

Утверждаю:
Директор ГКОУ РО Матвеево-Курганской
школы-интернат



В.В. Зинченко

Февраль 2023г.

2-х недельное примерное меню «Весеннее – летнее»

Возрастная категория 7-11 лет.

ГКОУ РО Матвеево-Курганской специальной школы-интернат

При составлении примерного
Меню использовался сборник
Технологических нормативов
под редакцией Ф.Л. Марчука

2023 год

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: весна - лето

Возрастная категория: 7-11 лет и старше.

№р	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества (г)			Энер. цен (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
162	Молочный суп с крупой (манной, гречневой, пшеничной, куку рузной, овсяной)	250	3	4	14	252	2,3	1,2	7,8	1,8	12,3	20,1	9,3	3,3
21	Бутерб.с маслом и сыром	95	10,1	12,5	31,1	261,9	0,2	10,2	0,9	33,6	12,8	0	20,3	30,5
	Хлеб пшеничный	50	6,2	1,5	24	121	27				9			14
	Хлеб ржаной	25	1,4	0,7	7	41,4	11,6	0,16		0,88	2,82	6,4	4	6,4
	Сыр порционнo	10	2,5	3		33,3	2,1	0,05	2,13	0,22	5,8	4,2	0,58	0,37
	Масло сливочное порционнo	10	0,01	7,25	0,14	66,2	0,007		0,73	0,67	0,12	0,24	0,01	0,11
636	Кофейный нап.с сахаром	200	1,9	1,5	5,6	70	0,3	0	0	0	200	0	0	0
			15	18	50,7	583,9								
2й Завтрак														
17	Сок	200	0	0	10,1	92	0,07	2,2	0	0,7	0,7	0,9	1	7,8
37	Свежие фрукты в ассортименте	150	0	0	18,7	155,2	1,2	4,07	5,6	0	0	0	3,9	15,5
					28,8	247,2								
Обед														
138	Суп картофельный с бобовыми	250	2,5	3,3	13	147	1,5	2,6	0,5	0,6	0	0	0,01	0
309	Рыба тушеная в томате с овощами	80/20	8	6	17	100	2,4	5,3	1,2	2,2	5,3	1,3	3,2	1,3
469	Макароны отварные	145/5	2,5	4,1	19	208	0,001	0,5				4,2	6,8	0
480	Морковь тушеная или	80	1	1,7	6,6	79	2,5	4,5	6,2	0,1	0,4	0	0,9	1,7
17	Свежие овощи	80	0	0	2,2	12	1,6	8,8	0,9	0,05	1,2	4,2	2,6	2,1
593	Кисель из фруктов свежих	200	0,13	0	20,7	120,3	0	3,2	0	0	0	0	0,1	0,3
119	Хлеб пшеничный 50	80	6,2	1,2	24	121	5,4	0	0	5,4	1,9	0	0	2,8
119	Хлеб ржаной 30		1,7	0,1	14	66,6	7,6	0,03	0,6	2,5	7,25	5	0	3,5
			22	16,4	114	853,9								
Ужин														
416	Биточки из говядины	70	11	9	5,4	163	3,6	1,5	2	10	1,8	13	5,3	2,9
487	Рагу из овощей	230	4	5	27	219	38	0,3	28	7,4	86	7,5	3,2	2

77	Квашенные овощи	80	0	0	2,2	12	0,7	0,4	0,02	2,8	0	0,04	4,16	0,6
	или													
17	Свежие овощи (огурец или томат в нарезке)	80	0	0	2,2	18	2	11	1,1	0,7	2,3	5,3	3,5	3,3
18	Бутерб.с маслом .	85	3,7	8,6	34,1	247	38,61	0,16	0,73	1,55	12,02	6,64	4,01	20,5
	Хлеб пшеничный	50	3,1	1,5	24	60,5	27				9			14
	Хлеб ржаной	25	0,2	0,3	10	64	7	0,16		0,88	2,9	6,4	4	6,4
	Масло сливочное порционнно	10	0,01	7,25	0,14	66,2	0,007		0,73	0,67	0,12	0,24	0,01	0,11
628	Чай с сахаром	215	0,4	0	2,6	83,4	1	0,2	0	0	1	1,8	2	8,8
			19,1	22,6	71,3	742,4								
	2й Ужин													
48	Кондитерские изделия (печенье,зефир)	30	0,3	3	24,3	125,1	0	0	0	3,2	2,6	2,8	8	1,2
644	Молоко кипяченое	200	6	6,6	9,8	121	62	3,4	26	0	2,8	2,6	8	0
	или		6,3	9,6	34,1	246,1								
645	Кисломолочный напиток (ряженка или варенец) 2,5 %	180	5,7	4,5	6,3	97,2	3,6	1,6	4,3	0	2,5	0,09	3,5	0
			6,3	9,6	34,1	218,2								
	Итого		62,4	66,6	299	2673,5	85,6	50	77,2	60	102,5	162	135	182

День:вторник

Неделя:первая

Сезон:весна - лето

Возрастная категория : 7-11 лет

№р	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества (г)			Энер. цен (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
162	Молочный каша с крупой (манной , пшеничной,кукурузной,рис овой,овсянной)	250	3,7	4,7	15	208	1,6	4,3	0	7,5	0,08	2,7	4,3	9,5
21	Бутерб.с маслом и сыром	95	10,8	12	34	328	10	0,21	2,86	1,77	17,74	10,8	4,59	20,9
	Хлеб пшеничный	50	6,2	1,5	24	121	27				9			14
	Хлеб ржаной	25	3,4	1,3	17	103,6	11,6	0,16		0,88	2,82	6,4	4	6,4
	Сыр порционнo	10	3,48	4,4		54,6	2,1	0,05	2,13	0,22	5,8	4,2	0,58	0,37
	Масло сливочное порционнo	10	0,01	7,25	0,14	66,2	0,007		0,73	0,67	0,12	0,24	0,01	0,11
629	Чай с лимоном	200	0	0	6,8	97,3	3,6	0	0	0	0	0	0	0
	или													
642	Какао с молоком	200	3,5	2,9	18,8	141,2	1,5	1,3	0	12,8	5,3	32	0,6	3,2
			18	19,6	55,8	633,3/677,2								
2й Завтрак														
91	Сок	200	0	0	10,1	92	0,7	2,2	0	0,7	0,7	0,9	0	7,8
37	Свежие фрукты в ассортименте	185	0	0	18,1	180	1,24	4,02	0	1,29	1,32	1,76	1,86	4,4
					28,2	272								
Обед														
110	Борщ со сметаной (на м/к/б)	250	2	3,6	2,9	133	0,7	2	0,5	0,9	1,2	0	1,2	0,3
	или													
139	Суп с макаронами изделиями (на м/к/б)	250	4	2,5	10	142	8	2	12	11	8	12	16	11
416	Шницель из говядины	80	11	10	6	168	16	1	0,2	0,7	3	13	3,2	0,2
255	Каша рассыпчатая гречневая с маслом сливочным	150	0,5	1,7	38	209	2,6	0,05	0	0,09	0,07	0,08	2,7	1,6
484	Свекла тушенная	60	2	2,6	7,8	74	0,5	0,2	0,9	2,5	4,1	0,7	2,5	1,3
	или													
98	Свеж. овощи (огурцы или томаты в нарезке)	60	0	0	2,8	15	2	11	1,1	0,7	2,3	5,3	3,5	3,3
588	Компот из сухофруктов	200	0	0	13,7	79,8	0	2,5	0	0	0,6	0	0,6	0,06
119	Хлеб пшег 50	80	6,2	1,1	24	121	5,4	0	0	0	18	0	0	2,8

