

Утверждаю

Директор ГБОУ "Елабужская школа №7  
для детей с ограниченными возможностями  
здоровья"

И.М.Зинатуллин



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

Возрастная категория : 7-10 лет

Сезон : весенне-летний

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)			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		10,5	0,1	25%
302	Каша вязкая молочная Геркулес	150	5,0	8,7	32,7	227,5	0,2	0,2	0,4	31,1	0,2	116,1	195,4	39,2	1,1	
389	Соки овощные, фруктово-ягодные	200	1,1	0,2	26,4	107,6			28,0		0,6	36,0	27,3	15,4	0,4	
901	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,3	19,3	84,3	1,0				0,7	9,2	36,5	9,2	0,6	
41	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,1					9,2	36,5	9,2	0,6	
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>12,5</b>	<b>19,1</b>	<b>82,0</b>	<b>542,0</b>	<b>1,3</b>	<b>0,3</b>	<b>28,6</b>	<b>31,2</b>	<b>1,5</b>	<b>284,5</b>	<b>261,1</b>	<b>74,3</b>	<b>2,2</b>	
<b>Обед</b>																
51	Салат из вареной свеклы	80	0,9	3,9	6,7	67,3			2,6	0,7	0,1	33,0	35,3	11,9	0,8	34%
110	Борщ из свежей капусты со сметаной	200/10	1,2	2,8	9,2	67,0			6,0	89,1	0,2	31,6	46,6	14,7	0,7	
451	Котлета мясная	50	6,1	5,6	3,4	78,2	0,1		1,4			8,5	78,5	12,9	0,6	
171	Каша рассыпчатая гречневая	150	6,1	7,5	39,0	247,4	0,2	0,1		23,4	0,8	13,6	197,8	87,7	3,0	
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	
901	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,2	14,5	62,6	0,1				0,5	6,9	27,4	6,9	0,5	
902	Хлеб ржаной	40	1,8	0,3	17,8	75,3	0,1					10,2		10,2	0,7	
	<b>Итого за Обед</b>		<b>22,4</b>	<b>25,9</b>	<b>100,0</b>	<b>709,0</b>	<b>0,6</b>	<b>0,3</b>	<b>10,9</b>	<b>142,9</b>	<b>1,6</b>	<b>343,8</b>	<b>574,6</b>	<b>163,9</b>	<b>6,4</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>34,9</b>	<b>45,0</b>	<b>182,0</b>	<b>1251,0</b>	<b>1,9</b>	<b>0,6</b>	<b>39,5</b>	<b>174,1</b>	<b>3,1</b>	<b>628,3</b>	<b>835,7</b>	<b>238,2</b>	<b>8,6</b>	<b>59%</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	150	4,7	6,5	24,3	174,0	0,2			0,1	2,1	1,3	99,0	1,0		20%
693	Какао с молоком	180	2,5	2,9	18,5	108,2		0,1	0,4	13,4		108,4	85,1	8,8	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	40	2,4	0,3	19,3	84,3	0,1				0,7	9,2	36,5	9,2	0,6	
41	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1				0,1		1,2	1,9			
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>10,1</b>	<b>17,4</b>	<b>74,0</b>	<b>483,2</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>4,6</b>	<b>13,6</b>	<b>3,2</b>	<b>139,3</b>	<b>236,3</b>	<b>26,6</b>	<b>2,5</b>	
<b>Обед</b>																
140	Суп картофельный с крупой	200	1,6	1,6	16,0	80,8			5,6			15,2	60,8	16,0	0,8	40%
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	150	2,8	5,0	15,4	120,7		0,1	28,0	44,2	0,3	87,2	69,5	23,8	0,9	
639	Кисель фруктовый	200			19,6	80,0	0,6	0,6	30,0	0,2		9,0		2,0		
902	Хлеб ржаной	40	1,8	0,3	17,8	75,3	0,1					10,2		10,2	0,7	
901	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,2	14,5	62,6	0,1				0,5	6,9	27,4	6,9	0,5	
<b>Итого за Обед</b>			<b>28,4</b>	<b>28,7</b>	<b>86,6</b>	<b>678,8</b>	<b>0,9</b>	<b>0,9</b>	<b>66,5</b>	<b>122,2</b>	<b>0,8</b>	<b>148,6</b>	<b>342,5</b>	<b>79,8</b>	<b>4,7</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>38,5</b>	<b>46,1</b>	<b>160,6</b>	<b>1162,0</b>	<b>1,2</b>	<b>1,0</b>	<b>71,1</b>	<b>135,8</b>	<b>4,0</b>	<b>287,9</b>	<b>578,8</b>	<b>106,4</b>	<b>7,2</b>	60%



