

Утверждаю: КГБОУ Воеводская
общеобразовательная школа-интернат

приказ № 125

КГБОУ « Воеводская общеобразовательная школа-интернат»

Примерное меню на 14 дней

Сезон: осень-зима
Возрастная категория: 7-11 лет

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак 1													
173	Каша вязкая на молоке (из овсяных хлопьев)	200	6.71	4.4	40.65	208.24	0.16	1.6	24.61	0.66	170.46	242.61	61.23	2
15	Сыр порциями	20	4.64	5.90	-	71.66	0.01	0.04	52.0	0.10	176	100	7.0	0.20
14	Масло сливочное	10	0.10	7.20	0.13	65.72	0.00		40.0	0.10	2.40	3.0		
379	Напиток кофейный на молоке	200	3.16	2.67	15.94	100.6	0.04	1.3			125.78	90	14	0.134
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93.62	0.05	0	0	0.65	11.5	43.5	16.5	0.55
338	яблоко	100	0.4	0.40	9.80	47.00	0.03	10				16.00	9.00	2.20
	Итого за завтрак		18.17	20.97	85.84	586.84								
	Обед													
59	Салат из моркови с яблоками	60	0.63	0.1	5.11	24.03	0.03	2.62	0	0	14.40	26.72	18.23	0.64
112	Суп с макаронными изделиями на говяжьем бульоне	250	2.98	2.83	15.7	100.13	0.04	0.95	0	0.33	34.5	203.25	15.75	0.55
280	Фрикадельки в соусе	90	8.50	11.21	10.61	178	0.03	0.11	16.31		23.6	1.82	12.22	5.23
304	Рис отварной	150	2.75	4.06	27.5	210.11	0.02	0	27	0.60	2.61	61.5	19.01	0.53
349	Компот из смеси сухофруктов +вит С	180	0.59	0.08	28.84	119.63	0.01	0.65	0	0.20	29.26	21.11	15.72	0.62
	Хлеб пшеничный	50	1.58	0.20	9.66	116.9	0.02	0	0	0.26	4.60	17.4	6.60	0.22
	Хлеб ржаной	30	2.24	0.44	19.76	68.97	0.04	0	0	0.36	9.20	42.40	10.0	1.24
	Итого за обед		20.19	20.28	126.35	817.77								

	ПОЛДНИК													
222	Пудинг из творога с молоком сгущенным	180\20	16.98	13.29	43.51	308.79	0.09	0.58	1.06		238.14	263.43	23.61	1.06
377	Чай с лимоном	200	0.53		9.87	41.60		2.13			15.33	23.20	12.27	2.13
							0.03	10				16.0	9.0	2.20
	Итого полдник		17.51	13.29	53.38	350.39								
	ужин													
241\30	Мясо отварное говядина с соусом	100\20	15.04	17.00	1.8	176.45	0.04	0.012			24.19	116	16.3	1.88
321	Капуста тушенная	150	4.35	12.0	33.21	107.28	0.06	32.4		1.65	113.7	89.25	42.9	3.45
389	Сок яблочный	180	1.0	0.20	20.20	76.39	0.02	7.50		0.15	12.0	8.25	6.75	1.65
	Хлеб ржаной	30	1.68	0.33	14.82	68.97	0.035			0.27	6.9	31.8	7.5	0.93
	Хлеб пшеничный	30	3.95	0.5	24.15	46.76	0.05			0.65	11.5	43.5	16.5	0.55
	Итого ужин		26.02	27.06	94.18	475.85								
	2 ужин													
	йогурт	200	6.0	6.3	8.7	117	0.04	0.75	12.5		155	118.7	18.75	0.2
	Итого за день		87.89	87.90	348.15	2347.85	0.80	60.99	7	152.5	1149.13	1633.4	381.74	27.65

