

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГКОУ КК школы-интерната
г. Тельмана



Г.А. Лучшева
2025 г.

Примерное 10 дневное перспективное меню на зимне-весенний период для детей от 7-11 лет

Составлено согласно Приложению 8 СанПиНу 2,3/2,403590-20

2025 год

Примерное перспективное меню зима-весна 1 неделя ПОНЕДЕЛЬНИК 7-11 лет

№ реп.	Наименование продукта	Масса (г.)	Пищевые вещества (г.)			ккал	Витамины (мг %)				Минер. Вещ. (мг.%)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак №1														
№165	Суп молочный с макар. изделиями	250	7,12	12,30	25,00	192,50	0,80	1,17	0,05	0,30	170,00	171,00	25,00	0,50
№495	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81,00	0,04	1,30	0,01	0,00	127,00	93,00	15,00	0,40
№93	Бутерброд (слив. масло, повидло)	30/10/10	1,60	16,70	10,00	197,00	0,02	0,00	0,12	0,40	6,00	17,00	3,00	0,30
№590	Кондитерские изделия	20	0,42	0,49	11,60	52,50	0,01	0,00	0,00	0,48	2,20	10,00	1,80	0,16
№108	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,30	14,60	72,00	0,11	0,00	0,00	1,10	20,00	65,00	14,00	1,10
	Итого:	550	13,07	31,09	77,10	595,00	0,98	2,47	0,18	2,28	325,20	356,00	58,80	2,46
Обед														
№107 (б)	Огурец солёный (нарезка)	80	0,42	0,06	1,02	10,40	0,00	3,00	0,00	0,06	3,80	14,40	8,40	0,36
№139	Щи с квашеной капустой	250	1,80	5,80	6,90	88,00	0,04	14,50	0,00	2,70	39,00	51,00	24,00	0,80
№381	Котлета мясная	90	14,10	0,90	15,30	277,60	0,07	0,70	0,04	0,52	38,00	173,00	27,00	1,50
№237	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,50	7,80	37,00	253,00	0,24	0,00	0,04	0,60	14,20	202,00	135,00	4,50
№508	Компот (сухофрукты)	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50
№110	Хлеб ч/б	40/60	8,00	0,90	42,00	210,60	0,12	0,00	0,00	1,10	26,00	102,00	27,40	2,14
	Итого:	870	33,32	15,46	129,22	949,60	0,48	18,70	0,08	4,98	149,00	561,40	228,80	10,80
Полдник														
№559	Булочка "Веснушка"	60	4,70	3,70	34,20	189,00	0,06	0,00	0,03	0,70	10,00	38,00	7,00	0,60
№501	Кофейный напиток с молоком	180	2,60	2,70	14,50	64,00	0,03	1,16	0,01	0,00	113,00	81,00	12,60	0,08
№112	Фрукты (по сезону)	100	0,40	0,00	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	Итого:	340	7,70	6,40	58,50	300,00	0,12	11,16	0,04	0,90	139,00	130,00	28,60	2,88
Ужин №1														
№44	Салат "Витаминный"	80	1,28	5,68	4,72	75,20	0,02	17,40	0,00	2,56	36,80	27,20	13,60	0,72
№343	Рыба тушёная с овощами	110	8,40	4,50	3,90	91,80	0,07	4,00	0,01	3,60	30,00	173,00	33,30	0,68
№429	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	26,30	138,00	0,13	5,10	0,04	0,15	39,00	85,50	28,50	1,05
№492	Чай с сахаром	200	0,80	0,20	0,16	28,00	0,10	0,40	0,00	0,00	39,20	33,00	17,60	3,28
№110	Хлеб ч/б	40/30	5,30	0,70	27,50	140,30	0,09	0,00	0,00	0,90	20,00	82,50	23,20	1,90
	Итого:	610	18,93	17,68	62,58	473,30	0,41	26,90	0,05	7,21	165,00	401,20	116,20	7,63
Ужин №2														
№590	Кондитерские изделия	20	0,42	0,49	11,60	52,50	0,01	0,00	0,00	0,48	2,20	10,00	1,80	0,16
№516	Кисломолочный продукт	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
	Всего:	220	6,22	5,49	19,60	152,50	0,09	1,40	0,04	0,48	242,20	190,00	29,80	0,36
	Итого за день:	2590	79,24	76,12	347,00	2470,40	2,08	60,63	0,39	15,85	1020,40	1638,60	462,20	24,13
	Норма по СанПин	2400	77,00	79,00	335,00	2350,00	1,20	60,00	57,00	15,00	1100,00	1100,00	250,00	12,00

