

Утверждено  
приказом директора  
муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения  
«Средняя общеобразовательная школа №8»  
от 30 августа 2023 год №578

**примерное цикличное 10-дневное  
диетическое лечебное меню,  
для обеспечения питанием детей с непереносимостью  
белка коровьего молока  
на 2023-2024 учебный год  
с 1 по 4 класс**

## **Пояснительная записка**

### **к типовому диетическому (лечебному) меню, разработанному для обеспечения питанием детей с непереносимостью белка коровьего молока, обучающихся в общеобразовательных организациях Ханты-Мансийского городского округа**

В соответствии с требованиями ст. 25.2. Федерального закона от 02.01.2000 № 29-ФЗ «О качестве и безопасности пищевых продуктов» в общеобразовательной организации для детей, нуждающихся в лечебном и диетическом питании, должно быть организовано питание на основании представленных родителями (законными представителями ребенка) сведениями о его состоянии здоровья (назначениями лечащего врача).

Порядок организации диетического (лечебного) питания обучающихся общеобразовательных организаций, требования к составлению специализированного меню определены в санитарно-эпидемиологических требованиях к организации общественного питания населения СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (далее – СанПиН) (ст. 8.2) и Методических рекомендациях МР 2.4.0162-19 «Особенности организации питания детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями, и сопровождающимися ограничениями в питании (в образовательных и оздоровительных организациях)».

К наиболее часто встречающимся заболеваниям, требующим назначения индивидуального рациона питания (коррекции действующего), относятся различные виды аллергий, в том числе на белок коровьего молока, а также аутоиммунные заболевания, в том числе непереносимость лактозы.

Диетическое (лечебное) питание для таких детей строится в соответствии с физиологическими принципами в виде индивидуальных пищевых рационов, именуемых диетами.

**Представленное типовое диетическое (лечебное) меню (Приложение № 1 к Акту по Договору от 19.09.2022 г. № 117ЕП22 – в формате MS Excel)** для детей с непереносимостью белка коровьего молока разработано на основе типового меню основного (организованного) питания для обучающихся общеобразовательных организаций Ханты-Мансийского городского округа.

Типовое диетическое (лечебное) меню разработано при участии профильных медицинских специалистов и под руководством врача - диетолога Государственного бюджетного учреждения здравоохранения города Москвы «Морозовская детская городская клиническая больница Департамента здравоохранения города Москвы».

При разработке меню учитывался фактор фактической обеспеченности пищеблоков общеобразовательных организаций Ханты-Мансийского городского округа производственными помещениями, технологическим оборудованием и персоналом. Рецептуры блюд, представленных в типовых диетических (лечебных) меню разработаны из доступных, имеющихся в регионе пищевых продуктов, трудоёмкость и сложность блюд рассчитана на поварской состав квалификации 4 разряд и выше.

В целях возможности одновременной реализации нескольких диет в условиях общеобразовательной организации, по возможности, предусмотрено приготовление однотипных блюд для различных диет, обеспечивая только исключение запрещенных продуктов и применение, соответствующие способы кулинарной обработки.

При разработке безмолочного меню учитывались, прежде всего, энергетическая ценность и химический состав (определенное количество белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ), а также физиологические свойства пищи (объем, масса, консистенция, температура), перечень разрешенных и рекомендованных пищевых продуктов, особенности кулинарной обработки, режим питания (количество приемов пищи, время питания, распределение суточного рациона между отдельными приемами пищи).

Представленные диетические (лечебные) меню является типовым, конкретный вид пищевых продуктов в них

приводится с целью точного расчета химического состава и калорийности пищи.

Применяемые в образовательной организации диетические (лечебные) меню в обязательном порядке должны предоставляться законному представителю ребенка и лечащему врачу для определения возможности применения данного меню или выдаче рекомендаций по его корректировке с учетом заболевания ребенка. За состоянием здоровья детей, требующими специализированного питания, а также организацией питания при приготовлении нескольких рационов на одном пищеблоке должно быть организовано медицинское наблюдение и сопровождение.

