

Утверждаю  
 Директор ГБОУ "Елабужская школа №7  
 для детей с ограниченными возможностями  
 здоровья"  
 И.М.Зинагуллин



**10-и ДНЕВНОЕ ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ  
 ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ**

Возрастная категория : 11-18 лет

Сезон : осенне-зимний

Примерное перспективное двухнедельное план-меню школьного питания, разработано на основании :

Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.3/2.4.3590-20

**День: 1 - Неделя: 1**

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				распределение калорийности
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
<b>Завтрак</b>																
698	Ряженка	165	3,9	2,6	3,5	56,5		0,1	0,2			122		10,5	0,1	25%
302	Каша вязкая молочная Геркулес	200	6,7	11,6	43,6	303,3	0,3	0,3	0,5	41,5	0,3	154,8	260,5	52,3	1,5	
389	Соки овощные, фруктово-	200	1,1	0,2	26,4	107,6	1,0		28,0		0,6	36,0	27,3	15,4	0,4	
901	Хлеб пшеничный	60	3,6	0,5	29,0	126,5	0,1				1,1	13,8	54,8	13,9	0,8	
41	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1				0,1		1,2	1,9			
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>15,4</b>	<b>22,2</b>	<b>102,6</b>	<b>660,0</b>	<b>1,4</b>	<b>0,4</b>	<b>28,7</b>	<b>41,6</b>	<b>2,0</b>	<b>327,8</b>	<b>344,5</b>	<b>92,1</b>	<b>2,8</b>	
<b>Обед</b>																
49	Салат из моркови	100	1,25	0,10	11,60	52,30	0,06		4,80		0,18	26,10	188,30	50,00	0,68	37%
110	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/10	1,5	3,5	11,5	83,8			7,5	111,4	0,3	39,5	58,3	18,4	0,9	
413	Котлета натуральная	80	9,7	8,9	5,4	125,1	0,1		2,3			13,6	125,6	20,6	1,0	
316	Макароны отварные	140	3,9	3,7	32,6	172,9	0,1			13,0	9,8	9	43	5,2	0,5	
901	Хлеб пшеничный	60	3,6	0,5	29,0	126,5	0,1				1,1	13,8	54,8	13,9	0,8	
902	Хлеб ржаной	60	2,7	0,5	26,7	113,0	0,1					15,2		15,3	1,0	
<b>Итого за Обед</b>			<b>22,7</b>	<b>17,2</b>	<b>116,8</b>	<b>673,6</b>	<b>0,5</b>	<b>0,0</b>	<b>14,6</b>	<b>124,4</b>	<b>11,4</b>	<b>117,6</b>	<b>470,2</b>	<b>123,4</b>	<b>4,9</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>38,0</b>	<b>39,4</b>	<b>219,4</b>	<b>1333,6</b>	<b>1,8</b>	<b>0,4</b>	<b>43,3</b>	<b>166,0</b>	<b>13,3</b>	<b>445,4</b>	<b>814,7</b>	<b>215,5</b>	<b>7,6</b>	<b>62%</b>

