

УТВЕРЖДАЮ
Директор БКОУ КК школы-интерната
г. Троицка



Г.А. Лучшева
20 25 г.

Примерное 10 дневное перспективное меню на летне-осенний период для детей от 7-11 лет

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

2025 год

Примерное перспективное меню на летне-осенний период 1 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														
№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 (сливочное масло)	40	1,60	16,70	10,00	197,00	0,02	0,00	0,12	0,40	6,00	17,00	3,00	0,30
№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
№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
	Итого:	540	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														
№106(б)	Огурец свежий (нарезка)	80	0,60	0,08	2,00	11,20	0,02	8,00	0,00	0,08	18,40	33,00	11,20	0,50
№128	Борщ	250	1,80	5,00	10,50	85,00	0,06	10,30	0,00	2,40	35,00	53,00	26,00	1,00
№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
№507	Компот (свежие фрукты)	200	0,50	0,20	23,10	96,00	0,02	4,30	0,00	0,20	22,00	16,00	14,00	1,10
№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:	850	33,50	14,88	129,90	933,40	0,53	23,30	0,08	4,90	153,60	579,00	240,60	10,74
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	71,00	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	307,00	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:	580	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														
№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
№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
	Итого:	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
	Всего за день:	2530	79,42	75,54	347,68	2461,20	3,20	65,23	0,39	15,77	1025,00	1656,20	474,00	24,07
	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 на летне-осенний период 1 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														
№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														
№22	Салат (свежие помидоры, лук)	80	0,80	8,16	2,80	88,00	0,03	13,20	0,00	4,00	10,40	19,20	14,40	0,70
№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
№507	Компот (свежие фрукты)	200	0,50	0,20	23,10	96,00	0,02	4,30	0,00	0,20	22,00	16,00	14,00	1,10
№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	41,10	25,93	115,50	857,30	0,61	30,21	6,54	10,85	177,40	330,48	295,50	11,60
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
№106(б)	Огурец свежий (нарезка)	80	0,60	0,08	2,00	11,20	0,02	8,00	0,00	0,08	18,40	33,00	11,20	0,50
№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:	570	30,00	31,08	36,10	630,50	0,22	13,74	0,32	2,05	198,90	413,00	64,70	8,20
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	0,08	2,60	0,04	0,48	242,20	190,00	29,80	0,36
	Всего:	2730	104,43	96,52	328,90	2677,12	18,46	54,15	7,26	34,62	1344,40	1609,28	515,90	28,06
	Норма по СанПин	2700	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 на летне-осенний период 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	Ca	P	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														
№5	Салат (капуста, огурец, помидор)	80	0,50	7,07	6,00	64,00	0,01	3,50	0,00	3,10	12,60	23,10	9,10	0,30
№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
№507	Компот (свежие фрукты)	200	0,50	0,20	23,10	96,00	0,02	4,30	0,00	0,20	22,00	16,00	14,00	1,10
№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:	840	29,60	36,52	116,70	851,60	0,42	21,50	0,07	7,40	267,30	450,60	127,70	7,87
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														
106(б)	Помидор свежий (нарезка)	80	0,60	0,12	2,28	14,40	0,03	15,00	0,00	0,42	8,40	15,60	12,00	0,50
№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	25,30	8,62	76,74	669,30	0,33	16,10	0,08	2,44	125,10	463,10	99,30	8,08
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
	Итого:	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
Всего за день:		2500	84,10	81,58	343,32	2518,40	1,17	45,80	0,51	15,00	1082,00	1693,00	358,40	21,57
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 на летне-осенний период 1 неделя ЧЕТВЕРГ 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														
№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
Полдник														
№106(б)	Огурец свежий (нарезка)	80	0,60	0,08	2,00	11,20	0,02	8,00	0,00	0,08	18,40	33,00	11,20	0,50
№146	Суп с клёсками	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
№507	Компот (фрукты свежие)	200	0,50	0,20	23,10	96,00	0,02	4,30	0,00	0,20	22,00	16,00	14,00	1,10
№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	22,40	14,38	152,00	691,90	0,29	27,10	40,25	6,48	112,20	444,20	128,90	5,48
Ужин №1														
№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 №2														
106(б)	Помидор свежий (нарезка)	80	0,60	0,12	2,28	14,40	0,03	15,00	0,00	0,42	8,40	15,60	12,00	0,50
№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	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	22,15	17,62	74,68	515,70	0,30	23,10	0,06	1,84	218,90	341,10	89,70	4,25
Всего:														
№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
	Итого за день:	2740	81,07	59,72	363,08	2327,10	1,00	59,81	40,60	10,50	1276,60	1602,40	347,00	15,39
	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 на летне-осенний период 1 неделя ПЯТНИЦА 7-11 лет