### **1. Особенности организации питания обучающихся с непереносимостью коровьего молока**

При разработке данного вида типового диетического (лечебного) меню применен подход, позволяющий организовать питание в условиях общеобразовательной организации как для детей с аллергией на белок коровьего молока, так и для детей с непереносимостью лактозы. Совмещение диет обусловлено сложной дифференциальной диагностикой между двумя заболеваниями и частым осложнением в виде лактазной недостаточности на фоне других патологий. Для унификации понятий, в рамках применения типового диетического (лечебного) меню используются термины «непереносимость молока» и «безмолочная диета» (далее сокращенно - БМД).

Ввиду недостаточной регламентации в нормативных документах (СанПиН 2.3/2.4.3590-20) и Методических рекомендациях вопросов организации питания (в условиях образовательных организаций) больных с непереносимостью коровьего молока в детских организованных коллективах, при разработке меню БМД применялась практика диетотерапии для данного вида заболеваний.

При разработке типового БМД меню для обучающихся применен вариант диеты, исключающей использование молока и молокопродуктов, в том числе масла коровьего, а также мяса говядины и субпродуктов говяжьих в составе блюд.

При составлении меню БМД учтен перечень пищевой продукции, которая не допускается (ограничивается) в питании детей и подростков с непереносимостью коровьего молока, представленный в Таблице 1.

В целях компенсации потерь белков животного происхождения, вследствие исключения из рациона молока и молокопродуктов, по сравнению с типовым меню основного (организованного) питания, в рационе увеличено содержание разрешенных мясопродуктов и рыбопродуктов.

В целях восполнения дефицита кальция, вследствие исключения из рациона молока и молокопродуктов, в состав рациона включены шпинат, хлебопродукты и выпечка с кунжутом и маком.

Для исключения вероятности выдачи учащимся с непереносимостью молока отдельных блюд, напитков из общего меню с содержанием молокопродуктов, в большинстве случаев проведена их замена на другие наименования блюд и напитков.

При использовании продуктов питания, изготовленных промышленным способом, следует обращать внимание на маркировку на предмет наличия в составе молокопродуктов.

В индивидуальном порядке, по согласованию с медицинскими специалистами (аллергологом, диетологом), а также законными представителями детей, возможно использование в рационе говядины, молокопродуктов с низким содержанием (в следовых значениях) лактозы (масло сливочное топленое, кефир, некоторые виды йогуртов, твердые сыры).

Также, по согласованию с медицинскими специалистами, возможно включение в рацион безлактозного молока и продуктов на его основе (творог, сыр, йогурт, кефир и т. д.), растительного «молока» из злаков и орехов, соевых продуктов.

Данные о рецептурах, технологии, требованиях к качеству продукции диетического (лечебного питания) основных химических веществах и энергетической ценности пищевых продуктов, использованные при разработке специализированных меню, приведены в Сборниках технических нормативов: «Сборник рецептов на продукцию для

обучающихся для всех образовательных учреждений» под редакцией Могильного М.П./Тутельяна В.А., изд. ДеЛи плюс, 2017., «Сборник рецептур на продукцию диетического питания для предприятий общественного питания» под редакцией Могильного М.П./Тутельяна В.А., изд. ДеЛи плюс, 2013 г., «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий обучающихся образовательных организаций» под редакцией В.Р. Кучма, изд. — М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2016., «Картотека блюд диетического (лечебного и профилактического) питания оптимизированного состава: практическое руководство для врачей-диетологов, диетсестер, специалистов общественного питания» под редакцией Тутельяна В. А., - М.: Национальная ассоциация клинического питания, 2008.

Все блюда, используемые в типовом меню для питания обучающихся с непереносимостью молока, адаптированы, в рецептуры внесены соответствующие изменения, что отражено прилагаемых в технико-технологических картах.

