)	Хлеб ржаной	50	86,63	3,30	1,20	16,70
18 (К)	Хлеб пшеничный	50	111,05	3,80	0,40	24,60
Итого ужин		1090	889,89	33,95	29,30	130,77
доля приема пищи, %			24,8%	29,9%	24,2%	24,0%
Итого за день		3572	3585,84	113,47	121,16	544,41
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Энергоценность, ккал	Химический состав блюд		
				белки	жиры	углеводы

Неделя 2						
День 6						
Завтрак						
208	Лапшевник с творогом	180	299,90	14,75	9,06	42,50
209	Яйцо отварное	1 шт.	62,93	5,1	4,6	0,3
16 (К)	Сыр (порциями)	15	53,63	3,45	4,43	0,00
13 (К)	Масло сливочное	15	112,19	0,08	12,38	0,12
420 (К)	Чай	200	37,5	0	0	10
19 (К)	Хлеб ржаной	50	86,63	3,30	1,20	16,70
18 (К)	Хлеб пшеничный	50	111,05	3,80	0,40	24,60
Итого завтрак		550	763,82	30,48	32,06	94,22
доля приема пищи, %			21,6%	22,6%	30,2%	17,3%
2-й завтрак						
389	Сок яблочный	200	95,50	1,00	0	24,4
1	Пряник сырцовый	20	65,42	1,27	0,40	15,13
Итого 2-й завтрак		220	160,92	2,27	0,40	39,53
			4,6%	1,7%	0,4%	7,3%
Обед						
18	Салат зеленый с огурцами	150	104,44	1,5	9	4,65
99	Суп из овощей	250	104,76	1,75	4,925	14,25
244	Плов из отварной говядины	300	454,95	35,4	13,4	51,4
430 (К)	Кисель ягодный (из смородины)	200	98,91	0,16	0,06	26,06
338	Яблоки свежие	250	131,13	1,00	1,00	31,50
19 (К)	Хлеб ржаной	50	86,63	3,30	1,20	16,70
18 (К)	Хлеб пшеничный	100	222,10	7,60	0,80	49,20
Итого обед		1300	1202,91	50,71	30,39	193,76
доля приема пищи, %			34,0%	37,7%	28,6%	35,6%
Полдник						
385	Молоко	200	119,73	5,80	6,6	9,9
551 (К)	Булочка с изюмом	100	302,22	8,86	7,53	53,07
338	Груши свежие	250	110,13	1,00	0,75	26,5
Итого полдник		550	532,07	15,66	14,88	89,47
доля приема пищи, %			15,0%	11,6%	14,0%	16,4%
Ужин						
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	150	112,37	2,7	4,51	16,26
240	Фрикадельки рыбные (минтай)	100/10	151,60	11,2	9,2	6,4
312	Пюре картофельное	200	170,09	4,16	6,8	24,6
348	Компот из сушеных груш	200	120,10	0,4	0	31,6
461(К)	Йогурт	200	123,85	10,00	6,4	7
18 (К)	Хлеб пшеничный	50	111,05	3,80	0,40	24,60
19 (К)	Хлеб ржаной	50	86,63	3,30	1,20	16,70
Итого ужин		960	875,68	35,56	28,51	127,16
доля приема пищи, %			24,8%	26,4%	26,8%	23,4%
Итого за день		3580	3535,39	134,68	106,24	544,15

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Энергоценность, ккал	Химический состав блюд		
				белки	жиры	углеводы
Неделя 2						
День 7						
Завтрак						
245 (К)	Рыба запеченная	100	136,84	19,53	4,78	4,19
330	Соус сметанный	50	37,91	0,95	2,60	2,85
184(К)	Рагу из овощей	200	194,22	3,46	10,3	23,38
16 (К)	Сыр (порциями)	15	53,63	3,45	4,43	0,00
379	Кофейный напиток с молоком	200	148,69	3,58	2,68	29,4
19 (К)	Хлеб ржаной	50	86,63	3,30	1,20	16,70
18 (К)	Хлеб пшеничный	50	111,05	3,80	0,40	24,60
Итого за завтрак		665	768,96	38,08	26,38	101,12
доля приема пищи, %			21,1%	26,6%	23,8%	18,2%
2-й завтрак						
389	Сок грейпфрутовый	200	33,83	0,6	0,2	7,9
1	Печенье затяжное порц	20	119,38	2,60	3,40	20,90
Итого 2-й завтрак		220	153,20	3,20	3,60	28,80
доля приема пищи, %			4,2%	2,2%	3,3%	5,2%
Обед						
51	Салат из свеклы с курагой и изюмом	150	183,02	2,7	4,51	35,1
101	Суп картофельный с пшеном	250	111,38	2,2	2,825	20,575
246	Гуляш из отварной говядины	120	156,45	18,12	7,68	3,96
341 (К)	Каша гречневая рассыпчатая	200	238,62	7,89	7,14	38,08
347(К)	Напиток витаминный	200	89,98	0,46	0,16	23,12
338	Яблоки свежие	250	131,13	1,00	1,00	31,50
19 (К)	Хлеб ржаной	50	86,63	3,30	1,20	16,70
18 (К)	Хлеб пшеничный	100	222,10	7,60	0,80	49,20
Итого за обед		1320	1219,30	43,27	25,32	218,24
доля приема пищи, %			33,4%	30,3%	22,9%	39,3%
Полдник						
355	Кисель из кураги	200	158,81	1,04	0	41,24
239 (К)	Запеканка из творога	100	228,15	16,87	10,74	17,07
338	Апельсины свежие	250	89,44	2,25	0,50	20,25
Итого полдник		550	476,40	20,16	11,24	78,56
доля приема пищи, %			13,1%	14,1%	10,2%	14,1%
Ужин						
43	Салат из овощей (капуста белокочанная)	150	91,33	3,6	5,71	6,81
294	Котлеты рубленые из птицы	100	310,09	14,73	22,00	14,18
202	Макаронные изделия отварные	200/10	287,40	7,2	8,4	48,8
420 (К)	Чай	200	37,5	0	0	10
462	Кефир	200	108,5	5,6	6,4	7,6
18 (К)	Хлеб пшеничный	50	111,05	3,80	0,40	24,60