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
182	Завтрак 1 Каша рисовая молочная жидкая	200	5.02	3.47	33.42	170	0.06	1.17	18		127.99	135.1	31.12	0.48
14	Масло сливочное	20	0.2	14.4	0.26	131.44			80	0.20	4.80	6.0		
382	Какао на молоке	200	3.78	0.67	17.57	125.11	0.02	1.33			133.33	111.1	25.56	2.0
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93.62	0.04	0	0	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
209	Яйцо отварное	40\1	5.08	4.60	0.28	62.84	0.03		100	0.24	22.0	76.80	4.80	1.00
	Итого за завтрак		17.24	23.54	69.85	583.01								
	Обед													
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0.84	2.28	2.22	37.75	0.01	12.72	0.01	0.05	22.2	14.4	78	0.36
96	Рассольник ленинградский на гов бульоне	250	2.20	5.20	8.60	117.90	0.15	14.30		2.43	16.55	34.95	28.0	1.03
250	Бефстроганов из мяса говядины	90	10.87	11.10	2.55	153.59	0.01	0.01	13.5	0.07	19.27	66.74	14.02	1.65
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.90	4.10	39.84	231.86	0.20				14.60	210.0	140.0	5.01
346	Компот из апельсинов +вит С	200	0.45	0.1	33.99	141.2	0.02	12			23.02	11.5	7.62	0.3
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	46.76	0.02	0	0	0.26	4.60	17.4	6.60	0.22
	Хлеб ржаной	40	2.24	0.44	19.76	91.96	0.04	0	0	0.36	9.20	42.40	10.0	1.24
	Итого за обед		27.08	23.42	116.62	821.02								

	полдник													
	пряники	80	12.66	10	37.2	211	0.11		0.01		19.0	98.0	25.0	1.30
376	Чай с сахаром	200	0.53		9.47	40.00		2.13			13.60	22.13	11.73	2.13
338	апельсин	200	0.9	0.2	23.11	103	0.04	60.0			35	23	13	0.3
	Итого полдник		14.03	11.1	69.79	354								
	ужин													
261	Печень тушенная в соусе	90	12.15	8.28	7.74	143.1	0.19	12.70	5240.	1.0	30.0	239.0	17.0	5.0
309	Макароньы отварные	150	5.10	7.50	28.50	140.42	0.06			1.95	12.0	34.50	7.50	0.75
389	Сок фруктовый	200	0.24		20.52	76.39		20		0.67	52	82.67	30.0	3.20
	Хлеб ржаной	30	1.68	0.33	14.82	68.97	0.035			0.27	6.9	31.8	7.5	0.93
	Хлеб пшеничный	30	3.95	0.5	24.15	46.76	0.05			0.65	11.5	43.5	16.5	0.55
	Итого ужин		23.09	16.61	95.73	475.64								
	2 ужин													
	Ряженка	200	6.0	6.3	8.7	117	0.04	0.60	40.0		248.0	28.0	184.0	0.2
	Итого за день		87.44	80.97	360.69	2350.67	0.89	134.8	4	155.4	8.43	1096.	1577.	26.84

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак 1													
121	Суп молочный с крупой	200	2.97	3.57	6.14	126	0.40	1.90	71.60	0.40	92.30	128.0	26.7	1.30
15	Сыр порциями	30	6.96	8.85	-	107.49	0.01	0.04	52.0	0.10	176	100	7.0	0.20
14	Масло сливочное	20	0.20	14.4	0.26	131.44	0.00		80	0.20	4.80	6		
379	Напиток кофейный на молоке	200	3.60	2.80	29.20	100.6	0.03	1.47			158.6	132.0	29.33	2.4
	Хлеб пшеничный	50	4.74	0.6	28.98	116.9	0.04	0	0	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
	Итого за завтрак		18.20	30.22	64.58	582.43								
	Обед													
306	Кукуруза консервированная	100	1.0	4.84	5.38	69.26	0.04	6.5		2.38	98.42	55.66	11.26	0.68
82	Борщ с картофелем и капустой на гов бульоне	300	2.19	5.88	14.4	120.08	0.05	10.3		2.40	34.45	53.03	26.20	1.18
234	Котлеты рыбные	90	12.03	3.93	8.43	117.33	0.07	0.35	9.70	0.50	43.10	136.5	20.90	0.60
312	Картофельное пюре	200	4.10	3.10	25.50	146.3	1.16	3.75	33.15	0.15	38.25	76.95	26.70	0.86
348	Компот из кураги +вит С	200	0.77	0.44	27.62	114.8	0.01	0.6	0		32.32	21.9	17.56	0.52
	Хлеб пшеничный	50	4.74	0.6	28.98	116.9	0.02	0	0	0.26	4.60	17.4	6.60	0.22
	Хлеб ржаной	60	3.36	0.66	29.64	137.94	0.04	0	0	0.36	9.20	42.40	10.0	1.24
	Итого за обед		29.77	19.45	139.95	822.61								

