

ГКОУ "Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат № 11"

Согласовано:
Начальник МТО
Управления Роспотребнадзора
по Ставропольскому краю № 5

Д. С. Соколов
«16» 10.09.2024г

Утверждаю:
Директор ГКОУ "Специальная
(коррекционная) общеобразовательная
школа-интернат № 11"



Примерное 14 дневное меню
для питания обучающихся воспитанников

День: понедельник

Неделя: 1

Возраст: 7-11

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (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 1														
14	Масло сливочное (порциями)	.010		8		75					1	2		
15	Сыр порциями (Российский)	15	3	4		54					150	81	8	
171	Каша рассыпчатая гречневая с молоком и сахаром	200/10	9	4	47	268		1			109	243	125	4
375	Чай с сахаром	.200			15	57					5	8	4	1
	Хлеб пшеничный	.50	4		24	119					10	33	7	1
	Хлеб ржаной	20	1		7	36					7	32	9	1
Итого за Завтрак 1			17	16	93	609		1			282	399	153	7
завтрак 2														
224	Запеканка из творога с морковью со сгущенным молоком	150/20	13	19	39	375		2	16		195	225	35	1
379	Кофейный напиток с молоком	.200	4	4	20	121		1			120	90	14	
Итого за завтрак 2			17	23	59	496		3	16		315	315	49	1
Обед														
71	Огурцы порционно	60			1	4		2			7	13	4	
96	Рассольник ленинградский	250	2	5	17	128		17	1		23	72	26	1
284	Запеканка картофельная с печенью говяжьей	100/200	32	21	44	503	1	99	14		59	624	88	13
349	Компот из сухофруктов	200			22	87					34	12	5	1
	Хлеб ржаной	40	3		14	72					14	63	19	2
	Хлеб пшеничный	60	5		29	143					12	39	8	1
Итого за Обед			42	26	127	937	1	118	15		149	823	150	18
полдник														
	Яблоки	200	1	1	20	90		33			32	22	18	4
Итого за полдник			1	1	20	90		33			32	22	18	4
ужин														
	Зеленый горошек консервированный с термической обработкой	60	2		4	24		6			12	37	13	
285	Макаронник с мясом (говядина)	90/200	39	35	57	703		2			26	95	18	2
	Сок фруктовый (завод.упаковка)	.200/1шт	1		18	76		4			14	14	8	1
	Хлеб пшеничный	.40	3		19	95					8	26	6	
	Хлеб ржаной	20	1		7	36					7	32	9	1
Итого за ужин			46	35	105	934		12			67	204	54	4
2-й ужин														
	Ряженка 4%	200/ 1шт	3	3	13	92								
Итого за 2-й ужин			3	3	13	92								
Итого за день			126	104	417	3158	1	167	31		845	176	424	34

День: вторник

Неделя: 1

Возраст: 7-11

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (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 1														
14	Масло сливочное (порциями)	.010		8		75					1	2		
212	Омлет смешанный с сосисками с маслом	100/30/10	12	27	2	293					69	182	15	2