Примерное перспективное меню зима- весна 1 неделя ВТОРНИК 7-11 лет

№ рец.	Наименование продукта	Масса (г.)	Пищевые вещества (г.)			ККАЛ.	Витамины (мг. %)				Минер. Вещ. (мг.%)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак №1														
№268	Каша рисовая молочная	250	6,90	10,80	40,00	286,00	0,07	1,90	0,05	0,22	178,00	190,00	39,00	0,50
№97	Бутерброд (слив. масло,сыр)	30/10/10	7,40	13,70	14,80	212,00	0,04	0,10	0,11	0,50	187,00	139,00	14,00	0,50
№495	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81,00	0,04	1,30	0,01	0,00	127,00	93,00	15,00	0,40
№112	Фрукты (по сезону)	200	0,80	0,30	20,60	138,00	0,04	10,00	0,00	0,80	38,00	32,00	24,00	4,60
№108	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,30	14,60	72,00	0,11	0,00	0,00	1,10	20,00	65,00	14,00	1,10
	Итого:	730	19,03	26,40	105,90	789,00	0,30	13,30	0,17	2,62	550,00	519,00	106,00	7,10
Обед														
№45	Салат (квашеная капуста, лук)	80	1,60	1,10	3,00	109,00	0,02	18,90	0,00	4,50	43,00	32,00	15,00	0,60
№150	Суп рыбный с перловой крупой	250	9,80	4,80	15,10	143,50	0,18	12,10	0,04	0,35	43,20	185,00	57,00	1,50
№398	Печень по-строгановски	90	16,40	11,20	3,50	174,20	0,20	0,60	6,50	4,40	18,80	2,58	147,00	5,40
№291	Макароны отварные	150	5,60	0,67	29,00	145,00	0,06	0,01	0,00	0,80	57,00	5,70	35,70	0,80
№508	Компот (сухофрукты)	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50
№110	Хлеб ч/б	40/60	8,00	0,90	42,00	210,60	0,12	0,00	0,00	1,10	26,00	102,00	27,40	2,10
	Итого:	870	41,90	18,67	119,60	892,30	0,59	32,11	6,54	11,15	216,00	346,28	289,10	11,90
Полдник														
№313	Запеканка творожная	130	5,70	5,60	25,10	174,00	0,04	0,09	0,09	0,30	35,30	88,60	16,60	0,70
№501	Кофейный напиток с молоком	200	2,90	0,10	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10
	Итого:	330	8,60	5,70	41,00	253,00	0,08	1,39	0,11	0,30	161,30	178,60	30,60	0,80
Ужин №1														
№301	Омлет натуральный	150	12,90	20,00	3,40	243,00	0,08	0,04	0,30	0,70	121,00	230,00	18,30	2,30
№405	Филе курицы в соусе	90	10,20	10,10	3,00	144,00	0,01	1,70	0,02	0,37	25,50	67,50	12,00	0,70
№107 (б)	Огурец солёный (нарезка)	80	0,42	0,06	1,02	10,40	0,00	3,00	0,00	0,06	3,80	14,40	8,40	0,36
№518	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	0,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	2,80
№110	Хлеб ч/б	40/30	5,30	0,70	27,50	140,30	0,09	0,00	0,00	0,90	20,00	82,50	23,20	1,90
	Итого:	590	29,82	31,06	35,12	629,70	0,20	8,74	0,32	2,03	184,30	394,40	61,90	8,06
Ужин №2														
№590	Кондитерские изделия	20	0,42	0,49	11,60	52,50	0,01	0,00	0,00	0,48	2,20	10,00	1,80	0,16
№515	Молоко кипячёное	200	5,80	5,00	9,60	106,00	0,08	2,60	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
	Итого:	220	6,22	5,49	21,20	158,50	0,09	2,60	0,04	0,48	242,20	190,00	29,80	0,36
	Всего:	2720	105,57	87,32	322,82	2722,50	1,26	58,14	7,18	16,58	1353,80	1628,28	517,40	28,22
	Норма по СанПин	2400	77,00	79,00	335,00	2350,00	1,20	60,00	57,00	15,00	1100,00	1100,00	250,00	12,00