	ПОЛДНИК													
	Бантик с курагой	80	7.90	8.12	1.82	159	1.14		14.0		22.4	28.4	76.6	1.40
389	Сок фруктовый	200	0.27		22.8	92.27		20		0.67	52	82.67	30.0	3.2
338	апельсин	100	0.9	0.20	23.10	51.5	0.04	60			35	23	13	0.3
	Итого полдник		8.57	8.52	34.42	354.27								
	УЖИН													
165	Запеканка овощная	200	17.70	24.82	20.73	200.36	0.08	7.58	20.0		20.49	27.93	171.39	2.44
209	Яйцо отварное	40\1	5.08	4.60	0.28	62.84	0.03		100	0.24	22.0	76.80	4.80	1.00
377	Чай с лимоном	200	0.53		9.87	41.60		2.13			15.33	23.2	12.27	2.13
	Хлеб ржаной	30	1.68	0.33	14.82	68.97	0.035			0.27	6.9	31.8	7.5	0.93
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93.62	0.05			0.65	11.5	43.5	16.5	0.55
	Итого ужин		28.87	30.15	65.02	470.63								
	снежок	200	6.0	5.8	7.8	117	0.04	0.60	40.0		248.0	28.0	184.0	0.2

	Итого за день		91.41	95.14	311.77	2346.94	13.22	51.97	5	282.4	23.81	25	1048.0	1580.0	689.61	23.36
--	---------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------	-------	-------	---	-------	-------	----	--------	--------	--------	-------

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак 1													
181	Каша манная молочная жидкая	200	7.51	5.05	41.7	201.66	0.04	0.36	32.70	0.10	132.64	109.6	17.06	0.26
14	Масло сливочное		0.15	10.8	0.19	98.58			80.0	0.20	4.80	6.0		
376	Какао на молоке	200	3.78	0.67	26.0	125.11		0.27			13.60	22.13	11.73	2.13
	Хлеб пшеничный	45	3.55	0.35	16.90	81.90	0.04	0	0	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
338	апельсин	150	1.35	0.3	34.64	77.25								
	Итого за завтрак		16.14	17.17	119.43	584.5								
	Обед													
306	Горошек зеленый консервированный	60	1.55	0.10	3.25	20.10	0.06	5.00		0.10	10.00	31.00	10.50	0.35
88	Щи из свежей капусты с картофелем на гов бульоне	250	1.80	4.98	8.13	84.48	0.08	18.48		2.38	33.98	47.43	22.20	0.83
244	Плов из говядины	200	20.4	19.10	32.45	396	0.05	0.34			28.92	207.4	42.66	2.86
352	Кисель из свежих яблок +вит С	190	0.09	0.09	22.58	111.34	0.01	2.13			11.46	6.62	3.64	1.21
	Хлеб пшеничный	50	1.58	0.20	9.66	116.90	0.02	0	0	0.26	4.60	17.4	6.60	0.22
	Хлеб ржаной	40	2.24	0.44	19.76	91.96	0.04	0	0	0.36	9.20	42.40	10.0	1.24
	Итого за обед		27.66	24.91	95.8	820.78								