	Икра кабачковая	60	1	5	5	71	92	4	552		25	22	9	
382	Какао с молоком	200	4	4	26	149		1			123	116	22	1
	Хлеб пшеничный	50	4		24	119					10	33	7	1
	Хлеб ржаной	20	1		7	36					7	32	9	1
Итого за Завтрак 1			22	44	64	743	92	5	552		235	387	62	5
завтрак 2														
429	Булочка "Веснушка"	60	5	4	36	200					15	47	9	1
385	Молоко кипяченое	200	6	6	9	116		3			240	180	28	
Итого за завтрак 2			11	10	45	316		3			255	227	37	1
Обед														
70	Помидоры соленные	60	1		2	14		15	1		8	16	12	1
82	Борщ с капустой и картофелем	250	2	6	13	114		22	1		39	52	26	1
229	Рыба тушен. в томате с овощами (минтай)	90/90	22	13	11	246	13	13	3		72	279	58	2
312	Пюре картофельное	150	3	6	22	155		26			52	98	33	1
342	Компот из свежих яблок	200			28	111		7			8	5	4	1
	Хлеб пшеничный	60	5		29	143					12	39	8	1
	Хлеб ржаной	40	3		14	72					14	63	19	2
Итого за Обед			36	25	119	855	13	83	5		205	552	160	9
полдник														
	Апельсины	250	2		16	80		120			68	46	26	1
Итого за полдник			2		16	80		120			68	46	26	1
ужин														
14	Масло сливочное (порциями)	10		8		75					1	2		
71	Огурцы порционнo	60			1	4		2			7	13	4	
290	Птица тушенная в соусе сметанном	90/50	20	25	3	319					27	183	20	2
171	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	150/5	9	7	44	278					18	214	142	5
	Сок фруктовый (завод.упаковка)	200/1 шт	1		18	76		4			14	14	8	1
	Хлеб пшеничный	40	3		19	95					8	26	6	
	Хлеб ржаной	20	1		7	36					7	32	9	1
Итого за ужин			34	40	92	883		6			82	484	189	9
2-й ужин														
	Йогурт фруктовый 2,5%	200/1 шт	2,8	2,5	9,1	71	0,3	0,02	0,02	0,3	148	150	1	0,01
Итого за 2-й ужин														
Итого за день			105	119	336	2877	105	217	557		845	169	474	25

День: среда
Неделя: 1

Возраст: 7-11

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (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 1														
14	Масло сливочное (порциями)	10		8		75					1	2		
15	Сыр порциями (Российский)	15	3	4		54					150	81	8	
182	Каша жидкая молочная перловая	200/10/10	7	10	47	306		1			139	225	31	1
358	Кисель из сока яблочного	200			37	146		1			9	12	2	
	Хлеб пшеничный	50	4		24	119					10	33	7	1
	Хлеб ржаной	20	1		7	36					7	32	9	1
Итого за Завтрак 1			15	22	115	736		2			316	385	57	3
завтрак 2														
219	Сырники из творога со сгущенным молоком	150/20	23	34	42	571		1	35		337	392	48	1
382	Какао с молоком	200	4	4	26	149		1			123	116	22	1
Итого за завтрак 2			27	38	68	720		2	35		460	508	70	2
Обед														
52	Салат из свеклы отварной	60	1	4	5	56		6			21	25	13	1
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3	3	21	128		17	1		21	64	24	1
291	Плов из птицы	90/200	31	40	53	701		6	2		42	354	71	3
349	Компот из сухофруктов	200			22	87					34	12	5	1
	Хлеб ржаной	40	3		14	72					14	63	19	2
	Хлеб пшеничный	60	5		29	143					12	39	8	1
Итого за Обед			43	47	144	1187		29	3		144	557	140	9
полдник														
	Банан	200/1 шт	1		8	45		173	86		38	33	24	1
Итого за полдник			1		8	45		173	86		38	33	24	1
ужин														
71	Огурцы порционнo	60			1	4		2			7	13	4	
286	Перец фаршированный мясом и рисом (мясо говядины)	100/30	10	11	9	173		1			12	26	7	

310	Картофель отварной с маслом	150	3	5	24	154		29			20	86	34	1
	Сок фруктовый (завод.упаковка)	200/1шт	1		18	76		4			14	14	8	1
	Хлеб пшеничный	.40	3		19	95					8	26	6	
	Хлеб ржаной	20	1		7	36					7	32	9	1
Итого за ужин			18	16	78	538		36			68	197	68	3
2-й ужин														
	Кефир 2,5%	200/ 1шт	3	3	13	92								
Итого за 2-й ужин			3	3	13	92								
Итого за день			107	126	426	3318		242	124		1026	168	359	18

