

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГКОУ КК Школы-интерната
Гемрюка

Г.А. Лучшева

20__ 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

2022 год

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

№ респ.	Наименование продукта	Масса (г.)	Пищевые вещества (г.)			ккал	Витамины (мг %)							Минер. Вещ. (мг.%)														
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe														
Завтрак №1																												
№165	Суп молочный с макаронами	250	7,12	12,3	25	192,5	0,8	1,17	0,05	0,3		170	171	25	0,5													
№495	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	0,04	1,3	0,01	0	127	93	15	0,4														
№93	Бутерброд (сливочное масло)	40	1,6	16,7	10	197	0,02	0	0,12	0,4	6	17	3	0,3														
№108	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,6	72	0,11	0	0	1,1	20	65	14	1,1														
	Итого:	520	12,65	30,6	65,5	542,5	0,97	2,47	0,18	1,8	323	346	57	2,3														
Завтрак №2																												
№518	Сок (фруктовый)	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	0		14	0	0	2,8													
№590	Кондит. изделия (без крема)	20	0,42	0,49	11,6	52,5	0,01	0	0	0,48	2,2	10	1,8	0,16														
	Итого:	230	1,42	0,69	11,8	144,5	0,03	4	0	0,48	16,2	10	1,8	2,96														
Обед																												
№107 (б)	Огулец солёный (нарезка)	60	0,42	0,06	1,02	10,4	0,001	3	0	0,06		3,8	14,4	8,4	0,36													
№139	Щи с кашен.капустой	250	1,8	5,8	6,9	88	0,04	14,5	0	2,7	39	51	24	0,8														
№381	Котлета мясная	90	14,1	0,9	15,3	277,6	0,07	0,7	0,04	0,52	38	173	27	1,5														
№237	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,8	37,0	253,0	0,2	0,0	0,0	0,6	14,2	202,0	135,0	4,5														
№508	Компот (из сухофруктов)	200	0,5	0	27	110	0,01	0,5	0	0	28	19	7	1,5														
№110	Хлеб ч/б	40/60	8	0,9	42	210,6	0,12	0	0	1,1	26	102	27,4	2,14														
	Итого:	850	33,32	15,46	129,22	849,6	0,481	18,7	0,08	4,98	149	561,4	228,8	10,8														
Полдник																												
№559	Булочка "Веснушка"	60	4,7	3,7	34,2	189	0,06	0	0,03	0,7	10	38	7	0,6														
№501	Кофейный напиток с молоком	180	2,6	2,7	14,5	64	0,03	1,16	0,01	0	113	81	12,6	0,08														
№112	Фрукты (по сезону)	100	0,4	0	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2														
	Итого:	340	7,7	6,4	58,5	300	0,12	11,16	0,04	0,9	139	130	28,6	2,88														
Ужин №1																												
№44	Салат "Витаминный"	80	1,28	5,68	4,72	75,2	0,02	17,4	0	2,56	36,8	27,2	13,6	0,72														
№343	Рыба тушённая с овощами	110	8,4	4,5	3,9	91,8	0,07	4	0,008	3,6	30	173	33,3	0,68														
№429	Картофельное пюре	150	3,15	6,6	26,3	138,0	0,13	5,1	0,0	0,15	39,0	85,5	28,5	1,05														
№492	Чай с сахаром	200	0,8	0,2	0,16	28	0,1	0,4	0	0	39,2	33	17,6	3,28														
№110	Хлеб ч/б	40/30	5,3	0,7	27,5	140,3	0,09	0	0	0,9	20	82,5	23,2	1,9														
	Итого:	610	18,93	17,68	62,58	473,3	0,41	26,9	0,048	7,21	165	401,2	116,2	7,63														
Ужин №2																												
№516	Кисло молочный продукт	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2														
	Всего:	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2														
	Итого за день:	2750	79,82	75,83	335,6	2409,9	2,091	64,63	0,388	15,37	1032,2	1628,6	460,4	26,77														
	Норма по СанПиН	2400	77	79	335	2350	1,2	60	57	15	1100	1100	250	12														

