



«Согласовано»
Заместителем начальника
ТО Управления Роспотребнадзора
По Мензелинскому, Актанышскому районам
М.В. Гирфанов



«Утверждаю»
Директор ГБОУ «Мензелинской
школы-интернат»
Н.З. Гильфанов



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЫ-ИНТЕРНАТ

ДЕНЬ: понедельник
НЕДЕЛЯ: первая
СЕЗОН: осенне-зимний
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ : с 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич	Витамины				Минеральные вещества				№	С
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	10,6	17,5	2	208	0,06	0	0,2	3,6	84	14	182	2	214	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	100/25	4,4	33,6	30	440	0,08	0	0,28	1,6	16	8	48	0,8	1	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	24,8	134	0,04	1	0,01	0	121	14	90	1	433	
Итого за прием пищи:	435	17,9	53,6	56,8	782	0,18	1	0,49	5,2	221	36	320	3,8		
Обед															
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/10	7,4	9,1	9,0	149,4	0	6,8	0,2	0,5	30,4	22,8	88,3	1,5	95	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5	2,7	3,3	17,5	110,8	0	0	0	0,6	13,8	4,6	22,2	0,6	203	
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	80	11,3	11,7	7,4	179,8	0	1,1	0	1,5	14,2	14,6	104,6	1,6	286	
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	1,0	3,6	5,7	60,1	0	28,3	0,2	1,9	21,1	10,0	20,2	0,5	49	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0	0	23,3	92,9	0	0	0	0	9,1	1,9	0	0	402	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	150	9,9	1,3	63,6	305,9	0,3	0	0	3,3	27	28,5	130,5	6		
Итого за прием пищи:	855	32,3	29,0	126,5	898,9	0,3	36,2	0,4	7,8	115,6	82,4	365,8	10,2		
Полдник															
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	200	0,6	0	33	136	0	12	0,1	0	10	24	30	0,4	442	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	300	1,2	1,2	29,4	141	0,1	30	0	1,9	48	24	33	6,6		
ШАНГИ	90	7,6	3,7	45,3	245,3	0,1	2	0	0,4	19,4	15,2	75,4	1,1	695	
Итого за прием пищи:	590	9,4	4,9	107,7	522,3	0,2	44	0,1	2,3	77,4	63,2	138,4	8,1		
Ужин															
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	6,58	6,87	26,03	192,53	0,14	0,97	0,04	0,39	93,85	82,24	171,25	2,9	184	
ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	90/20	11,1	9,6	11,5	176,2	0,1	5,3	0,4	0,2	26,5	27,9	122,4	1,5	302	
ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ	200	3,1	2,4	16,2	99,5	0	0,6	0	0	119,8	20,2	84,6	1,4	378	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	150	9,9	1,3	63,6	305,9	0,3	0	0	3,3	27	28,5	130,5	6		
Итого за прием пищи:	610	30,68	20,17	117,33	774,13	0,54	6,87	0,44	3,89	267,15	158,84	508,75	11,8		
Ужин 2															
КЕФИР	200	6	0,2	8	62	0,08	2	0	0	252	30	196	0	435	
Итого за прием пищи:	200	6	0,2	8	62	0,08	2	0	0	252	30	196	0		
Всего за день:		96,28	107,87	416,33	3039,33	1,30	90,07	1,43	19,19	933,15	370,44	1528,95	33,9		



ДЕНЬ: вторник
НЕДЕЛЯ: первая

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ч	Витамины				Минеральные вещества				№
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	
Завтрак														
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	150	6	7,64	24,86	192,53	0,13	0,97	0,04	0,2	105,46	51,28	168,35	1,94	184
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	100/24	12,87	24,88	21,16	374,66	0,06	0	0,23	1,14	386,1	20,02	245,96	0,86	3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	17,2	103,5	0	0,5	0	0	109,9	16,8	82,4	0,3	379
Итого за прием пищи:	474	21,97	34,92	63,22	670,69	0,19	1,47	0,27	1,34	601,46	88,10	496,71	3,10	
Обед														
СУП ГОРОХОВЫЙ НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/10	10,4	8,6	15,3	180,1	0,1	4,0	0,2	1,9	32,5	32,1	112,0	2,3	99
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	150	27,5	18,8	159,6	919,3	0,2	18,2	0	4,6	71,5	123,5	417,2	4,3	306
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	60	1,1	3,2	8,4	67,1	0,1	4,8	0	1,3	7,5	11,3	31,0	0,6	35
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,8	0	32,0	131,4	0	0,2	0,1	0	30,7	16,4	20,3	0,5	440
ХЛЕБ РЖАНОЙ	150	9,9	1,3	63,6	305,9	0,3	0	0	3,3	27	28,5	130,5	6	
Итого за прием пищи:	770	49,7	31,9	278,9	1603,8	0,7	27,2	0,3	11,1	169,2	211,8	711,0	13,7	
Полдник														
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8	442
АПЕЛЬСИН	300	2,7	0,6	24,3	129	0,1	180	0	0,7	102	39	69	0,9	
КОРОЛЕВСКАЯ ВАТРУШКА	100	12,6	6,5	46,5	297,1	0,1	0	0	0,4	58,3	16,4	118,7	1,0	695
Итого за прием пищи:	600	16,3	7,3	90,6	512,1	0,22	184	0	1,3	174,3	63,4	201,7	4,7	
Ужин														
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	7,3	2,6	13,2	106,2	0,1	5,7	0,2	0,3	22,9	21,1	46,0	0,7	87
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	70	7,84	17,08	0,28	186,2	0,14	0	0	0,28	25,2	14	113,4	1,4	254
КИСЕЛЬ ВИШНЕВЫЙ	200	0,1	0,1	27,9	113	0,01	2	0	0,1	5	2	8	0,4	411
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	150	9,9	1,3	63,6	305,9	0,3	0	0	3,3	27	28,5	130,5	6	
Итого за прием пищи:	620	25,14	21,08	104,98	711,3	0,55	7,7	0,2	3,98	80,1	65,6	297,9	8,5	
Ужин 2														
РЯЖЕНКА	200	6	2	8,4	80	0,04	1	0	0	248	28	184	0	435
Итого за прием пищи:	200	6	2	8,4	80	0,04	1	0	0	248	28	184	0	
Всего за день:		119,11	97,20	546,10	3577,89	1,70	221,37	0,77	17,72	1273,06	456,90	1891,31	30,00	