119	Хлеб ржаной 30		4	0,3	14,1	6,6	7,6	0,02	0	0,06	2,5	7,25	5	3,5
			22,5	19,3	114	800,4/806,4								
	Ужин													
444	Куры отварные	70	5	9,2	3,7	82	5,8	3	1,5	1	2	4,3	6,1	0
470	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,2	7,2	15	136	1,3	7,2	1,4	1,4	5,4	1,51	10	7,9
	или													
486	Рагу из овощей	230	3,9	1,1	27	230,2	60	2,1	9	3,2	0	0,04	0	0,07
18	Консервированные овощи (горошек или кукуруза, икра кабачковая)	60	2,2	0,4	11,2	44	0,02	4,8	2	0,03	4,2	44	13	0,36
18	Бутерб.с маслом.	85	8,31	8,6	34,1	247,2	33	0,13	0,6	1,3	10,2	5,6	3,4	17,4
	Хлеб пшеничный	50	6,2	1,5	24	121	17				9			14
	Хлеб ржаной	25	2,1	1,3	10	60	1,2	0,1		0,55	1,8	4	2,5	4
	Масло сливочное порционно	10	0,01	5,8	0,14	66,2	0,007		0,73	0,67	0,12	0,24	0,01	0,11
697	Кофейный напиток на молоке	200	6,6	2,14	13,9	112,5	3,2	5,4	8,6	0,6	0,05	0,01	0,01	1,2
			26,3	21,4	89,9	686,1/752,9								
	2й Ужин													
644	Молоко кипяченое	200	3,5	5	6	104	3,2	2,1	6,2	0,06	0	0	2,5	1,9
	или		3,5	5	6	104								
645	Кисломолочный напиток (ряженка или варенец) 2,5 %	200	2,8	5	8,6	130	0,6	1,2	3,8	2,5	6,8	5	3,9	0,06
			2,8	5	8,6	130								
	Итого		70,3	65,3	297	2495,8/2638,5	134	50,2	49	70,2	79,2	130	80,4	90,7

2й Ужин														
48	Кондитерские изделия (печенье сахарное или зефир .)	25	0,2	5,8	20	104	0	0	0	0	0,75	0,45	0,4	2,34
642	Молоко кипяченое	200	6	6,6	9,8	121	6,2	3,4	2,6	0	2,8	2,6	8	1,2
			6,2	12,4	29,8	225								
	Итого		76,8	77,3	279	2615,1	80,3	58	35,4	70,1	421	59,7	82,7	95

День:четверг

Неделя: первая

Сезон:весна -лето .

Возрастная категория : 7-11 лет и старше.

№п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
262	Молочная каша с крупой (манной, пшеничной, кукурузной, рисовой, овсяной)	250	7,5	8	34,5	246	8	1,6	0,01	0	164	0	0	0,3
21	Бутерб.с маслом и сыром	95	10,8	12	34,7	285	10,6	0,2	2,4	14,6	14,6	8,9	3,8	3
	Хлеб пшеничный	50	6,2	1,5	24	121	27				9			2
	Хлеб ржаной	25	2,1	0,8	10,6	43,2	9,6	0,1		0,6	1,8	4	2,5	1
	Сыр порционно	10	2,3	2,9		54,6	2,1	0,05	2,13	0,22	5,8	4,2	0,58	0,37
	Масло сливочное порционно	10	0,01	7,25	0,14	66,2	0,007		0,73	0,67	0,12	0,24	0,01	0,11
635	Кофейный нап. с сахаром	200	0	0	13,9	84,55	0	0	0	0	4,6	0	51	0,9
			18,3	20	69,2	615,55								
2й Завтрак														
17	Сок	200	0	0	10	92	0,7	2,2	0	0,7	0,7	0,9	1	7,8
37	Свежие фрукты в ассортименте	150	0	0	19,5	105,45	3,1	23,8	2	4,9	3,87	9,88	20	35,7
					29,5	197,45								
Обед														
109	Борщ (со сметаной или без неё)	250	4,3	7,7	10	133	9	10	0	0	30	0,04	2,08	2
	или													
135	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	2,4	3	16,7	150	0,03	5	0	0	40	0,04	2,08	5,7
449	Плов из мяса курицы	230	18,3	18,6	36,7	322	0,07	0	0	0,07	12,3	0,08	1,1	0
	или													
480	Морковь тушенная	60	1,2	1,8	6,8	64	0,05	3,9	0,04	20,6	0,04	0,06	1,7	0
20	Конс. овощи	60			4,2	37,5		0,1		2,2		4,3		2,2
586	Компот из свежих фруктов	200	0	0	14,2	78,65	0,01	4	0	0	6,85	0	0	0
119	Хлеб пшеничный 50		6,2	1,2	2,4	121	3,8	0,04	0	0,03	1,3	3,6	2,5	1,8
119	Хлеб ржаной 30		1,7	0,3	14,1	66,5	4	0	0	0	1,2	0	0	2,1
			31,7	29,6	84,2	822,65/775,65								
Ужин														
284	Омлет	110	11,6	5	2,1	190	0,11	4,45	0	0	2,62	0	0	0,88
18	Бутерб.с маслом.	85	8,2	8,6	34,9	247,2	10	0,1	0,6	1,3	5	5,6	3,4	10
	Хлеб пшеничный	50	6,2	1,5	24	121	27				9			5
	Хлеб ржаной	25	2,1	0,8	4,3	64,8	7,2	0,1		0,6	1,8	4	3,4	3
	Масло сливочное порционно	10	0,01	7,25	0,14	66,2	0,007		0,73	0,67	0,12	0,24	0,01	0,11
77	Кваш овощи (капуста,огурцы,помидоры)	60	0	0	2,2	12	0,9	0,5	0,08	6	0	0,01	8,4	1,5

	или														
17	Свеж. овощи (огурцы или томаты в нарезке)	60	0	0	2,8	15	0	0	0,8	1,6	0	0,06	0	0	
643	Какао с молоком сгущенным	200	2,5	2,8	18,3	140,5	15,4	1,34	0	0	126,8	0,9	2,3	8,3	
			22,3	16,4	57,5	589,7/592,7									
	2й Ужин														
587	Пирожок с повидлом	50	4,6	2,25	24,3	180,1	0,05	0,01	0,25	0	17,3	0,3	1,75	4,3	
645	Кисломолочный напиток 2,5% (ряженка или варенец)	200	5,4	4,9	8,2	105	0,3	0,8	0	0	212	0	0,06	0,08	
			10	7,15	32,5	285,1									
	Итого		82,3	73,1	367	2510,4/2466,4	98,1	59,2	6,9	54,7	584,4	33,1	102	74,3	

День:пятница

Неделя: первая

Сезон:весна - лето

Возрастная категория : 7-11 лет.