ПОЛДНИК														
№	Наименование	Масса порции и гр	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Ватрушка с творогом	100	9.22	5.48	29.18	258	0.08	0.04	0.01	34.0	50.8	90.2	21.6	0.9
389	Сок фруктовый	200	1.00	0.20	20.20	92.27	0.02	4.0		0.20	14.0	14.0	8.0	2.80
	Итого полдник		11.13	5.88	72.48	350.27								
УЖИН														
280	Фрикадельки в соусе	95	8.97	11.83	11.27	187.88	0.03	0.11		16.31	23.26	1.82	5.23	
321	Капуста тушеная	150	4.35	12.00	33.21	107.28	0.06	32.4		1.65	113.7	89.25	42.9	3.45
376	чай с сахаром	200	0.53		9.47	40		0.27			13.60	22.13	11.73	2.13
	Хлеб ржаной	40	2.24	0.44	19.76	91.96	0.035			0.27	6.9	31.8	7.5	0.93
	Хлеб пшеничный	30	1.58	0.20	9.66	46.76	0.05			0.65	11.5	43.5	16.5	0.55
	Итого ужин		17.67	24.47	83.37	473.88								
	2 ужин													
	йогурт	200	6.0	6.3	8.7	117	0.04	0.60	40.0		248.0	28.0	184.0	0.2

	Итого за день		77.25	78.43	345.17	2346.43	1.11	118.38	160.01	42.33	1034.97	1435.58	486.44	17.65
--	---------------	--	-------	-------	--------	---------	------	--------	--------	-------	---------	---------	--------	-------

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осень- зима

Возрастная категория: 7-11 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак 1													
182	Каша жидкая молочная из пшена	150	3.58	2.47	30.90	160.71	0.04	0.83	12.85		127.90	96.64	21.51	0.34
14	Масло сливочное	20	0.2	14.4	0.26	131.44	0.00		80.0	0.20	4.80	6.0		
379	Напиток кофейный на молоке	200	3.60	2.80	29.20	100.6	0.03	1.47			158.67	132.0	29.33	2.4
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93.62	0.04	0	0	0.52	9.20	34.84	13.20	0.44
338	яблоко	200	0.9	0.2	23.1	94	0.01	15			8.5	5.5	3.25	0.15
	Итого за завтрак		13.58	21.75	121.32	582.37								
	Обед													
20	Салат из свежих помидор с луком	60	0.66	0.12	2.28	13.2	0.036	10.5			8.4	15.6	12	0.54
119	Суп гороховый на гов бульоне	250	7.50	3.25	17.25	128.25	0.15	1.00		1.00	82.50	327.5	53.43	2.53
268	Котлеты из говядины	90	10	13.12	10.82	182.25	0.11	0.5	15.12		17.17	105.7		1.6
309	Макароны отварные с маслом	150	5.10	7.50	28.50	201.90	0.06			1.95	12.0	34.50	7.50	0.75
342	Компот из свежих яблок+ вит С	180	0.16	0.16	23.88	87.84	0.01	1.87	0	6.40	4.40	3.60	33.0	0.83
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	24.15	116.90	0.02	0	0	0.26	4.60	17.4	6.60	0.22
	Хлеб ржаной	40	2.24	0.44	19.76	91.96	0.04	0	0	0.36	9.20	42.40	10.0	1.24
	Итого за обед		29.61	25.09	126.64	822.3								

	ПОЛДНИК													
	вафли	100	5.14	9.87	17.47	349.5	0.08	0.41	28.33		26.16	87.16	98.91	44.53
377	Чан не сладкий	200	0.4	0.1	0.08	2.8	0.02	4.00		0.20	14.00	14.00	8.00	2.80
	Итого полдник		5.54	9.97	17.55	352.3								
	ужин													
229	Рыба тушеная в томате с овощами	90	10.96	5.56	4.27	118.12	0.05	4.19	6.54		43.95	182.3	54.59	0.95
310	Картофель отварной	150	2.02	3.96	13.99	105	0.11	14.42	20.0		13.66	55.79	20.32	0.82
15	Сыр порциями	20	4.64	5.90		71.66	0.01	0.04	52	0.10	176	100	7.0	0.20
352	Кисель из повидла	180	0.09		26.15	106.92	0.018	0.108			15.5	6.80	3.77	0.27
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.14	0.03			0.39	6.90	26.1	9.9	0.33
	Хлеб ржаной	30	1.68	0.33	14.82	68.97	0.035			0.27	6.9	31.8	7.5	0.93
	Итого ужин		20.08	15.72	58.9	471.84								
	снежок	200	6.0	6.3	8.7	117	0.04	0.60	40.0		248.0	28.0	184.0	0.2
	Итого за день		74.81	78.83	333.11	2345.81	1.04	57.79	205.92	12.02	1008.45	1565.16	649.56	46.29