Примерное перпетивное меню зима-весна 1 недели 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	Мг	Fe																	
Завтрак №1																															
№268	Каша рисовая молочная	250	6,9	10,8	40	286	0,07	1,9	0,05	0,22	178	190	39	0,5																	
№97	Бутерброд (слив. масло, сыр)	30/10/20	7,4	13,7	14,8	212	0,04	0,1	0,11	0,5	187	139	14	0,5																	
№495	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	0,04	1,3	0,01	0	127	93	15	0,4																	
№108	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,6	72	0,11	0	0	1,1	20	65	14	1,1																	
	Итого:	540	18,23	26,1	85,3	651	0,26	3,3	0,17	1,82	512	487	82	2,5																	
Завтрак №2																															
№112	Фрукты (по сезону)	200	0,8	0,3	20,6	138	0,04	10	0	0,8	38	32	24	4,6																	
	Итого:	200	0,8	0,3	20,6	138	0,04	10	0	0,8	38	32	24	4,6																	
Обед																															
№45	Салат (квашеная капуста, лук)	80	1,6	1,1	3	109	0,02	18,9	0	4,5	43	32	15	0,6																	
№150	Суп рыбный с перловой крупой	250	9,8	4,8	15,1	143,5	0,18	12,1	0,04	0,35	43,2	185	57	1,5																	
№398	Печень по-строгановски	90	16,4	11,2	3,5	174,2	0,2	0,6	6,5	4,4	18,8	2,58	147	5,4																	
№291	Макаронные отварные	150	5,6	0,67	29	145,0	0,06	0,01	0	0,8	57	5,7	35,7	0,8																	
№508	Компот (сухофрукты)	200	0,5	0	27	110	0,01	0,5	0	0	28	19	7	1,5																	
№110	Хлеб ч/б	40/60	8	0,9	42	210,6	0,12	0	0	1,1	26	102	27,4	2,1																	
	Итого:	870	41,9	18,67	119,6	892,3	0,59	32,11	6,54	11,15	216	346,28	289,1	11,9																	
Подлик																															
№313	Запеканка творожная	130	5,7	5,6	25,1	174	0,04	0,09	0,09	0,3	35,3	88,6	16,6	0,7																	
№501	Кофейный напиток с молоком	200	2,9	0,1	15,9	79	0,04	1,3	0,02	0	126	90	14	0,1																	
	Итого:	330	8,6	5,7	41	253	0,08	1,39	0,11	0,3	161,3	178,6	30,6	0,8																	
Ужин №1																															
№301	Омлет натуральный	150	12,9	20	3,4	243	0,08	0,04	0,3	0,7	121	230	18,3	2,3																	
№405	Филе курицы в соусе	90	10,2	10,1	3	144	0,01	1,7	0,02	0,37	25,5	67,5	12	0,7																	
№107 (6)	Огурец солёный (нарезка)	60	0,42	0,06	1,02	10,4	0,001	3	0	0,06	3,8	14,4	8,4	0,36																	
№518	Сок фруктовый	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	0	14	0	0	2,8																	
№110	Хлеб ч/б	40/30	5,3	0,7	27,5	140,3	0,09	0	0	0,9	20	82,5	23,2	1,9																	
	Итого:	570	29,82	31,06	35,12	629,7	0,201	8,74	0,32	2,03	184,3	394,4	61,9	8,06																	
Ужин №2																															
№515	Молоко кипячёное	200	5,8	5	9,6	106	0,08	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2																	
	Итого:	200	5,8	5	9,6	106	0,08	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2																	
	Всего:	2710	105,15	86,83	311,22	2670	1,251	58,14	7,18	16,1	1351,6	1618,28	515,6	28,06																	
	Норма по СанПин	2400	77	79	335	2350	1,2	60	57	15	1100	1100	250	12																	