№р	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества (г)			Энер. цен (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
296	Запеканка со сметаной или сгущенным молоком	150/20	7,7	4,3	11,6	247	0,1	0,7	0,5	4,8	230	2,7	2	5,6
70	Отварное яйцо	1	5,2	4,6	3,6	62,1	0,35	10,2	20,1	3,5	1,2	0,05	3,6	0,05
21	Бутерб.с маслом и сыром	95	10,8	12	34	285	33,6	0,2	2,4	1,5	13,1	8,9	3,8	17,2
	Хлеб пшеничный	50	6,2	1,5	24	121	27				9			14
	Хлеб ржаной	25	2,1	1	14	64,7	9,6	0,1		0,7	1,8	4	3,3	5,3
	Сыр порционнo	10	2,3	2,9		36,4	1,4	0,03	1,4	0,15	3,9	2,8	0,4	0,2
	Масло сливочное порционнo	10	0,01	7,25	0,14	66,2	0,007		0,73	0,67	0,12	0,24	0,01	0,11
642	Какао с молоком	200	3,47	2,87	18,8	141,2	15,1	1,34	0,08	27	126,8	0,09	3,2	7,2
			27,2	11,8	68	753,5								
2й Завтрак														
17	Сок	200	0	0	20,2	92	0,02	4	0	0	14	0	0,09	2,8
37	Свежие фрукты в ассортименте	150	0	0	31,3	169,7	1	8,6	3,2	2,5	2,32	1,68	1,81	1,44
					51,5	261,7								
Обед														
110	Борщ (со сметаной или без неё)	250	9	4,8	13,5	150	0,02	4	0,4	0,08	14,2	26,2	11,7	0,8
309	Рыба тушеная с овощами	80/20	8,5	2,8	3,6	82	1,5	0,8	0,2	0,6	0,9	1,1	2,8	5,7
484	Свекла тушеная	60	1,8	2,6	7,8	73,8	0,5	0,2	0,9	2,5	4,2	0,7	2,5	1,3
255	Каша рассыпчатая с маслом сливочным (гречневая , пшеничная,рисовая,кукурузная)	145/5	0,5	1,9	40,2	223	2,8	0,05	0	0,08	0,005	0,09	2,8	2,13
586	Компот из свежих фруктов или	200	0	0	13,7	79,8	0	2,3	0	0	0,6	0	6	0,06
646	Напиток лимонный	200	0	0	3,3	79,8	0	2,3	0	0	0	0	0,9	0,08
119	Хлеб пшеничный 50		6,2	1,1	24	121	2,7	0	0	0	0,9	0	0	1,4
119	Хлеб ржаной 30		1,7	0,3	14,1	66,6	5,7	0,015	0	0,05	17,2	5,4	3,7	2,6
			21,7	13,5	117	796,2								
Ужин														
416	Биточки из говядины	90	4,5	8	9,6	125	1,2	1,8	4	16,2	1,2	40,4	25	28
18	Бутерб.с маслом.	85	8,1	8,6	34,9	247,2	32,8	0,13	0,6	1,2	9,6	5,3	3,4	10
	Хлеб пшеничный	50	6,2	1,5	24	121	27				9			14
	Хлеб ржаной	25	2,1	0,2	10,6	55,5	4,7	0,1		0,04	1,7	4	2,5	4
	Масло сливочное порционнo	10	0,01	7,25	0,14	66,2	0,007		0,73	0,67	0,12	0,24	0,01	0,11

273	Отвар макарон издел с маслом сливочным	145/5	4,4	3,9	31,1	164,4	0,07	0	0	0,07	12	0,08	1	0
29	Икра каб пром пр.	60	1,2	5,7	4,9	46	4,8	1,6	0,06	0,04	26,2	0,07	0,01	0,4
	или													
20	Консервированная кукуруза пром пр.	60	1,3	0	6,7	35	0	0	0	0	0,7	0	0	0
	или													
55	Зелёный горошек пром пр.	60	1,8	0,1	3,9	24	0,04	0	0	12	0,05	0,05	0	0
	или													
17	Квашеные овощи	80	1,4	0	2,4	18,4	0,02	24	0,08	0,08	38,4	24,8	12,8	0,13
630	Чай с сахаром и молоком	215	0,4	0,2	2,6	83,4	0	0,2	0	0	1	1,8	2	1,8
			22,1	31,8	96,9	655/666								
	2й Ужин		18,6	26,4	52									
52	Кондитерские изделия	30	2	6	24,3	120,3	0,05	0	0,05	0,03	1,2	0	0	0
645	Кисломолочный напиток (ряженка или варенец) 2,5 %	150	4,7	3,7	5,4	93,3	3,2	0,09	0	0	248	0	0,06	0
	или		6,7	9,7	29,8	232,3								
644	Молоко кипяченое	180	2	5	3,1	100	0,05	0	0	0	200	0	0	
			4	11	27,4	232,3/220,3								
	Итого		71,5	62,7	316	2698,3/2710,3	40,2	65	115	872	130	110	15,3	95

День: суббота

Неделя: первая

Сезон: весна лето

Возрастная категория : 7-11 лет.

№р	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
262	Молочный суп с крупой (манной, кукурузной, овсяной)	250	7,2	10,2	26,6	188,3	3,7	1	6,5	1,5	10,7	16,7	7,7	4,4
21	Бутерб.с маслом и сыром	95	10,8	11,9	29,7	285,3	33,6	0,2	2,4	1,5	14,6	8,9	3,8	17
	Хлеб пшеничный	50	6,2	1,5	24	121	27				9			14
	Хлеб ржаной	25	2,1	0,8	14	64,7	7,2	0,1		0,5	1,7	4	2,5	4
	Сыр порционнo	10	2,3	2,9		36,4	1,4	0,03	1,42	0,1	3,9	2,8	0,4	0,2
	Масло сливочное порционнo	10	0,01	7,25	0,14	66,2	0,007		0,73	0,67	0,12	0,24	0,01	0,11
642	Какао на молоке	200	7	4,6	9,7	154	5,2	0,4	11,4	0,4	2,2	26	11,6	4,6
			25	26,7	70,2	627,6								
2й Завтрак														
17	Сок	200	0	0	10,1	92	0,7	2,2	0	0,7	0,7	0,91	0	7,8
37	Свежие фрукты в ассортименте	185	0	0	38,9	115,6	1,9	6,3	0	1,9	2,2	7,3	23,9	13,9
				49		207,6								
Обед														
129	Рассольник по Ленинградски	250	6,7	6	27	183,2	1,3	9,7	46,6	5,9	5	21,7	12	19,5
	или													
136	Суп с крупой (гречневой или пшеничной) на м/к/б	250	2,2	3,3	16,9	182,5	1,2	2,2	0,4	0,5	0	0	0,07	0
449	Плов из мяса курицы	230	9,2	12,7	33,2	303,2	0,1	5	0,8	0,02	2,8	0	2,4	2,9
482	Капуста тушеная	60	3,6	5,6	13,1	72	0,06	7,9	0,7	1,8	90	0	0,07	1,7
588	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	13,7	79,8	0	0	0	0	0,6	0		0,06
119	Хлеб пшеничный 50		6,2	1,2	5	121	27	0	0	0	9	0	0	14
119	Хлеб ржаной 30		5,1	1,2	4,5	67,5	58,05	89,2	1,7	2,2	3,3	5,4	5,8	45,2
			30,8	26,7	82,8	826,7								
Ужин														
93	Пельмени со сметанным соусом или с маслом сливочным	180/5	9	10,8	37,2	320	0,08	0,6	2,9	5	13,1	3,2	4,2	4,6
18	Бутерб.с маслом.	85	8,1	8,6	34,9	247,2	32,8	0,12	0,6	1,3	10,2	6,64	4,01	20,5
	Хлеб пшеничный	50	6,2	1,5	24	121	27				9			14
	Хлеб ржаной	25	3,4	1,3	17	103,6	11,6	0,16		0,88	2,9	6,4	4	6,4
	Масло сливочное порционнo	10	0,01	7,25	0,14	66,2	0,007		0,73	0,67	0,12	0,24	0,01	0,11