День:четверг
Неделя:1

Возраст:7-11

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (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 1														
14	Масло сливочное (порциями)	.010		8		75					1	2		
210	Омлет натуральный	106/10	11	22	2	249					97	186	15	2
204	Макароны отварные с сыром	200/20	12	13	48	363					220	170	21	1
379	Кофейный напиток с молоком	.200	4	4	20	121		1			120	90	14	
	Хлеб пшеничный	.50	4		24	119					10	33	7	1
	Хлеб ржаной	20	1		7	36					7	32	9	1
Итого за Завтрак 1			32	47	101	963		1			455	513	66	5
завтрак 2														
	Печенье песочное	.25	2		12	60								
342	Компот из свежих яблок	200			28	111		7			8	5	4	1
Итого за завтрак 2			2		40	171		7			8	5	4	1
Обед														
71	Огурцы порционно	60			1	4		2			7	13	4	
102	Суп картофельный с горохом	250	6	6	20	155		12	1		35	86	35	2
229	Рыба тушен. в томате с овощами (минтай)	90/90	22	13	11	246	13	13	3		72	279	58	2
312	Пюре картофельное	150	3	6	22	155		26			52	98	33	1
349	Компот из сухофруктов	200			22	87					34	12	5	1
	Хлеб пшеничный	60	5		29	143					12	39	8	1
	Хлеб ржаной	40	3		14	72					14	63	19	2
Итого за Обед			39	25	119	862	13	53	4		226	590	162	9
полдник														
	Яблоки	200	1	1	20	90		33			32	22	18	4
Итого за полдник			1	1	20	90		33			32	22	18	4
ужин														
	Зеленый горошек консервированный с термической обработкой	60	2		4	24		6			12	37	13	
290	Птица тушенная в соусе	90/90	26	36	8	459		4			45	249	32	3
321	Капуста тушеная	150	4	5	17	130		83	1		97	69	35	1
	Сок фруктовый (завод.упаковка)	200/1шт	1		18	76		4			14	14	8	1
	Хлеб пшеничный	.40	3		19	95					8	26	6	
	Хлеб ржаной	20	1		7	36					7	32	9	1
Итого за ужин			37	41	73	820		97	1		183	427	103	6
2-й ужин														
	Йогурт фруктовый 2,5%	200/1 шт	2,8	2,5	9,1	71	0,3	0,02	0,02	0,3	148	150	1	0,01
Итого за 2-й ужин														
Итого за день			111	114	353	2906	13	191	5		904	155	353	25

День:пятница
Неделя:1

Возраст:7-11

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (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 1														
14	Масло сливочное (порциями)	.010		8		75					1	2		
15	Сыр порциями (Российский)	15	3	4		54					150	81	8	
182	Каша молочная жидкая манная	200/10/10	6	12	32	264		1			137	122	20	
342	Компот из свежих яблок	200			28	111		7			8	5	4	1
	Хлеб пшеничный	.50	4		24	119					10	33	7	1
	Хлеб ржаной	20	1		7	36					7	32	9	1
Итого за Завтрак 1			14	24	91	659		8			313	275	48	3

завтрак 2														
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	19	28	33	463		1	15		247	312	38	1
385	Молоко кипяченое	.200	6	6	9	116		3			240	180	28	
Итого за завтрак 2			25	34	42	579		4	15		487	492	66	1
Обед														
	Икра из баклажанов консер	60												
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	6	17	32	312		107	4		124	159	73	3
260	Гуляш из говядины	90/90	28	27	7	381		8			24	26	11	1
171	Каша рассыпчатая перловая с маслом	150/5	5	5	33	197					23	163	20	1
342	Компот из свежих яблок	200			28	111		7			8	5	4	1
	Хлеб ржаной	40	3		14	72					14	63	19	2
	Хлеб пшеничный	60	5		29	143					12	39	8	1
Итого за Обед			47	49	143	1216		122	4		205	455	135	9
полдник														
	Апельсины	250	2		16	80		120			68	46	26	1
Итого за полдник			2		16	80		120			68	46	26	1
ужин														
71	Огурцы порционно	60			1	4		2			7	13	4	
295	Котлеты рубленные из птицы	90	14	18	15	278					42	144	21	1
310	Картофель отварной с маслом	150	3	5	24	154		29			20	86	34	1
	Сок фруктовый (завод.упаковка)	.200/1шт	1		18	76		4			14	14	8	1
	Хлеб пшеничный	.40	3		19	95					8	26	6	
	Хлеб ржаной	20	1		7	36					7	32	9	1
Итого за ужин			22	23	84	643		35			98	315	82	4
2-й ужин														
	Ряженка 4%	200/ 1шт	3	3	13	92								
Итого за 2-й ужин			3	3	13	92								
Итого за день			113	133	389	3269		289	19		1171	1583	357	18