19 (К)	Хлеб ржаной	50	86,63	3,30	1,20	16,70
Итого за ужин		960	1032,49	38,23	44,11	128,69
доля приема пищи, %			28,3%	26,7%	39,9%	23,2%
Итого за день		3715	3650,35	142,93	110,65	555,41

2.4. Специальное меню по медицинским показаниям

В 2025/2026 учебном году в общеобразовательных организациях обучались 89 детей, имеющих диагноз «сахарный диабет», «пищевая аллергия», «целиакия», «муковисцидоз», «фенилкетонурия». Питание по специальному меню предоставлялось 2 обучающимся из г. Коврова, где аутсорсинговой компанией составлено меню для детей с диагнозом «сахарный диабет» и 6 обучающимися в 4 специальных (коррекционных) общеобразовательных школах-интернатах, где имеются медицинские сестры, прошедшие переподготовку по специальности «диетическая сестра». Места для организации питания учащихся, нуждающихся в лечебном или диетическом питании, но не обеспеченных питанием по специальному меню, имелись в 28 образовательных организациях, где обучаются такие дети, однако отсутствует диетолог.

Варианты примерных меню на период не менее двух недель с приложением, предусматривающим варианты замены блюд на равноценные для детей, нуждающихся в специализированном питании по медицинским показаниям

Примерные меню для детей с сахарным диабетом (1-4 класс)

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	ХЕ
		г	г	г	г	ккал	
	Понедельник, 1 неделя						
	Завтрак						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7	0
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	11,3	34,3	272,8	2,9
54-29гн	Чай со смородиной и сиропом стевии	200	0,3	0,1	2,3	11,3	0,2
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,6
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,8
	Итого за Завтрак	460	16,3	17,7	53,1	436,9	4,43
	Второй завтрак						
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,8
	Итого за Второй завтрак	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,82
	Обед						

54-8з	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5	0,5
54-8с	Суп гороховый	200	6,7	4,6	16,3	133,1	1,4
54-9г	Рагу из овощей	150	2,9	7,5	13,6	133,3	1,1
54-21м	Курица отварная	90	28,9	2,2	1	139,3	0,1
54-29м	Фрикадельки из говядины	10	1,4	1,2	0,7	19,1	0,1
54-28хн	Напиток из облепихи с сиропом стевии	200	0,2	1	2,5	19,4	0,2
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,6
	Итого за Обед	730	42,4	22,8	46,6	559,9	3,88
	Полдник						
54-4т	Пудинг из творога с яблоками	100	15,3	7,2	10,2	166,9	0,9
Пром.	Кефир 2,5%	200	5,8	5	8	100,2	0,7
	Итого за Полдник	300	21,1	12,2	18,2	267,1	1,52
	Итого за день	1590	80,2	53,1	127,7	1308,3	10,64
	Вторник, 1 неделя						
	Завтрак						
54-2з	Огурец в нарезке	40	0,2	0	0,8	4,2	0,1
54-1г	Макаронные отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	2,7
54-4м	Котлета из говядины	90	16,4	15,7	14,8	265,7	1,2
54-26гн	Чай с молоком и сиропом стевии	200	1,6	1,1	3,7	31,3	0,3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,6
	Итого за Завтрак	500	24,8	21,9	58,8	532,2	4,90
	Второй завтрак						
Пром.	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	37,8	0,7
	Итого за Второй завтрак	100	0,9	0,2	8,1	37,8	0,7
	Обед						
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,7	0,4
54-17с	Суп из овощей	200	1,4	3,7	8,1	71,2	0,7
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	1,7
54-12р	Рыба, запеченная с сыром и луком	90	14,5	9,9	2,6	157,6	0,2

54-29хн	Компот из смеси свежих ягод с сиропом стевии (брусника, малина, смородина)	200	0,5	0,2	5,8	27,2	0,5
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,8
	Итого за Обед	730	22,3	22,2	50,9	492,3	4,2
	Полдник						
54-3г	Суфле из моркови с творогом	100	7,7	4,6	15,5	133,9	1,3
Пром.	Варенец 2,5%	200	5,8	5	8,2	101	0,7
	Итого за Полдник	300	13,5	9,6	23,7	234,9	2
	Итого за день	1630	61,5	53,9	141,5	1297,2	11,8
	Среда, 1 неделя						
	Завтрак						
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0,5	6,1	4,3	74,3	0,4
54-1г	Запеканка из творога	170	33,6	12,1	24,5	341,4	2
54-1гн	Чай без сахара	200	0,2	0	0,1	1,4	0
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,8
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,6
	Итого за Завтрак	470	37,1	18,6	45,4	498,2	3,8
	Второй завтрак						
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,8
	Итого за Второй завтрак	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,8
	Обед						
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,5	0,2
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4	0,8
54-29м	Фрикадельки из говядины	10	1,4	1,2	0,7	19,1	0,1
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	200	24,8	6,2	17,6	225,6	1,5
54-26хн	Компот из яблок с сиропом стевии	200	0,2	0,1	5	22	0,4
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,6
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,8
	Итого за Обед	710	34,5	16,7	51,7	495,7	4,3