Примерное перспективное меню зима-весна 1 неделя СРЕДА 7-11 лет

№ рец.	Наименование продукта	Масса (г.)	Пищевые вещества (г.)			ккал.	Витамины (мг. %)				Минер. Вещ. (мг.%)			
Завтрак №1			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
№267	Каша пшеничная молочная	200	7,70	9,40	35,70	203,00	0,01	1,40	0,06	0,10	144,00	193,00	43,00	1,20
№300	Яйцо варёное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,00	0,10	0,80	22,00	76,80	4,80	1,00
№96	Бутерброд (слив. масло, повидло)	30/10/10	1,90	3,80	18,90	116,00	0,02	0,10	0,03	0,20	6,00	12,00	3,00	0,40
№494	Чай с сахаром и лимоном	200	0,00	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
№590	Кондитерские изделия	20	0,42	0,49	11,60	52,50	0,01	0,00	0,00	0,48	2,20	10,00	1,80	0,16
№108	Хлеб пшеничный	30	0,30	0,36	14,60	72,00	0,05	0,00	0,00	0,50	10,00	32,50	7,00	0,50
	Итого:	540	15,40	18,65	96,28	567,50	0,12	4,30	0,19	2,08	198,40	328,30	61,60	3,66
Обед														
№59	Салат (свёкла, чеснок)	80	1,20	8,00	6,80	94,00	0,01	4,40	0,00	3,60	29,60	32,80	16,80	1,12
№134	Рассольник "Ленинградский"	250	2,05	5,25	16,20	121,00	0,09	7,70	0,00	2,35	155,00	63,00	26,20	0,92
№367	Гуляш из говядины	90	15,40	16,50	3,10	222,00	0,05	0,90	0,03	0,50	12,70	161,00	22,50	2,40
№429	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	26,30	138,00	0,13	5,10	0,04	0,15	39,00	85,50	28,50	1,05
№508	Компот (сухофрукты)	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50
№110	Хлеб ч/б	40/60	8,00	0,90	42,00	210,60	0,12	0,00	0,00	1,10	26,00	102,00	27,40	2,10
	Итого:	870	30,30	37,25	121,40	895,60	0,41	18,60	0,07	7,70	290,30	463,30	128,40	9,09
Полдник														
№533	Булочка "Школьная"	130	6,18	12,30	34,00	209,00	0,21	2,50	0,13	2,60	248,00	261,00	40,00	1,50
№503	Кисель	200	1,40	0,00	0,00	122,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,10
	Итого:	330	7,58	12,30	34,00	331,00	0,21	2,50	0,13	2,60	249,00	261,00	40,00	1,60
Ужин №1														
107 (б)	Кукуруза консервированная	60	3,90	1,20	13,50	74,00	0,00	0,00	0,00	0,10	7,90	58,00	18,00	0,80
№381	Биточки	90	14,10	0,90	15,30	277,60	0,07	0,70	0,04	0,52	38,00	173,00	27,00	1,50
№241	Каша перловая	150	4,50	6,70	31,50	209,00	0,04	0,00	0,04	0,60	19,50	159,00	19,50	0,90
№492	Чай с сахаром	200	0,80	0,20	0,16	28,00	0,10	0,40	0,00	0,00	39,20	33,00	17,60	3,28
№110	Хлеб ч/б	40/30	5,30	0,70	27,50	140,30	0,09	0,00	0,00	0,90	20,00	82,50	23,20	1,90
	Итого:	570	28,60	9,70	87,96	728,90	0,30	1,10	0,08	2,12	124,60	505,50	105,30	8,38
Ужин №2														
№590	Кондитерские изделия	20	0,42	0,49	11,60	52,50	0,01	0,00	0,00	0,48	2,20	10,00	1,80	0,16
№516	Кисломолочный продукт	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
	Всего:	220	6,22	5,49	19,60	152,50	0,09	1,40	0,04	0,48	242,20	190,00	29,80	0,20
Итого за день:		2710	88,10	83,39	359,24	2675,50	1,13	27,90	0,51	14,98	1104,50	1748,10	365,10	22,93
Норма по СанПин		2400	77,00	79,00	335,00	2350,00	1,20	60,00	57,00	15,00	1100,00	1100,00	250,00	12,00