77	Квашеные овощи или свежие	60	1,4	0	2,4	18,4	0,7	0,4	0,02	2,8	0	0,04	2,5	0,6
638	Кофеинный нап. на молоке сгущенном	200	3,5	3,1	5,2	120,3	15,3	2,3	0	0	5,3	2,6	8,1	0
			22	22,5	74,5	705,9								
	2й Ужин													
52	Кондитерские изделия (печенье сахарное, зефир)	50	0,3	10	24,3	120,3	0,5	0	0,05	0,03	1,2	0	0	0
645	Кисломолочный напиток (ряженка или варенец) 2,5	180	5,4	4,5	6,3	97,2	2,34	3,4	4,3	0	216	20,3	6,3	10,8
			5,7	14,5	30,6	217,5								
	Итого		83,5	90,4	307	2585,3	130,2	65	30,4	18,5	350	117	768	154

День: воскресенье

Неделя: первая

Сезон: весна-лето .

Возрастная категория: 7-11 лет

№р	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества (г)			Энер. цен (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
262	Молочный суп с крупой	250	7,5	4	21,6	153,7	2,7	46,6	5,2	0	27,8	1,9	3,2	21,6
21	Бутерб.с маслом и сыром	95	10,8	11,5	33,9	285,3	25	0,17	2,4	1,5	14,6	8,9	3,8	17,3
	Хлеб пшеничный	50	6,2	1,5	24	121	27				9			14
	Хлеб ржаной	25	2,1	0,8	10,6	64,7	7,2	0,16		0,88	2,82	6,4	4	6,4
	Сыр порционнo	10	3,48	4,4		54,6	2,1	0,05	2,13	0,22	5,8	4,2	0,58	0,37
	Масло сливочное порционнo	10	0,01	7,25	0,14	66,2	0,007		0,73	0,67	0,12	0,24	0,01	0,11
628	Чай с сахаром	215	0,4	0	2,6	83,4	0	0,2	0	0	1	1,8	2	8,8
			18,7	17,5	58,1	522,4								
2й Завтрак														
91	Сок	200	0	0	10,1	92	0,7	2,2	0	0,7	0,7	0,9	1	7,8
48	Кондитерские изделия (печенье сахарное или зефир .)	30	2,25	3,96	23,2	118,1	1,24	4,07	0	1,24	1,32	1,68	1,56	1,46
37	Свежие фрукты в ассортименте	185	0	0	18,9	150,6	10,7	49,3	63,3	3,7	18	37,8	22,2	28,1
			2,25	3,96		360,7								
Обед														
110	Борщ со сметаной (на м/к/б)	250	1,2	2,3	4,5	135	0,8	1,5	0,4	0,3	0,9	0	0,4	0,7
449	Рагу из мяса курицы	230	17,3	20	26	322	0,2	40,2	9,4	14,6	75,4	30,2	20,4	3,8
480	Морковь тушенная со сметанном соусом	60	1,2	2,3	6	69	19,4	29,4	90,2	1	20	40	7,2	9,1
	или													
77	Квашеные овощи	60	1,8	0,1	3	23	0,3	0,4	0,02	2,8	0	0,04	2,8	0,7
588	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	13,7	79,8	0	2,5	0	0	0,6	0	0,6	0,06
119	Хлеб пшеничный 50	80	6	1,5	12	120	4,5	0	0	0	9	0	0	14
119	Хлеб ржаной 30		3	0,36	12,5	40	3,2	0,04	0	0,03	1,8	6,5	4	2,8
			28,7	26,5	74,9	765,8/719,8								
Ужин														
402	Азу	230	9,5	10,2	24,4	304	0,15	3,2	1,6	1,9	40,3	0,3	0,8	1,2
74	Консервированные овощи	60	1,4	0,2	7,2	43	0,002	2,6	0,5	0,01	3,5	35	11	0,2
18	Бутерб.с маслом.	85	8,1	8,5	35	227	38,61	0,16	0,73	1,55	12,02	6,64	4,01	20,5
	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,7	12	121	27				9			14
	Хлеб ржаной	25	2,1	0,8	10,6	40	10,5	0,1		0,7	1,9	5,4	3,2	5,7
	Масло сливочное порционнo	10	0,01	7,25	0,14	66,2	0,007		0,73	0,67	0,12	0,24	0,01	0,11
642	Какао на молоке	200	7	4,6	9,7	154	15,02	0,4	11,4	0,4	126	3,76	116	4,6

			26	23,5	76,3	728									
	2й Ужин														
89	Булочка с изюмом	65	7,3	5,2	20,1	128	37,7	65,7	20,5	0,06	0,57	0,01	0,05	0,5	
645	Кисломолочный напиток (ряженка или варенец) 2,5 %	185	5,8	5	8,4	108	0,04	0,6	0,05	0	248	0,09	0,01	0,05	
			13,1	10,2	28,5	236									
	Итого		88,7	81,8	290	2613/2567	95	45	92	48	872	120	75	72	

Медицинская сестра



Кальченко Е.П.

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: весна - лето

Возрастная категория: 7-11 лет и старше.