День: суббота

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак 1													
182	Каша рисовая молочная жидкая	150	3.58	2.47	30.90	160.71	0.04	0.83	12.85		91.42	96.52	0.08	0.34
14	Масло сливочное	20	0.20	14.4	0.26	131.44			80.0	0.20	4.80	6.0		
376	Какао на молоке	200	3.78	0.67	26.00	125.11	0.02	1.33			133.33	111.1	25.56	2.00
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93.62	0.04	0	0	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
338	яблоки	150	0.67	0.15	17.32	62.66	0.02	30			17.5	11.5	6.5	0.15
	Итого за завтрак		11.39	18.09	93.8	573.54								
	Обед													
20	Салат из свежих огурцов с луком	60	0.42	0.06	1.14	7.2	0.012	2.94			10.2	0.12	10.2	0.24
106	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	8.45	8.28	13.13	160.78	0.11	6.88	15.00	0.88	31.65	175.8	46.05	1.25
287	Голубцы с мясом и рисом(мясо гов)	90	12.60	17.23	22.34	265.34	0.06	20.99	26		1255	202.5	50.50	37.50
312	Картофельное пюре	150	3.08	2.33	19.13	109.73	1.16	3.75	33.15	0.15	38.25	76.95	26.70	0.86
346	Компот из апельсинов +вит С	200	0.48	0.1	33.99	141.2	0.02	0.12			23.02	11.5	7.62	0.95
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	46.76	0.02	0	0	0.26	4.60	17.4	6.60	0.22
	Хлеб ржаной	40	2.24	0.44	19.76	91.96	0.04	0	0	0.36	9.20	42.40	10.0	1.24
	Итого за обед		30.25	26.91	121.64	822.97								

	полдник													
	Бантик с курагой	100	7.90	8.12	34.48	253	1.14		14.0		22.4	76.6	28.4	1.40
385	Молоко кипяченое	200	5.8	5.0	9.6	107	0.08	2.6	40		240.0	180	28.0	0.2
	Итого полдник		13.7	13.12	44.08	360								
	ужин													
290	Мясо птицы (курица) тушенные в соусе	90	10.35	7.87	2.61	121.23	0.03	0.10	22.00	0.33	31.33	83.00	12.67	7.33
303	Каша перловая вязкая	150	5.10	7.50	28.5	130.1	0.06			1.95	12.00	34.50	7.50	0.75
389	Сок фруктовый	200	1.00	0.20	20.20	86.6	0.02	4.0		0.20	14.0	14.0	8.0	2.80
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.14	0.03			0.39	6.9	26.10	9.9	0.33
	Хлеб ржанной	30	1.68	0.33	14.82	68.97								
	Итого ужин		20.5	17.2	80.62	477.11								
	2 ужин													
	йогурт	200	6.0	6.3	8.7	117	0.04	0.60	40.0		248.0	28.0	184.0	0.2
	Итого за день		81.84	81.62	348.84	2350.62	3.04	3	5	5.69	62	6	530.12	63.77

2 ужин														
	ряженка	200	5.8	5.0	8.4	102	0.04	0.60	40.0		248.0	28.0	184.0	0.2
	Итого за день		102.57	104.22	408.5	2351.49	2.16	64.73	231.2	4.61	1096.69	1459.17	722.34	25.8