Примерное перспективное меню зима-весна 1 неделя ЧЕТВЕРГ 7-11 лет

№ рецеп.	Наименование продукта	Масса (г.)	Пищевые вещества (г.)			ККАЛ.	Витамины (мг. %)				Минер. Вещ. (мг.%)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак № 1														
№262	Каша манная молочная	250	7,80	0,97	38,60	269,00	0,10	1,72	0,06	0,60	166,00	151,00	25,00	0,50
№495	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81,00	0,04	1,30	0,01	0,00	127,00	93,00	15,00	0,40
№81	Бутерброд (слив. масло, сыр)	30/10/10	5,00	8,10	7,40	123,00	0,02	0,10	0,06	0,30	137,00	99,00	10,00	0,30
№517	Йогурт	180	9,00	5,70	15,00	156,00	0,05	1,00	0,03	0,00	214,00	163,00	25,00	0,10
№108	Хлеб пшеничный	30	0,30	0,36	14,60	72,00	0,05	0,00	0,00	0,50	10,00	32,50	7,00	0,50
	Итого:	710	23,60	16,43	91,50	701,00	0,26	4,12	0,16	1,40	654,00	538,50	82,00	1,80
Обед														
№61	Салат (морковь, горошек зеленый)	80	1,58	8,08	4,70	97,60	0,05	3,70	0,00	3,80	17,60	42,40	21,60	0,48
№146	Суп с клецками	250	1,20	2,60	8,70	63,30	0,06	10,80	40,20	1,20	10,80	40,20	16,80	0,60
№343	Рыба тушёная с овощами	110	8,40	4,50	39,00	91,80	0,07	4,00	0,01	3,60	30,00	173,00	33,30	0,68
№508	Компот (сухофрукты)	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50
№240	Рис отварной	150	3,70	6,10	37,20	219,00	0,00	0,00	0,04	0,30	5,00	80,00	26,20	0,50
№110	Хлеб ч/б	40/60	8,00	0,90	42,00	210,60	0,12	0,00	0,00	1,10	26,00	102,00	27,40	2,10
	Итого:	890	23,38	22,18	158,60	792,30	0,31	19,00	40,25	10,00	117,40	456,60	132,30	5,86
Полдник														
№317	Пудинг из творога	130	5,70	5,60	25,10	174,00	0,04	0,09	0,09	0,30	35,30	88,60	16,60	0,70
№518	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	0,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	2,80
	Итого:	330	6,70	5,80	25,30	266,00	0,06	4,09	0,09	0,30	49,30	88,60	16,60	3,50
Ужин №1														
№107 (6)	Огурец солёный (нарезка)	80	0,42	0,06	1,02	10,40	0,00	3,00	0,00	0,06	3,80	14,40	8,40	0,36
№405	Филе курицы в соусе	90	10,20	10,10	3,00	144,00	0,01	1,70	0,02	0,37	25,50	67,50	12,00	0,70
№429	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	26,30	138,00	0,13	5,10	0,04	0,15	39,00	85,50	28,50	1,05
№501	Кофейный напиток с молоком	200	2,90	0,10	15,60	79,00	0,04	1,30	0,00	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10
№110	Хлеб ч/б	40/30	5,30	0,70	27,50	140,30	0,09	0,00	0,00	0,90	20,00	82,50	23,20	1,90
	Итого:	590	21,97	17,56	73,42	511,70	0,27	11,10	0,06	1,48	214,30	339,90	86,10	4,11
Ужин №2														
№590	Кондитерские изделия	20	0,42	0,49	11,60	52,50	0,01	0,00	0,00	0,48	2,20	10,00	1,80	0,16
№516	Кисломолочный продукт	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
	Всего:	220	6,22	5,49	19,60	152,50	0,09	1,40	0,04	0,48	242,20	190,00	29,80	0,36
итого за день:		2740	74,80	67,46	368,42	2376,00	0,99	39,71	40,60	13,66	1277,20	1613,60	346,80	15,63
Норма по СанПин		2400	77,00	79,00	335,00	2350,00	1,20	60,00	57,00	15,00	1100,00	1100,00	250,00	12,00

Примерное перспективное меню зима-весна 1 неделя ПЯТНИЦА 7-11 лет

№ рец.	Наименование продукта	Масса (г.)	Пищевые вещества (г.)			ККАЛ.	Витамины (мг %)				Минер. Вещ. (мг.%)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак №1														
№272	Каша гречневая молочная	250	3,25	0,61	89,80	342,00	0,07	0,87	0,04	0,50	50,00	181,20	68,70	2,00
№499	Какао с молоком	200	5,00	4,40	35,20	186,00	0,06	1,70	0,03	0,00	163,00	150,00	39,00	1,30
№97	Бутерброд (слив. масло, сыр)	30/10/10	3,60	0,13	10,20	147,00	0,00	0,07	0,08	0,35	130,00	97,00	9,60	0,34
№112	Фрукты (по сезону)	200	0,80	0,30	20,60	138,00	0,04	10,00	0,00	0,80	38,00	32,00	24,00	4,60
№108	Хлеб пшеничный	30	0,30	0,36	14,60	72,00	0,05	0,00	0,00	0,50	10,00	32,50	7,00	0,50
	итого:	530	12,95	5,80	170,40	885,00	0,22	12,64	0,15	2,15	391,00	492,70	148,30	8,74
Обед														
№73	Салат (морковь, кукуруза консер.)	80	2,50	5,50	17,50	77,60	0,07	8,10	0,00	2,50	16,00	69,00	27,00	1,04
№144	Суп гороховый	250	2,30	4,25	15,10	128,00	0,19	8,70	0,04	0,22	19,00	65,00	25,50	7,30
№407	Рагу с филе курицы	200	15,80	16,40	18,10	183,50	0,14	12,00	0,02	3,50	28,50	158,00	44,50	2,00
№508	Компот (сухофрукты)	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50
№110	Хлеб ч/б	40/60	8,00	0,90	42,00	210,60	0,12	0,00	0,00	1,10	26,00	102,00	27,40	2,10
	итого:	830	29,10	27,05	119,70	709,70	0,53	29,30	0,06	7,32	117,50	413,00	131,40	13,94
Всего за день:		1570	42,05	32,85	290,10	1594,70	0,75	41,94	0,21	9,47	508,50	905,70	279,70	22,68
Норма по СанПин		2400	77,00	79,00	335,00	2350,00	1,20	60,00	57,00	15,00	1100,00	1100,00	250,00	12,00