День: 2 - Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				распределение калорийности
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
<b>Завтрак</b>																
187	Каша молочная Дружба	200	6,3	8,7	32,4	232,0	0,3			0,1	2,8	1,7	132,0	1,3		20%
693	Какао с молоком	200	2,8	3,2	20,6	120,2		0,1	0,4	14,9		120,4	94,5	9,8	0,1	
903	Яблоко	120	0,4	0,4	11,8	50,6			4,2		0,4	19,2	13,8	7,6	1,8	
901	Хлеб пшеничный	60	3,6	0,5	29,0	126,5	0,1				1,1	13,8	54,8	13,9	0,8	
41	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1				0,1		1,2	1,9			
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>13,2</b>	<b>20,1</b>	<b>93,9</b>	<b>595,4</b>	<b>0,4</b>	<b>0,1</b>	<b>4,6</b>	<b>15,1</b>	<b>4,3</b>	<b>156,3</b>	<b>297,0</b>	<b>32,6</b>	<b>2,7</b>	
<b>Обед</b>																
51	Салат из свеклы отварной	100	1,0	8,1	6,7	111,3			5,6	90,7	0,3	39,7	38,9	13,6	0,6	37%
140	Суп картофельный с крупой	250	2,0	2,0	20,0	101,0			7,0	98,0		19,0	76,0	20,0	1,0	
288	Птица отварная с соусом	120	20,4	21,6	3,3	259,4	0,1	0,2	2,9	77,8		20,1	184,8	20,9	1,8	
520	Капуста тушеная	180	3,4	6,0	18,5	144,8		0,1	33,6	53,0	0,4	104,6	83,4	28,6	1,1	
639	Кисель фруктовый	200			19,6	80,0	0,6	0,6	30,0	0,2		9,0		2,0		
902	Хлеб пшеничный	60	3,6	0,5	29,0	126,5	0,1				1,1	13,8	54,8	13,9	0,8	
901	Хлеб ржаной	60	2,7	0,5	26,7	113,0	0,1					15,2		15,3	1,0	
<b>Итого за Обед</b>			<b>33,1</b>	<b>38,7</b>	<b>123,8</b>	<b>936,0</b>	<b>0,9</b>	<b>0,9</b>	<b>79,1</b>	<b>319,7</b>	<b>1,8</b>	<b>221,4</b>	<b>437,9</b>	<b>114,3</b>	<b>6,3</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>46,3</b>	<b>58,8</b>	<b>217,7</b>	<b>1531,4</b>	<b>1,3</b>	<b>1,0</b>	<b>83,7</b>	<b>334,8</b>	<b>6,1</b>	<b>377,7</b>	<b>734,9</b>	<b>146,9</b>	<b>9,0</b>	57%

День: 3 - Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				распределение калорийности
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
<b>Завтрак</b>																
698	Кефир	165	3,9	2,6	3,5	56,5		0,1	0,2			122,0		10,5	0,1	18%
366	Запеканка из творога	10/150	16,7	11,7	16,7	250,0				48,3		201,7	255,0	21,7		
685	Чай с сахаром	200			16,4	56,6				0,1		3,4	5,2	1,9	0,3	
907	Апельсин	150	0,6	0,1	131,0	30,4			17,8		0,3	28,8	20,4	7,8	0,1	
901	Хлеб пшеничный	60	3,6	0,5	29,0	126,5	0,1				1,1	13,8	54,8	13,9	0,8	
41	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1				0,1		1,2	1,9			
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>24,9</b>	<b>22,2</b>	<b>196,7</b>	<b>586,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>18,0</b>	<b>48,5</b>	<b>1,4</b>	<b>370,9</b>	<b>337,3</b>	<b>55,8</b>	<b>1,3</b>	
<b>Обед</b>																
51	Салат из вареной свеклы	100	1,2	4,0	9,0	79,8			13,5	1,0	0,3	48,2	28,5	10,2	0,3	34%
124	Щи из свежей капусты	250	1,4	3,5	7,5	69,7			7,8	106,3	0,2	37,2	47,4	14,4	0,5	
437	Гуляш	100	11,8	14,1	3,2	209,2	0,1	0,1	1,1	7,2		12,2	169,7	16,0	1,7	
171	Каша гречневая	200	8,1	10,0	52,0	329,9	0,3	0,1		31,2	1,1	18,1	263,7	116,9	4,0	
697	Молоко кипяченое	200	4,5	5,6	9,4	111,2	0,1	0,2	0,9	29,7		240,0	189,0	19,6	0,1	
902	Хлеб пшеничный	60	3,6	0,5	29,0	126,5	0,1				1,1	13,8	54,8	13,9	0,8	
	Вафли	40	3,2	5,6	13,3	116,5				0,5		3,7	16,7	1,1		
901	Хлеб ржаной	60	2,7	0,5	26,7	113,0	0,1					15,2		15,3	1,0	
<b>Итого за Обед</b>			<b>36,5</b>	<b>43,8</b>	<b>150,1</b>	<b>1155,8</b>	<b>0,7</b>	<b>0,4</b>	<b>23,3</b>	<b>175,9</b>	<b>2,7</b>	<b>388,4</b>	<b>769,8</b>	<b>207,4</b>	<b>8,4</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>61,4</b>	<b>66,0</b>	<b>346,8</b>	<b>1741,9</b>	<b>0,8</b>	<b>0,5</b>	<b>41,3</b>	<b>224,4</b>	<b>4,1</b>	<b>759,3</b>	<b>1107,1</b>	<b>263,2</b>	<b>9,7</b>	52%