ДЕНЬ: среда
НЕДЕЛЯ: первая
СЕЗОН: осенне-зимний
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ : с 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ч	Витамины				Минеральные вещества				№
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	
Завтрак														
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	180	33,26	24,27	20,86	435,17	0,11	0	0,18	4,67	284,11	41,36	401	1,44	219
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	100/25/12	12,87	24,88	21,16	374,66	0,06	0	0,23	1,14	386,1	20,02	245,96	0,86	3
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	16,2	99,5	0	0,6	0	0	119,8	20,2	84,6	1,4	378
Итого за прием пищи:	517	49,23	51,55	58,22	909,33	0,17	0,6	0,41	5,81	790,01	81,58	731,56	3,70	
Обед														
БОРЩ НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/10	7,3	9,0	10,5	154,7	0	6,7	0,2	0,4	39,8	24,5	87,6	1,8	76
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	150	12,0	17,9	25,0	309,4	0,2	11,5	0	3,5	21,0	42,0	162,6	2,7	299
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ПОРЦИЯМИ	100	0,8	0,1	1,7	13	0	5	0	0	23	14	24	0,6	
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,5	0,1	34,5	142,6	0	0,2	0	0	23,5	20,3	14,9	0,5	402
ХЛЕБ РЖАНОЙ	150	9,9	1,3	63,6	305,9	0,3	0	0	3,3	27	28,5	130,5	6	
Итого за прием пищи:	810	30,5	28,4	135,3	925,6	0,5	23,4	0,2	7,2	134,3	129,3	419,6	11,6	
Полдник														
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8	442
ГРУША	300	1,2	0,9	30,9	141	0,1	15	0	1,1	57	36	48	6	
ПЕЧЕНЬЕ	60	4,5	5,9	44,6	250,2	0	0	0	0	17,4	12	54	1,3	
Итого за прием пищи:	560	6,7	7,0	95,3	477,2	0,12	19	0	1,3	88,4	56	116	10,1	
Ужин														
КАША "ДРУЖБА"	155	4,82	7,78	20,85	174,28	0,09	1,56	0,06	0,16	141,61	26,46	133,82	0	190
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	80	10,3	7,1	12,0	152,5	0,1	0,1	0	2,8	25,6	35,4	148,2	1,0	239
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/10	0,4	0	11,7	49,7	0	1,3	0	0	24,7	10,7	14,1	1,4	377
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	150	9,9	1,3	63,6	305,9	0,3	0	0	3,3	27	28,5	130,5	6	
Итого за прием пищи:	595	25,42	16,18	108,15	682,38	0,49	2,96	0,06	6,26	218,91	101,06	426,62	8,4	
Ужин 2														
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,1	5,3	10,1	113	0,08	3	0,02	0	252	29	189	2	434
Итого за прием пищи:	200	6,1	5,3	10,1	113	0,08	3	0,02	0	252	29	189	2	
Всего за день:		117,95	108,43	407,07	3107,51	1,36	48,96	0,69	20,57	1483,62	396,94	1882,78	35,80	



ДЕНЬ: четверг
НЕДЕЛЯ: первая
СЕЗОН: осенне-зимний
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ : с 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич	Витамины				Минеральные вещества				№
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	
Завтрак														
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	5,23	6,1	26,03	181,89	0,09	0,97	0,04	0,58	114,17	26,12	173,18	0,97	184
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С КОЛБАСОЙ ВАРЕНОЙ И СЫРОМ	100/25/12	11,02	12,02	23,88	247,16	0,1	0	0,05	1	150,3	18,37	148,63	1,17	12
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,2	22	5	77	1	213
ЧАЙ СЛАДКИЙ	180/10	0,3	0	10,3	42,3	0	0,1	0	0	19,6	8,7	11,2	1,1	376
Итого за прием пищи:	517	21,65	22,72	60,51	534,35	0,22	1,07	0,19	1,78	306,07	58,19	410,01	4,24	
Обед														
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/10	3,9	4,0	21,0	139,1	0,2	4,6	0,2	1,5	30,0	53,0	94,8	2,0	93
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	150	36,6	6,5	76,5	512,0	1	0	0	15,0	137,4	130,3	335,3	10,4	352
КОТЛЕТА МЯСНАЯ	80	13,1	18,0	6,4	238,8	0	0,4	0,2	3,9	30,9	23,8	141,8	2,1	38
САЛАТ "СВЕКОЛКА" С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	60	1,0	6	9,7	97,8	0	2,1	0	2,6	27,3	16,4	31,7	0,9	50
КИСЕЛЬ КЛЮКВЕННЫЙ	200	0,1	0,1	27,9	113	0,01	2	0	0,1	5	2	8	0,4	411
ХЛЕБ РЖАНОЙ	150	9,9	1,3	63,6	305,9	0,3	0	0	3,3	27	28,5	130,5	6	
Итого за прием пищи:	850	64,6	35,9	205,1	1406,6	1,51	9,1	0,4	26,4	257,6	254,0	742,1	21,8	
Полдник														
СОК ЯБЛОЧНО-ВИШНЕВЫЙ	200	1,4	0,4	22,8	102	0	14,8	0	0	34	12	36	0,6	442
БАНАН	300	4,5	1,5	63	288	0,1	30	0,1	0	24	126	84	1,8	
ПРЯНИКИ	60	3,5	2,8	45	219,6	0	0	0	0	6,6	5,4	30	0,5	
Итого за прием пищи:	560	9,4	4,7	130,8	609,6	0,1	44,8	0,1	0	64,6	143,4	150	2,9	
Ужин														
КАША ПЕРЛОВАЯ ВЯЗКАЯ	150	5,03	6,1	26,51	180,92	0,05	0,97	0,04	0,39	101,59	23,22	166,41	0,97	184
БИТОЧКИ ИЗ КУР	80	11,6	11,5	0,1	149,9	0	0,4	0	0,4	15,1	10,6	107,3	1,2	
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	200	0,5	0,1	34	141	0,02	12	0	0,1	18	7	12	0,2	399
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	150	9,9	1,3	63,6	305,9	0,3	0	0	3,3	27	28,5	130,5	6	
Итого за прием пищи:	580	27,03	19,0	124,21	777,72	0,37	13,37	0,04	4,19	161,69	69,32	416,21	8,37	
Ужин 2														
КАТЫК	200	6	2	9,6	80	0	0,6	0	0	248	28	192	0,2	435
Итого за прием пищи:	200	6	2	9,6	80	0	0,6	0	0	248	28	192	0,2	
Всего за день:		128,68	84,32	530,22	3408,27	2,20	68,94	0,73	32,37	1037,96	552,91	1910,32	37,51	