Примерное перспективное меню зима- весна 2 неделя ПОНЕДЕЛЬНИК 7-11 лет

№ рец.	Наименование продукта	Масса (г.)	Пищевые вещества (г.)			ККАЛ.	Витамины (мг.%)				Минер. Вещ. (мг.%)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак №1														
№295	Макароны с сыром	220	7,40	14,50	43,20	274,00	0,08	2,05	0,06	0,24	194,00	202,00	42,00	0,50
№499	Какао с молоком	200	5,00	4,40	35,20	186,00	0,06	1,70	0,03	0,00	163,00	150,00	39,00	1,30
№96	Бутерброд (слив.масло, повидло)	30/10/10	1,90	3,80	18,90	116,00	0,02	0,10	0,03	0,20	6,00	12,00	3,00	0,40
№300	Яйцо варёное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	0,10	0,20	22,00	77,00	5,00	1,00
№590	Кондитерские изделия	20	0,42	0,49	11,60	52,50	0,01	0,00	0,00	0,48	2,20	10,00	1,80	0,16
№108	Хлеб пшеничный	30	0,30	0,36	14,60	72,00	0,05	0,00	0,00	0,50	10,00	32,50	7,00	0,50
	Итого:	560	20,12	28,15	123,80	763,50	0,25	3,85	0,22	1,62	397,20	483,50	97,80	3,86
Обед														
№59	Салат (свекла, чеснок)	80	1,20	8,00	9,80	94,00	0,01	4,40	0,00	3,60	29,60	32,80	16,80	1,10
№139	Щи с квашеной капустой	250	1,80	5,80	6,90	88,00	0,04	14,50	0,00	2,70	39,00	51,00	24,00	0,80
№343	Рыба тушёная с овощами	110	8,40	4,50	3,90	91,80	0,07	4,00	0,01	3,60	30,00	173,00	33,30	0,68
№429	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	26,30	138,00	0,13	5,10	0,04	0,15	39,00	85,50	28,50	1,05
№508	Компот (сухофрукты)	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50
№110	Хлеб ч/б	40/60	8,00	0,90	42,00	210,60	0,12	0,00	0,00	1,10	26,00	102,00	27,40	2,10
	Итого:	890	23,05	25,80	115,90	713,40	0,38	28,50	0,05	11,15	191,60	463,30	137,00	7,23
Полдник														
№317	Пудинг из творога	130	5,70	5,60	25,10	174,00	0,04	0,09	0,09	0,30	35,30	88,60	16,60	0,70
№503	Кисель	200	1,40	0,00	0,00	122,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,10
	Итого:	330	7,10	5,60	25,10	296,00	0,04	0,09	0,09	0,30	36,30	88,60	16,60	0,80
Ужин №1														
№301	Омлет натуральный	150	12,90	20,00	3,40	243,00	0,08	0,04	0,30	0,70	121,00	230,00	18,30	2,30
№404	Курица отварная	90	21,10	14,60	0,45	219,00	0,04	4,23	0,02	0,50	32,00	141,00	20,40	1,35
№107 (6)	Огурец солёный (нарезка)	80	0,42	0,06	1,02	10,40	0,00	3,00	0,00	0,06	3,80	14,40	8,40	0,36
№495	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81,00	0,04	1,30	0,01	0,00	127,00	93,00	15,00	0,40
№110	Хлеб ч/б	40/30	5,30	0,70	27,50	140,30	0,09	0,00	0,00	0,90	20,00	82,50	23,20	1,90
	Итого:	590	41,22	36,66	48,27	540,70	0,25	8,57	0,33	2,16	303,80	560,90	85,30	6,31
Ужин №2														
№590	Кондитерские изделия	20	0,42	0,49	11,60	52,50	0,01	0,00	0,00	0,48	2,20	10,00	1,80	0,16
№516	Кисломолочный продукт	200	2,70	5,00	8,00	100,00	0,08	1,33	0,03	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
	Итого:	220	3,12	5,49	19,60	152,50	0,09	1,33	0,03	0,48	242,20	190,00	29,80	0,36
Всего за день:		2590	84,70	101,70	332,67	2389,60	1,01	42,34	0,72	15,71	1171,10	1786,30	242,30	18,56
Норма по СанПин		2400	77,00	79,00	335,00	2350,00	1,20	60,00	57,00	15,00	1100,00	1100,00	250,00	12,00