	Кефир 2,5%	200/1 шт	3	3	13	92								
Итого за 2-й ужин			3	3	13	92								
Итого за день			105	83	436	2967	14	321	90		670	149	425	24

День:воскресенье
Неделя:1

Возраст:7-11

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (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 1														
14	Масло сливочное (порциями)	.010		8		75					1	2		
15	Сыр порциями (Российский)	15	3	4		54					150	81	8	
182	Каша молочная жидкая геркулесовая с маслом	200/10/10	8	16	34	306		1			164	247	72	2
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7			15	59		3			8	10	5	1
	Хлеб пшеничный	.50	4		24	119					10	33	7	1
	Хлеб ржаной	20	1		7	36					7	32	9	1
Итого за Завтрак 1			16	28	80	649		4			340	405	101	5
завтрак 2														
	Яблоки	200	1	1	20	90		33			32	22	18	4
Итого за завтрак 2			1	1	20	90		33			32	22	18	4
Обед														
70	Помидоры соленые	60	1		2	14		15	1		8	16	12	1
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3	3	21	128		17	1		21	64	24	1
287	Голубцы с мясом (говядина) и рисом соусом томатным	108/50	10	12	12	196		33			47	47	18	1
171	Каша рассыпчатая пшеничная	150	4	6	27	197		1			72	107	29	1
349	Компот из сухофруктов	200			22	87					34	12	5	1
	Хлеб пшеничный	60	5		29	143					12	39	8	1
	Хлеб ржаной	40	3		14	72					14	63	19	2
Итого за Обед			26	21	127	837		66	2		208	348	115	8
полдник														
401	Оладьи со сгущенным молоком	.100/20	10	11	60	385		1	22		176	176	29	1
	Напиток лимонный	200			31	124		18			18	12	12	2
Итого за полдник			10	11	91	509		19	22		194	188	41	3
ужин														
209	Яйца вареные	40 /1 шт	5	5		63					22	77	5	1
234	Биточки рыбные (минтай)	90	12	25	22	409		1			71	44	18	1
143	Рагу из овощей	150	1	3	8	68		6	1		28	41	16	1
	Хлеб пшеничный	.40	3		19	95					8	26	6	
	Хлеб ржаной	20	1		7	36					7	32	9	1
	Сок фруктовый (завод.упаковка)	.200/1шт	1		18	76		4			14	14	8	1
Итого за ужин			23	33	74	747		11	1		150	234	62	5
2-й ужин														
	Ряженка 4%	200/ 1шт	3	3	13	92								
Итого за 2-й ужин			3	3	13	92								
Итого за день			79	97	405	2924		133	25		924	119	337	25

День:понедельник
Неделя:2

Возраст:7-11

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (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 1														
14	Масло сливочное (порциями)	.010		8		75					1	2		
15	Сыр порциями	15	3	4		54					150	81	8	
182	Каша жидкая молочная рисовая с маслом и сахаром	200/10/10	5	12	45	304		1			134	143	31	1
378	Чай с молоком сахаром	150/50/15	2	2	17	86		1			65	53	11	1
	Хлеб пшеничный	.50	4		24	119					10	33	7	1
	Хлеб ржаной	20	1		7	36					7	32	9	1
Итого за Завтрак 1			15	26	93	674		2			367	344	66	4
завтрак 2														
222	Пудинг из творога с молоком сгущенным	150/20	19	27	47	507		1	15		238	317	42	2
379	Кофейный напиток с молоком	.200	4	4	20	121		1			120	90	14	