Пром.	Полдник	200	5,8	5	8,4	101,8	0,7
Пром.	Ряженка 2,5%	20	1,5	2	14,9	83,2	1,2
	Печенье	220	7,3	7	23,3	185	1,9
	Итого за Полдник	1500	79,3	42,7	130,2	1223,3	10,9
	Итого за день						
	Итого за неделю						
	Четверг, 1 неделя						
	Завтрак						
54-24г	Рагу из овощей с кабачками	150	2,7	9,3	12,8	145,6	1,1
54-7м	Шницель из говядины	90	16,4	15,7	14,8	265,7	1,2
54-27гн	Чай с лимоном и сиропом стевии	200	0,2	0,1	1,7	8,3	0,1
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,6
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,8
	Итого за Завтрак	480	22,1	25,5	45,8	500,7	3,8
	Второй завтрак						0
Пром.	Груша	100	0,4	0,3	10,3	45,5	0,9
	Итого за Второй завтрак	100	0,4	0,3	10,3	45,5	0,9
	Обед						
54-7з	Салат из белокочанной капусты	60	1,5	6,1	6,2	85,8	0,5
54-3с	Рассольник ленинградский	200	4,8	5,8	13,6	125,5	1,1
54-8г	Капуста тушеная	150	3,6	4,5	14,6	113,5	1,2
54-6м	Биточек из говядины	90	16,4	15,7	14,8	265,7	1,2
54-28хн	Напиток из облепихи с сиропом стевии	200	0,2	1	2,5	19,4	0,2
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,8
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,6
	Итого за Обед	740	29,3	33,5	68,2	691	5,7
	Полдник						
54-4т	Пудинг из творога с яблоками	120	18,3	8,7	12,3	200,3	1
54-31хн	Компот из клубники	200	0,1	0	7,2	29,3	0,6
	Итого за Полдник	320	18,4	8,7	19,5	229,6	1,6

	Итого за день	1640	70,2	68	143,8	1466,8	12
	Пятница, 1 неделя						
	Завтрак						
54-3з	Помидор в нарезке	40	0,4	0,1	1,5	8,6	0,1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7	0
54-1о	Омлет натуральный	200	16,9	24	4,3	300,7	0,4
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4	1,3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,6
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,8
	Итого за Завтрак	500	25,3	30,6	37,4	527,5	3,1
	Второй завтрак						
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,8
	Итого за Второй завтрак	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,8
	Обед						
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,7	0,4
54-21с	Суп картофельный с рыбой (треска)	200	8,4	2,5	14,6	114,5	1,2
54-10г	Картофель отварной в молоке	75	2,2	2,8	13,3	86,8	1,1
54-23г	Тыква отварная	75	0,9	1,7	3,7	33,2	0,3
54-5м	Котлета из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8	1
54-26хн	Компот из яблок с сиропом стевии	200	0,2	0,1	5	22	0,4
	Итого за Обед	700	29,7	13,7	53,2	454	4,4
	Полдник						
54-4г	Пудинг из творога с яблоками	120	18,3	8,7	12,3	200,3	1
54-31хн	Компот из клубники	200	0,1	0	7,2	29,3	0,6
	Итого за Полдник	320	18,4	8,7	19,5	229,6	1,6
	Итого за день	1620	73,8	53,4	119,9	1255,5	10
	Суббота, 1 неделя						
	Завтрак						

54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	1,7
54-25м	Курица тушеная с морковью	90	12,7	5,2	4	113,7	0,3
54-25гн	Чай с сиропом стевии	200	0,2	0	1,5	7,2	0,1
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,6
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,8
	Итого за Завтрак	480	18,8	10,9	41,8	341,4	3,5
	Второй завтрак						
Пром.	Груша	100	0,4	0,3	10,3	45,5	0,9
	Итого за Второй завтрак	100	0,4	0,3	10,3	45,5	0,9
	Обед						
54-17з	Салат из моркови и чернослива	60	0,9	0,2	12,9	56,8	1,1
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8,6	6,1	13,9	144,9	1,2
54-10м	Капуста тушеная с мясом	230	25,3	25,3	15,3	390,4	1,3
54-28хн	Напиток из облепихи с сиропом стевии	200	0,2	1	2,5	19,4	0,2
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,6
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,8
	Итого за Обед	730	37,8	33	61,1	692,6	5,1
	Полдник						
	Итого за Полдник						
	Итого за день	1310	57	44,2	113,2	1079,5	9,4
	Понедельник, 2 неделя						
	Завтрак						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7	0
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	200	7,1	5,8	26,7	187,3	2,2
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	0,9
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,6
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,8
	Итого за Завтрак	460	18,4	15	54,4	426,1	4,5
	Второй завтрак						