Примерное перспективное меню зима-весна 2 неделя ВТОРНИК 7-11 лет

№ рецеп.	Наименование продукта	Масса (г.)	Пищевые вещества (г.)			ККАЛ.	Витамины (мг. %)				Минер. Вещ. (мг. %)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак №1														
№164	Суп молочный с пшённой крупой	250	6,00	7,10	20,60	164,70	0,07	1,60	0,05	0,07	194,00	170,00	38,70	0,30
№96	Бутерброд (масло слив., повидло)	30/10/10	1,90	3,80	18,90	116,00	0,02	0,10	0,03	0,20	6,00	12,00	3,00	0,40
№501	Кофейный напиток	200	2,90	0,10	15,60	79,00	0,04	1,30	0,00	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10
№112	Фрукты (по сезону)	200	0,80	0,30	20,60	138,00	0,04	10,00	0,00	0,80	38,00	32,00	24,00	4,60
№108	Хлеб пшеничный	30	0,30	0,36	14,60	72,00	0,05	0,00	0,00	0,50	10,00	32,50	7,00	0,50
	Итого:	730	11,90	11,66	90,30	569,70	0,22	13,00	0,08	1,57	374,00	336,50	86,70	5,90
Обед														
№158	Суп лапша на мясном бульоне	250	10,30	11,00	74,20	109,00	0,33	24,30	0,00	5,70	54,00	212,00	79,00	3,30
№381	Шницель	90	14,10	0,90	15,30	277,60	0,07	0,70	0,04	0,52	38,00	173,00	27,00	1,50
№423	Капуста тушёная	150	0,00	0,36	4,68	75,60	0,50	20,40	0,03	0,84	73,20	66,00	18,80	1,20
№508	Компот (сухофрукты)	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50
№110	Хлеб ч/б	40/60	8,00	0,90	42,00	210,60	0,12	0,00	0,00	1,10	26,00	102,00	27,40	2,10
	Итого:	790	32,90	13,16	163,18	782,80	1,03	45,90	0,07	8,16	219,20	572,00	159,20	9,60
Полдник														
№551	Шарлотка с яблоками	130	2,60	7,70	26,20	368,00	0,05	2,30	0,03	0,40	19,00	29,00	7,00	1,00
№501	Кофейный напиток с молоком	200	2,90	0,10	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10
	Итого:	330	5,50	7,80	42,10	447,00	0,09	3,60	0,05	0,40	145,00	119,00	21,00	1,10
Ужин №1														
№76	Салат Винегрет	80	1,04	8,60	5,40	104,00	0,03	6,70	0,00	3,70	18,40	32,00	14,40	0,60
№336	Рыба припущенная	100	13,40	7,20	3,10	138,00	0,07	1,20	0,02	3,90	46,00	145,00	22,00	0,60
№429	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	26,30	138,00	0,13	5,10	0,04	0,15	39,00	85,50	28,50	1,05
№518	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	0,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	2,80
№110	Хлеб ч/б	40/30	5,30	0,70	27,50	140,30	0,09	0,00	0,00	0,90	20,00	82,50	23,20	1,90
	Итого:	700	23,89	23,30	62,50	612,30	0,34	17,00	0,06	8,65	137,40	345,00	88,10	6,95
Ужин № 2														
№590	Кондитерские изделия	20	0,42	0,49	11,60	52,50	0,01	0,00	0,00	0,48	2,20	10,00	1,80	0,16
№516	Кисломолочный продукт	200	2,70	5,00	8,00	100,00	0,08	1,33	0,03	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
	Итого:	220	3,12	5,49	19,60	152,50	0,09	1,33	0,03	0,48	242,20	190,00	29,80	0,36
	Всего за день:	2770	77,31	61,41	377,68	2564,30	1,77	80,83	0,29	19,26	1117,80	1562,50	384,80	23,91
	Норма по СанПин	2400	77,00	79,00	335,00	2350,00	1,20	60,00	57,00	15,00	1100,00	1100,00	250,00	12,00