Таблица 1 - Перечень пищевой продукции, которая не допускается (ограничивается) в питании детей и подростков с непереносимостью коровьего молока

- 1) молоко коровье
- 2) сливки
- 3) сметана
- 4) пахта
- 5) консервы молочные
- 6) молоко сухое
- 7) сыры
- 8) кефир, ацидофилин, ряженка, варенец, простокваша
- 9) творог, сырки творожные
- 10) масло сливочное
- 11) говядина и субпродукты говяжьи

**Пояснительная записка**  
**к комплекту технологической документации (технико-технологическим картам) к разработанному типовому 10-ти дневному муниципальному основному меню для организации питания детей возрастных групп 7-11 и 12-18 лет на два приема пищи (завтрак, обед), обучающихся в общеобразовательных организациях Ханты-Мансийского городского округа**

Комплект технологической документации - технико-технологические карты (ТТК) к разработанному АНО «Институт отраслевого питания» типовому 10-ти дневному муниципальному основному меню для организации питания детей возрастных групп 7-11 и 12-18 лет на два приема пищи (завтрак, обед), обучающихся в общеобразовательных организациях Ханты-Мансийского городского округа разработан соответствии с ГОСТ 31987-2012 «Услуги общественного питания. Технологические документы на продукцию общественного питания. Общие требования к оформлению, построению и содержанию» (температурно-временные режимы применительно к пароконвектомату).

При разработке ТТК использовались следующие сборники рецептов:

- Сборник технических нормативов – «Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях» под редакцией М.П. Могильного и В.А Тютельяна – М.: ДеЛи плюс, 2017;
- Сборник технических нормативов. ФГАУ НЦЗД Минздрава России, НИИ ГиОЗДиП – «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций» под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы – М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2016.

Расчет химико-энергетического состава блюд произведен в соответствии со сборником: Химический состав и калорийность российских пищевых продуктов под редакцией И.М. Скурихина и В.А. Тютельяна: Справочник. – М.: ДеЛи плюс, 2012. Химико-энергетические характеристики блюд рассчитаны без учета тепловых потерь.

В целях выполнения мероприятий по снижению потребления соли, сахара, жиров, в соответствии с нормами СанПиН 2.3./2.4 3590-20, в рецептуры некоторых блюд из вышеуказанных сборников внесены коррективы (помечено аббревиатурой ССЖ).

Нумерация рецептов в меню соответствует нумерации рецептов в вышеуказанных сборниках.

Аббревиатура:

- литера «М» - означает, что блюдо из сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией М.П. Могильного и В.А Тутельяна – М.: ДеЛи плюс, 2017;

- литера «К» - означает, что блюдо из сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы – М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2016;

- «ССЖ» – означает, что в рецептуру внесены коррективы по снижению закладки соли, сахара, жиров в целях соответствия нормам СанПиН 2.3/2.4 3590-20.

При практической реализации основного меню может использоваться любое, принятое в организации обозначение рецептов. Также могут использоваться рецептуры любых иных сборников, в том числе собственные рецепты блюд, при условии подтверждения установленным порядком безопасности и качества блюд.

На основе представленных технико-технологических карт непосредственно в общеобразовательных организациях должны оформляться технологические карты. При практическом применении на местах, представленная технологическая документация в обязательном порядке должна адаптироваться под условия конкретного пищеблока с включением дополнительных сведений (например, реальные отходы при первичной обработке, технологические детали и описание процесса, связанные с квалификацией поваров, наличия оборудования).

## Проект типового 10-ти дневного меню диетического питания (безмолочная диета) для общеобразовательных учреждений г. Ханты-Мансийск