Пром.	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	37,8	0,7
	Итого за Второй завтрак	100	0,9	0,2	8,1	37,8	0,7
	Обед						
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,5	0,2
54-19с	Борщ с фасолью	200	3,1	5,1	12,3	107,5	
54-1г	Макаронны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	2,7
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	90	15,1	14,3	6	212,8	0,5
54-26хн	Компот из яблок с сиропом стевии	200	0,2	0,1	5	22	0,4
	Итого за Обед	700	24,3	27,5	57,9	576,6	4,8
	Полдник						
54-3т	Суфле из моркови с творогом	100	7,7	4,6	15,5	133,9	1,3
54-27гн	Чай с лимоном и сиропом стевии	200	0,2	0,1	1,7	8,3	0,1
	Итого за Полдник	300	7,9	4,7	17,2	142,2	1,4
	Итого за день	1560	51,5	47,4	137,6	1182,7	11,5
	Вторник, 2 неделя						
	Завтрак						
54-3з	Помидор в нарезке	30	0,3	0,1	1,1	6,4	0,1
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	1,7
54-29м	Фрикадельки из говядины	90	12,3	10,9	6,1	172	0,5
54-1гн	Чай без сахара	200	0,2	0	0,1	1,4	
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,8
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,6
	Итого за Завтрак	510	18,7	16,7	43,6	400,3	3,6
	Второй завтрак						
Пром.	Груша	100	0,4	0,3	10,3	45,5	0,9
	Итого за Второй завтрак	100	0,4	0,3	10,3	45,5	0,9
	Обед						
54-10з	Салат из капусты с овощами	60	1,7	4	1,7	50	0,1
54-24с	Суп картофельный с макаронными	200	4,8	2,2	15,5	100,9	1,3

	изделиями								
54-8г	Капуста тушеная	150	3,6	4,5	14,6	113,5		1,2	
54-21м	Курица отварная	90	28,9	2,2	1	139,3		0,1	
54-28хн	Напиток из облепихи с сиропом стевии	200	0,2	1	2,5	19,4		0,2	
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9		0,8	
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2		0,6	
	Итого за Обед	740	42	14,3	51,8	504,2		4,3	
	Полдник								
54-13м - для детей с целиакией	Кекс с куриным филе	75	6	2,5	3,5	60,4		0,3	
Пром.	Снежок 2,5%	200	5,4	5	21,6	153		1,8	
	Итого за Полдник	275	11,4	7,5	25,1	213,4		2,1	
	Итого за день	1625	72,5	38,8	130,8	1163,4		10,9	
	Среда, 2 неделя								
	Завтрак								
54-1т	Запеканка из творога	170	33,6	12,1	24,5	341,4		2	
54-11соус	Соус вишневый	20	0,1	0	10	40,6		0,8	
54-24гн	Чай зеленый с сиропом стевии	200	0,2	0	1,5	6,8		0,1	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3		1,2	
	Итого за Завтрак	420	36,2	12,3	50,8	459,1		4,2	
	Второй завтрак								
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4		0,8	
	Итого за Второй завтрак	100	0,4	0,4	9,8	44,4		0,8	
	Обед								
54-6з	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	60	1,4	6,6	2,1	73,5		0,2	
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8,6	6,1	13,9	144,9		1,2	
54-9м	Жаркое по-домашнему	200	20,1	18,8	17,2	317,9		1,4	
54-27гн	Чай с лимоном и сиропом стевии	200	0,2	0,1	1,7	8,3		0,1	

Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,6
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,8
	Итого за Обед	700	33,1	32	51,4	625,7	4,3
	Полдник						
54-33хн	Напиток апельсиновый	200	0,2	0	8	33	0,7
Пром.	Печенье	20	1,5	2	14,9	83,2	1,2
	Итого за Полдник	220	1,7	2	22,9	116,2	1,9
	Итого за день	1440	71,4	46,7	134,9	1245,4	11,2
	Четверг, 2 неделя						
	Завтрак						
54-2з	Огурец в нарезке	30	0,2	0	0,6	3,2	0,1
54-2г	Макаронные отварные с овощами	150	4,7	6,2	26,5	180,7	2,2
54-8м	Тефтели из говядины паровые	80	10,9	9,5	6,7	156	0,6
54-3соус	Соус красный основной	20	0,7	0,5	1,8	14,1	0,2
54-26гн	Чай с молоком и сиропом стевии	200	1,6	1,1	3,7	31,3	0,3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,8
	Итого за Завтрак	510	20,1	17,7	49,3	436,5	4,1
	Второй завтрак						
Пром.	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	37,8	0,7
	Итого за Второй завтрак	100	0,9	0,2	8,1	37,8	0,7
	Обед						
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,7	0,4
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7	92,2	0,5
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	1,7
54-29м	Фрикадельки из говядины	10	1,4	1,2	0,7	19,1	0,1
54-8р	Рыба, запеченная в сметанном соусе (горбуша)	90	21,1	24,4	5	323,5	0,4
54-29хн	Компот из смеси свежих ягод с сиропом стевии (брусника, малина, смородина)	200	0,5	0,2	5,8	27,2	0,5
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,8