Примерное персональное меню на летне-осенний период 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:	730	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														
№25	Салат (свежие овощи)	80	9,00	5,00	3,00	52,00	0,03	10,80	0,00	2,32	21,00	27,00	15,20	0,50
№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
№507	Компот (фрукты свежие)	200	0,50	0,20	23,10	96,00	0,02	4,30	0,00	0,20	22,00	16,00	14,00	1,10
№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	35,60	26,75	101,30	670,10	0,50	35,80	0,06	7,34	116,50	368,00	126,60	13,00
Всего за день:		1560	48,55	32,55	271,70	1555,10	0,72	48,44	0,21	9,49	507,50	860,70	274,90	21,74
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 на летне-осенний период 2 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														
№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	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,2	22	77	5	1
№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														
№19	Салат (свежие овощи)	80	0,80	4,08	2,90	51,20	0,03	11,30	0,00	2,08	13,60	25,60	13,00	0,60
№128	Борщ	250	1,80	5,00	10,50	85,00	0,06	10,30	0,00	2,40	35,00	53,00	26,00	1,00
№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
№507	Компот (свежие фрукты)	200	0,50	0,20	23,10	96,00	0,02	4,30	0,00	0,20	22,00	16,00	14,00	1,10
№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	22,65	21,28	108,70	713,40	0,43	35,00	0,05	9,53	165,60	455,10	142,20	6,53
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
№106(б)	Огурец свежий (нарезка)	80	0,60	0,08	2,00	11,20	0,02	8,00	0,00	0,08	18,40	33,00	11,20	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
№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	41,40	36,68	49,25	540,70	0,27	13,57	0,33	2,18	318,40	579,50	88,10	6,45
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	Кисело молочный 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:		220,00	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:		2570	84,70	97,20	326,45	2466,10	1,08	53,84	0,72	14,11	1159,70	1796,70	242,30	18,00
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 на летне-весенний период 2 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														
№164	Суп молочный с 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, повидлю)	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	5,90	4,56	69,70	405,00	0,15	11,40	0,03	1,50	180,00	166,50	48,00	5,60
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
№507	Компот (свежие фрукты)	200	0,50	0,20	23,10	96,00	0,02	4,30	0,00	0,20	22,00	16,00	14,00	1,10
№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	13,36	159,28	768,80	1,04	49,70	0,07	8,36	213,20	569,00	166,20	9,20
Полдник														
№551	Шарлотка с яблоками	130	5,20	14,45	5,24	368,00	0,10	4,60	0,06	0,80	38,00	58,00	14,00	2,00
№501	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10
	Итого:	330	8,40	17,15	21,14	447,00	0,14	5,90	0,08	0,80	164,00	148,00	28,00	2,10
Ужин №1														
106(б)	Помидор свежий (нарезка)	80	0,60	0,12	2,28	14,40	0,03	15,00	0,00	0,42	8,40	15,60	12,00	0,54
№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:	600	23,45	14,82	59,38	522,70	0,34	25,30	0,06	5,37	127,40	328,60	85,70	6,89
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:		2670	73,77	55,38	329,10	2296,00	1,76	93,63	0,27	16,51	926,80	1402,10	357,70	24,15
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

Примерно перспективное меню на летне-осенний период 2 неделя СРЕДА 7-11 лет

№ рец.	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														
№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														
№19	Салат (свежие овощи)	80	0,80	4,08	2,90	51,20	0,03	9,80	0,00	1,80	12,00	22,00	11,00	0,50
№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 (свежие фрукты)	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	39,55	44,98	145,44	777,40	0,45	18,07	0,15	4,60	317,00	522,00	128,90	7,85
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														
№106(б)	Огурец свежий (нарезка)	80	0,60	0,08	2,00	11,20	0,02	8,00	0,00	0,08	18,40	33,00	11,20	0,50
№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
№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
№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:	590	31,60	19,98	70,16	606,70	0,65	9,00	6,54	5,98	110,60	353,08	334,00	15,58
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	80,60	105,71	358,70	2486,00	1,49	38,11	7,01	12,96	1310,30	1643,18	582,30	29,29
	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 на летне-осенний период 2 неделя ЧЕТВЕРГ 7-11 лет

№ реч.	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 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														
№106(б)	Огурец свежий (нарезка)	80	0,60	0,08	2,00	11,20	0,02	8,00	0,00	0,08	18,40	33,00	11,20	0,50
№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
№507	Компот (свежие фрукты)	200	0,50	0,20	23,10	96,00	0,02	4,30	0,00	0,20	22,00	16,00	14,00	1,10
№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:	840	30,10	24,63	100,10	640,80	0,37	35,10	0,23	5,70	376,40	493,00	134,80	7,50
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	220	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:	570	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	3,12	5,49	19,6	152,5	0,09	1,33	0,03	0,48	242,2	190	29,8	0,36
Всего за день:		2510	78,92	90,57	310,40	2237,80	1,26	60,90	0,84	15,23	1690,00	1753,00	391,30	18,53
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 на летне-осенний период 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	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
№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
№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
№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:	740	20,62	31,06	110,20	800,50	0,99	12,97	0,19	2,10	568,00	524,50	109,00	7,40
Обед														
№17	Салат (свежие огурцы)	80	0,60	8,00	1,60	81,00	0,02	4,00	0,00	3,60	14,40	26,40	10,40	0,40
№155	Суп с перловой крупой	250	6,40	20,00	6,80	120,00	0,10	3,00	0,00	9,40	30,00	166,00	61,00	1,40
№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
№237	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,50	7,80	37,00	253,00	0,24	0,00	0,04	0,60	14,20	20,20	135,00	4,50
№507	Компот (свежие фрукты)	200	0,50	0,20	23,10	96,00	0,02	4,30	0,00	0,20	22,00	16,00	14,00	1,10
№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	38,10	37,80	125,80	1038,20	0,57	12,00	0,08	15,42	144,60	503,60	274,80	11,00
	Всего за день:	1610	58,72	68,86	236,00	1838,70	1,56	24,97	0,27	17,52	712,60	1028,10	383,80	18,40
	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
	Итого за 10 дней:	23970	753,75	763,13	3145,94	22263,90	11,92	526,59	120,85	136,05	11292,80	14360,84	3951,20	216,52