Итого за завтрак 2			23	31	67	628		2	15		358	407	56	2
Обед														
71	Огурцы порционно	60			1	4		2			7	13	4	
102	Суп картофельный с фасолью	250	5	6	19	151		12	1		46	137	37	2
284	Запеканка картофельная с мясом говядины	90/180	31	28	40	548		46			58	378	93	4
342	Компот из свежих яблок	200			28	111		7			8	5	4	1
	Хлеб пшеничный	60	5		29	143					12	39	8	1
	Хлеб ржаной	40	3		14	72					14	63	19	2
Итого за Обед			44	34	131	1029		67	1		145	635	165	10
полдник														
	Апельсины	250	2		16	80		120			68	46	26	1
Итого за полдник			2		16	80		120			68	46	26	1
ужин														
52	Салат из свеклы отварной	60	1	4	5	56		6			21	25	13	1
261	Печень говяжья тушенная в соусе сметанном	90/90	13	14	8	212		21	6		27	223	15	5
171	Каша рассыпчатая гречневая	150	9	2	44	239					17	213	143	5
	Сок фруктовый (завод.упаковка)	200/1шт	1		18	76		4			14	14	8	1
	Хлеб пшеничный	40	3		19	95					8	26	6	
	Хлеб ржаной	20	1		7	36					7	32	9	1
Итого за ужин			28	20	101	714		31	6		94	533	194	13
2-й ужин														
	Йогурт фруктовый 2,5%	200/1 шт	2,8	2,5	9,1	71	0,3	0,02	0,02	0,3	148	150	1	0,01
Итого за 2-й ужин														
Итого за день			112	111	408	3125		222	22		1032	1965	507	30

День:вторник
Неделя:2

Возраст:7-11

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (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 1														
14	Масло сливочное (порциями)	10		8		75					1	2		
210	Омлет натуральный	106	10	20	2	228					89	170	14	2
243	Сосиски молочные отварные	55	6	18	1	187					20	88	11	1
358	Кисель из сока яблочного	200			37	146		1			9	12	2	
	Хлеб пшеничный	50	4		24	119					10	33	7	1
	Хлеб ржаной	20	1		7	36					7	32	9	1
Итого за Завтрак 1			21	46	71	791		1			136	337	43	5
завтрак 2														
430	Булочка Российская	60	6	5	39	224					32	66	10	1
385	Молоко кипяченое	200	6	6	9	116		3			240	180	28	
Итого за завтрак 2			12	11	48	340		3			272	246	38	1
Обед														
71	Помидоры свежие	60	1		2	14		15	1		8	16	12	1
82	Борщ с капустой и картофелем	250	2	6	13	114		22	1		39	52	26	1
229	Рыба тушен. в томате с овощами (минтай)	90/90	22	13	11	246	13	13	3		72	279	58	2
312	Пюре картофельное	150	3	6	22	155		26			52	98	33	1
349	Компот из сухофруктов	200			22	87					34	12	5	1
	Хлеб пшеничный	60	5		29	143					12	39	8	1
	Хлеб ржаной	40	3		14	72					14	63	19	2
Итого за Обед			36	25	113	831	13	76	5		231	559	161	9
полдник														
	Банан	200	1		8	45		173	86		38	33	24	1
Итого за полдник			1		8	45		173	86		38	33	24	1
ужин														
70	Помидоры соленные	60	1		2	14		15	1		8	16	12	1
295	Котлеты рубленые из птицы	90	14	18	15	278					42	144	21	1
321	Капуста тушеная	150	4	5	17	130		83	1		97	69	35	1
	Сок фруктовый (завод.упаковка)	200/1шт	1		18	76		4			14	14	8	1
	Хлеб пшеничный	40	3		19	95					8	26	6	
	Хлеб ржаной	20	1		7	36					7	32	9	1
Итого за ужин			24	23	78	629		102	2		176	301	91	5
2-й ужин														
	Кефир 2,5%	200/ 1шт	3	3	13	92								
Итого за 2-й ужин			3	3	13	92								
Итого за день			97	108	331	2728	13	355	93		853	1476	357	21