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	Са	Р	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	24%
366	Запеканка из творога	10/150	16,7	11,7	16,7	250,0				48,3		201,7	253,0	21,7		
685	Чай с сахаром	180			13,7	50,9				0,1		3,1	4,7	1,7	0,3	
907	Апельсин	150	0,6	0,1	13,1	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	
41	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1				0,1		1,2	1,9			
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>23,7</b>	<b>22,0</b>	<b>66,4</b>	<b>538,2</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>18,0</b>	<b>48,5</b>	<b>1,0</b>	<b>366,0</b>	<b>316,5</b>	<b>50,9</b>	<b>1,1</b>	
<b>Обед</b>																
51	Салат из вареной свеклы	80	0,9	3,9	6,7	67,3			2,6	0,7	0,1	33,0	35,3	11,9	0,8	31%
132	Рассольник со сметаной	200	1,6	2,9	15,5	93,4	0,1		5,5	83,9	0,3	18,3	68,9	16,5	0,6	
437	Гуляш	50/75	9,0	10,5	2,3	156,8		0,1	0,8	5,4		9,0	127,5	12,0	1,5	
316	Макаронные изделия отварные	120	3,4	3,2	27,9	148,2	0,1			11,1	8,4	8,0	37,0	4,4	0,4	
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 ржаной	40	1,8	0,3	17,8	75,3	0,1					10,2		10,2	0,7	
901	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,2	14,5	62,6	0,1				0,5	6,9	27,4	6,9	0,5	
<b>Итого за Обед</b>			<b>23,0</b>	<b>26,6</b>	<b>94,1</b>	<b>714,8</b>	<b>0,5</b>	<b>0,3</b>	<b>9,8</b>	<b>130,8</b>	<b>9,3</b>	<b>325,4</b>	<b>485,1</b>	<b>81,5</b>	<b>4,6</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>46,7</b>	<b>48,6</b>	<b>160,5</b>	<b>1253,0</b>	<b>0,6</b>	<b>0,4</b>	<b>27,8</b>	<b>179,3</b>	<b>10,3</b>	<b>691,4</b>	<b>801,6</b>	<b>132,4</b>	<b>5,7</b>	<b>55%</b>