Примерное перспективное меню зима-весна 1 неделя СРЕДА 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	Мг	Fe	В	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
Завтрак №1																						
№267	Каша пшеница молочная	200	7,7	9,4	35,7	203	0,01	1,4	0,06	0,1	144	193	43	1,2								
№300	Яйцо варёное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0	0,1	0,8	22	76,8	4,8	1								
№96	Бутерброд (слив. масло, повидло)	30/10/10	1,9	3,8	18,9	116	0,02	0,1	0,03	0,2	6	12	3	0,4								
№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								
№108	Хлеб пшеничный	30	0,3	0,36	14,6	72	0,05	0	0,5	0,5	10	32,5	7	0,5								
	Итого:	520	14,98	18,16	84,68	515	0,11	4,3	0,19	1,6	196,2	318,3	59,8	3,5								
Завтрак №2																						
№518	Сок фруктовый	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	0	14	0	0	2,8								
№590	Кондитерские изделия	20	0,42	0,49	11,6	52,5	0,01	0	0	0,48	2,2	10	1,8	0,16								
	Итого:	220	1,42	0,69	11,8	144,5	0,03	4	0	0,48	16,2	10	1,8	2,96								
Обед																						
№59	Салат (свежая, чеснок)	80	1,2	8	6,8	94	0,01	4,4	0	3,6	29,6	32,8	16,8	1,12								
№134	Рассольник "Ленинградский"	250	2,1	5,3	16,2	121,0	0,1	7,7	0,0	2,4	155,0	63,0	26,2	0,9								
№367	Гуляш из говядины	90	15,4	16,5	3,1	222,0	0,05	0,9	0,03	0,5	12,7	161	22,5	2,4								
№429	Картофельное пюре	150	3,15	6,6	26,3	138,0	0,13	5,1	0,0	0,15	39,0	85,5	28,5	1,05								
№508	Компот (сухофрукты)	200	0,5	0	27	110	0,01	0,5	0	0	28	19	7	1,5								
№110	Хлеб ч/б	40/60	8	0,9	42	210,6	0,12	0	0	1,1	26	102	27,4	2,1								
	Итого:	870	30,3	37,25	121,4	895,6	0,41	18,6	0,07	7,7	290,3	463,3	128,4	9,09								
Полдник																						
№533	Булочка "Школьная"	130	6,18	12,3	34	209	0,21	2,5	0,13	2,6	248	261	40	1,5								
№503	Кисель	200	1,4	0	0	122	0	0	0	0	1	0	0	0,1								
	Итого:	330	7,58	12,3	34	331	0,21	2,5	0,13	2,6	249	261	40	1,6								
Ужин №1																						
107 (б)	Кукуруза консервированная	60	3,9	1,2	13,5	74	0	0	0	0,1	7,9	58	18	0,8								
№381	Биточки	90	14,1	0,9	15,3	277,6	0,07	0,7	0,04	0,52	38	173	27	1,5								
№241	Каша перловая	150	4,5	6,7	31,5	209	0,04	0	0,04	0,6	19,5	159	19,5	0,9								
№492	Чай с сахаром	200	0,8	0,2	0,16	28	0,1	0,4	0	0	39,2	33	17,6	3,28								
№110	Хлеб ч/б	40/30	5,3	0,7	27,5	140,3	0,09	0	0	0,9	20	82,5	23,2	1,9								
	Итого:	570	28,6	9,7	87,96	728,9	0,3	1,1	0,08	2,12	124,6	505,5	105,3	8,38								
Ужин №2																						
№516	Кисло молочный продукт	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2								
	Всего:	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2								
	Итого за день:	2710	88,68	83,1	347,84	2715	1,14	31,9	0,51	14,5	1116,3	1738,1	363,3	25,73								
	Норма по СанПиН	2400	77	79	335	2350	1,2	60	57	15	1100	1100	250	12								