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак 1													
171	Каша гречневая рассыпчатая с молоком	150	6.65	3.65	23.55	151.95	0.18	1.04	19.2		133.75	229.42	107.1	3.23
14	Масло сливочное	20	0.20	14.4	0.26	131.44			80.0	0.20	4.80	6.0		
382	Какао с молоком	200	3.78	0.67	26.0	125.11	0.02	1.33			133.33	111.1	25.56	2.0
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	24.15	116.9	0.05	0	0	0.65	11.5	43.5	16.5	0.55
338	апельсин	100	0.45	0.10	11.55	51.5								
	Итого за завтрак		15.03	19.32	85.51	576.9								
	Обед													
52	Салат из отварной свеклы с чесноком	70	0.7	3.38	3.75	67.37	0.02	3.9			59.05	30.6	7.02	0.40
98	Суп крестьянский с крупой на говяжьем бульоне	250	1.48	4.91	6.09	76.25	0.04	9.87			35.87	33.57	14.17	0.57
232	Рыба запеченная в сметанном соусе	100	11.24	11.45	24.35	245	0.102	0.14	38.3		61.35	179.7	36.08	1.76
312	Картофельное пюре	150	3.08	2.33	19.13	109.73	1.16	3.75	33.15	0.15	38.25	76.95	26.70	0.86
348	Компот из кураги +вит С	200	0.78	0.46	27.63	114.8	0.016	0.6			32.32	21.9	17.56	0.54
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	24.15	116.90	0.05	0	0	0.65	11.5	43.5	16.5	0.55
	Хлеб ржаной	40	2.24	0.44	19.76	91.96	0.04	0	0	0.36	9.20	42.40	10.0	1.24
	Итого за обед		23.47	23.347	124.86	822.01								

	полдник														
224	Пудинг творожный со сгущенным молоком	180\20	16.98	13.29	43.51	308.79	0.09	0.58	1.06		234.43	263.43	23.61	1.06	
376	Чай с лимоном	200	0.53		9.87	41.6		2.83			14.2	4.4	2.4	0.36	
	Итого полдник		17.51	13.29	53.38	350.39									
	ужин														
165\31	Запеканка овощная с соусом	200	15.70	23.82	22.73	174.4	0.08	7.58	20.0		20.49	27.93	171.39	2.44	
	Хлеб ржаной	50	1.68	0.33	14.82	114.95	0.035			0.27	6.9	31.8	7.5	0.93	
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	24.15	116.9	0.05			0.65	11.5	43.5	16.5	0.55	
389	Сок яблочный	200	0.53		9.87	76.39		2.13			15.33	23.2	12.27	2.13	
	Итого ужин		28.94	30.25	69.85	482.23									
	2 ужин														
	йогурт	200	6.0	6.3	8.7	117	0.04	0.60	40.0		248.0	28.0	184.0	0.2	

2 ужин														
	варенец	200	5.8	5.0	8.4	102	0.04	0.60	40.0		248.0	28.0	184.0	0.2
	Итого за день		85.84	84.63	293.01	2345.07	1.74	119.77	215.13	33.22	1042.78	1613.11	561.02	31.68

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак 1													
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	150	4.51	3.03	25.02	155.5	0.04	0.36	32.70	0.10	132.64	109.74	17.06	0.26
14	Масло сливочное	20	0.20	14.4	0.26	131.44			80.0	0.20	4.80	6.0		
382	Какао с молоком	200	3.78	0.67	26.0	125.11	0.02	1.33			133.33	111.1	25.56	2.0
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93.62	0.04	0	0	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
338	апельсин	150	1.35	0.3	34.65	76.65	0.04	60.0			35.0	23.0	13.0	0.30
	Итого за завтрак		13.00	18.8	105.25	582.32								
	Обед													
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0.84	2.28	2.22	33.0	0.01	12.72	0.01	0.05	22.2	14.4	78	0.33
95	Рассольник домашний на гов бульоне	250	2.09	5.09	12.69	114.5	0.1	13.12			39.75	65.82	28.07	1.07
274	Зразы рубленные (говядина)	100	8.59	12.07	8.55	199	0.04	1.18	22.73		28.67	1.82	14.38	6.32
131	Горох овощной отварной	150	3.25	3.73	6.01	71	0.07	10.9	20.0		26.68	69.13	22.65	0.86
349	Компот из сухофруктов + вит С	200	1.16	0.30	47.26	196.38	0.02	0.86		0.20	5.84	46.0	33.0	0.96
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	24.15	116.9	0.05	0	0	0.65	11.5	43.5	16.5	0.55
	Хлеб ржаной	40	2.24	0.44	19.76	91.96	0.04	0	0	0.36	9.20	42.40	10.0	1.24
	Итого за обед		22.12	24.37	120.64	822.74								