ДЕНЬ: пятница
НЕДЕЛЯ: первая
СЕЗОН: осенне-зимний
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ : с 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич	Витамины				Минеральные вещества				№
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	
Завтрак														
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	10,6	17,5	2	208	0,06	0	0,2	3,6	84	14	182	2	214
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	100/25	4,4	33,6	30	440	0,08	0	0,28	1,6	16	8	48	0,8	1
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	24,8	134	0,04	1	0,01	0	121	14	90	1	433
Итого за прием пищи:	435	17,9	53,6	56,8	782	0,18	1	0,49	5,2	221	36	320	3,8	
Обед														
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/10	7,8	9,1	13,4	169,6	0,1	5,4	0,2	0,6	26,8	25,8	102,8	1,5	91
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	155	6,84	7,14	27,07	200,23	0,14	1,01	0,04	0,41	97,6	85,53	178,1	3,02	184
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	23,7	25,9	5,6	350,1	0,1	1,5	0	3,5	15,9	27,2	205,5	3,0	259
МОРКОВЬ ТЕРТАЯ	60	0,6	1,2	4,5	32,4	0	2,4	1,2	0,8	24,5	18,2	26,4	0,5	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,2	0,2	27,1	111,1	0	1,6	0	0,3	13,2	4,4	4	0,8	394
ХЛЕБ РЖАНОЙ	150	9,9	1,3	63,6	305,9	0,3	0	0	3,3	27	28,5	130,5	6	
Итого за прием пищи:	855	49,04	44,84	141,27	1169,33	0,64	11,91	1,44	8,91	205,0	189,63	647,3	14,82	
Полдник														
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	200	0,6	0	33	136	0	12	0,1	0	10	24	30	0,4	442
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	300	1,2	1,2	29,4	141	0,1	30	0	1,9	48	24	33	6,6	
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	90	8,4	12,1	52,9	352,8	0,2	0	0	2,7	25,2	18,4	117,5	1,3	418
Итого за прием пищи:	590	10,2	13,3	115,3	629,8	0,3	42	0,1	4,6	83,2	66,4	180,5	8,3	
Ужин														
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,79	4,29	9,77	92,77	0,04	26,93	0,11	0,3	89,78	28,93	58,85	1,2	346
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ	80	9,5	0,9	7,4	75,2	0,1	0,5	0	0,1	25,4	29,8	130,1	0,6	260
ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ	200	3,1	2,4	16,2	99,5	0	0,6	0	0	119,8	20,2	84,6	1,4	378
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	150	9,9	1,3	63,6	305,9	0,3	0	0	3,3	27	28,5	130,5	6	
Итого за прием пищи:	580	26,29	8,89	96,97	573,37	0,44	28,03	0,11	3,7	261,98	107,43	404,05	9,2	
Ужин 2														
ЙОГУРТ	200	4	3	6	96	0,1	1,4	0,1	0	240	28	190	0	
Итого за прием пищи:	200	4	3	6	96	0,1	1,4	0,1	0	240	28	190	0	
Всего за день:		107,43	123,63	416,34	3250,50	1,66	84,34	2,24	22,41	1011,18	427,46	1741,85	36,12	