День: 4 - 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>																
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	23%
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,	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	40	2,4	0,3	19,3	84,3	0,1				0,7	9,2	36,5	9,2	0,6	
41	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1				0,1		1,2	1,9			
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>19,2</b>	<b>34,9</b>	<b>58,1</b>	<b>592,9</b>	<b>1,3</b>	<b>0,6</b>	<b>29,5</b>	<b>315,3</b>	<b>1,9</b>	<b>394,3</b>	<b>448,2</b>	<b>60,5</b>	<b>3,1</b>	
<b>Обед</b>																
142	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	1,6	1,6	15,8	81,1	0,1	0,1	6,8	80,7	0,2	17,1	65,9	18,0	0,7	35%
374	Рыба, тушеная в томате с овощами	120	21,2	6,9	6,5	192,6	0,2	0,1	3,2	212,1	0,1	67,9	407,5	43,8	1,0	
534	Пюре картофельное	150	2,5	8,6	21,6	175,4	0,1	0,1	8,9	35,2	0,4	39,6	99,1	22,3	0,8	
	Чай с сахаром	180			13,7	50,9				0,1		3,1	4,7	1,7	0,3	
902	Хлеб ржаной	40	1,8	0,3	17,8	75,3	0,1					10,2		10,2	0,7	
901	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,2	14,5	62,6	0,1				0,5	6,9	27,4	6,9	0,5	
	Яблоко	120	0,4	0,4	11,8	50,6			4,2		0,4	19,2	13,8	7,6	1,8	
<b>Итого за Обед</b>			<b>29,3</b>	<b>18,0</b>	<b>101,7</b>	<b>688,5</b>	<b>0,6</b>	<b>0,3</b>	<b>23,1</b>	<b>328,1</b>	<b>1,6</b>	<b>164,0</b>	<b>618,4</b>	<b>110,5</b>	<b>5,8</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>48,5</b>	<b>52,9</b>	<b>159,8</b>	<b>1281,4</b>	<b>1,9</b>	<b>0,9</b>	<b>52,6</b>	<b>643,4</b>	<b>3,5</b>	<b>558,3</b>	<b>1066,6</b>	<b>171,0</b>	<b>8,9</b>	<b>58%</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>																
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	23%
302	Каша молочная пшеничная	150	4,7	8,0	35,0	135,0	0,2	0,1	0,3	31,5	0,3	108,7	163,9	28,8	0,9	
698	Ряженка	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	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>17,1</b>	<b>18,8</b>	<b>98,7</b>	<b>537,3</b>	<b>0,5</b>	<b>0,2</b>	<b>28,5</b>	<b>44,8</b>	<b>2,2</b>	<b>437,4</b>	<b>348,0</b>	<b>75,1</b>	<b>2,6</b>	
<b>Обед</b>																
51	Салат из свеклы вареной	80	0,9	3,9	6,7	67,3			2,6	0,7	0,1	33,0	35,3	11,9	0,8	32%
124	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,1	2,8	6,0	55,8			6,2	85,0	0,1	29,7	37,9	11,5	0,4	
450	Тефтели из говядины	60	8,4	12,4	8,5	179,3			2,0			11,9	91,8	12,8	1,3	
541	Рагу из овощей	150	3,8	5,1	11,5	126,3	0,1		8,4	0,04	0,8	96,4	100,0	10,0	1,1	
639	Компот из свежих яблок	200			32,0	129,0			4,0			22,0	17,0	10,0	1,0	
902	Хлеб ржаной	40	1,8	0,3	17,8	75,3	0,1					10,2		10,2	0,7	
901	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,2	14,5	62,6	0,1				0,5	6,9	27,4	6,9	0,5	
<b>Итого за Обед</b>			<b>17,7</b>	<b>24,7</b>	<b>97,0</b>	<b>695,6</b>	<b>0,3</b>	<b>0,0</b>	<b>23,2</b>	<b>85,7</b>	<b>1,5</b>	<b>210,1</b>	<b>309,4</b>	<b>73,3</b>	<b>5,8</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>34,8</b>	<b>43,5</b>	<b>195,7</b>	<b>1232,9</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>51,7</b>	<b>130,5</b>	<b>3,7</b>	<b>647,5</b>	<b>657,4</b>	<b>148,4</b>	<b>8,4</b>	<b>55%</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	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	27%
302	Каша молочная рисовая	150	4,4	8,5	37,4	255,0	0,1	0,2	0,5	37,2	0,4	151,8	171,8	24,8	0,7	
901	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,3	19,3	84,3	0,1				0,7	9,2	36,5	9,2	0,6	
41	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1				0,1		1,2	1,9			
639	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	
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>11,9</b>	<b>18,9</b>	<b>86,7</b>	<b>569,5</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>28,7</b>	<b>37,3</b>	<b>1,7</b>	<b>320,2</b>	<b>237,5</b>	<b>59,9</b>	<b>1,8</b>	
	<b>Обед</b>															
43	Салат из свелы вареной	80	0,9	3,9	6,7	67,3			2,6	0,7	0,1	33,0	35,3	11,9	0,8	32%
139	Суп гороховый	200	4,0	4,0	18,4	144,0			4,6	72,8	0,2	28,8	8,7	22,2	1,2	
413	Гуляш из говядины	50/75	9,0	10,5	2,3	156,8		0,1	0,8	5,4		9,0	127,5	12,0	1,5	
316	Макаронные изделия отварные	120	3,4	3,2	27,9	148,2	0,1			11,1	8,4	8,0	37,0	4,4	0,4	
389	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	
902	Хлеб ржаной	40	1,8	0,3	17,8	75,3	0,1					10,2		10,2	0,7	
901	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,2	14,5	62,6	0,1				0,5	6,9	27,4	6,9	0,5	
<b>Итого за Обед</b>			<b>25,4</b>	<b>27,7</b>	<b>97,0</b>	<b>765,4</b>	<b>0,4</b>	<b>0,3</b>	<b>8,9</b>	<b>119,7</b>	<b>9,2</b>	<b>335,9</b>	<b>424,9</b>	<b>87,2</b>	<b>5,2</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>37,3</b>	<b>46,6</b>	<b>183,7</b>	<b>1334,9</b>	<b>0,7</b>	<b>0,6</b>	<b>37,6</b>	<b>157,0</b>	<b>10,9</b>	<b>656,1</b>	<b>662,4</b>	<b>147,1</b>	<b>7,0</b>	<b>59%</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	Mg	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	253,0	21,7		24%
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	13,1	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	
41	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1				0,1		1,2	1,9			
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>24,3</b>	<b>25,0</b>	<b>58,6</b>	<b>542,0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>18,7</b>	<b>78,1</b>	<b>1,0</b>	<b>480,9</b>	<b>500,8</b>	<b>58,3</b>	<b>0,8</b>	
<b>Обед</b>																
110	Борщ из свежей капусты со сметаной	200/25/10	1,2	2,8	9,2	67,0			6,0	89,1	0,2	31,6	46,6	14,7	0,7	31%
492	Плов из птицы с перловой крупой	75/150	12,3	16,5	26,7	321,8	0,1	0,1	1,3	99,8	0,2	19,7	192,4	25,8	1,2	
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 ржаной	40	1,8	0,3	17,8	75,3	0,1					10,2		10,2	0,7	
901	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,2	14,5	62,6	0,1				0,5	6,9	27,4	6,9	0,5	
<b>Итого за Обед</b>			<b>18,2</b>	<b>20,0</b>	<b>94,6</b>	<b>634,3</b>	<b>1,3</b>	<b>0,1</b>	<b>35,3</b>	<b>188,9</b>	<b>1,5</b>	<b>104,4</b>	<b>293,7</b>	<b>73,0</b>	<b>3,5</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>42,5</b>	<b>45,0</b>	<b>153,2</b>	<b>1176,3</b>	<b>1,5</b>	<b>0,3</b>	<b>54,0</b>	<b>267,0</b>	<b>2,5</b>	<b>585,3</b>	<b>794,5</b>	<b>131,3</b>	<b>4,3</b>	<b>55%</b>