ПОЛДНИК														
224	Запеканка творожная с повидлом	180\20	16.98	13.29	43.51	308.79	0.04	0.54	28.1		94.36	106.56	16.27	0.46
378	Чай сладкий	200	1.52	1.35	15.9	40	0.04	1.33	10.0		126.6	92.8	15.4	0.41
	Итого полдник		18.5	14.64	59.41	348.79								
ужин														
280	Фрикадельки из говядины отварные	90	19.18	8.93	0.78	160.31	0.07	0.9	18	1.08	13.26	197.37	24.19	3.00
312	Картофельное пюре	150	3.08	2.33	19.13	109.73	1.16	3.75	33.15	0.15	38.25	76.95	26.70	0.86
389	Сок фруковый	200	0.27		22.80	92.27		20.0		0.67	52.0	82.67	30.0	3.20
	Хлеб ржаной	30	1.68	0.33	14.82	68.97	0.035			0.27	6.9	31.8	7.5	0.93
	Хлеб пшеничный	30	3.95	0.5	24.15	46.76	0.05			0.65	11.5	43.5	16.5	0.55
	Итого ужин		28.16	12.09	81.68	478.04								
2 ужин														

	снежок	200	6.0	6.3	8.7	117	0.04	0.60	40.0		248.0	28.0	184.0	0.2
	Итого за день		86.09	76.62	340.29	2346.22	1.31	73.22	3	5.7	1052.03	1663.48	716.84	56.39

День: суббота

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак 1													
120	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4.37	3.79	14.36	132	0.07	0.66	26.4		130.40	0.4	14.41	0.52
14	Масло сливочное	20	0.20	14.4	0.26	131.44			80.0	0.20	4.80	6.0		
376	Какао на молоке	200	3.78	0.67	26.00	125.11	0.02	1.33			133.33	111.1	25.56	2.00
	Хлеб пшеничный	55	3.16	0.4	19.32	128.56	0.04	0	0	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
209	Яйцо отварное	40\1	5.08	2.6	0.28	62.84	0.06			200	0.48	44.0	153.6	2.0
	Итого за завтрак		16.41	27.99	63.42	579.95								
	Обед													
20	Салат из свежих огурцов с луком	60	0.42	0.06	1.14	7.2	0.012	2.94			10.2	0.12	10.2	0.24
140	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	8.45	8.28	13.13	160.78	0.11	6.88	15.00	0.88	31.65	175.8	46.05	1.25
287	Голубцы с мясом и рисом(мясо гов)	90	12.6	13.95	22.34	265.34	0.07	23.33	29.50		1395.0	225.0	50.50	41.67
312	Картофельное пюре	200	3.42	2.58	21.25	121.92	1.16	3.75	33.15	0.15	38.25	76.95	26.70	0.86
346	Компот из апельсинов +вит С	200	0.45	0.1	33.99	141.2	0.02	12			23.02	11.5	7.62	0.3
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	46.76	0.02	0	0	0.26	4.60	17.4	6.60	0.22
	Хлеб ржаной	40	2.24	0.44	19.76	91.96	0.04	0	0	0.36	9.20	42.40	10.0	1.24
	Итого за обед		29.16	25.61	121.17	822.97								

ПОЛДНИК														
№	Наименование	Масса	Б	Ж	У	Энергетическая ценность	В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	печенье	60	13.36	14.08	17.52	97.2	0.31		2.3		38.66		55.80	1.40
	Конфеты шоколадные	50	0.5		19.2	64.5					5.36	2.64	1.36	0.24
375	Чай не сладкий	200	0.4	0.1	0.08	2.8	0.002	0.2			19.62	58.57	8.8	1.64
338	банан	200	6.0	2.0	84	192	0.03	10.0			16	11.0	9.0	2.20
	Итого полдник		20.26	16.18	120.8	356.5								
ужин														
290	Мясо птицы (курица) тушенные в соусе	90	11.50	8.75	2.90	134.70	0.03	0.10	22.00	0.33	31.33	83.00	12.67	7.33
140	Свекла тушенная в соусе	150	2.23	8.25	11.66	132	0.02			51.12	12.00	58.57	22.72	1.65