ДЕНЬ: суббота
НЕДЕЛЯ: первая
СЕЗОН: осенне-зимний
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ : с 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ч	Витамины				Минеральные вещества				№
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	
Завтрак														
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	4,4	6,0	22,1	161,1	0	0,4	0	0,7	86,3	12,8	73,6	0,3	189
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	100/12	12,87	24,88	21,16	374,66	0,06	0	0,23	1,14	386,1	20,02	245,96	0,86	3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	17,2	103,5	0	0,5	0	0	109,9	16,8	82,4	0,3	379
Итого за прием пищи:	467	20,37	33,28	60,46	639,26	0,06	0,9	0,23	1,84	582,3	49,62	401,96	1,46	
Обед														
СУП КУРИНЫЙ СО СМЕТАНОЙ	200/10	12,0	13,1	0,8	173,3	0	0,7	0,2	0,1	29,4	15,1	107,5	1	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	180	21,43	16,4	33,16	366,28	0,1	13,17	0,26	5,27	44,29	44,29	225,04	14,36	311
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,96	3,07	4,15	48,1	0,02	23,45	0,02	1,44	31,26	9,02	16,23	0,42	35
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0	0	23,3	92,9	0	0	0	0	9,1	1,9	0	0	402
ХЛЕБ РЖАНОЙ	150	9,9	1,3	63,6	305,9	0,3	0	0	3,3	27	28,5	130,5	6	
Итого за прием пищи:	800	44,29	33,87	125,01	986,48	0,42	37,32	0,48	10,11	141,05	98,81	479,27	21,78	
Полдник														
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8	442
АПЕЛЬСИН	300	2,7	0,6	24,3	129	0,1	180	0	0,7	102	39	69	0,9	
ОЛАДЬИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	90/15	81,0	25,2	509,0	2584,1	1,0	0	0,2	3,3	244,5	127,1	707,5	7,9	444
Итого за прием пищи:	605	84,7	26,0	553,1	2799,1	1,12	184	0,2	4,2	360,5	174,1	790,5	11,6	
Ужин														
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	150	27,5	18,8	159,6	919,3	0,2	18,2	0	4,6	71,5	123,5	417,2	4,3	306
КИСЕЛЬ ВИШНЕВЫЙ	200	0,1	0,1	27,9	113	0,01	2	0	0,1	5	2	8	0,4	411
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	150	9,9	1,3	63,6	305,9	0,3	0	0	3,3	27	28,5	130,5	6	
Итого за прием пищи:	500	37,5	20,2	251,1	1338,2	0,51	20,2	0	8,0	103,5	154,0	555,7	10,7	
Ужин 2														
КЕФИР	200	6	0,2	8	62	0,08	2	0	0	252	30	196	0	435
Итого за прием пищи:	200	6	0,2	8	62	0,08	2	0	0	252	30	196	0	
Всего за день:		192,86	113,55	997,67	5825,04	2,19	244,42	0,91	24,15	1439,35	506,53	2423,43	45,54	



ДЕНЬ: воскресенье
НЕДЕЛЯ: первая
СЕЗОН: осенне-зимний

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ч	Витамины				Минеральные вещества				№
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	
Завтрак														
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	180	31,89	16,31	29,01	398	0,1	0	0	0,96	275,72	43,16	383,62	1,44	224
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №327	30	0,6	1,6	4,0	32,0	0	0,1	0	0	16,4	2,1	12,1	0	327
БУТЕРБРОД С МАСЛО И СЫРОМ	100/25/12	12,87	24,88	21,16	374,66	0,06	0	0,23	1,14	386,1	20,02	245,96	0,86	3
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	16,2	99,5	0	0,6	0	0	119,8	20,2	84,6	1,4	378
Итого за прием пищи:	547	48,46	45,19	70,37	904,16	0,16	0,7	0,23	2,10	798,02	85,48	726,28	3,70	
Обед														
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/10	7,3	9,0	7,3	142,6	0	9,9	0,2	0,4	39,9	22,3	84,6	1,5	84
РОЖКИ С МАСЛОМ	155	2,8	3,3	18	114,0	0	0	0	0,7	14,0	4,8	22,8	0,6	203
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ	80	17,3	14,8	0,7	204,0	0,1	0,3	0	0,6	12,3	17,7	150,3	2,2	68
САЛАТ "СТЕПНОЙ" С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	60	0,9	6,1	4,6	77,9	0	4,1	0,3	2,7	14,9	12,4	27,6	0,5	30
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,8	0	32,0	131,4	0	0,2	0,1	0	30,7	16,4	20,3	0,5	440
ХЛЕБ РЖАНОЙ	150	9,9	1,3	63,6	305,9	0,3	0	0	3,3	27	28,5	130,5	6	
Итого за прием пищи:	855	39,0	34,5	126,2	975,8	0,4	14,5	0,6	7,7	138,8	102,1	436,1	11,3	
Полдник														
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	442
ГРУША	300	1,2	0,9	30,9	141	0,1	15	0	1,1	57	36	48	6	
ВАФЛИ	60	1,7	2	46,4	212,4	0	0	0	0	9,6	6	21,6	0,9	
Итого за прием пищи:	560	3,9	3,1	97,5	439,4	0,1	19	0	1,1	80,6	50	83,6	9,7	
Ужин														
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	180	20,6	26,2	20,9	403,2	0,2	10,4	0,3	3,9	35,9	46,2	222,1	2,7	309
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,2	22	5	77	1	213
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	150	9,9	1,3	63,6	305,9	0,3	0	0	3,3	27	28,5	130,5	6	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/12	0,32	0,11	16,42	66,96	0	3,24	0	0	8,64	5,4	10,8	1,08	431
Итого за прием пищи:	582	35,92	32,21	101,22	839,06	0,53	13,64	0,4	7,4	93,54	85,1	440,4	10,78	
Ужин 2														
РЯЖЕНКА	200	6	2	8,4	80	0,04	1	0	0	248	28	184	0	435
Итого за прием пищи:	200	6	2	8,4	80	0,04	1	0	0	248	28	184	0	
Всего за день:		133,28	117,00	403,69	3238,42	1,23	48,84	1,23	18,30	1358,96	350,68	1870,38	35,48	