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 вязкая молочная Геркулес	150	5,0	8,7	32,7	227,5	0,2	0,2	0,4	31,1	0,2	116,1	195,4	39,2	1,1	
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	40	2,4	0,3	19,3	84,3	1,0				0,6					
	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,1				0,7	9,2	36,5	9,2	0,6	
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>16,4</b>	<b>22,8</b>	<b>82,3</b>	<b>598,3</b>	<b>1,3</b>	<b>0,4</b>	<b>28,6</b>	<b>76,2</b>	<b>1,8</b>	<b>306,5</b>	<b>341,7</b>	<b>77,7</b>	<b>2,9</b>	
<b>Обед</b>																
51	Салат из свеклы вареной	80	0,9	3,9	6,7	67,3			2,6	0,7	0,1	33	35,3	11,9	0,8	38%
124	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,1	2,8	6,0	55,8			6,2	85,0	0,1	29,7	37,9	11,5	0,4	
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	180	2,5	2,9	18,5	108,2		0,1	0,4	13,4		108,4	85,1	8,8	0,1	
	Яблоко	120	0,4	0,4	11,8	50,6			4,2		0,4	19,2	13,8	7,6	1,8	
901	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,2	14,5	62,6	0,1				0,5	6,9	27,4	6,9	0,5	
902	Хлеб ржаной	40	1,8	0,3	17,8	75,3	0,1					10,2		10,2	0,7	
	<b>Итого за Обед</b>		<b>40,9</b>	<b>38,1</b>	<b>106,7</b>	<b>915,8</b>	<b>0,4</b>	<b>0,5</b>	<b>33,6</b>	<b>139,1</b>	<b>1,9</b>	<b>247,0</b>	<b>609,3</b>	<b>136,1</b>	<b>10,1</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>57,3</b>	<b>60,9</b>	<b>189,0</b>	<b>1514,1</b>	<b>1,7</b>	<b>0,9</b>	<b>62,2</b>	<b>215,3</b>	<b>3,7</b>	<b>553,5</b>	<b>951,0</b>	<b>213,8</b>	<b>13,0</b>	<b>63%</b>