**День: 4 - Неделя: 1**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества				распределение калорийности
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
<b>Завтрак</b>																
340	Омлет натуральный	105	11,1	21,5	2,9	223,7	0,1	0,4	0,6	285,5	0,6	107,9	193,5	16,3	2,0	20%
697	Молоко кипяченое	200	4,5	5,6	9,4	111,2	0,1	0,2	0,9	29,7		240,0	189,0	19,6	0,1	
903	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,1	0,2	26,4	107,6	0,1		28,0		0,6	36,0	27,3	15,4	0,4	
901	Хлеб пшеничный	60	3,6	0,5	29,0	126,5	0,1				1,1	13,8	54,8	13,9	0,8	
	Сыр парционный	50	13,0	13,3	0,0	176,5										
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>33,3</b>	<b>41,1</b>	<b>67,7</b>	<b>745,5</b>	<b>0,4</b>	<b>0,6</b>	<b>29,5</b>	<b>315,2</b>	<b>2,3</b>	<b>397,7</b>	<b>464,6</b>	<b>65,2</b>	<b>3,3</b>	
<b>Обед</b>																
43	Салат из свежей капусты	100	1,2	4	9	79,8			14	1	0,3	48,2	28,5	10,2	0,3	39%
142	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	2,0	2,0	19,8	101,3	0,1	0,1	8,5	100,8	0,3	21,4	82,4	22,5	0,9	
374	Рыба, тушенная в томате с овощами	180	31,8	10,3	9,8	289,0	0,2	0,2	4,8	318,2	0,2	101,8	611,3	65,7	1,5	
534	Пюре картофельное	180	3,0	10,3	25,9	210,5	0,1	0,1	10,7	53,6	0,4	47,5	118,9	26,8	1,0	
	Яблоко	120	0,4	0,4	11,8	50,6			4,2		0,4	19,2	13,8	7,6	1,8	
389	Чай с сахаром	200			16,4	56,6				0,1		3,4	5,2	1,9	0,3	
902	Хлеб пшеничный	60	3,6	0,5	29,0	126,5	0,1				1,1	13,8	54,8	13,9	0,8	
901	Хлеб ржаной	60	2,7	0,5	26,7	113,0	0,1					15,2		15,3	1,0	
<b>Итого за Обед</b>			<b>44,7</b>	<b>28,0</b>	<b>148,4</b>	<b>1027,3</b>	<b>0,6</b>	<b>0,4</b>	<b>41,7</b>	<b>473,7</b>	<b>2,7</b>	<b>270,5</b>	<b>914,9</b>	<b>163,9</b>	<b>7,6</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>78,0</b>	<b>69,1</b>	<b>216,1</b>	<b>1772,8</b>	<b>1,0</b>	<b>1,0</b>	<b>71,2</b>	<b>788,9</b>	<b>5,0</b>	<b>668,2</b>	<b>1379,5</b>	<b>229,1</b>	<b>10,9</b>	<b>59%</b>