	Итого за Обед	740	33,6	39,8	51,6	698,3	4,3
	Полдник						
54-1в	Ватрушка творожная	50	8,2	10,3	15	185,7	1,3
Пром.	Молоко 2,5%	200	5,8	5	9,6	106,6	0,8
	Итого за Полдник	250	14	15,3	24,6	292,3	2,1
	Итого за день	1600	68,6	73	133,6	1464,9	11,1
	Пятница, 2 неделя						
	Завтрак						
54-20з	Горошек зеленый	20	0,6	0	1,2	7,4	0,1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7	
54-1о	Омлет натуральный	200	16,9	24	4,3	300,7	0,4
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0,5
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	1,6
	Итого за Завтрак	480	25,3	30,2	31,6	500,4	2,6
	Второй завтрак						0
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,8
	Итого за Второй завтрак	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,8
	Обед						
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,5	0,2
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4,8	2,2	15,5	100,9	1,3
54-24г	Рагу из овощей с кабачками	150	2,7	9,3	12,8	145,6	1,1
54-5м	Котлета из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8	1
54-26хн	Компот из яблок с сиропом стевии	200	0,2	0,1	5	22	0,4
	Итого за Обед	700	25,5	18,6	47,1	457,8	3,9
	Полдник						
54-3т	Суфле из моркови с творогом	100	7,7	4,6	15,5	133,9	1,3
Пром.	Ряженка 2,5%	200	5,8	5	8,4	101,8	0,7
	Итого за Полдник	300	13,5	9,6	23,9	235,7	2

	Итого за день	1580	64,7	58,8	112,4	1238,3	9,4
	Суббота, 2 неделя						
	Завтрак						
54-8г	Капуста тушеная	150	3,6	4,5	14,6	113,5	1,2
54-6м	Биточек из говядины	90	16,4	15,7	14,8	265,7	1,2
54-27гн	Чай с лимоном и сиропом стевии	200	0,2	0,1	1,7	8,3	0,1
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,6
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,8
	Итого за Завтрак	480	23	20,7	47,6	468,6	4
	Второй завтрак						
Пром.	Груша	100	0,4	0,3	10,3	45,5	0,9
	Итого за Второй завтрак	100	0,4	0,3	10,3	45,5	0,9
	Обед						
54-7з	Салат из белокочанной капусты	60	1,5	6,1	6,2	85,8	0,5
54-34с	Суп из овощей с фрикадельками рыбными	200	1,6	0,6	2,8	22,9	0,2
54-23г	Тыква отварная	75	0,9	1,7	3,7	33,2	0,3
54-10г	Картофель отварной в молоке	75	2,2	2,8	13,3	86,8	1,1
54-20м	Говядина отварная	90	25,6	20,5	0,5	289,2	0
54-5соус	Соус молочный натуральный	30	1,1	2,2	2,9	35,7	0,2
54-29хн	Компот из смеси свежих ягод с сиропом стевии (брусника, малина, смородина)	200	0,5	0,2	5,8	27,2	0,5
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,6
	Итого за Обед	750	34,7	34,3	41,9	615	3,5
	Полдник						
	Итого за Полдник						
	Итого за день	1330	58,1	55,3	99,8	1129,1	8,32

* - В рецептурах данного меню используются макаронные изделия из твердых сортов пшеницы.

** - допускается замена на следующие блюда: 54-24г Овощное рагу с кабачками, 54-25г Овощное рагу с баклажанами, 54-9г Рагу из овощей.

Меню для организации питания детей в возрасте 11 лет и старше, страдающих сахарным диабетом

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	ХЕ
		г	г	г	г	ккал	
	Понедельник, 1 неделя						
	Завтрак						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7	0
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	250	10,7	14,1	42,9	341	3,6
54-29гн	Чай со смородиной и сиропом стевии	200	0,3	0,1	2,3	11,3	0,2
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,6
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,8
	Итого за Завтрак	510	18,4	20,5	61,7	505,1	5,14
	Второй завтрак						
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,8
	Итого за Второй завтрак	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,8
	Обед						
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,6	10,1	9,6	135,9	0,8
54-8с	Суп гороховый	250	8,4	5,7	20,3	166,4	1,7
54-9г	Рагу из овощей	180	3,4	9	16,4	160	1,4
54-21м	Курица отварная	100	32,1	2,4	1,1	154,8	0,1
54-29м	Фрикадельки из говядины	10	1,4	1,2	0,7	19,1	0,1
54-28хн	Напиток из облепихи с сиропом стевии	200	0,2	1	2,5	19,4	0,2
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,6
	Итого за Обед	860	48,4	29,6	57,3	689,8	4,8
	Полдник						
54-4т	Пудинг из творога с яблоками	100	15,3	7,2	10,2	166,9	0,9
Пром.	Кефир 2,5%	200	5,8	5	8	100,2	0,7
	Итого за Полдник	300	21,1	12,2	18,2	267,1	1,5
	Итого за день	1770	88,3	62,7	147	1506,4	12,25

[illegible]

54-1гн	Чай без сахара	200	0,2	0	0,1	1,4	0
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,6
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,8
	Итого за Завтрак	540	43,4	24,8	52,6	608	4,4
	Второй завтрак						
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,8
	Итого за Второй завтрак	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,8
	Обед						
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5,1	3,1	62,4	0,3
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,9	7,1	12,7	138	1,1
54-29м	Фрикадельки из говядины	20	2,7	2,4	1,4	38,2	0,1
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	280	34,7	8,7	24,6	315,8	2,1
54-26хн	Компот из яблок с сиропом стевии	200	0,2	0,1	5	22	0,4
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,6
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,8
	Итого за Обед	890	47,3	23,8	63,3	657,5	5,3
	Полдник						
Пром.	Ряженка 2,5%	200	5,8	5	8,4	101,8	0,7
Пром.	Печенье	20	1,5	2	14,9	83,2	1,2
	Итого за Полдник	220	7,3	7	23,3	185	1,9
	Итого за день	1750	98,4	56	149	1494,9	12,4
	Четверг, 1 неделя						
	Завтрак						
54-24г	Рагу из овощей с кабачками	180	3,3	11,1	15,4	174,8	1,3
54-7м	Шницель из говядины	100	18,2	17,4	16,4	295,2	1,4
54-27гн	Чай с лимоном и сиропом стевии	200	0,2	0,1	1,7	8,3	0,1
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,6
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,8
	Итого за Завтрак	520	24,5	29	50	559,4	4,2
	Второй завтрак						