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон осенне-зимне-весенний

День: понедельник

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
293/М/ССЖ	Куриное филе запеченное с соусом шпинатным, 90/30	120	23.87	15.27	1.42	233.75	0.1	17.5	242.78	2.97	46.16	238.04	48.93	5.04
171/М/БМД	Каша пшеничная рассыпчатая	150	3.63	0.4	22.61	108.57	0.1			0.56	15.04	91.46	19.91	1.57
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0.26	0.03	11.26	47.79		2.9	0.5	0.01	8.08	9.78	5.24	0.9
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.5	0.05			0.39	6.9	26.1	9.9	0.6
338/М	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	70.5	0.05	15	7.5	0.3	24	16.5	13.5	3.3
<b>Итого за Завтрак</b>		650	30.73	16.60	64.48	531.11	0.34	35.4	250.78	4.23	100.18	381.88	97.48	11.41
<b>Обед</b>														
69/М/ССЖ	Винегрет с сельдью	60	2.59	3.81	4.6	63.44	0.04	5.7	167.13	1.13	19.52	48.1	18.72	0.59
96/М/БМД	Рассольник ленинградский (крупа перловая) с бараниной, 200/10	210	4.41	4.47	13.73	113.42	0.11	13.59	182.4	1.14	19.34	83.31	25.23	1.2
268/М/БМД	Котлеты из баранины	90	13.35	10.9	11.92	199.85	0.12	1		1.17	16.13	148.78	25.85	2.05
143/М/ССЖ	Рагу овощное	150	3.62	10.45	17.28	179.2	0.26	49.7	403.63	4.68	43.69	95.9	40.04	1.81
349/М/ССЖ	Компот из смеси сухофруктов, 200/11	200	0.59	0.05	18.58	77.94	0.02	0.6		0.83	24.33	21.9	15.75	0.51
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47	0.03			0.26	4.6	17.4	6.6	0.4
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.64	0.48	15.86	79.2	0.07			0.56	11.6	60	18.8	1.56
<b>Итого за Обед</b>		770	28.78	30.36	91.63	760.05	0.65	70.59	753.16	9.77	139.21	475.39	150.99	8.07
<b>Итого за день</b>		1,420	59.51	46.96	156.11	1291.16	0.99	105.99	1003.94	14	239.39	857.27	248.47	19.48

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон осенне-зимне-весенний

День: вторник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
256/М/БМД	Мясо тушеное (баранина)	90	13.25	15.71	3.69	209.78	0.11	2.65	100	2.76	12.94	147.25	23.78	1.85
202/М/БМД	Макароны отварные	150	5.83	0.69	37.37	179.14	0.09			0.8	11.91	46.49	8.59	0.86
376/М/ССЖ	Чай с ягодами, 200/11	200	0.32	0.56	11.62	53.61		20.1	25.5	0.5	7.48	9.14	7.4	0.99
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.5	0.05			0.39	6.9	26.1	9.9	0.6
338/М	Груша	150	0.6	0.45	15.45	70.5	0.03	7.5	3	0.6	28.5	24	18	3.45
<b>Итого за Завтрак</b>		620	22.37	17.71	82.62	583.53	0.28	30.25	128.5	5.05	67.73	252.98	67.67	7.75
<b>Обед</b>														
32/М/ССЖ	Салат из цветной капусты, помидоров и зелени	60	1	5.08	2.2	59.53	0.03	28.1	97.34	2.51	30.48	24.01	13.79	0.62
104/М/БМД	Суп картофельный с мясными фрикадельками (свинина, баранина), 200/20	220	5.19	5.51	14.15	128.02	0.19	17.57	167.68	1.11	18.2	92.67	27.05	1.21
231/М/ССЖ	Поджарка из рыбы	90	20.61	9.27	9.46	204.51	0.17	6	12	4.1	66.77	325.82	74.76	1.48
415/К/ССЖ	Рис припущенный с овощами	150	3.41	10.46	32.7	239.07	0.06	4	400	4.7	17.82	87.1	31.3	0.77
	Сок фруктовый	200	1	0.2	20.2	92	0.02	4		0.2	14	14	8	2.8
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47	0.03			0.26	4.6	17.4	6.6	0.4
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.64	0.48	15.86	79.2	0.07			0.56	11.6	60	18.8	1.56
<b>Итого за Обед</b>		780	35.43	31.20	104.23	849.33	0.57	59.67	677.02	13.44	163.47	621	180.3	8.84
<b>Итого за день</b>		1,400	57.80	48.91	186.85	1432.86	0.85	89.92	805.52	18.49	231.2	873.98	247.97	16.59