День: 5 - Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				распределение калорийности
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
<b>Завтрак</b>																
41	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1				0,1		1,2	1,9			
302	Каша молочная рисовая	200	5,9	11,3	49,9	340,0	0,1	0,3	0,7	49,6	0,5	202,4	229,1	33,1	0,9	
698	Кефир	165	3,9	2,6	3,5	56,5		0,1	0,2			122,0		10,5	0,1	
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,1	0,2	26,4	107,6	0,1		28,0		0,6	36,0	27,3	15,4	0,4	
901	Хлеб пшеничный	60	3,6	0,5	29,0	126,5	0,1				1,1	13,8	54,8	13,9	0,8	
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>14,6</b>	<b>21,9</b>	<b>108,9</b>	<b>696,7</b>	<b>0,3</b>	<b>0,4</b>	<b>28,9</b>	<b>49,7</b>	<b>2,2</b>	<b>375,4</b>	<b>313,1</b>	<b>72,9</b>	<b>2,2</b>	
<b>Обед</b>																
43	Салат из свеклы вареной	100	1,00	8,10	6,70	111,30			5,60	90,70	0,30	39,70	38,90	13,60	0,60	
139	Суп гороховый	250	5,0	5,0	23,0	180,0			5,8	91,0	0,3	36,0	104,6	27,0	1,5	
450	Тефтели из говядины	80	11,2	16,5	11,4	239,1			2,7			15,8	122,4	17,1	1,8	
541	Рагу из овощей	180	4,6	6,1	13,8	151,6	0,1		10,1		1,0	115,7	120,8	12,0	1,3	
389	Молоко кипяченое	200	4,5	5,6	9,4	111,2	0,1	0,2	0,9	29,7		240,0	189,0	19,6	0,1	
902	Хлеб пшеничный	60	3,6	0,5	29,0	126,5	0,1				1,1	13,8	54,8	13,9	0,8	
901	Хлеб ржаной	60	2,7	0,5	26,7	113,0	0,1					15,2		15,3	1,0	
<b>Итого за Обед</b>			<b>32,6</b>	<b>42,3</b>	<b>120,0</b>	<b>1032,7</b>	<b>0,4</b>	<b>0,2</b>	<b>25,1</b>	<b>211,4</b>	<b>2,7</b>	<b>476,2</b>	<b>630,5</b>	<b>118,5</b>	<b>7,1</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>47,2</b>	<b>64,2</b>	<b>228,9</b>	<b>1729,4</b>	<b>0,7</b>	<b>0,6</b>	<b>54,0</b>	<b>261,1</b>	<b>4,9</b>	<b>851,6</b>	<b>943,6</b>	<b>191,4</b>	<b>9,3</b>	<b>54%</b>

День: 1 - Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				распределение калорийности
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
<b>Завтрак</b>																
698	Ряженка	165	3,9	2,6	3,5	56,5		0,1	0,2			122,0		10,5	0,1	27%
302	Каша молочная пшенная	200	6,3	10,7	46,7	180,0	0,3	0,1	0,4	42,0	0,4	144,9	218,5	38,4	1,2	
901	Хлеб пшеничный	60	3,6	0,5	29,0	126,5	0,1				1,1	13,8	54,8	13,9	0,8	
3	Бутерброд с сыром	50	5,0	7,7	14,5	153,9	0,1			13,3	0,6	161,5	120,3	11,2	0,6	
389	Соки овощные, фруктовые и	200	1,1	0,2	26,4	107,6	0,1		28,0		0,6	36,0	27,3	15,4	0,4	
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>19,9</b>	<b>21,7</b>	<b>120,1</b>	<b>624,5</b>	<b>0,6</b>	<b>0,2</b>	<b>28,6</b>	<b>55,3</b>	<b>2,7</b>	<b>478,2</b>	<b>420,9</b>	<b>89,4</b>	<b>3,1</b>	
<b>Обед</b>																
51	Салат из свежей моркови	100	1,3	0,1	11,6	52,3	0,1		4,8		0,2	26,1	188,3	50,0	0,7	33%
139	Суп гороховый	250	5,0	5,0	23,0	180,0			5,8	91,0	0,3	36,0	104,6	27,0	1,5	
413	Гуляш из говядины	100	11,8	14,1	3,2	209,2	0,1	0,1	1,1	7,2		12,2	169,7	16,0	1,7	
316	Макаронные изделия отварные	140	3,9	3,7	32,6	172,9	0,1			13,0	9,8	9,4	43,2	5,2	0,5	
639	Компот из свежих яблок	200	0,8	0,1	20,6	79,3			0,3	52,5		34	32	15,3	0,5	
902	Хлеб пшеничный	60	3,6	0,5	29,0	126,5	0,1				1,1	13,8	54,8	13,9	0,8	
901	Хлеб ржаной	60	2,7	0,5	26,7	113,0	0,1					15,2		15,3	1,0	
<b>Итого за Обед</b>			<b>29,1</b>	<b>24,0</b>	<b>146,7</b>	<b>933,2</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>12,0</b>	<b>163,7</b>	<b>11,4</b>	<b>146,2</b>	<b>592,5</b>	<b>142,7</b>	<b>6,7</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>49,0</b>	<b>45,7</b>	<b>266,8</b>	<b>1557,7</b>	<b>1,1</b>	<b>0,3</b>	<b>40,6</b>	<b>219,0</b>	<b>14,1</b>	<b>624,4</b>	<b>1013,4</b>	<b>232,1</b>	<b>9,8</b>	<b>60%</b>