№р	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества (г)			Энер. цен (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
196	Пудинг с творогом со с/молоком (со сметаной)	160/20	8,5	6	12	220	9		12,6	5,6	3,8	18,8	3,6	11
к.р. 21	Бутерб.с маслом и сыром :	95	9,08	10,5	32	278,2	40,707	0,21	2,86	1,77	3,2	1,2	4,59	1,6
	Хлеб пшеничный	50	3,2	1,2	12	121	27				9			14
	Хлеб ржаной	25	2,2	1	7	58	11,6	0,16		0,88	2,82	6,4	4	6,4
	Сыр порционнo	10	3	4	13	33	2,1	0,05	2,13	0,22	5,8	4,2	0,58	0,37
	Масло сливочное порционнo	10	0,01	4,3	0,14	66,2	0,007		0,73	0,67	0,12	0,24	0,01	0,11
637	Кофейный нап. на молоке	200	1,8	2,6	20,6	180	39	1	1,6	0,5	8,4	1,3	7,1	2,8
			19,4	19,1	64,6	678,2								
	2й Завтрак													
97	Сок	200			10,1	92	0,7	2,2		0,7	0,7	0,9	1	7,8
37	Свежие фрукты в ассортименте	185	0	0	18,85	150,6	10,7	49,3	63,3	3,7	18	37,8	22,2	28,05
					28,95	242,6								
	Обед													
139	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	5,1	3	4	160	15,6	11,7	5,6	7,1	6	26,1	14,4	23,4
486	Рагу из овощей	230	3	2	20	150	12,4	13,4	8,4	3,4	30	40	30	28
422	Тефтели из говдины с рисом	90	7	5	4	110	3,6	13	9,6	21	2	14	5,4	9,2
588	Компот из смеси сухофруктов	200			13,68	79,8		12,5			0,6		0,6	0,06
119	Хлеб пшеничный	50	6,2	1,2	24	121	54				18			28
119	Хлеб ржаной	30	3,8	0,3	10,2	50	7,6	0,025		0,06	2,5	7,25	5	3,5
			25,1	11,5	75,88	670,8								
	Ужин													
309	Рыба тушённая в томате с овощами	100/20	5	2	4	115	4,7	1,9	19	13	2,3	13	6,8	3,7
77	Квашенные овощи (капуста или огурец, томаты)	60	0,5	0	1	15	0,9	0,5	0,03	3,5		0,05	3,2	0,8
	или													
17	Свежие овощи (огурец или томат в нарезке)	60	0,8	0,1	2,8	15	2	11	1,1	0,7	2,3	5,3	3,5	3,3
284	Омлет	110	11,6	17,6	2,1	212,081	47,17	0,4	30,5	8,1	93,6	8,2	3,5	2,14
18	Бутерб.с маслом:	85	7,1	8	33,1	247,2	38,607	0,16	0,73	1,55	12,02	6,64	4,01	20,51
	Хлеб пшеничный	50	6,2	1,5	24	121	27				9			14
	Хлеб ржаной	25	1	1	13,6	60	11,6	0,16		0,88	2,9	6,4	4	6,4
	Масло сливочное порционнo	10	0,01	7,25	0,14	66,2	0,007		0,73	0,67	0,12	0,24	0,01	0,11
628	Чай с сахаром	215			2,6	83,4		0,2			1	1,8	2	88
			24,5	27,7	44,6	672,681								
	2й Ужин													
644	Молоко кипяченое	200	6	6,6	9,8	121	6,2	3,4	2,6		28,8	26	8	1,2
	или													
645	Кисломолочный напиток (ряженка или варенец)	150	5	4	5	78	3,6	1,62	4,3		21,6	216	23,3	6,3
			6	4/6,6	9,8/5	121/78								
	Итого		75	64,9	223	2430,08/2587,08	250,14	52	165,8	70	284,58	441,8	130,2	310,8

День:вторник

Неделя:вторая

Сезон:весна -лето

Возрастная категория : 7-11 лет.

№р	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества (г)			Энер. цен (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
162	Молочный суп с рис. крупой	250	4,5	5,3	23	208	3	1	5,2	1,8	115	15	8	2,1		
21	Бутерб.с маслом и сыром:	95	13,09	14,45	41,14	257	30	0,02	2,1	1,02	13,2	5,2	3,4	15,5		
	Хлеб пшеничный	50	6,2	1,5	24	121	27	0	0	0	9	0	0	14		
	Хлеб ржаной	25	3,4	1,3	17	46	11,6	0,16		0,88	2,82	6,4	4	6,4		
	Сыр порционно	10	3,48	4,4		24	2,1	0,05	2,13	0,22	5,8	4,2	0,58	0,37		
	Масло сливочное порционно	10	0,01	7,25	0,14	66,2	0,007		0,73	0,67	0,12	0,24	0,01	0,11		
642	Какао на молокне	200	7	4,6	9,7	154	5,2	0,4	11,4	0,4	22	26	11,6	4,6		
			24,6	24,35	73,84	619										
2й Завтрак																
97	Сок	200	0	0	10,1	92	0,7	2,2		0,7	0,7	0,9	1	7,8		
37	Свежие фрукты в осортименте	140	0	0	18,85	150,6	10,7	49,3	63,3	3,7	18	37,8	22,2	28,05		
					28,95	242,6										
Обед																
110	Борщ со сметаной (на м/к/б)	250	1,7	8,6	4,6	132	0,3	0,03	0,4	0,6	0,5		0,8	0,02		
408	Печень тушенная в соусе	80/20	16	6	5	94	2,1	1,2	0,3	0,9	1,3	16	4	8,8		
472	Картофельное пюре	145/5	4	3	8	156	9,5			6,84	2,3	14,04	15,38	8,64		
17	Кваш. овощи (капуста или огурец,томаты) или	50			3	11	0,9	0,9	0,03	3,9		0,005	3,2	0,8		
480	Тушенная морковь	60	2	1,5	7,5	53	1	8,2	0,5	0,4	1,5	4,8	2,4	3,4		
588	Компот из свежих фруктов	200			11,8	95,6	0,2	0,6		0,2	1	0,2	0,4	1,6		
119	Хлеб пшеничный	50	6,2	1,1	12	121	2,7				9			14		
	Хлеб ржаной	30	3,4	0,3	14	49	1,2	0,01		0,002	1,5	4,3	3,2			
			30	20,5	65,9	711,6										
Ужин																
416	Биточки из говядины	90	9,9	2,8	5,4	108	9,6	3,2	3,1	15	5,1	20	10	5,2		
273	Отварные макароны 175, с маслом сливочным 5	145/5	6,2	4,5	22	191	28,2	5,6		10,8		7,2	5,3	18,5		
17	Кваш. овощи (капуста или огурец,томаты)	60			5,3	10	0,5	0,3	0,01	1,5		0,002	1,4	0,2		
18	Бутерб.с маслом:	85	8,2	8,5	35	247	30,5	0,01	0,06	1,2	10,5	4,5	3,1	15,2		
	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,8	12	121	13				4,5			7		
	Хлеб ржаной	25	2,1	0,8	10,6	64	10,2	0,2		0,32	1,5	5,2	3,2	5,1		
	Масло сливочное порционно	10	0,01	7,25	0,14	66,2	0,007		0,73	0,67	0,12	0,24	0,01	0,11		
630	Чай с молоком	215	1	1	1,5	91,2	1,4	0,8	1,2		7,2	6,6	3,2	5		
			26	16,8	67,7	647,2										
2й Ужин																
95	Булочка с изюмом	90	2	3,5	8	180										
645	Кисломолочный напиток (ряженка или варенец) 2,5 %	200	5,7	4,5	6,3	97,2	3,6	1,62	4,3		200,3					
			7,7	8	14,3	277,2										
Итого			94,2	75,2	329,6	2501,2	80,25	57	40,32	40,2	180	90,4	70,2	105,2		

День: среда
 Неделя: вторая
 Сезон: весна - лето
 Возрастная категория : 7-11 лет.