Пром.	Група	100	0,4	0,3	10,3	45,5	0,9
	Итого за Второй завтрак	100	0,4	0,3	10,3	45,5	0,9
	Обед						
54-7з	Салат из белокочанной капусты	100	2,5	10,1	10,4	143	0,9
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	5,9	7,2	17	156,9	1,4
54-11г	Картофельное пюре	180	3,7	6,4	23,8	167,2	2
54-6м	Биточек из говядины	100	18,2	17,4	16,4	295,2	1,4
54-28хн	Напиток из облепихи с сиропом стевии	200	0,2	1	2,5	19,4	0,2
	Итого за Обед	830	30,5	42,1	70,1	781,7	5,8
	Полдник						
54-13м - для детей с целиакией	Кекс с куриным филе	75	6	2,5	3,5	60,4	0,3
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	1,7
	Итого за Полдник	275	7	2,7	23,7	147	2
	Итого за день	1725	62,4	74,1	154,1	1533,6	12,8
	Пятница, 1 неделя						
	Завтрак						
54-3з	Помидор в нарезке	40	0,4	0,1	1,5	8,6	0,1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7	0
54-1о	Омлет натуральный	250	21,1	30	5,4	375,8	0,5
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4	1,3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,6
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,8
	Итого за Завтрак	550	29,5	36,6	38,5	602,6	3,2
	Второй завтрак						
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,8
	Итого за Второй завтрак	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,8
	Обед						
54-13з	Салат из свеклы отварной	100	1,3	4,5	7,6	76,1	0,6
54-21с	Суп картофельный с рыбой (треска)	250	10,5	3,1	18,2	143,2	1,5

54-10г	Картофель отварной в молоке	90	2,7	3,3	15,9	104,2	1,3
54-23г	Тыква отварная	90	1	2	4,4	39,9	0,4
54-5м	Котлета из курицы	100	19,1	4,3	13,4	168,6	1,1
54-26хн	Компот из яблос с сиропом стевии	200	0,2	0,1	5	22	0,4
	Итого за Обед	830	34,8	17,3	64,5	554	5,4
	Полдник						
54-4т	Пудинг из творога с яблоками	120	18,3	8,7	12,3	200,3	1
54-31хн	Компот из клубники	200	0,1	0	7,2	29,3	0,6
	Итого за Полдник	320	18,4	8,7	19,5	229,6	1,6
	Итого за день	1800	83,1	63	132,3	1430,6	11
	Суббота, 1 неделя						
	Завтрак						
54-11г	Картофельное пюре	180	3,7	6,4	23,8	167,2	2
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,8	4,4	126,4	0,4
54-25гн	Чай с сиропом стевии	200	0,2	0	1,5	7,2	0,1
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,6
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,8
	Итого за Завтрак	520	20,8	12,6	46,2	381,9	3,9
	Второй завтрак						
Пром.	Груша	100	0,4	0,3	10,3	45,5	0,9
	Итого за Второй завтрак	100	0,4	0,3	10,3	45,5	0,9
	Обед						
54-17з	Салат из моркови и чернослива	100	1,6	0,3	21,5	94,6	1,8
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	10,8	7,6	17,4	181,1	1,5
54-10м	Капуста тушеная с мясом	280	30,7	30,8	18,7	475,2	1,6
54-28хн	Напиток из облепихи с сиропом стевии	200	0,2	1	2,5	19,4	0,2
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,6
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,8
	Итого за Обед	870	46,1	40,1	76,6	851,4	6,4
	Полдник						

[illegible]

54-11г	Картофельное пюре	180	3,7	6,4	23,8	167,2	2
54-29м	Фрикадельки из говядины	100	13,7	12,2	6,8	191,2	0,6
54-1гн	Чай без сахара	200	0,2	0	0,1	1,4	0
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,8
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,6
	Итого за Завтрак	550	20,7	19,1	48,3	447,3	4
	Второй завтрак						
Пром.	Груша	100	0,4	0,3	10,3	45,5	0,9
	Итого за Второй завтрак	100	0,4	0,3	10,3	45,5	0,9
	Обед						
54-10з	Салат из капусты с овощами	100	2,8	6,7	2,8	83,3	0,2
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6	2,7	19,4	126,1	1,6
54-8г	Капуста тушеная	180	4,3	5,4	17,5	136,2	1,5
54-21м	Курица отварная	100	32,1	2,4	1,1	154,8	0,1
54-28хн	Напиток из облепихи с сиропом стевии	200	0,2	1	2,5	19,4	0,2
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,6
	Итого за Обед	850	46,7	18,4	50	554	4,2
	Полдник						
54-13м - для детей с целиакией	Кекс с куриным филе	75	6	2,5	3,5	60,4	0,3
Пром.	Снежок 2,5%	200	5,4	5	21,6	153	1,8
	Итого за Полдник	275	11,4	7,5	25,1	213,4	2,1
	Итого за день	1775	79,2	45,3	133,7	1260,2	11,1
	Среда, 2 неделя						
	Завтрак						
54-1г	Запеканка из творога	200	39,5	14,2	28,9	401,7	2,4
54-11соус	Соус вишневый	20	0,1	0	10	40,6	0,8
54-24гн	Чай зеленый с сиропом стевии	200	0,2	0	1,5	6,8	0,1
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	1,1