Примерное перспективное меню зима-весна 2 неделя СРЕДА 7-11 лет

№ рецеп.	Наименование продукта	Масса (г.)	Пищевые вещества (г.)				Витамины (мг. %)				Минер. Вещ. (мг.%)			
			Б	Ж	У	ккал.	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак №1														
№262	Каша манная молочная	250	7,80	9,70	38,60	269,00	0,10	1,72	0,06	0,60	166,00	151,00	25,00	0,50
№97	Бутерброд (слив. масло, сыр)	30/10/10	7,40	13,70	14,80	212,00	0,04	0,10	0,11	0,50	187,00	139,00	14,00	0,50
№494	Чай с сахаром и лимоном	200	0,00	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
№517	Йогурт	180	9,00	5,70	15,00	156,00	0,05	1,00	0,03	0,00	214,00	163,00	25,00	0,10
№108	Хлеб пшеничный	30	0,30	0,36	14,60	72,00	0,05	0,00	0,00	0,50	10,00	32,50	7,00	0,50
	Итого:	710	24,50	29,46	98,20	770,00	0,24	5,62	0,20	1,60	591,20	489,50	73,00	2,00
Обед														
№353	Сельдь с луком	80	7,70	16,20	30,40	108,80	0,01	2,48	0,01	0,40	38,40	129,00	18,40	0,80
№132	Рассольник "Домашний"	250	6,70	14,80	44,00	129,00	0,10	1,77	0,10	0,95	176,00	170,50	29,00	0,70
№366	Бефстроганов	90	20,40	18,60	3,24	181,00	0,06	0,90	0,01	0,60	36,00	123,00	26,00	2,00
№429	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	26,30	138,00	0,13	5,10	0,04	0,15	39,00	85,50	28,50	1,05
№508	Компот (сухофрукты)	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50
№110	Хлеб ч/б	40/60	8,00	0,90	42,00	210,60	0,12	0,00	0,00	1,10	26,00	102,00	27,40	2,10
	Итого:	870	46,45	57,10	172,94	877,40	0,43	10,75	0,16	3,20	343,40	629,00	136,30	8,15
Полдник														
№313	Запеканка творожная	130	5,70	5,60	25,10	174,00	0,04	0,09	0,09	0,30	35,30	88,60	16,60	0,70
№518	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	0,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	2,80
	Итого:	330	6,70	5,80	25,30	266,00	0,06	4,09	0,09	0,30	49,30	88,60	16,60	3,50
Ужин №1														
№107 б	Огурец солёный (нарезка)	80	0,42	0,06	1,02	10,40	0,00	3,00	0,00	0,06	3,80	14,40	8,40	0,36
№398	Печень по-строгановски	90	16,40	11,20	3,50	174,20	0,20	0,60	6,50	4,40	18,80	2,58	147,00	5,40
№237	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,50	7,80	37,00	253,00	0,24	0,00	0,04	0,60	14,20	202,00	135,00	4,50
№494	Чай с сахаром и лимоном	200	0,00	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
№110	Хлеб ч/б	40/30	5,30	0,70	27,50	140,30	0,09	0,00	0,00	0,90	20,00	82,50	23,20	1,90
	Итого:	590	30,62	19,76	84,22	638,90	0,53	6,40	6,54	5,96	71,00	305,48	315,60	12,56
Ужин № 2														
№590	Кондитерские изделия	20	0,42	0,49	11,60	52,50	0,01	0,00	0,00	0,48	2,20	10,00	1,80	0,16
№516	Кисломолочный продукт	200	2,70	5,00	8,00	100,00	0,08	1,33	0,03	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
	Итого:	220	3,12	5,49	19,60	152,50	0,09	1,33	0,03	0,48	242,20	190,00	29,80	0,36
Всего за день:		2720	111,39	117,61	400,26	2704,80	1,35	28,19	7,02	11,54	1297,10	1702,58	571,30	26,57
Норма по СанПин		2400	77,00	79,00	335,00	2350,00	1,20	60,00	57,00	15,00	1100,00	1100,00	250,00	12,00