День: 4 - 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>																
42	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	23%
302	Каша молочная пшеничная	150	4,7	8,0	35,0	135,0	0,2	0,1	0,3	31,5	0,3	108,7	163,9	28,8	0,9	
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	13,1	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>17,2</b>	<b>21,7</b>	<b>91,3</b>	<b>514,8</b>	<b>0,5</b>	<b>0,3</b>	<b>19,0</b>	<b>74,5</b>	<b>1,9</b>	<b>548,2</b>	<b>530,1</b>	<b>76,6</b>	<b>2,3</b>	
<b>Обед</b>																
181	Уха	50/200	5,7	3,0	8,5	142,7	0,1	0,1	5,8	26,5	0,6	27,3	125,8	19,4	0,6	30%
397	Фрикадельки рыбные	50	5,3	0,8	0,6	50,4	0,1		0,4	8,5		23,0	113,8	16,1	0,4	
541	Рагу из овощей	150	3,8	5,1	11,5	126,3	0,1		8,4	0,04	0,8	96,4	100,0	10,0	1,1	
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	30	2,1	3,7	8,7	76,4				0,3		2,4	10,8	0,8		
902	Хлеб ржаной	40	1,8	0,3	17,8	75,3	0,1					10,2		10,2	0,7	
901	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,2	14,5	62,6	0,1				0,5	6,9	27,4	6,9	0,5	
<b>Итого за Обед</b>			<b>21,3</b>	<b>13,2</b>	<b>82,2</b>	<b>613,0</b>	<b>0,4</b>	<b>0,1</b>	<b>14,9</b>	<b>87,8</b>	<b>1,9</b>	<b>199,7</b>	<b>409,7</b>	<b>78,7</b>	<b>3,8</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>38,5</b>	<b>34,9</b>	<b>173,5</b>	<b>1127,8</b>	<b>0,9</b>	<b>0,4</b>	<b>33,9</b>	<b>162,3</b>	<b>3,8</b>	<b>747,9</b>	<b>939,8</b>	<b>155,3</b>	<b>6,1</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	23%
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	180			13,7	50,9				0,1		3,1	4,7	1,7	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	40	2,4	0,3	19,3	84,3	0,1				0,7	9,2	36,5	9,2	0,6	
41	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1				0,1		1,2	1,9			
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>17,9</b>	<b>32,1</b>	<b>51,3</b>	<b>532,1</b>	<b>0,2</b>	<b>0,5</b>	<b>5,0</b>	<b>285,7</b>	<b>1,7</b>	<b>262,6</b>	<b>250,4</b>	<b>45,3</b>	<b>4,8</b>	
<b>Обед</b>																
49	Салат из свеклы вареной	80	0,9	3,9	6,7	67,3			2,6	0,7	0,1	33,0	35,3	11,9	0,8	30%
138	Суп картофельный с крупой	200	1,6	1,6	16,0	80,8			5,6			15,2	60,8	16,0	0,8	
451	Котлета мясная	50	6,1	5,6	3,4	78,2	0,1		1,4			8,5	78,5	12,9	0,6	
520	Капуста тушеная	150	2,8	5,0	15,4	120,7		0,1	28,0	44,2	0,3	87,2	69,5	23,8	0,9	
639	Кисель	200			19,6	80,0	0,6	0,6	30,0	0,2		9,0		2,0		
902	Хлеб ржаной	40	1,8	0,3	17,8	75,3	0,1					10,2		10,2	0,7	
901	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,2	14,5	62,6	0,1				0,5	6,9	27,4	6,9	0,5	
<b>Итого за Обед</b>			<b>15,0</b>	<b>16,6</b>	<b>93,4</b>	<b>564,9</b>	<b>0,9</b>	<b>0,7</b>	<b>67,6</b>	<b>45,1</b>	<b>0,9</b>	<b>170,0</b>	<b>271,5</b>	<b>83,7</b>	<b>4,3</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>32,9</b>	<b>48,7</b>	<b>144,7</b>	<b>1097,0</b>	<b>1,1</b>	<b>1,2</b>	<b>72,6</b>	<b>330,8</b>	<b>2,6</b>	<b>432,6</b>	<b>521,9</b>	<b>129,0</b>	<b>9,1</b>	<b>53%</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 2006г.
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 ГС. Также меню может корректироваться в зависимости от поставляемых продуктов. (Методические рекомендации по организации горячего питания в государственных общеобразовательных учреждениях. Казань 2008г.)