День: среда
Неделя: 2

Возраст: 7-11

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (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 1														
14	Масло сливочное (порциями)	.010		8		75					1	2		
6	Бутерброд с колбасой (докторская)	.20/30	5	7	12	135					10	53	8	1
182	Каша молочная жидкая манная	200/10/10	6	12	32	264		1			137	122	20	
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7			15	59		3			8	10	5	1
	Хлеб пшеничный	.50	4		24	119					10	33	7	1
	Хлеб ржаной	20	1		7	36					7	32	9	1
Итого за Завтрак 1			16	27	90	688		4			173	252	49	4
завтрак 2														
221	Сырники с морковью с молоком сгущенным	150/20	21	36	48	599		2	18		249	330	50	1
382	Какао с молоком	200	4	4	26	149		1			123	116	22	1
Итого за завтрак 2			25	40	74	748		3	18		372	446	72	2
Обед														
71	Огурцы порционно	60			1	4		2			7	13	4	
108	Суп картофельный с клецками	250	5	6	25	175		12	1		66	98	26	1
289	Рагу из птицы	90/200	17	21	19	334		22	2		35	199	46	2
349	Компот из сухофруктов	200			22	87					34	12	5	1
	Хлеб пшеничный	60	5		29	143					12	39	8	1
	Хлеб ржаной	40	3		14	72					14	63	19	2
Итого за Обед			30	27	110	815		36	3		168	424	108	7
полдник														
	Апельсины	250	2		16	80		120			68	46	26	1
Итого за полдник			2		16	80		120			68	46	26	1
ужин														
	Зеленый горошек консервированный с термической обработкой	60	2		4	24		6			12	37	13	
268	Котлеты, биточки, шницели мясные (мясо говядина)	90	15	15	15	255					32	41	10	
171	Каша рассыпчатая пшеничная	150	4	6	27	197		1			72	107	29	1
	Сок фруктовый (завод.упаковка)	200/1шт	1		18	76		4			14	14	8	1
	Хлеб пшеничный	.40	3		19	95					8	26	6	
	Хлеб ржаной	20	1		7	36					7	32	9	1
Итого за ужин			26	21	90	683		11			145	257	75	3
2-й ужин														
	Йогурт фруктовый 2,5%	200/1 шт	2,8	2,5	9,1	71	0,3	0,02	0,02	0,3	148	150	1	0,01
Итого за 2-й ужин			99	115	380	3014		174	21		926	142	330	17
Итого за день														

День: четверг
Неделя: 2

Возраст: 7-11

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (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 1														
14	Масло сливочное (порциями)	.010		8		75					1	2		
15	Сыр порциями (Российский)	15	3	4		54					150	81	8	
120	Суп молочный вермишелевый	250	6	6	22	162		2			158	131	21	
379	Кофейный напиток с молоком	.200	4	4	20	121		1			120	90	14	
	Хлеб пшеничный	.50	4		24	119					10	33	7	1
	Хлеб ржаной	20	1		7	36					7	32	9	1
Итого за Завтрак 1			18	22	73	567		3			446	369	59	2
завтрак 2														
	Вафли	25	1	1	19	89			2		4	9	3	
	Напиток лимонный	200			31	124		18			18	12	12	2
Итого за завтрак 2			1	1	50	213		18	2		22	21	15	2
Обед														
	Икра кабачковая	100	2	9	8	119	153	7	920		41	37	15	1
102	Суп картофельный с горохом	250	6	6	20	155		12	1		35	86	35	2
295	Котлеты рубленые из птицы	90	14	18	15	278					42	144	21	1
312	Пюре картофельное	150	3	6	22	155		26			52	98	33	1
349	Компот из сухофруктов	200			22	87					34	12	5	1
	Хлеб пшеничный	60	5		29	143					12	39	8	1