№р	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества (г)			Энер. цен (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
262	Молочная каша с крупой(манной,пшеничной,кukuрузной ,геркулесовой.)	250	0,4	4,5	27	208	1,2	2,5	0	3,2	0,3	1,4	30,5	4,6
21	Бутерб.с маслом и сыром :	95	11	12	34	230	26	0,1	1,2	0,2	15,3	8,2	2,6	15,2
	Хлеб пшеничный	50	3,2	1,2	12	121	14				5			7
	Хлеб ржаной	25	1,2	0,5	10,6	40	5,2	0,2		0,2	1,5	3,2	2,5	5,04
	Сыр порционно	10	2,3	3,6		36,4	1,7	0,02	1,5	0,1	4,3	3,5	0,4	0,25
	Масло сливочное порционно	10	0,01	7,25	0,14	66,2	0,007		0,73	0,67	0,12	0,24	0,01	0,11
	Отварное яйцо	1	5,2	4,6	3,6	62,8	3,5	10,2	20,1	3,5	1,2	0,05	3,6	0,05
637	Кофейный нап. на молоке	200	4,8	3,6	35,6	180	3,9	1	1,6	0,5	8,4	1,3	7,1	2,8
	Итого:		21,4	24,7	100,2	680,8								
2й Завтрак														
17	Сок	200	0	0	10,1	92	0,7	2,2		0,7	0,7	0,9	1	7,8
	Свежие фрукты в ассортименте	185	0	0	18,85	150,6	10,7	49,3	63,3	3,7	18	37,8	22,2	28,05
	Итого:				28,86	242,6								
Обед														
138	Суп картофельный с бобовыми на м/к/б	250	2,5	4,2	15,2	133	0,5	1,9	0,3	0,4			0,3	
255	Гречневая каша с маслом сл	145/5	3,3	2	16,6	145	10,4	7,5	0,5	0,9	4,2	14,6	5	6,2
439	Куры отварные	90	5	2	6	115	1,3	38,98	21,6	10,5	15,21	0,9	2,9	8,24
75	Икра свекольная	60	1,3	2	6,1	72	0,02	0,04	0,2	1,02	2,5	1,5	2,5	0,5
593	Кисель из яблок или	200	0,19	0	33,24	166,99	0,01	4,5			0,9	0,03	1,2	1,06
646	Напиток лимонный	200	0	0	5,4	28,8	0,4	4,8	0,4	0,4	1,2	0,5	2,2	2
119	Хлеб пшеничный	50	6,2	1,2	24	120	224				9			14
119	Хлеб ржаной	30	4,1	0,2	15,2	40	2,1	0,01		0,02	1,5	5,6	3,2	2,4
	Итого:		22,6	11,6	121,7	820,8								
Ужин														
422	Тефтели с рисом	90	6	4	9	120	7,5		3,8	2	1,3	2,6	5,5	7,9
486	Рагу из овощей	230	4	12	27	212	3,2	1,5	5,6	2,4		0,02	0,04	0,03
74	Бутерб.с маслом :	85	8,2	7,4	35	247,2	35,1	0,01	0,05	0,9	10,5	5,4	2,5	15,4
	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,7	12	121	27				9			14
	Хлеб ржаной	25	0,5	0,8	10,6	64	9,8	0,1		0,5	1,5	5,4	2,5	5,1
	Масло сливочное порционно	10	0,01	7,25	0,14	66,2	0,007		0,73	0,67	0,12	0,24	0,01	0,11
630	Чай с сахаром	200/15	0,4	0,2	15,6	83,4		0,2			1	1,8	2	88
	Итого:		18,6	16,2	86,6	662,6								
2й Ужин														
48	Кондитерские изделия (печенье сахарное , зефир вафли .)	30	0,3	4	21,3	125,1	0	0	0	0	0,15	0,45	0,45	2,34
645	Кисломолочный напиток 2,5 % (ряженка или варенец)	200	5,7	4,5	6,3	97,2	3,6	1,62	4,3	0	2,5	0,009	3,5	0
	Итого:		6	8,5	27,6	222,3								
Итого			68,6	61	365	2754,2/2629,1	195	65	60,5	32,48	115,4	95,64	103,7	238,2

День:четверг
Неделя:вторая
Сезон:весна- лето .

Возрастная категория:7-11 лет.

№р	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества			Энер. цен (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
296	Пудинг из творога (со сметаной или сгущённым молоком)	150/20	2,5	6,7	9,7	201,5	3,8	5,6	4,5	2,5	83,6	20,1	30,5	3,5
21	Бутерб.с маслом и сыром:	95	11	12	34	285,3	0,2	0,01	2,4	1,3	14,6	9	5,5	17,2
	Хлеб пшеничный	50	6,2	1,5	24	121	27				9			14
	Хлеб ржаной	25	2,1	0,8	10,6	65	9,4	0,1		0,3	1,5	4,8	3,5	4,7
	Сыр порционно	10	2,3	2,9		36,4	1,5	0,02	1,9	0,1	4,8	3,4	0,2	0,1
	Масло сливочное порционно	10	0,01	7,25	0,14	66,2	0,007		0,73	0,67	0,12	0,24	0,01	0,11
635	Кофейный нап. с сахаром	200	1,2	1	13,8	70,6	0,4				0,8	1	0,6	0,2
			14,7	19,7	57,5	556,6								
2й завтрак														
17	Сок	200	0,5	0,1	10,1	92	0,7	2,2		0,7	0,7	0,9	1	7,8
37	Свежие фрукты в ассортименте	185	0	0	18,85	150,6	10,7	49,3	63,3	3,7	18	37,8	22,2	28,05
			0,5	0,1	28,6	242,6								
Обед														
109	Борщ (со сметаной или без неё)	250	2,1	4,3	3,5	159	0,9	2,5	0,5	0,9	1,2		1,2	0,3
83	Сельдь соленая с луком и м/р	90/8/2	9	7,1	4,4	134	0,01	1,4	0,2	0	1,5	1,8	20	15
472	Картофельное пюре	145/5	1,7	1,8	17	183	1,8	0,03	0	0,04	0,03	0,015	2,8	1,2
480	Морковь тушеная в с/соусе	60	1,2	2,4	9	78	1,05	3,2	25	6,7	3,8	5,4	5,8	6,7
588	Компот из смеси сухофруктов	200			13,68	79,8		2,5			0,6		0,6	0,06
119	Хлеб пшеничный	50	6,2	1,5	12	120	27				9			14
119	Хлеб ржаной	30	2,1	0,2	6	40	5,3	0,02		0,02	1,5	6,4	4	2,8
			23,1	17,5	65,6	714								
Ужин														
443	Рагу из курицы	230	11,5	11,5	22,2	284	14,5	22,6	12	4,6	3,4	4,1	12,5	31
18	Бутерб.с маслом:	85	7,7	8,5	35	247	32,8	0,1	0,6	1,3	10,2	5,6	3,4	16,6
	Хлеб пшеничный	50	6,2	1,5	24	121	27				9			14
	Хлеб ржаной	25	0,8	0,3	14,4	40	9,2	0,2		0,03	1,8	4,8	3,1	4,8
	Масло сливочное порционно	10	0,01	7,25	0,14	66,2	0,007		0,73	0,67	0,12	0,24	0,01	0,11
77	Кваш овощи (капуста ,огурец,помидоры)	60	1,05	0,06	0,18	14	0,3	0,2	0,02	1,5		0,2	2,4	0,5
	или													
17	Свеж. овощи (огурец ,томат в нарезке)	60			2,24	10	0,9	7,1	0,5	0,3	1,02	3,4	1,7	1,5
642	Какао на молоке	200	2	2,5	9,7	154	15,02	0,4	11,4	0,4	12,6	8,76	4,6	4,6
			22,2	22,5	66,9	699/703								
2й Ужин														
645	Кисломолочный напиток 2,5 % (ряженка или варенец)	200	5,7	4,5	6,3	97,2	3,6	1,62	43					
48/52	Кондитерские изделия (печенье сахарное)	30	3,75	6,5	18,3	105			3,5		8,6	29,3	51	3,6
			9,45	11	24,6	202,2								
Итого			70	71	243	2414,4/2418,4	150	56	32	90	75	60	52	61