ДЕНЬ: понедельник

НЕДЕЛЯ: вторая

СЕЗОН: осенне-зимний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ : с 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ч	Витамины				Минеральные вещества				№	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША КУКУРУЗНАЯ	150	5,3	9,0	23,5	198,1	0,1	1,2	0	0,2	81,3	38,8	132,8	1,4	187	
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С КОЛБАСОЙ ВАРЕННОЙ И СЫРОМ	100/25/12	11,02	12,02	23,88	247,16	0,1	0	0,05	1	150,3	18,37	148,63	1,17	12	
ЧАЙ СЛАДКИЙ	185/15	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	4	8	1	430	
Итого за прием пищи:	487	16,52	21,12	62,38	505,26	0,2	1,2	0,05	1,2	236,6	61,17	289,43	3,57		
Обед															
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/10	3,8	3,7	20,9	135,1	0,2	4,6	0,2	1,5	28,6	52,9	93,8	2,0	93	
КАША ПЕРЛОВАЯ ВЯЗКАЯ	150	5,03	6,1	26,51	180,92	0,05	0,97	0,04	0,39	101,59	23,22	166,41	0,97	184	
ГУЛЯШ	80	23,7	25,9	5,6	350,0	0,1	1,5	0	3,5	15,9	27,2	205,5	3,0	259	
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	1,1	3,0	5,4	53,2	0	3,6	0,2	1,6	15,3	12,0	27,1	0,6		
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	200	0,5	0,1	34,5	142,6	0	0,2	0	0	23,5	20,3	14,9	0,5	402	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	150	9,9	1,3	63,6	305,9	0,3	0	0	3,3	27	28,5	130,5	6		
Итого за прием пищи:	850	44,03	40,1	156,51	1167,72	0,65	10,87	0,44	10,29	211,89	164,12	638,21	13,07		
Полдник															
СОК ВИШНЕВЫЙ	200	1,4	0,4	22,8	102	0	14,8	0	0	34	12	36	0,6	442	
БАНАН	300	4,5	1,5	63	288	0,1	30	0,1	0	24	126	84	1,8		
СУШКИ	60	1,7	2	46,4	212,4	0	0	0	0	9,6	6	21,6	0,9		
Итого за прием пищи:	560	7,6	3,9	132,2	602,4	0,1	44,8	0,1	0	67,6	144	141,6	3,3		
Ужин															
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	7,3	2,6	13,2	106,2	0,1	5,7	0,2	0,3	22,9	21,1	46,0	0,7	87	
КОЛБАСА (ПОРЦИЯМИ)	50	8,6	17	0,2	186	0,06	0	0	0,2	14	10	72	1	15	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	150	9,9	1,3	63,6	305,9	0,3	0	0	3,3	27	28,5	130,5	6		
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	16,2	99,5	0	0,6	0	0	119,8	20,2	84,6	1,4	378	
Итого за прием пищи:	600	28,9	23,3	93,2	697,6	0,46	6,3	0,2	3,8	183,7	79,8	333,1	9,1		
Ужин 2															
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,1	5,3	10,1	113	0,08	3	0,02	0	252	29	189	2	434	
Итого за прием пищи:	200	6,1	5,3	10,1	113	0,08	3	0,02	0	252	29	189	2		
Всего за день:		103,15	93,72	454,39	3085,98	1,49	66,17	0,81	15,29	951,79	478,09	1591,34	31,04		



ДЕНЬ: вторник
НЕДЕЛЯ: вторая
СЕЗОН: осенне-зимний
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ : с 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ч	Витамины				Минеральные вещества				№
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	
Завтрак														
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	180	7,43	8,24	35,42	246,13	0,16	1,16	0,05	0,12	116,1	47,6	177,63	2,32	184
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	100/25	4,4	33,6	30	440	0,08	0	0,28	1,6	16	8	48	0,8	1
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	24,8	134	0,04	1	0,01	0	121	14	90	1	433
Итого за прием пищи:	505	14,73	44,34	90,22	820,13	0,28	2,16	0,34	1,72	253,1	69,6	315,63	4,12	
Обед														
БОРЩ НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/10	7,3	9,0	10,5	154,7	0	6,7	0,2	0,4	39,8	24,5	87,6	1,8	76
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С МЯСОМ	200	19,0	29,1	31,6	464,5	0,2	16,0	0,4	7,6	42,8	63,0	242,1	3,9	133
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	100	2,8	5,1	6,1	81,1	0,1	4,4	0	3,2	19,4	18,8	54,0	0,6	
КИСЕЛЬ ВИШНЕВЫЙ	200	0,1	0,1	27,9	113	0,01	2	0	0,1	5	2	8	0,4	411
ХЛЕБ РЖАНОЙ	150	9,9	1,3	63,6	305,9	0,3	0	0	3,3	27	28,5	130,5	6	
Итого за прием пищи:	860	39,1	44,6	139,7	1119,2	0,61	29,1	0,6	14,6	134,0	136,8	522,2	12,7	
Полдник														
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	200	0,6	0	33	136	0	12	0,1	0	10	24	30	0,4	442
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	300	1,2	1,2	29,4	141	0,1	30	0	1,9	48	24	33	6,6	
ПИРОЖКИ С ЯЙЦОМ И ЛУКОМ	90	52,6	42,2	88,3	940,7	0,4	0,1	0,8	7,5	189,4	54,8	665,9	8,6	406
Итого за прием пищи:	590	54,4	43,4	150,7	1217,7	0,5	42,1	0,9	9,4	247,4	102,8	728,9	15,6	
Ужин														
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	180/12	8,5	19,04	32,44	336,36	0,06	0	0,12	0,95	111,32	10,77	99,35	0,95	210
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	80	16,8	17,4	13,3	276,4	0,1	0,7	0,1	0,3	39,0	24,3	167,4	1,9	294
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	150	9,9	1,3	63,6	305,9	0,3	0	0	3,3	27	28,5	130,5	6	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/12	0,4	0	11,7	49,7	0	1,3	0	0	24,7	10,7	14,1	1,4	377
Итого за прием пищи:	634	35,6	37,74	121,04	968,36	0,46	2,0	0,22	4,55	202,02	74,27	411,35	10,25	
Ужин 2														
КАТЫК	200	6	0,2	8	62	0,08	2	0	0	252	30	196	0	435
Итого за прием пищи:	200	6	0,2	8	62	0,08	2	0	0	252	30	196	0	
Всего за день:		149,83	170,28	509,66	4187,39	1,93	77,36	2,06	30,27	1088,52	413,47	2174,08	42,67	