**День: 2 - Неделя: 2**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				распределение калорийности
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
<b>Завтрак</b>																
366	Запеканка из творога	10/150	16,7	11,7	16,7	250,0				48,3		201,7	255,0	21,7		17%
697	Молоко кипяченое	200	4,5	5,6	9,4	111,2	0,1	0,2	0,9	29,7		240	189	19,6	0,1	
	Апельсин	150	0,6	0,1	131,0	30,4			17,8		0,3	28,8	20,4	7,8	0,1	
901	Хлеб пшеничный	60	3,6	0,5	29,0	126,5	0,1				1,1	13,8	54,8	13,9	0,8	
41	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1				0,1		1,2	1,9			
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>25,5</b>	<b>25,2</b>	<b>186,2</b>	<b>584,2</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>18,7</b>	<b>78,1</b>	<b>1,4</b>	<b>485,5</b>	<b>521,1</b>	<b>63,0</b>	<b>1,0</b>	
<b>Обед</b>																
49	Салат из сежей капусты	100	1,2	4,0	9,0	79,8			13,5	1,0	0,3	48,2	28,5	10,2	0,3	35%
110	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/25/10	1,5	3,5	11,5	83,7	0,1	0,1	7,5	111,4	0,2	39,5	58,2	18,4	0,9	
492	Плов из птицы с перловой крупой	200	16,4	22,0	35,6	429,1	0,1	0,1	1,7	133,1	0,3	26,3	256,5	34,4	1,6	
389	Соки овощные, фруктово-ягодные	200	1,1	0,2	26,4	107,6	1,0		28,0		0,6	36,0	27,3	15,4	0,4	
902	Хлеб пшеничный	60	3,6	0,5	29,0	126,5	0,1				1,1	13,8	54,8	13,9	0,8	
901	Хлеб ржаной	60	2,7	0,5	26,7	113,0	0,1					15,2		15,3	1,0	
<b>Итого за Обед</b>			<b>26,5</b>	<b>30,7</b>	<b>138,2</b>	<b>939,7</b>	<b>1,4</b>	<b>0,2</b>	<b>50,7</b>	<b>245,5</b>	<b>2,5</b>	<b>178,9</b>	<b>425,3</b>	<b>107,6</b>	<b>5,0</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>52,0</b>	<b>55,9</b>	<b>324,4</b>	<b>1523,9</b>	<b>1,6</b>	<b>0,4</b>	<b>69,4</b>	<b>323,6</b>	<b>3,9</b>	<b>664,4</b>	<b>946,4</b>	<b>170,6</b>	<b>6,0</b>	52%