День:пятница
Неделя:вторая
Сезон:весна -лето
Возрастная категория : 7-11 лет .

№р	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества (г)			Энер. цен (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
262	Молочная каша с крупой (манной,пшеничной,рисовой ,кукурузной,овснной	250	4,1	5	38,2	252	2,8	4,5	5,6		28	1,8	3,2	2,2
70	Отварное яйцо	1	3,2	6,4	0,28	63,48	1,88		11,6	1,6	2,2	9,6	1,2	5,6
21	Бутерб.с маслом и сыром:	95	10,8	12	34	285	33,6	0,2	2,4	1,5	14,6	8,9	3,2	17,2
	Хлеб пшеничный	50	6,2	1,5	24	121	27				9			14
	Хлеб ржаной	2,1	2,1	0,8	11	65	7,2	0,1		0,3	1,5	3,4	3	5,4
	Сыр порционно	10	2,5	3,5		36,4	1,9	0,3	1,5	0,1	4,6	3,4	0,4	0,2
	Масло сливочное порционно	10	0,01	7,25	0,14	66,2	0,007		0,73	0,67	0,12	0,24	0,01	0,11
630	Чай с молоком	200	3,8	1,4	8,4	60,8	6,002							
			11,1	24,8	80,8	644,5								
2й завтрак														
97	Сок	200	0	0	10,1	92	0,7	2,2		0,7	0,7	0,9	1	7,8
37	Свежие фрукты в ассортименте	185	0	0	18,85	150,6	10,7	49,3	63,3	3,7	18	37,8	22,2	28,05
					28,95	242,6								
Обед														
135	Суп картофельный с мясными фрикадельками	220/30	6,5	7,5	9,7	133	0,1	10,5	3	0,5	25	81	25	1,5
	или													
136	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	8,5	7,8	25,4	209	0,02	0,01		2,52			0,4	
402	Азу	230	14,6	16,4	24,4	304,5	0,3	25	28	0,3	40,2	9,5	10	0,5
482	Капуста тушенная	60	1,02	1,6	3,5	33	3	25	20	1,4	6,2	2,4	10,5	0,1
586	Компот из свежих фруктов	200			13,68	79,8		2,5			0,6		0,6	0,6
	или													
646	Напиток лимонный	200	0	0	5,4	28,8	0,4	4,8	0,4	0,4	1,2	0,5	22	2
119	Хлеб пшеничный	50	6,2	1,5	12	120	27				9			14
119	Хлеб ржаной	30	3,2	0,2	9,2	40	5,3	0,01		0,02	1,2	5,4	3,4	2,8
			21,2	27,2	82,2	739,1/815,1								
Ужин														
309	Рыба тушенная с овощами	100/20	6	3	10	130	0,2	4,36	39,9	3,12	8,9	6,9	31,5	8,9
18	Бутерб.с маслом:	85	8,2	8,5	35	247	33	0,1	0,5	0,9	10,5	5,4	3,8	15,4
	Хлеб пшеничный	50	6,2	1,5	24	121	27				9			14
	Хлеб ржаной	25	1,5	0,5	12	26	9,2	0,1		0,4	1,8	5,4	3,2	5,2
	Масло сливочное порционно	10	0,01	7,25	0,14	66,2	0,007		0,73	0,67	0,12	0,24	0,01	0,11
472	Картоф пюре с маслом сливочным	145/5	2	4,3	16,2	158	1	13,4	8,4	1,4	30	40	30	28

29	Икра каб пром пр.	60	1,2	4,7	7,7	78	1,5	7,2	13	1,5	28	32	10	0,5
	или													
20	Консервированная кукуруза пром пр.	60	1,3	0	6,7	35	0,01	3,5	1,2	0,01	3,4	30	5	0,1
	или													
55	Зелёный горошек пром пр.	60	108	0	4,4	35	0,01	3,2	0,1	0,01	15	50	12	0,2
630	Чай с сахаром и молоком	215	1,6	1,6	3,2	92247	1,4	0,8	1,2		7,2	6,6	3,2	5
			19	20,3	72,1	705/662								
	2й Ужин													
52	Кондитерские изделия	30	0,3	5	24,3	125,1					0,75	0,45	0,45	2,34
645	Кисломолочный напиток (ряженка или варенец) 2,5 %	180	5,7	4,5	6,3	97,2	3,6	1,62	4,3		2,5	0,009	3,5	
	или													
644	Молоко кипяченое	200	6	6,6	9,8	121	6,2	3,4	2,6		2,8	26	8	1,2
			11,7	9,5	30,6	222,3								
	Итого		63	81,8	295	2553,5/2510,5	115	65	110	20,5	35	854	205	118

День: суббота

Неделя: вторая

Сезон: весна-лето

Возрастная категория : 7-11 лет.