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

№ респ.	Наименование продукта	Масса (г.)	Пищевые вещества (г.)			ККАЛ.	Витамины (мг.%)										Минер. Вещ. (мг.%)														
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe																	
Завтрак №1																															
№262	Каша манная молочная	250	7,8	0,97	38,6	269	0,1	1,72	0,06	0,6	166	151	25	0,5																	
№495	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	0,04	1,3	0,01	0	127	93	15	0,4																	
№81	Бутерброд (слив. масло, сыр)	30/10/20	5	8,1	7,4	123	0,02	0,1	0,06	0,3	137	99	10	0,3																	
№108	Хлеб пшеничный	30	0,3	0,36	14,6	72	0,05	0	0,5	10	32,5	7	0,5																		
	Итого:	540	14,6	10,73	76,5	545	0,21	3,12	0,13	1,4	440	375,5	57	1,7																	
Завтрак №2																															
№517	Йогурт	180	9	5,7	15	156	0,05	1	0,03	0	214	163	25	0,1																	
№590	Кондитерские изделия	20	0,42	0,49	11,6	52,5	0,01	0	0	0,48	2,2	10	1,8	0,16																	
	Итого:	200	9,42	6,19	26,6	208,5	0,06	1	0,03	0,48	216,2	173	26,8	0,26																	
Обед																															
№61	Салат (морковь, горошек зеленый)	80	1,58	8,08	4,7	97,6	0,05	3,7	0	3,8	17,6	42,4	21,6	0,48																	
№146	Суп с клёпками	250	1,2	2,6	8,7	63,3	0,06	10,8	40,2	1,2	10,8	40,2	16,8	0,6																	
№343	Рыба тушёная с овощами	110	8,4	4,5	39	91,8	0,07	4	0,008	3,6	30	173	33,3	0,68																	
№508	Компот (сухофрукты)	200	0,5	0	27	110	0,01	0,5	0	0	28	19	7	1,5																	
№240	Рис отварной	150	3,7	6,1	37,2	219	0,003	0	0,04	0,3	5	80	26,2	0,5																	
№110	Хлеб ч/б	40/60	8	0,9	42	210,6	0,12	0	0	1,1	26	102	27,4	2,1																	
	Итого:	890	23,38	22,18	158,6	792,3	0,313	19	40,248	10	117,4	456,6	132,3	5,86																	
Полдник																															
№317	Пудинг из творога	130	5,7	5,6	25,1	174	0,04	0,09	0,09	0,3	35,3	88,6	16,6	0,7																	
№518	Сок фруктовый	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	0	14	0	0	2,8																	
	Итого:	330	6,7	5,8	25,3	266	0,06	4,09	0,09	0,3	49,3	88,6	16,6	3,5																	
Ужин №1																															
№107 (б)	Огурец соленый (нарезка)	60	0,42	0,06	1,02	10,4	0,001	3	0	0,06	3,8	14,4	8,4	0,36																	
№405	Филе курицы в соусе	90	10,2	10,1	3	144	0,01	1,7	0,02	0,37	25,5	67,5	12	0,7																	
№429	Картофельное пюре	150	3,15	6,6	26,3	138,0	0,13	5,1	0,0	0,15	39,0	85,5	28,5	1,05																	
№501	Кофейный напиток с молоком	200	2,9	0,1	15,6	79	0,04	1,3	0	0	126	90	14	0,1																	
№110	Хлеб ч/б	40/30	5,3	0,7	27,5	140,3	0,09	0	0	0,9	20	82,5	23,2	1,9																	
	Итого:	570	21,97	17,56	73,42	511,7	0,271	11,1	0,06	1,48	214,3	339,9	86,1	4,11																	
Ужин №2																															
№516	Кисло молочный продукт	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2																	
	Всего:	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2																	
	Итого за день:	2730	74,8	67,46	368,42	2376	0,994	39,71	40,598	13,66	1277,2	1613,6	346,8	15,63																	
	Норма по СанПин	2400	77	79	335	2350	1,2	60	57	15	1100	1100	250	12																	