День: 3 - Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				распределение калорийности
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
<b>Завтрак</b>																
698	Ряженка	165	3,9	2,6	3,5	56,5		0,1	0,2			122,0		10,5	0,1	25%
424	Яйцо вареное	1/40	3,9	3,7	0,3	56,3		0,1		45,0	0,3	22,0	80,6	3,4	0,7	
302	Каша молочная Геркулес	200	6,7	11,6	43,6	303,3	0,3	0,3	0,5	41,5	0,3	154,8	260,5	52,3	1,5	
389	Соки овощные, фруктово-ягодные	200	1,1	0,2	26,4	107,6			28,0			36,0	27,3	15,4	0,4	
901	Хлеб пшеничный	60	3,6	0,5	29,0	126,5	0,1				1,1	13,8	54,8	13,9	0,8	
41	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1				0,1		1,2	1,9			
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>19,3</b>	<b>25,9</b>	<b>102,9</b>	<b>716,3</b>	<b>1,4</b>	<b>0,5</b>	<b>28,7</b>	<b>86,6</b>	<b>2,3</b>	<b>349,8</b>	<b>425,1</b>	<b>95,5</b>	<b>3,5</b>	
<b>Обед</b>																
132	Рассольник со сметаной	250	2,0	3,7	19,4	116,8	0,1	0,1	6,9	104,8	0,3	22,9	86,2	20,7	0,8	38%
436	Жаркое по домашнему	200	32,4	27,6	31,4	496,0	0,2	0,4	20,2	40,0	0,8	39,6	409,8	79,2	5,8	
693	Какао с молоком	200	2,8	3,2	20,6	120,2		0,1	0,4	14,9		120,4	94,5	9,8	0,1	
	Яблоко	120	0,4	0,4	11,8	50,6			4,2		0,4	19,2	13,8	7,6	1,8	
902	Хлеб пшеничный	60	3,6	0,5	29,0	126,5	0,1				1,1	13,8	54,8	13,9	0,8	
901	Хлеб ржаной	60	2,7	0,5	26,7	113,0	0,1					15,2		15,3	1,0	
<b>Итого за Обед</b>			<b>43,9</b>	<b>35,9</b>	<b>138,9</b>	<b>1023,1</b>	<b>0,5</b>	<b>0,6</b>	<b>31,7</b>	<b>159,7</b>	<b>2,6</b>	<b>231,1</b>	<b>659,1</b>	<b>146,5</b>	<b>10,3</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>63,2</b>	<b>61,8</b>	<b>241,8</b>	<b>1739,4</b>	<b>1,9</b>	<b>1,1</b>	<b>60,4</b>	<b>246,3</b>	<b>4,9</b>	<b>580,9</b>	<b>1084,2</b>	<b>242,0</b>	<b>13,8</b>	63%

День: 4 - Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				распределение калорийности
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
<b>Завтрак</b>																
41	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1				0,1		1,2	1,9			21%
302	Каша молочная пшенная	200	6,3	10,7	46,7	180,0	0,3	0,1	0,4	42,0	0,4	144,9	218,5	38,4	1,2	
697	Молоко кипяченое	200	4,5	5,6	9,4	111,2	0,1	0,2	0,9	29,7		240,0	189,0	19,6	0,1	
903	Апельсин	150	0,6	0,1	131,0	30,4			17,8		0,3	28,8	20,4	7,8	0,1	
901	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,3	19,3	84,3	0,1				0,7	9,2	36,5	9,2	0,6	
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>13,9</b>	<b>24,0</b>	<b>206,5</b>	<b>472,0</b>	<b>0,5</b>	<b>0,3</b>	<b>19,1</b>	<b>71,8</b>	<b>1,4</b>	<b>424,1</b>	<b>466,3</b>	<b>75,0</b>	<b>2,0</b>	
<b>Обед</b>																
181	Уха	50/250	7,2	3,8	10,7	178,3	0,1	0,1	7,3	33,2	0,8	34,2	157,3	24,3	0,8	32%
397	Фрикадельки рыбные	80	8,5	1,3	1,0	80,1	0,2		0,6	13,6		36,8	182,1	25,8	0,6	
541	Рагу из овощей	180	4,6	6,1	13,8	151,6	0,1		10,1		1,0	115,7	120,8	12,0	1,3	
639	Компот из свежих яблок	200	0,8	0,1	20,6	79,3			0,3	52,5		33,5	31,9	15,3	0,5	
589	Печенье	50	3,5	6,1	14,5	127,4				0,5		4,0	18,0	1,3		
902	Хлеб пшеничный	60	3,6	0,5	29,0	126,5	0,1				1,1	13,8	54,8	13,9	0,8	
901	Хлеб ржаной	60	2,7	0,5	26,7	113,0	0,1					15,2		15,3	1,0	
<b>Итого за Обед</b>			<b>30,9</b>	<b>18,4</b>	<b>116,3</b>	<b>856,2</b>	<b>0,6</b>	<b>0,1</b>	<b>18,3</b>	<b>99,8</b>	<b>2,9</b>	<b>253,2</b>	<b>564,9</b>	<b>107,9</b>	<b>5,0</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>44,8</b>	<b>42,4</b>	<b>322,8</b>	<b>1328,2</b>	<b>1,1</b>	<b>0,4</b>	<b>37,4</b>	<b>171,6</b>	<b>4,3</b>	<b>677,3</b>	<b>1031,2</b>	<b>182,9</b>	<b>7,0</b>	<b>53%</b>