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон осенне-зимне-весенний

День: среда

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
459/К/ССЖ	Рагу из овощей с курицей	240	22.18	19.4	20.53	347.62	1.06	51.03	323.29	1.96	42.21	246.28	53.47	2.92
376/М/ССЖ	Чай с шиповником, 200/11	200	0.3	0.06	12.5	53.93		30.1	25.01	0.11	7.08	8.75	4.91	0.94
428/М/БМД	Булочка постная с маком	50	4.52	4.93	27.89	173.9	0.11	0.07	5.2	1.01	124.26	94.52	36.08	1.14
338/М	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	38	0.06	38	10	0.2	35	17	11	0.1
<b>Итого за Завтрак</b>		590	27.80	24.59	68.42	613.45	1.23	119.2	363.5	3.28	208.55	366.55	105.46	5.1
<b>Обед</b>														
43/М/ССЖ	Салат из овощей с кукурузой	60	0.82	5.18	2.71	60.91	0.02	14.92	20.68	2.33	16.14	17.86	9.12	0.35
102/М/БМД	Суп картофельный с бобовыми (горохом) и курицей, 200/15	215	6.6	7.98	15.42	160.09	0.4	9.6	170.32	1.56	28.54	104.19	31.77	1.91
294/М/БМД	Биточки из курицы с соусом томатным, 90/30	120	15.2	9.91	14.96	208.22	0.12	6.6	309.9	2.2	27.65	159.71	32.3	1.41
125/М/БМД	Картофель отварной	150	3.1	4.61	25.27	155.27	0.19	31	4.65	0.64	16.6	90.21	35.72	1.42
342/М/ССЖ	Компот из черной смородины, 200/11	200	0.2	0.08	12.44	52.69	0.01	40	3.4	0.14	7.53	6.6	6.2	0.29
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47	0.03			0.26	4.6	17.4	6.6	0.4
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.64	0.48	15.86	79.2	0.07			0.56	11.6	60	18.8	1.56
<b>Итого за Обед</b>		805	30.12	28.44	96.32	763.38	0.84	102.11	508.95	7.69	112.66	455.97	140.48	7.34
<b>Итого за день</b>		1,395	57.92	53.03	164.74	1376.83	2.07	221.31	872.45	10.97	321.21	822.52	245.94	12.44

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон осенне-зимне-весенний

День: четверг

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
294/М/БМД	Биточки из индейки с соусом томатным, 90/30	120	18.29	9.58	14.02	221.62	0.10	6.5	306.3	4.02	30.59	184.57	32.89	1.51
125/М/БМД	Картофель отварной	150	3.1	4.61	25.27	155.27	0.19	31	4.65	0.64	16.6	90.21	35.72	1.42
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0.26	0.03	11.26	47.79		2.9	0.5	0.01	8.08	9.78	5.24	0.9
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.5	0.05			0.39	6.9	26.1	9.9	0.6
338/М	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	70.5	0.05	15	7.5	0.3	24	16.5	13.5	3.3
<b>Итого за Завтрак</b>		650	24.62	15.12	79.74	565.68	0.39	55.35	318.95	5.36	86.17	327.16	97.25	7.73
<b>Обед</b>														
24/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.76	3.12	2.73	42.71	0.03	11.79	40.77	1.58	19.02	28.83	13.3	0.6
82/М/БМД	Борщ с капустой и картофелем с бараниной, 200/10	210	4.00	6.31	9.99	113.17	0.06	16.03	181.6	2.0	35.74	68.83	23.35	1.28
256/М/БМД	Мясо тушеное (баранина)	90	13.25	15.71	3.69	209.78	0.11	2.65	100	2.76	12.94	147.25	23.78	1.85
171/М/БМД	Каша гречневая рассыпчатая	150	6.55	5.71	29.69	196.08	0.22		1.04	0.9	11.5	155.27	104.07	3.51
388/М/ССЖ	Напиток из шиповника, 200/11	200	0.54	0.22	18.71	89.33	0.01	160	130.72	0.61	9.93	2.72	2.72	0.51
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47	0.03			0.26	4.6	17.4	6.6	0.4
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.64	0.48	15.86	79.2	0.07			0.56	11.6	60	18.8	1.56
<b>Итого за Обед</b>		770	29.32	31.75	90.33	777.27	0.53	190.47	454.13	8.67	105.33	480.3	192.62	9.71
<b>Итого за день</b>		1,420	53.94	46.87	170.07	1342.95	0.92	245.82	773.08	14.03	191.5	807.46	289.87	17.44