	Итого за Завтрак	460	42,4	14,7	53,8	517,4	4,5
	Второй завтрак						
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,8
	Итого за Второй завтрак	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,8
	Обед						
54-6з	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	100	2,3	11	3,6	122,5	0,3
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	10,8	7,6	17,4	181,1	1,5
54-9м	Жаркое по-домашнему	280	28,1	26,3	24,1	445,1	2
54-27гн	Чай с лимоном и сиропом стевии	200	0,2	0,1	1,7	8,3	0,1
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,6
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,8
	Итого за Обед	870	44,2	45,4	63,3	838,1	5,3
	Полдник						0
54-33хн	Напиток апельсиновый	200	0,2	0	8	33	0,7
Пром.	Печенье	20	1,5	2	14,9	83,2	1,2
	Итого за Полдник	220	1,7	2	22,9	116,2	1,9
	Итого за день	1650	88,7	62,5	149,8	1516,1	12,5
	Четверг, 2 неделя						
	Завтрак						
54-20з	Горошек зеленый	20	0,6	0	1,2	7,4	0,1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7	0
54-2г	Макароны отварные с овощами	180	5,6	7,4	31,8	216,9	2,7
54-8м	Тефтели из говядины паровые	100	13,6	11,9	8,3	195	0,7
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0,5
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	1,1
	Итого за Завтрак	560	27,2	25,7	61,1	586,1	5,1
	Второй завтрак						0
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,8
	Итого за Второй завтрак	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,8

	Обед								
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5,1	3,1	62,4	0,3		
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6	2,7	19,4	126,1	1,6		
54-24г	Рагу из овощей с кабачками	180	3,3	11,1	15,4	174,8	1,3		
54-5м	Котлета из курицы	100	19,1	4,3	13,4	168,6	1,1		
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,8		
	Итого за Обед	660	31,4	23,6	61,3	583,1	5,1		
	Полдник								
54-3т	Суфле из моркови с творогом	100	7,7	4,6	15,5	133,9	1,3		
Пром.	Ряженка 2,5%	200	5,8	5	8,4	101,8	0,7		
	Итого за Полдник	300	13,5	9,6	23,9	235,7	2		
	Итого за день	1620	72,5	59,3	156,1	1449,3	13		
	Пятница, 2 неделя								
	Завтрак								
54-20з	Горошек зеленый	20	0,6	0	1,2	7,4	0,1		
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7	0		
54-1о	Омлет натуральный	250	21,1	30	5,4	375,8	0,5		
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0,5		
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	1,1		
	Итого за Завтрак	530	29,1	36,4	26,4	550	2,2		
	Второй завтрак								
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,8		
	Итого за Второй завтрак	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,8		
	Обед								
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5,1	3,1	62,4	0,3		
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6	2,7	19,4	126,1	1,6		
54-24г	Рагу из овощей с кабачками	180	3,3	11,1	15,4	174,8	1,3		
54-5м	Котлета из курицы	100	19,1	4,3	13,4	168,6	1,1		
54-26хн	Компот из яблок с сиропом стевии	200	0,2	0,1	5	22	0,4		
	Итого за Обед	830	29,6	23,3	56,3	553,9	4,7		

** - допускается замена на следующие блюда: 54-24г Овощное рагу с кабачками, Овощное рагу с баклажанами, 54-9г Рагу из овощей

** - допускается замена на следующие блюда: 54-24г Овощное рагу с кабачками, Овощное рагу с баклажанами, 54-9г Рагу из овощей

Меню горячих завтраков (для детей с целиакией) 7-11 лет

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
	Понедельник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-14к	Каша вязкая молочная пшеничная с изюмом	210	8,4	9,3	44,6	295,5
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
	Итого за Завтрак	540	10,1	11	74	434,7
	Итого за день	540	10,1	11	74	434,7
	Вторник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0,4	0	1,1	6,3
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-20м	Говядина отварная	60	17,1	13,7	0,3	192,8
54-6соус – для детей с целиакией	Соус молочный безглютеновый	30	0,8	3	2,3	39,4
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
	Итого за Завтрак	530	22,7	23,2	42,9	471,6
	Итого за день	530	22,7	23,2	42,9	471,6
	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1о	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,2	225,5
54-5гн	Чай с облепихой и сахаром	200	0,3	0,6	7	35

Пром.	Банан	130	2	0,7	27,3	122,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
	Итого за Завтрак	510	16,1	20,5	50,5	450,3
	Итого за день	510	16,1	20,5	50,5	450,3
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
54-7т – для детей с целиакией	Творожно-пшеничная запеканка	150	11,3	5,3	13,3	145,7
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	Молоко сгущенное с сахаром	30	2,2	2,6	16,7	98,2
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
	Итого за Завтрак	510	16,6	10,6	61,4	406,1
	Итого за день	510	16,6	10,6	61,4	406,1
	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0,4	0	1,1	6,3
54-6г	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5
54-7р	Рыба, припущенная в молоке (минтай)	80	10,5	6	2,3	105,3
54-6гн	Чай со смородиной и сахаром	200	0,3	0,1	7,2	30,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
	Итого за Завтрак	520	15,9	12,1	60	412,9
	Итого за день	520	15,9	12,1	60	412,9
	Суббота, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	200	7,1	5,8	26,7	187,3