ДЕНЬ: среда

НЕДЕЛЯ: вторая

СЕЗОН: осенне-зимний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ : с 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ч	Витамины				Минеральные вещества				№
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	
Завтрак														
КАША ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	6,71	7,66	29,68	214,26	0,14	1,2	0,05	0,72	136,46	34,71	174,76	2,39	189
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	100/24	12,87	24,88	21,16	374,66	0,06	0	0,23	1,14	386,1	20,02	245,96	0,86	3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	17,2	103,5	0	0,5	0	0	109,9	16,8	82,4	0,3	379
Итого за прием пищи:	509	22,68	34,94	68,04	692,42	0,20	1,7	0,28	1,86	632,46	71,53	503,12	3,55	
Обед														
СУП ГОРОХОВЫЙ НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/10	10,6	9,8	15,6	196,1	0,1	4,0	0,2	1,9	38,4	32,6	115,8	2,3	99
ПЛОВ ПО-УЗБЕКСКИ	180	17,3	25,2	35,7	438,0	0	1,2	0,7	6,5	28,7	47,1	197,3	2,6	266
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	1,0	3,6	5,7	60,1	0	28,3	0,2	1,9	21,1	10,0	20,2	0,5	49
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,2	0,2	27,1	111,1	0	1,6	0	0,3	13,2	4,4	4	0,8	394
ХЛЕБ РЖАНОЙ	150	9,9	1,3	63,6	305,9	0,3	0	0	3,3	27	28,5	130,5	6	
Итого за прием пищи:	800	39,0	40,1	147,7	1111,2	0,4	35,1	1,1	13,9	128,4	122,6	467,8	12,2	
Полдник														
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	442
АПЕЛЬСИН	300	2,7	0,6	24,3	129	0,1	180	0	0,7	102	39	69	0,9	
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	90	8,0	4,5	31,1	195,9	0,1	0	0	0,4	43,8	10,8	80,9	0,6	479
Итого за прием пищи:	590	11,7	5,3	75,6	410,9	0,2	184	0	1,1	159,8	57,8	163,9	4,3	
Ужин														
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	155	6,84	7,14	27,07	200,23	0,14	1,01	0,04	0,41	97,6	85,53	178,1	3,02	184
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ	110	8,6	9,9	8,4	158,1	0	14,4	0,2	4,3	36,9	37,4	135,8	1,1	267
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	150	9,9	1,3	63,6	305,9	0,3	0	0	3,3	27	28,5	130,5	6	
КИСЕЛЬ КЛЮКВЕННЫЙ	200	0,1	0,1	27,9	113	0,01	2	0	0,1	5	2	8	0,4	411
Итого за прием пищи:	615	25,44	18,44	126,97	777,23	0,45	17,41	0,24	8,11	166,5	153,43	452,4	10,52	
Ужин 2														
ЙОГУРТ	200	4	3	6	96	0,1	1,4	0,1	0	240	28	190	0	
Итого за прием пищи:	200	4	3	6	96	0,1	1,4	0,1	0	240	28	190	0	
Всего за день:		102,82	101,78	424,31	3087,75	1,35	239,61	1,72	24,97	1327,16	433,36	1777,22	30,57	



ДЕНЬ: четверг
НЕДЕЛЯ: вторая
СЕЗОН: осенне-зимний

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич	Витамины				Минеральные вещества				№
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	
Завтрак														
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	180	28,9	19,9	38,2	449,4	0,1	0,7	0,1	2,6	219,1	33,2	292,3	1,1	219
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №327	30	0,6	1,6	4,0	32,0	0	0,1	0	0	16,4	2,1	12,1	0	327
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	100/25/12	12,87	24,88	21,16	374,66	0,06	0	0,23	1,14	386,1	20,02	245,96	0,86	3
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,2	22	5	77	1	213
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	16,2	99,5	0	0,6	0	0	119,8	20,2	84,6	1,4	378
Итого за прием пищи:	587	50,57	53,38	79,86	1018,56	0,19	1,4	0,43	3,94	763,4	80,52	711,96	4,36	
Обед														
СУП КУРИНЫЙ СО СМЕТАНОЙ	200/10	12,0	13,1	0,8	173,3	0	0,7	0,2	0,1	29,4	15,1	107,5	1	
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	150	29,2	6,5	60,9	419,5	0,8	0,1	0	11,7	126,5	103,9	277,8	8,1	335
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	80	36,9	37,3	0,2	483,5	0,1	1,6	0,2	0,4	30,8	34,2	311,8	3	288
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	60	0,5	3,0	4,5	48,7	0	1,6	0,6	1,7	18,3	12,8	18,4	0,8	40
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0	0	23,3	92,9	0	0	0	0	9,1	1,9	0	0	402
ХЛЕБ РЖАНОЙ	150	9,9	1,3	63,6	305,9	0,3	0	0	3,3	27	28,5	130,5	6	
Итого за прием пищи:	850	88,5	61,2	153,3	1523,8	1,2	4,0	1,0	17,2	241,1	196,4	846,0	18,9	
Полдник														
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8	442
ГРУША	300	1,2	0,9	30,9	141	0,1	15	0	1,1	57	36	48	6	
ПЕЧЕНЬЕ	60	4,5	5,9	44,6	250,2	0	0	0	0	17,4	12	54	1,3	
Итого за прием пищи:	560	6,7	7,0	95,3	477,2	0,12	19	0	1,3	88,4	56	116	10,1	
Ужин														
РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	3,9	6,6	40,8	237,5	0	0	0,1	0,5	10,6	26,0	78,9	0,5	325
КОТЛЕТА МЯСНАЯ	80	12,9	14,3	12,0	226,9	0	0	0	2,3	11,1	19,7	123,2	1,9	272
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	150	9,9	1,3	63,6	305,9	0,3	0	0	3,3	27	28,5	130,5	6	
ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ	200	3,1	2,4	16,2	99,5	0	0,6	0	0	119,8	20,2	84,6	1,4	378
Итого за прием пищи:	585	29,8	24,6	132,6	869,8	0,3	0,6	0,1	6,1	168,5	94,4	417,2	9,8	
Ужин 2														
КЕФИР	200	6	0,2	8	62	0,08	2	0	0	252	30	196	0	435
Итого за прием пищи:	200	6	0,2	8	62	0,08	2	0	0	252	30	196	0	
Всего за день:		181,57	146,38	469,06	3951,36	1,89	27,0	1,53	28,54	1513,4	457,32	2287,16	43,16	