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон осенне-зимне-весенний

День: пятница

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
229/М/ССЖ	Рыба, тушеная в томате с овощами	90	11.88	5.68	2.21	108.09	0.1	2.91	347.2	2.52	38.48	188.7	48.31	0.82
415/К/ССЖ	Рис припущенный с овощами	150	3.41	10.46	32.7	239.07	0.06	4	400	4.7	17.82	87.1	31.3	0.77
376/М/ССЖ	Чай с джемом, 200/11	200	0.23	0.03	13.76	54.87		0.33	3.8	0.03	6.63	8.24	4.4	0.87
428/М/БМД	Булочка постная с кунжутом	50	4.17	4.9	27.72	171.5	0.1		0.09	1.88	51.5	53.41	21.9	0.92
338/М	Банан	100	1.5	0.5	21	96	0.04	10		0.4	8	28	42	0.6
<b>Итого за Завтрак</b>		590	21.19	21.57	97.39	669.53	0.3	17.24	751.09	9.53	122.43	365.45	147.91	3.98
<b>Обед</b>														
64/М/ССЖ	Салат из морской капусты и моркови с яйцом	60	1.26	7.3	3.79	86.2	0.03	1.89	553.68	2.13	21.94	39.61	56.83	4.64
116/М/БМД	Суп рисовый с томатом с курицей, 200/15	215	6.19	9.13	13.64	162.06	0.36	4.2	15	1.14	12.4	92.42	19.28	0.86
293/М/ССЖ	Куриное филе запеченное с соусом брусничным, 90/30	120	23.05	12.30	4.21	216.18	0.1	4.05	19.94	1.15	18.07	211.60	24.82	1.02
202/М/БМД	Макароны отварные	150	5.83	0.69	37.37	179.14	0.09			0.8	11.91	46.49	8.59	0.86
342/М/ССЖ	Морс из брусники, 200/11	200	0.14	0.1	12.62	53.09		3	1.6	0.2	5.33	3.2	1.4	0.11
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47	0.03			0.26	4.6	17.4	6.6	0.4
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.64	0.48	15.86	79.2	0.07			0.56	11.6	60	18.8	1.56
<b>Итого за Обед</b>		805	40.69	30.20	97.15	822.87	0.68	13.18	590.02	6.24	85.8	470.72	136.32	9.45
<b>Итого за день</b>		1,395	61.88	51.77	194.54	1492.4	0.98	30.42	1341.11	15.77	208.23	836.17	284.23	13.43

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон осенне-зимне-весенний

День: понедельник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
293/М/ССЖ	Куриное филе запеченное с соусом шпинатным, 90/30	120	23.87	15.27	1.42	233.75	0.1	17.5	242.78	2.97	46.16	238.04	48.93	5.04
202/М/БМД	Макароны отварные	150	5.83	0.69	37.37	179.14	0.09			0.8	11.91	46.49	8.59	0.86
376/М/ССЖ	Чай с ягодами, 200/11	200	0.32	0.56	11.62	53.61		20.1	25.5	0.5	7.48	9.14	7.4	0.99
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.5	0.05			0.39	6.9	26.1	9.9	0.6
338/М	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	38	0.06	38	10	0.2	35	17	11	0.1
<b>Итого за Завтрак</b>		600	33.19	17.02	72.40	575	0.34	75.6	278.28	4.86	107.45	336.77	85.82	7.59
<b>Обед</b>														
39/М/ССЖ	Салат из картофеля, кукурузы консервированной, огурца соленого и моркови	60	1.05	2.3	6.38	50.56	0.04	6.07	301.2	0.98	11.48	31.23	14.18	0.43
99/М/БМД	Суп из овощей с бараниной, 200/10	210	4.07	6.38	9.02	110.18	0.09	19.6	184.68	1.98	24.02	70.5	21.71	1.00
279/М/БМД	Тефтели из баранины со свиной	90	10.67	10.06	8.13	167.16	0.22	2.84	0.4	0.79	15.71	131.79	20.63	1.32
415/К/ССЖ	Рис припущенный с овощами	150	3.41	10.46	32.7	239.07	0.06	4	400	4.7	17.82	87.1	31.3	0.77
348/М/ССЖ	Компот из кураги, 200/11	200	0.78	0.05	18.63	78.69	0.02	0.6	87.45	0.83	24.33	21.9	15.75	0.51
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47	0.03			0.26	4.6	17.4	6.6	0.4
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.64	0.48	15.86	79.2	0.07			0.56	11.6	60	18.8	1.56
<b>Итого за Обед</b>		770	24.20	29.93	100.38	771.86	0.53	33.06	973.73	10.1	109.56	419.9	128.97	5.99
<b>Итого за день</b>		1,370	57.39	46.95	172.78	1346.86	0.87	108.66	1252.01	14.96	217.01	756.67	214.79	13.58