№р	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества (г)			Энер. цен (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
297	Вареники ленивые со сметанным соусом,сг мол или	150/20	13	5,2	20	241	3,2	2,5	6,8	1,5	18	7,4	8,2	4,8
297	Запеканка из творогом со сгущенным молоком	150/20	27	6,1	22	247	3,4	2,8	7,2	3,5	20	9,2	10,7	5,7
21	Бутерб.с маслом и сыром:	95	11	12	34	285	40,707	0,21	2,86	1,77	17,74	10,84	4,59	20,88
	Хлеб пшеничный	50	6,2	1,5	24	121	27				9			14
	Хлеб ржаной	25	2,1	0,8	10,6	64	9,2	0,01		0,3	1,5	5,4	3,2	5,1
	Сыр порционно	10	2,3	2,9		36	1,1	0,03	1,5	0,1	4,6	3,5	0,2	0,1
	Масло сливочное порционно	10	0,01	7,25	0,14	66,2	0,007		0,73	0,67	0,12	0,24	0,01	0,11
642	Какао на молоке	200	3,47	2,89	18,83	154	150,38	1,34	11,4	0,4	126,76	27,7	31,5	0,6
			27,47	20,09	72,83	680/686								
2й Завтрак														
97	Сок витаминный	200			10,1	92	0,7	2,2		0,7	0,7	0,9	1	7,8
37	Свежие фрукты в осортименте	185	0	0	18,85	151	10,7	49,3	63,3	3,7	18	37,8	22,2	28,05
					28,95	243								
Обед														
129	Рассольник Ленинградский	250	3,3	6,3	17,2	140	0,1	18,2	26,4	18,2	23,4	30,4	9,7	0,2
	или													
136	Суп с крупой с гречневой на м/к/б	250	2,4	3	16,7	104	0,1	18,2	9,4	18,6	22,7	13,5	18,6	0,9
443	Рагу из мяса курицы	230	7,3	12,7	26,3	275,2	0,1	40,3	9,8	10,2	50,2	30,4	19,5	3,2
	Икра свекольная	60	1,1	4,9	6,5	76	0,02	13,8	17,2	19,7	32,4	13,5	9,2	2,5
588	Компот из смеси сухофруктов	200			13,68	80					0,6			0,06
119	Хлеб пшеничный	50	6,2	1,2	24	120	27				9			14
119	Хлеб ржаной	30	3,9	0,3	14,1	40	3,2	0,02		0,2	1,5	6,4	4,1	2,9
			24,3	25	102	731,2/695,2								
Ужин														
114	Биточки из говядины	90	8,5	10	9,2	203	18,3	0,8	7,5	13,4	33,5	0,9	7,2	0,1
18	Бутерб.с маслом:	85	8,1	8,5	35	247	37,2	0,1	0,2	0,8	10,5	5,9	3,4	18,9
	Хлеб пшеничный	50	2,1	0,8	20	121	27				9			14
	Хлеб ржаной	25	3,4	0,8	14,4	88	10,2	0,1		0,4	1,4	5,7	3,4	5,2
	Масло сливочное порционно	10	0,01	7,25	0,14	66,2	0,007		0,73	0,67	0,12	0,24	0,01	0,11
86	Рагу овощное	150	2,9	2,8	14,6	111	0,1	35,1	5,2	10,3	70,5	1,5	2,8	0,9
637	Кофейный нап. на молоке	200	6,6	2,14	13,96	112,5			36,7	0,8	58,5	3,5	20,3	0,3
			26,1	23,4	73	673,5								
2й Ужин														
645	Кисломолочный напиток (ряженка или варенец) 2,5 %	200	5,8	5	8,4	108	0,04	24	15,6	20,6	31,5	20,1	15,5	0,2
Итого			83,7	73,5	277	2193/2156	160	56	120	114	524	180	120	130

День:воскресенье
 Неделя:вторая
 Сезон:весна -лето .
 Возрастная категория: 7-11 лет.

№р	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества (г)			Энер. цен (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
62	Жидкая каша на молоке	250	7,2	10,2	26,6	211	3,5	1,02	6,5	0,9	10,5	18,2	8,4	2,5
21	Бутерб.с маслом и сыром :	95	11	12	34	285	20	0,2	1,6	0,5	16,2	9,7	3,4	19,4
	Хлеб пшеничный	50	6,2	1,5	24	121	27				9			14
	Хлеб ржаной	25	2,1	0,9	10,6	65	10,3	0,1		0,4	1,6	5,2	3,5	5,7
	Сыр порционнo	10	2,3	3		36	1,8	0,03	1,6	0,1	4,3	3,2	0,2	0,1
	Масло сливочное порционнo	10	0,01	7,25	0,14	66,2	0,007		0,73	0,67	0,12	0,24	0,01	0,11
628	Чай с сахаром	200	0,7	0	6,3	97,2	3,6	1,62	4,3					
			18,9	22,2	67	593								
2й Завтрак														
91	Сок	200	0	0	10,1	92	0,7	2,2		0,7	0,7	0,9	1	7,8
37	Свежие фрукты в ассортименте	185	0	0	18,85	150,6	10,7	49,3	63,3	3,7	18	37,8	22,2	
			0	0	28,6	242,6								
Обед														
110	Борщ со сметаной (на м/к/б)	250	1,7	3,6	2,9	133	0,3	1,5	0,4	0,7	0,9		0,8	0,1
93	Пельмени со сметаной	180/10	18	13,6	37	452	0,2	0,5	2,9	3,4	10,2	2,8		4,8
	или													
93	Пельмени с маслом сливочным	180/10	17	12	35	451	0,2	0,4	2,8	3,4	121	2,9	4,3	4,2
77	Квашенные овощи	60	0,4	0	1,8	14	0,1	15	0,2	0,09	12	21	14	0,3
588	Компот из смеси сухофруктов	200			13,68	79,8		2,5			0,6		0,6	0,06
119	Хлеб пшеничный	50	6,2	1,5	24	120	24				9			14
119	Хлеб ржаной	30	3,2	0,1	15,3	40	3,2	0,1		0,02	1,5	6,4	4	2,4
			29,5	18,8	94,7	838,8/837,8								
Ужин														
273	Отвар макарон с маслом сл	145/5	3,3	4,1	8,3	198	3,4	0,3	26,4	7,2	80,1	7,5	2,6	1,8
439	Куры отварные	90	10,03	8,3	0,2	98,2	0,08	2,23	3,5	2,5	25,7	3,2	5,2	1,84
20	Консервированные овощи	60	1,5	0	2,8	33	0,03	2		0,4	11	40	4,5	0,3
18	Бутерб.с маслом:	85	8,1	6,3	35	290,8	8,5	0,16	0,73	1,55	12,02	6,64		20,51
	Хлеб пшеничный	50	6,2	1,5	24	120	27				9			14
	Хлеб ржаной	25	2,1	0,8	10,6	60	1,3	0,1		0,5	1,5	5,8		5,3
	Масло сливочное порционнo	10	0,01	7,25	0,14	66,2	0,007		0,73	0,67	0,12	0,24	0,01	0,11
642	Какао с молоком	200	3,5	2,9	18,8	80,2	0,15	1,34			136,76	5,3	3,2	0,6
			26,4	21,6	65,1	700,2								
2й Ужин														
48	Кондитерские изделия (печенье сахарное,зефир бело-розовый,зефир в шоколадной глазури)	30	0,3	5	24,3	125,1	0	0	0	3,2	2,6		8	1,2
645	Кисломолочный напиток (ряженка или варенец) 2,5 %	150	4,4	3,6	5,1	79	2,1	4,3	4,3		117	18,5	5,4	9,2
			4,7	8,6	29,4	204,1								
Итого			79,5	77,09	284,8	2578,7/2577,7	50	56	10,3	9,2	114,3	150,6	95	64,2

Медицинская сестра

Кальченко Е.П.