ДЕНЬ: пятница
НЕДЕЛЯ: вторая
СЕЗОН: осенне-зимний
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ : с 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич	Витамины				Минеральные вещества				№
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	
Завтрак														
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	10,6	17,5	2	208	0,06	0	0,2	3,6	84	14	182	2	214
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ И ПОВИДЛОМ	100/25/12	4,1	8,9	50,6	298,4	0,1	0,1	0,1	0,2	14,9	8,7	36,3	0,9	2
ЧАЙ СЛАДКИЙ	185/15	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	4	8	1	430
Итого за прием пищи:	447	14,9	26,5	67,6	566,4	0,16	0,1	0,3	3,8	103,9	26,7	226,3	3,9	
Обед														
СОЛЯНКА НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/10	54,7	60,2	25,1	869,1	0,2	89,1	0	10,2	240,2	120,1	531,5	10,1	232
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	180	14,4	21,4	30,0	371,1	0,2	13,9	0	4,2	25,3	50,4	195,3	3,2	299
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ПОРЦИЯМИ	60	0,5	0,1	1	7,8	0	3	0	0	13,8	8,4	14,4	0,4	
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,8	0	32,0	131,4	0	0,2	0,1	0	30,7	16,4	20,3	0,5	440
ХЛЕБ РЖАНОЙ	150	9,9	1,3	63,6	305,9	0,3	0	0	3,3	27	28,5	130,5	6	
Итого за прием пищи:	800	80,3	83,0	151,7	1685,3	0,7	106,2	0,1	17,7	337,0	223,8	892,0	20,2	
Полдник														
СОК ВИШНЕВЫЙ	200	1,4	0,4	22,8	102	0	14,8	0	0	34	12	36	0,6	442
БАНАН	300	4,5	1,5	63	288	0,1	30	0,1	0	24	126	84	1,8	
ПРЯНИКИ	60	3,5	2,8	45	219,6	0	0	0	0	6,6	5,4	30	0,5	
Итого за прием пищи:	560	9,4	4,7	130,8	609,6	0,1	44,8	0,1	0	64,6	143,4	150	2,9	
Ужин														
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	4,56	3,92	17,36	124	0,06	0,8	0,02	0,24	119,2	15,2	99,2	1,2	112
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	70	7,84	17,08	0,28	186,2	0,14	0	0	0,28	25,2	14	113,4	1,4	254
КИСЕЛЬ ВИШНЕВЫЙ	200	0,1	0,1	27,9	113	0,01	2	0	0,1	5	2	8	0,4	411
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	150	9,9	1,3	63,6	305,9	0,3	0	0	3,3	27	28,5	130,5	6	
Итого за прием пищи:	620	22,40	22,40	109,14	729,1	0,51	2,8	0,02	3,92	176,4	59,7	351,1	9,0	
Всего за день:		127,00	136,60	459,24	3590,4	1,47	153,9	0,52	25,42	681,9	453,6	1619,4	36,0	