Примерное перспективное меню зима-весна 2 неделя ЧЕТВЕРГ 7-11 лет

№ рецеп.	Наименование продукта	Масса (г.)	Пищевые вещества (г.)			ККАЛ.	Витамины (мг. %)				Минер. Вещ. (мг. %)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак №1														
№164	Суп молочный с рисовой крупой	250	6,00	7,10	20,60	164,70	0,07	1,60	0,05	0,07	194,00	170,00	38,70	0,30
№96	Бутерброд (слив. масло, повидло)	30/10/10	1,90	3,80	18,90	116,00	0,02	0,10	0,03	0,20	6,00	12,00	3,00	0,40
№499	Какао с молоком	200	5,00	4,40	35,20	186,00	0,06	1,70	0,03	0,00	163,00	150,00	39,00	1,30
№590	Кондитерские изделия	20	0,42	0,49	11,60	52,50	0,01	0,00	0,00	0,48	2,20	10,00	1,80	0,16
№108	Хлеб пшеничный	30	0,30	0,36	14,60	72,00	0,05	0,00	0,00	0,50	10,00	32,50	7,00	0,50
	Итого:	550	13,62	16,15	100,90	591,20	0,21	3,40	0,11	1,25	375,20	374,50	89,50	2,66
Обед														
№107 (б)	Помидор солёный (нарезка)	80	0,60	0,60	2,10	16,00	0,01	9,00	0,00	0,42	6,00	21,00	9,00	0,40
№131	Свекольник	250	2,90	4,45	12,00	97,00	0,06	9,20	0,20	0,25	277,00	160,00	31,00	1,50
№396	Жаркое по-домашнему с курицей	230	18,10	19,00	21,00	226,00	0,15	13,60	0,03	4,07	33,00	182,00	51,20	2,30
№508	Компот (сухофрукты)	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50
№110	Хлеб ч/б	40/60	8,00	0,90	42,00	210,60	0,12	0,00	0,00	1,10	26,00	102,00	27,40	2,10
	Итого:	860	30,10	24,95	104,10	659,60	0,35	32,30	0,23	5,84	370,00	484,00	125,60	7,80
Полдник														
№533	Булочка "Школьная"	130	6,18	12,30	34,00	209,00	0,21	2,50	0,13	2,60	248,00	261,00	40,00	1,50
№515	Молоко кипячёное	200	5,80	5,00	9,60	106,00	0,08	2,60	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
	Итого:	330	11,98	17,30	43,60	315,00	0,29	5,10	0,17	2,60	488,00	441,00	68,00	1,70
Ужин №1														
№6	Салат (капуста б/к, яблоко)	80	0,90	8,00	5,04	96,00	0,02	15,10	0,00	3,60	25,00	16,00	9,60	0,90
№337	Рыба запечённая в омлете	200	13,10	18,10	13,50	274,00	0,09	0,47	0,30	0,70	124,00	123,00	18,80	0,23
№492	Чай с сахаром	200	0,80	0,20	0,16	28,00	0,10	0,40	0,00	0,00	39,20	33,00	17,60	3,28
№110	Хлеб ч/б	40/30	5,30	0,70	27,50	140,30	0,09	0,00	0,00	0,90	20,00	82,50	23,20	1,90
	Итого:	550	20,10	27,00	46,20	538,30	0,30	15,97	0,30	5,20	208,20	254,50	69,20	6,31
Ужин №2														
№590	Кондитерские изделия	20	0,42	0,49	11,60	52,50	0,01	0,00	0,00	0,48	2,20	10,00	1,80	0,16
№516	Кисломолочный продукт	200	2,70	5,00	8,00	100,00	0,08	1,33	0,03	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
	Итого:	220	2,70	5,00	8,00	100,00	0,08	1,33	0,03	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
Всего за день:		2510	78,50	90,40	302,80	2204,10	1,23	58,10	0,84	14,89	1681,40	1734,00	380,30	18,67
Норма по СанПин		2400	77,00	79,00	335,00	2350,00	1,20	60,00	57,00	15,00	1100,00	1100,00	250,00	12,00

Примерное перспективное меню зима-весна 2 неделя ПЯТНИЦА 7-11 лет

№ реп.	Наименование продукта	Масса (г.)	Пищевые вещества (г.)			ККАЛ.	Витамины (мг %)				Минер. Вещ. (мг.%)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак №1														
№165	Суп молочный с макар. изделиями	250	6,000	7,100	20,600	164,700	0,070	1,600	0,050	0,070	194,000	170,000	38,700	0,300
№97	Бутерброд (слив.масло, сыр)	30/10/10	7,400	13,700	14,800	212,000	0,040	0,100	0,110	0,500	187,000	139,000	14,000	0,500
№499	Какао с молоком	200	5,000	4,400	35,200	186,000	0,060	1,700	0,030	0,000	163,000	150,000	39,000	1,300
№112	Фрукты (по сезону)	200	0,800	0,300	20,600	138,000	0,040	10,000	0,000	0,800	38,000	32,000	24,000	4,600
№108	Хлеб пшеничный	30	0,300	0,360	14,600	72,000	0,050	0,000	0,000	0,500	10,000	32,500	7,000	0,500
	Итого:	730	19,500	25,860	105,800	772,700	0,260	13,400	0,190	1,870	592,000	523,500	122,700	7,200
Обед														
№48	Салат (квашеная капуста, лук)	80	1,280	8,080	2,400	87,100	0,010	15,100	0,000	3,600	34,400	25,600	12,000	0,480
№155	Суп с перловой крупой	250	6,400	20,000	6,800	120,000	0,100	3,000	0,000	9,400	30,000	166,000	61,000	1,400
№381	Шницель	90	14,100	0,900	15,300	277,600	0,070	0,700	0,040	0,520	38,000	173,000	27,000	1,500
№237	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,500	7,800	37,000	253,000	0,240	0,000	0,040	0,600	14,200	20,200	135,000	4,500
№518	Сок фруктовый	200	1,000	0,200	0,200	92,000	0,020	4,000	0,000	0,000	14,000	0,000	0,000	2,800
№110	Хлеб ч/б	40/60	8,000	0,900	42,000	210,600	0,120	0,000	0,000	1,100	26,000	102,000	27,400	2,100
	Итого:	870	39,280	37,880	103,700	1040,300	0,560	22,800	0,080	15,220	156,600	486,800	262,400	12,780
	Всего за день:	1600	58,780	63,740	209,500	1813,000	0,820	36,200	0,270	17,090	748,600	1010,300	385,100	19,980
	Норма по СанПиН	2400	77,000	79,000	335,000	2350,000	1,200	60,000	57,000	15,000	1100,000	1100,000	250,000	12,000
	Итого за 10 дней:	24520	800,440	782,000	3310,490	23514,900	12,394	473,980	58,023	149,030	11280,400	15329,960	3935,000	221,280