Хлеб ржаной	40	3		14	72					14	63	19	2
Итого за Обед		33	39	130	1009	153	45	921		230	479	136	9
полдник													
Яблоки	200	1	1	20	90		33			32	22	18	4
Итого за полдник		1	1	20	90		33			32	22	18	4
ужин													
324 Свекла тушеная в сметанном соусе	60	1	1	8	43		6			29	32	13	1
244 Плов из отварной говядины	90/200	35	30	49	606		2	1		16	113	40	1
Сок фруктовый (завод.упаковка)	200/1шт	1		18	76		4			14	14	8	1
Хлеб пшеничный	40	3		19	95					8	26	6	
Хлеб ржаной	20	1		7	36					7	32	9	1
Итого за ужин		41	31	101	856		12	1		74	217	76	4
2-й ужин													
Ряженка 4%	200/ 1шт	3	3	13	92								
Итого за 2-й ужин		3	3	13	92								
Итого за день		97	97	387	2827	153	111	924		804	1108	304	21

День:пятница
Неделя:2

Возраст:7-11

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (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 1														
14	Масло сливочное (порциями)	010		8		75					1	2		
15	Сыр порциями	15	3	4		54					150	81	8	
173	Каша вязкая молочная геркулесовая с маслом и сахаром	200/10/10	6	11	39	279		1			84	190	64	2
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7			15	59		3			8	10	5	1
	Хлеб пшеничный	50	4		24	119					10	33	7	1
	Хлеб ржаной	20	1		7	36					7	32	9	1
Итого за Завтрак 1			14	23	85	622		4			260	348	93	5
завтрак 2														
223	Запеканка из творога со сгущ. молоком	150/20	19	28	33	463		1	15		247	312	38	1
194	Молоко кипяченое	200	6	6	9	116		3			240	180	28	
Итого за завтрак 2			25	34	42	579		4	15		487	492	66	1
Обед														
71	Помидоры свежие	60	1		2	14		15	1		8	16	12	1
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	6	17	32	312		107	4		124	159	73	3
260	Гуляш из говядины	90/90	28	27	7	381		8			24	26	11	1
171	Каша рассыпчатая пшенная	150	4	6	27	197		1			72	107	29	1
349	Компот из сухофруктов	200			22	87					34	12	5	1
	Хлеб ржаной	40	3		14	72					14	63	19	2
	Хлеб пшеничный	60	5		29	143					12	39	8	1
Итого за Обед			47	50	133	1206		131	5		288	422	157	10
полдник														
	Банан	200	1		8	45		173	86		38	33	24	1
Итого за полдник			1		8	45		173	86		38	33	24	1
ужин														
71	Огурцы порционно	60			1	4		2			7	13	4	
289	Рагу из птицы	90/160	25	31	25	482		30	2		49	295	64	3
	Сок фруктовый (завод.упаковка)	200/1шт	1		18	76		4			14	14	8	1
	Хлеб пшеничный	40	3		19	95					8	26	6	
	Хлеб ржаной	20	1		7	36					7	32	9	1
Итого за ужин			30	31	70	693		36	2		85	380	91	5
2-й ужин														
	Кефир 2,5%	200/1 шт	3	3	13	92								
Итого за 2-й ужин			3	3	13	92								
Итого за день			120	141	351	3237		348	108		1158	1675	431	22

День:суббота
Неделя:2

Возраст:7-11

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (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 1														
14	Масло сливочное (порциями)	010		8		75					1	2		