389	Сок яблочный	200	0.27		22.80	86.6		20.0		0.67	52.0	82.67	30.0	3.2
	Хлеб ржаной	30	1.68	0.33	14.82	68.97	0.035			0.27	6.9	31.8	7.5	0.93
	Хлеб пшеничный	30	1.68	0.33	24.15	46.76	0.05			0.65	11.5	43.5	16.5	0.55
	Итого ужин		19.63	17.83	76.33	469.03								
	2 ужин													
	йогурт	200	6.0	6.3	8.7	117	0.04	0.60	40.0		248.0	28.0	184.0	0.2
	Итого за день		96.54	96.51	390.7	2345.45	2.94	8.13	5	55.41	93	0	547.29	68.07

День: воскресенье

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак 1													
182	Каша овсяная молочная жидкая	200	3.93	2.71	33.99	160.7	0.04	0.83	12.85		91.42	96.52	0.08	0.34
14	Масло сливочное	20	0.20	14.4	0.26	131.44			80.0	0.20	4.80	6.0		
379	Напиток кофейный на молоке	200	3.60	2.80	29.20	100.6	0.03	1.47			158.67	132.0	29.33	2.4
	Хлеб пшеничный	80	5.05	0.64	30.88	193.04	0.04	0	0	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
	Итого за завтрак		12.78	20.25	65.13	582.78								
	Обед													
306	Горошек консервированный	60	0.10	3.25	3.25	20.10	0.06	5.00			10.0	31.0	10.50	0.35
102	Суп картофельный с бобовыми на говбульоне	250	5.49	5.27	16.53	148.25	0.22	5.8			42.67	1.14	35.57	2.05
260	Гуляш из говядины	100	13.36	14.08	3.27	164	0.01	1.2			23.60	3.60	20.02	3.06
203	Макаронные изделия отварные	150	5.10	7.50	28.50	160.42	0.06				1.95	12	34.50	0.5
349	Компот из смеси сухофруктов +вит С	180	0.59	0.08	28.80	119.52	0.01	0.79			32.48	17.46	23.44	1.32
	Хлеб пшеничный	50	1.58	0.20	9.66	116.9	0.02	0	0	0.26	4.60	17.4	6.60	0.22
	Хлеб ржаной	40	2.24	0.44	19.76	91.96	0.04	0	0	0.36	9.20	42.40	10.0	1.24
	Итого за обед		28.46	30.82	109.77	821.15								

	полдник													
	Ватрушка с творогом	80	9.89	16.25	28.3	220	0.12	0.19	1.33		98.29	1.51	25.92	1.33
377	Чай с лимоном	200	0.53		9.87	41.60		2.13			15.33	23.20	12.27	2.13
338	яблоко	200	0.8	0.8	9.8	94	0.03	10			16	9	2.2	
	Итого полдник		11.22	17.05	57.77	355.6								
	ужин													
234	Котлета рыбная	100	7.32	6.26	10.43	127.77	0.84	0.54	12.9		160.4	91.64	21.65	0.84
310	Картофель отварной	180	2.27	3.44	17.28	113.87	1.02	14			97.6	531.5	195.5	0.77

360	Кисель из повидла	200	0.1		29.06	113.8	0.02	0.12			14.0	7.56	3.4	0.31
	Хлеб ржаной	30	1.68	0.33	14.82	68.97	0.035			0.27	6.9	31.8	7.5	0.93
	Хлеб пшеничный	30	3.95	0.5	24.15	46.76	0.05			0.65	11.5	43.5	16.5	0.55
	Итого ужин		15.32	10.53	95.74	471.17								
	2 ужин													
	снежок	200	6.0	6.3	8.7	117	0.04	0.60	40.0		248.0	28.0	184.0	0.2
0	Итого за день		73.78	84.95	337.11	2347.70	2.85	42.76	3	2.26	35	07	794.8	

Примерное меню-требование составлено по сборнику технологических нормативов, сборнику рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Под ред. М.П. Могильного и В.А.Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс , 2015 год.