День: 5 - Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				распределение калорийности
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1.	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
<b>Завтрак</b>																
340	Омлет натуральный	105	11,1	21,5	2,9	223,7	0,1	0,4	0,6	285,5	0,6	107,9	193,5	16,3	2,0	20%
698	Кефир	165	3,9	2,6	3,5	56,5		0,1	0,2			122,0		10,5	0,1	
685	Чай с сахаром	200			16,4	56,6				0,1		3,4	5,2	1,9	0,3	
907	Яблоко	120	0,4	0,4	11,8	50,6			4,2		0,4	19,2	13,8	7,6	1,8	
901	Хлеб пшеничный	60	3,6	0,5	29,0	126,5	0,1				1,1	13,8	54,8	13,9	0,8	
41	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1				0,1		1,2	1,9			
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>19,1</b>	<b>32,3</b>	<b>63,7</b>	<b>580,0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,5</b>	<b>5,0</b>	<b>285,7</b>	<b>2,1</b>	<b>267,5</b>	<b>269,2</b>	<b>50,2</b>	<b>5,0</b>	
<b>Обед</b>																
51	Салат из свеклы отварной	100	1,0	8,1	6,7	111,3			5,6	90,7	0,3	39,7	38,9	13,6	0,6	31%
140	Суп картофельный с крупой	250	2,0	2,0	20,0	101,0			7,0	98,0		19,0	76,0	20,0	1,0	
451	Котлета рубленая мясная	80	9,7	8,9	5,4	125,1	0,1		2,3			13,6	125,6	20,6	1,0	
520	Капуста тушеная	180	3,4	6,0	18,5	144,8		0,1	33,6	53,0	0,4	104,6	83,4	28,6	1,1	
639	Кисель фруктовый	200			19,6	80,0	0,6	0,6	30,0	0,2		9,0		2,0		
902	Хлеб пшеничный	60	3,6	0,5	29,0	126,5	0,1				1,1	13,8	54,8	13,9	0,8	
901	Хлеб ржаной	60	2,7	0,5	26,7	113,0	0,1					15,2		15,3	1,0	
<b>Итого за Обед</b>			<b>22,4</b>	<b>26,1</b>	<b>126,0</b>	<b>801,6</b>	<b>0,9</b>	<b>0,7</b>	<b>78,5</b>	<b>241,9</b>	<b>1,8</b>	<b>214,9</b>	<b>378,7</b>	<b>114,0</b>	<b>5,5</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>41,5</b>	<b>58,4</b>	<b>189,7</b>	<b>1381,6</b>	<b>1,1</b>	<b>1,2</b>	<b>83,5</b>	<b>527,6</b>	<b>3,9</b>	<b>482,4</b>	<b>647,9</b>	<b>164,2</b>	<b>10,5</b>	<b>51%</b>

Примерное перспективное двухнедельное план-меню школьного питания, разработано на основании:

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных школах. Под общей редакцией В.Т.Лапшиной./Москва 2004г.
2. Сборник рецептов на предприятиях для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Под редакцией Т.Могильного.
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Под общей редакцией А.И.Здобнова, В.А.Цыганенко./Москва 2005г.
4. Справочник "Химический состав и питательная ценность пищевых продуктов" под редакцией А.А.Покровского./Москва 1987г.
5. Справочник "Химический состав и питательная ценность пищевых продуктов" под редакцией В.Н.Касаткина./Москва 1998г.

Рекомендуемое меню может быть использовано без изменений, либо с учетом пищевых предпочтений детей, а также в зависимости от типа оборудования пищеблоков ГОУ. Также меню может корректироваться в зависимости от поставляемых продуктов. (Методические рекомендации по организации горячего питания в государственных общеобразовательных учреждениях. Казань 2008г.)