182	Каша жидкая молочная рисовая с маслом и сахаром	200/10/10	5	12	43	296		1			131	140	30	1
6	Бутерброд с колбасой (докторская)	20/30	5	7	12	135					10	53	8	1
378	Чай с молоком сахаром	150/50/15	2	2	17	86		1			65	53	11	1
	Хлеб пшеничный	50	4		24	119					10	33	7	1
	Хлеб ржаной	20	1		7	36					7	32	9	1
Итого за Завтрак 1			17	29	103	747		2			224	313	65	5
завтрак 2														
	Конфеты шоколадные	30												
	Апельсины	250	2		16	80		120			68	46	26	1
Итого за завтрак 2			2		16	80		120			68	46	26	1
Обед														
	Икра из баклажанов консер	60												
102	Суп картофельный с горохом	250	6	6	20	155		12	1		35	86	35	2
259	Жаркое по-домашнему (мясо говядина)	90/160	21	19	23	348		30			29	87	35	1
342	Компот из свежих яблок	200			28	111		7			8	5	4	1
	Хлеб пшеничный	60	5		29	143					12	39	8	1
	Хлеб ржаной	40	3		14	72					14	63	19	2
Итого за Обед			35	25	114	829		49	1		98	280	101	7
полдник														
396	Блины с повидлом	150/20	12	10	74	428		2			166	186	32	1
382	Какао с молоком	200	4	4	26	149		1			123	116	22	1
Итого за полдник			16	14	100	577		3			289	302	54	2
ужин														
	Икра кабачковая	100	2	9	8	119	153	7	920		41	37	15	1
285	Макаронник с мясом (говядина)	90/160	33	29	49	598		2			22	81	15	1
	Сок фруктовый (завод.упаковка)	200/1шт	1		18	76		4			14	14	8	1
	Хлеб пшеничный	40	3		19	95					8	26	6	
	Хлеб ржаной	20	1		7	36					7	32	9	1
Итого за ужин			40	38	101	924	153	13	920		92	190	53	4
2-й ужин														
	Йогурт фруктовый 2,5%	200/ 1шт	2,8	2,5	9,1	71	0,3	0,02	0,02	0,3	148	150	1	0,01
Итого за 2-й ужин			110	106	434	3157	153	187	921		771	113	299	19
Итого за день												1		

День:воскресенье
Неделя:2

Сезон:осень-зима
Возраст:7-11

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (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 1														
14	Масло сливочное (порциями)	10		8		75					1	2		
15	Сыр порциями (Российский)	15	3	4		54					150	81	8	
182	Каша жидкая молочная пшеничная	200/10/10	8	11	47	317		1			134	188	48	1
378	Чай с молоком сахаром	150/50/15	2	2	17	86		1			65	53	11	1
	Хлеб пшеничный	50	4		24	119					10	33	7	1
	Хлеб ржаной	20	1		7	36					7	32	9	1
Итого за Завтрак 1			18	25	95	687		2			367	389	83	4
завтрак 2														
	Апельсины	250	2		16	80		120			68	46	26	1
Итого за завтрак 2			2		16	80		120			68	46	26	1
Обед														
71	Помидоры свежие	60	1		2	14		15	1		8	16	12	1
82	Борщ с капустой и картофелем	250	2	6	13	114		22	1		39	52	26	1
171	Каша рассыпчатая пшеничная	150	4	6	27	197		1			72	107	29	1
278	Тефтели 1й вариант (мясо говядина)	90/50	18	19	17	314		6			55	193	34	2
	Напиток лимонный	200			31	124		18			18	12	12	2
	Хлеб ржаной	40	3		14	72					14	63	19	2
	Хлеб пшеничный	60	5		29	143					12	39	8	1
Итого за Обед			33	31	133	978		62	2		218	482	140	10
полдник														
406	Пирожок с картофелем и луком	60	4	4	25	153		4			13	47	10	1
379	Кофейный напиток с молоком	200	4	4	20	121		1			120	90	14	
Итого за полдник			8	8	45	274		5			133	137	24	1
ужин														
14	Масло сливочное (порциями)	10		8		75					1	2		
209	Яйца вареные	40 /1 шт	5	5		63					22	77	5	1
284	Запеканка картофельная с мясом говядины	90/160	29	33	36	566		41			51	353	85	4

Сок фруктовый (завод.упаковка)	200/1шт	1		18	76		4			14	14	8	1
Хлеб пшеничный	40	3		19	95					8	26	6	
Хлеб ржаной	20	1		7	36					7	32	9	1
Итого за ужин		39	46	80	911		45			103	504	113	7
2-й ужин													
Ряженка 4%	200/1 шт	3	3	13	92								
Итого за 2-й ужин		3	3	13	92								
Итого за день		103	113	382	3022		234	2		889	1558	386	23