ДЕНЬ: суббота
НЕДЕЛЯ: вторая
СЕЗОН: осенне-зимний
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ : с 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич	Витамины				Минеральные вещества				№
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	
Завтрак														
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	5,23	6,1	26,03	181,89	0,09	0,97	0,04	0,58	114,17	26,12	173,18	0,97	184
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ	100/24	12,53	18,7	23,55	312,29	0,05	0	0,17	1,17	340,68	18,37	207,08	1	11
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,3	0	16,4	67,8	0	1,2	0	0	16,1	7,0	9,7	0,9	431
Итого за прием пищи:	474	18,06	24,8	65,98	561,98	0,14	2,17	0,21	1,75	470,95	51,49	389,96	2,87	
Обед														
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/10	2,1	3,5	15,9	106,9	0,1	7,7	0,2	0,3	26,2	24,2	59,5	1,0	92
ГОЛУБЦЫ	150	10,1	21,7	10,7	290,2	0	14,5	0,2	5,5	65,2	28,3	118,3	2,0	305
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	60	1,6	3,6	4,7	57,7	0,1	2,2	0	2,2	10,1	10,5	31,2	0,4	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	200	0,3	0	32,8	134	0	0	0	0,2	17	5	12	1	401
ХЛЕБ РЖАНОЙ	150	9,9	1,3	63,6	305,9	0,3	0	0	3,3	27	28,5	130,5	6	
Итого за прием пищи:	770	24,0	30,1	127,7	894,7	0,5	24,4	0,4	11,5	145,5	96,5	351,5	10,4	
Полдник														
СОК АБРИКОСОВЫЙ	200	1	0	25,4	110	0	8	0,5	0	40	20	36	0,4	442
МАНДАРИН	300	2,4	0,6	22,5	113,9	0,2	113,9	0	0,6	104,9	33	50,9	0,3	
КОРЖИКИ МОЛОЧНЫЕ	80	4,71	8,99	49,01	298,53	0,07	0	0,06	0,64	18,19	6,42	42,8	0,54	483
Итого за прием пищи:	580	8,11	9,59	96,91	522,43	0,27	121,9	0,56	1,24	163,09	59,42	129,7	1,24	
Ужин														
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	180	15,4	19,7	15,7	302,2	0,2	7,9	0,3	3,0	27,1	34,7	166,4	2,1	309
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И СЛИВ	200	0,2	0,1	27,8	115	0,02	2	1	0,2	8	4	6	0,6	396
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	150	9,9	1,3	63,6	305,9	0,3	0	0	3,3	27	28,5	130,5	6	
Итого за прием пищи:	530	25,5	21,1	107,1	723,1	0,52	9,9	1,3	6,5	62,1	67,2	302,9	8,7	
Ужин 2														
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,1	5,3	10,1	113	0,08	3	0,02	0	252	29	189	2	434
Итого за прием пищи:	200	6,1	5,3	10,1	113	0,08	3	0,02	0	252	29	189	2	
Всего за день:		81,77	90,89	407,79	2815,21	1,51	161,37	2,49	20,99	1093,64	303,61	1363,06	25,21	



ДЕНЬ: воскресенье
НЕДЕЛЯ: вторая
СЕЗОН: осенне-зимний
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ : с 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ч	Витамины				Минеральные вещества				№
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	
Завтрак														
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	180/20	34,7	24,1	48,8	559,7	0,1	0,5	0,1	2,6	351,9	51,9	410,4	1,4	224
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,2	22	5	77	1	213
БУТЕРБРОД С КОЛБАСОЙ	100/25	9,3	10,3	30,8	253,9	0,2	0	0	0	19,8	15,8	99,8	1,0	6
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	16,2	99,5	0	0,6	0	0	119,8	20,2	84,6	1,4	378
Итого за прием пищи:	565	52,2	41,4	96,1	976,1	0,33	1,1	0,2	2,8	513,5	92,9	671,8	4,8	
Обед														
СУП С КРУПОЙ НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/10	1,5	5,3	13,0	108,5	0	0,5	0,2	1,9	21,2	13,2	33,6	0,4	115
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,09	5,39	20,25	140,65	0,14	4,99	0,04	0,2	46,88	28,93	84,79	1,1	335
РЫБА ЖАРЕНАЯ	110	21,1	7,7	4,5	171,0	0,1	0,3	0	3,1	48,6	66,3	290,3	1,1	233
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,84	6,06	3,96	73,8	0,01	9	0,15	2,76	22,8	11,4	21,6	0,6	51
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,3	0,1	21,5	90,2	0	24	0	0,2	17,1	9,9	8,9	0,4	375
ХЛЕБ РЖАНОЙ	150	9,9	1,3	63,6	305,9	0,3	0	0	3,3	27	28,5	130,5	6	
Итого за прием пищи:	880	36,73	25,85	126,81	890,05	0,55	38,79	0,39	11,46	183,58	158,23	569,69	9,6	
Полдник														
СОК СЛИВОВЫЙ	200	0,6	0,2	30,4	136	0	8	0,1	0	20	14	36	0,6	442
ПЕРСИКИ	300	2,7	0,3	28,5	135	0,1	30	0,3	4,5	60	48	102	3	
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	100	6,6	12,4	55,8	360	0,12	0	0,09	0,9	15	9	56	0,7	467
Итого за прием пищи:	600	9,9	12,9	114,7	631	0,22	38	0,49	5,4	95	71	194	4,3	
Ужин														
МАКАРОННИК С МЯСОМ	180	31,1	21,3	100,2	717,8	0,2	0,6	0	3,8	40,1	41,2	265,7	5,0	285
КИСЕЛЬ	200	0,1	0,1	27,9	113	0,01	2	0	0,1	5	2	8	0,4	411
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	150	9,9	1,3	63,6	305,9	0,3	0	0	3,3	27	28,5	130,5	6	
Итого за прием пищи:	530	41,1	22,7	191,7	1136,7	0,51	2,6	0	7,2	72,1	71,7	404,2	11,4	
Ужин 2														
КАТЫК	200	6	0,2	8	62	0,08	2	0	0	252	30	196	0	435
Итого за прием пищи:	200	6	0,2	8	62	0,08	2	0	0	252	30	196	0	
Всего за день:		145,93	103,05	537,31	3695,85	1,69	82,49	1,08	26,86	1116,18	423,83	2035,69	30,1	

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Итого за весь период	1798,3	1612,2	6981,2	50068,9	23,0	1614,8	18,4	330,7	16393,9	6039,1	26279,0	495,1
Среднее значение за период	128,45	115,16	498,66	3576,35	1,65	115,35	1,32	23,62	1170,99	431,37	1877,07	35,36
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,37	28,98	56,65									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

7-10 лет	498	829	579	584	186
----------	-----	-----	-----	-----	-----



Пронумеровано, прошнуровано
и закреплено печатью
Н.З. Дильфанов листов
Директор школы-интернат
Н.З. Дильфанов





Создано Демо-версией Универсального Конвертера Д
WWW.PRINT-DRIVER.RU