54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
Пром.	Банан	130	2	0,7	27,3	122,9
	Итого за Завтрак	575	13,9	12,1	73,4	457,6
	Итого за день	575	13,9	12,1	73,4	457,6
	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-6к	Каша вязкая молочная пшеница	200	8,3	10,1	37,6	274,9
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
	Итого за Завтрак	530	11,4	12,8	69	437,1
	Итого за день	530	11,4	12,8	69	437,1
	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-3з	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-18г	Макаронные безглютеновые отварные	150	3,5	5,1	34,3	197
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	60	8,7	8,8	4,9	133,1
54-6соус – для детей с целиакией	Соус молочный безглютеновый	30	0,8	3	2,3	39,4
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
	Итого за Завтрак	530	15	18,3	63,4	477,1
	Итого за день	530	15	18,3	63,4	477,1
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7

54-16к	Каша «Дружба»	200	5	5,9	24	168,9
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Мандарин	70	0,6	0,1	5,3	24,5
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
	Итого за Завтрак	515	10,4	11,6	48,7	340,8
	Итого за день	515	10,4	11,6	48,7	340,8
	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1о	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,2	225,5
54-6гн	Чай со смородиной и сахаром	200	0,3	0,1	7,2	30,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
Пром.	Банан	130	2	0,7	27,3	122,9
	Итого за Завтрак	510	16,1	20	50,7	446,2
	Итого за день	510	16,1	20	50,7	446,2
	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
54-7т – для детей с целиакией	Творожно-пшеничная запеканка	150	11,3	5,3	13,3	145,7
54-5гн	Чай с облепихой и сахаром	200	0,3	0,6	7	35
Пром.	Молоко сгущенное с сахаром	30	2,2	2,6	16,7	98,2
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
	Итого за Завтрак	510	15,3	10,1	59,8	390,2
	Итого за день	510	15,3	10,1	59,8	390,2
	Суббота, 2 неделя					
	Завтрак					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0,4	0	1,1	6,3

54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-19м	Печень тертая	60	8,5	13,6	3,6	170,6
54-6соус – для детей с целиакией	Соус молочный безглютеновый	30	0,8	3	2,3	39,4
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
	Итого за Завтрак	530	19,2	24,1	62,3	543,7
	Итого за день	530	19,2	24,1	62,3	543,7

Примерные меню-рационы для детей с муковисцидозом

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
	Понедельник, 1 неделя					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-3к	Каша вязкая молочная кукурузная с курагой	200	7,4	8,8	46,4	293,8
54-6о	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за Завтрак	495	18	25	65,3	556,8
	Второй завтрак					
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
	Итого за Второй завтрак	100	0,4	0,4	9,8	44,4
	Обед					
54-4з	Перец болгарский в нарезке	60	0,8	0,1	2,9	15,4
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	4,8	5,8	13,6	125,5
54-10м	Капуста тушеная с мясом	240	26,4	26,4	16	407,3

54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4
	Итого за Обед	760	36,5	33	76,1	746,6
	Полдник					
Пром.	Кисломолочный продукт (для больных муковисцидозом)	200	20	20	10,2	300,8
	Итого за Полдник	200	20	20	10,2	300,8
	Итого за день	1555	74,9	78,4	161,4	1648,6
	Вторник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-26м	Запеканка картофельная с говядиной	150	17,7	17,4	19,8	306,5
54-1соус	Соус сметанный	30	0,4	2,5	1	27,9
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Йогурт 2.5%	100	3,4	2,5	5,5	58,1
	Итого за Завтрак	510	23,7	22,8	44,6	478
	Второй завтрак					
Пром.	Кисломолочный продукт (для больных муковисцидозом)	200	20	20	10,2	300,8
	Итого за Второй завтрак	200	20	20	10,2	300,8
	Обед					
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0,5	6,1	4,3	74,3
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4
54-6г	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5
54-8р	Рыба, запеченная в сметанном соусе (горбуша)	100	23,5	27,1	5,5	359,4
54-25хн	Кисель из клюквы	200	0,1	0	14	56,8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4
	Итого за Обед	770	36,4	44,4	94,1	921,8
	Полдник					
54-3т	Суфле из моркови с творогом	100	7,7	4,6	15,5	133,9

54-46гн	Чай с яблоком и сахаром	200	0,2	0,1	7,5	31,7
	Итого за Полдник	300	7,9	4,7	23	165,6
	Итого за день	1780	88	91,9	171,9	1866,2
	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-1о	Омлет натуральный	200	16,9	24	4,3	300,7
54-13гн	Чай с облепихой и медом	200	0,4	0,6	8	39,1
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за Завтрак	460	26,3	33,9	24,2	506
	Второй завтрак					
Пром.	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5
	Итого за Второй завтрак	100	1,5	0,5	21	94,5
	Обед					
54-3з	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8,6	6,1	13,9	144,9
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-6м	Биточек из говядины	100	18,2	17,4	16,4	295,2
54-14хн	Компот из смородины с медом	200	0,4	0,1	9,3	39,6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4
	Итого за Обед	770	37,2	29,3	98,5	806,7
	Полдник					
Пром.	Кисломолочный продукт (для больных муковисцидозом)	200	20	20	10,2	300,8
	Итого за Полдник	200	20	20	10,2	300,8
	Итого за день	1530	85	83,7	153,9	1708
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					