**Возрастная группа** 7-11 лет

**Сезон** осенне-зимне-весенний

**День:** вторник

**Неделя:** 2

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон осенне-зимне-весенний

День: среда

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
290/М/ССЖ	Гуляш из индейки	90	16.8	8.41	4.37	165.71	0.05	2.7	6.39	3.26	13.22	153.75	17.46	0.83
171/М/БМД	Каша гречневая рассыпчатая	150	6.55	5.71	29.69	196.08	0.22		1.04	0.9	11.5	155.27	104.07	3.51
376/М/ССЖ	Чай с шиповником, 200/11	200	0.3	0.06	12.5	53.93		30.1	25.01	0.11	7.08	8.75	4.91	0.94
428/М/БМД	Булочка постная с маком	50	4.52	4.93	27.89	173.9	0.11	0.07	5.2	1.01	124.26	94.52	36.08	1.14
338/М	Груша	150	0.6	0.45	15.45	70.5	0.03	7.5	3	0.6	28.5	24	18	3.45
<b>Итого за Завтрак</b>		640	28.77	19.56	89.90	660.12	0.41	40.37	40.64	5.88	184.56	436.29	180.52	9.87
<b>Обед</b>														
18/М/ССЖ	Салат зеленый с огурцами	60	0.05	0.19	0.17	2.56		0.54	0.29	0.09	1.54	2.44	0.9	0.04
88/М/БМД	Щи из капусты с картофелем с бараниной, 200/10	210	4.40	7.41	9.09	121.13	0.08	38.10	222.4	2.45	38.76	74.31	25.09	1.12
251/М/БМД	Поджарка из свинины	90	13.5	20.05	3.25	248.04	0.49	5.05		1.35	17.08	167.51	28.09	2.06
202/М/БМД	Макаронные отварные	150	5.83	0.69	37.37	179.14	0.09			0.8	11.91	46.49	8.59	0.86
349/М/ССЖ	Компот из смеси сухофруктов, 200/11	200	0.59	0.05	18.58	77.94	0.02	0.6		0.83	24.33	21.9	15.75	0.51
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47	0.03			0.26	4.6	17.4	6.6	0.4
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.64	0.48	15.86	79.2	0.07			0.56	11.6	60	18.8	1.56
<b>Итого за Обед</b>		770	28.59	29.07	93.98	755.01	0.78	44.29	222.69	6.34	109.82	390.05	103.82	6.55
<b>Итого за день</b>		1,410	57.36	48.63	183.88	1415.13	1.19	84.66	263.33	12.22	294.38	826.34	284.34	16.42

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон осенне-зимне-весенний

День: четверг

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
291/М/ССЖ	Плов с отварной птицей, 90/150	240	26.68	15.56	40.69	405.08	0.17	3.2	777.5	2.58	29.39	307.52	63.83	1.77
71/М	Подгарнировка из свежих огурцов	30	0.24	0.03	0.75	4.2	0.01	3	3	0.03	5.1	9	4.2	0.15
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0.26	0.03	11.26	47.79		2.9	0.5	0.01	8.08	9.78	5.24	0.9
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.5	0.05			0.39	6.9	26.1	9.9	0.6
338/М	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	38	0.06	38	10	0.2	35	17	11	0.1
<b>Итого за Завтрак</b>		600	30.35	16.12	74.69	565.57	0.29	47.1	791	3.21	84.47	369.4	94.17	3.52
<b>Обед</b>														
55/М/ССЖ	Салат из свеклы с соленым огурцом	60	0.73	5.06	3.68	63.6	0.01	4.85	1.73	2.26	21.91	22.83	11.2	0.66
102/М/БМД	Суп картофельный с фасолью с бараниной, 200/10	210	5.70	7.54	12.58	142.09	0.13	9.4	181.2	2.45	27.93	109.37	28.06	1.44
294/М/БМД	Биточки из индейки	90	17.44	4.53	9.94	155.62	0.07	0.5	6.3	1.65	14.81	160.33	20.57	1.06
143/М/ССЖ	Рагу овощное	150	3.62	10.45	17.28	179.2	0.26	49.7	403.63	4.68	43.69	95.9	40.04	1.81
342/М/ССЖ	Компот из вишни, 200/11	200	0.16	0.04	13.1	54.29	0.01	3		0.06	7.73	6	5.2	0.13
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47	0.03			0.26	4.6	17.4	6.6	0.4
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.64	0.48	15.86	79.2	0.07			0.56	11.6	60	18.8	1.56
<b>Итого за Обед</b>		770	31.87	28.30	82.10	721	0.58	67.4	592.86	11.92	132.27	471.83	130.47	7.06
<b>Итого за день</b>		1,370	62.22	44.42	156.79	1286.57	0.87	114.5	1383.86	15.13	216.74	841.23	224.64	10.58

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон осенне-зимне-весенний

День: пятница

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
234/М/ССЖ	Котлета мясо-рыбная с соусом томатным, 90/30	120	13.91	9.13	12.94	189.76	0.12	7.3	307.8	3.94	37.31	181.65	37.76	1.28
125/М/БМД	Картофель отварной	150	3.1	4.61	25.27	155.27	0.19	31	4.65	0.64	16.6	90.21	35.72	1.42
376/М/ССЖ	Чай с джемом, 200/11	200	0.23	0.03	13.76	54.87		0.33	3.8	0.03	6.63	8.24	4.4	0.87
428/М/БМД	Булочка постная с кунжутом	50	4.17	4.9	27.72	171.5	0.1		0.09	1.88	51.5	53.41	21.9	0.92
338/М	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	70.5	0.05	15	7.5	0.3	24	16.5	13.5	3.3
<b>Итого за Завтрак</b>		670	22.01	19.27	94.39	641.9	0.46	53.58	323.84	6.79	136.04	350.01	113.28	7.79
<b>Обед</b>														
49/М/ССЖ	Салат витаминный /2 вариант/	60	1.26	5.11	3.76	66.19	0.04	16.1	169.9	2.31	25.09	28.03	12.4	0.42
81/М/ССЖ	Борщ с курицей, 200/15	215	3.10	8.6	5.61	113.05	0.23	16.72	170.16	1.96	33.03	67.46	20.51	1.07
256/М/БМД	Мясо тушеное (баранина)	90	13.25	15.71	3.69	209.78	0.11	2.65	100	2.76	12.94	147.25	23.78	1.85
171/М/БМД	Каша пшеничная рассыпчатая	150	3.63	0.4	22.61	108.57	0.1			0.56	15.04	91.46	19.91	1.57
342/М/ССЖ	Морс из брусники, 200/11	200	0.14	0.1	12.62	53.09		3	1.6	0.2	5.33	3.2	1.4	0.11
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47	0.03			0.26	4.6	17.4	6.6	0.4
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.64	0.48	15.86	79.2	0.07			0.56	11.6	60	18.8	1.56
<b>Итого за Обед</b>		775	25.60	30.64	73.81	676.88	0.58	38.47	441.66	8.61	107.63	414.8	103.4	6.98
<b>Итого за день</b>		1,445	47.61	49.91	168.20	1318.78	1.04	92.05	765.5	15.4	243.67	764.81	216.68	14.77