Примерное перспективное меню зима-весна 1 недели ПЯТНИЦА 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	Мг	Fe				
Завтрак №1																		
№272	Каша гречневая молочная	250	3,25	0,61	89,8	342	0,07	0,87	0,04	0,5	50	181,2	68,7	2				
№499	Какао с молоком	200	5	4,4	35,2	186	0,06	1,7	0,03	0	163	150	39	1,3				
№97	Бутерброд (сливочное масло, сыр)	30/10/20	3,6	0,13	10,2	147	0	0,07	0,08	0,35	130	97	9,6	0,34				
№108	Хлеб пшеничный	30	0,3	0,36	14,6	72	0,05	0	0	0,5	10	32,5	7	0,5				
	итого:	540	12,15	5,5	149,8	747	0,18	2,64	0,15	1,35	353	460,7	124,3	4,14				
Завтрак №2																		
№112	Фрукты (по сезону)	200	0,8	0,3	20,6	138	0,04	10	0	0,8	38	32	24	4,6				
	Итого:	200	0,8	0,3	20,6	138	0,04	10	0	0,8	38	32	24	4,6				
Обед																		
№73	Салат (морковь, кукуруза консерв.)	80	2,5	5,5	17,5	77,6	0,07	8,1	0	2,5	16	69	27	1,04				
№144	Суп гороховый	250	2,3	4,3	15,1	128,0	0,2	8,7	0,0	0,2	19,0	65,0	25,5	7,3				
№407	Рагу с фиде курицы	200	15,8	16,4	18,1	183,5	0,14	12,0	0,02	3,5	28,5	158	44,5	2				
№508	Компот (сухофрукты)	200	0,5	0	27	110	0,01	0,5	0	0	28	19	7	1,5				
№110	Хлеб ч/б	40/60	8	0,9	42	210,6	0,12	0	0	1,1	26	102	27,4	2,1				
	итого:	830	29,1	27,05	119,7	709,7	0,53	29,3	0,06	7,32	117,5	413	131,4	13,94				
Полдник																		
№551	Шарлотка с яблоками	100	2,6	7,7	26,2	368	0,05	2,3	0,03	0,4	19	29	7	1				
№518	Увар шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	0,01	70	0	0	12	3	3	1,5				
	итого:	300	3,3	8	49	465	0,06	72,3	0,03	0,4	31	32	10	2,5				
Ужин №1																		
№525	Пельмени со сметаной	200/30	21,3	16,6	39,1	307	0,15	0,6	0,05	1,3	22	195	27	2,5				
№495	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	0,04	1,3	0,01	0	127	93	15	0,4				
№110	Хлеб ч/б	40/30	5,3	0,7	27,5	140,3	0,09	0	0	0,9	20	82,5	23,2	1,9				
	итого:	500	28,1	18,6	82,5	528,3	0,28	1,9	0,06	2,2	169	370,5	65,2	4,8				
Ужин №2																		
№515	Молоко кипячённое	200	5,8	5	9,6	106	0,08	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2				
	Итого:	200	2,7	5	8	100	0,08	1,33	0,03	0	240	180	28	0,2				
	Всего за день:	2570	76,15	64,45	429,6	2588	1,17	117,47	0,33	12,07	948,5	1488,2	382,9	30,18				
	Норма по СанПин	2400	77	79	335	2350	1,2	60	57	15	1100	1100	250	12				

Примерное перспективное меню зима-весна 2 недели 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	Мg	Fe												
Завтрак №1																										
№295	Макаронны с сыром	200/20	7,4	14,5	43,2	274	0,08	2,05	0,06	0,24	194	202	42	0,5												
№499	Какао с молоком	200	5	4,4	35,2	186	0,06	1,7	0,03	0	163	150	39	1,3												
№66	Бутерброд (слив.масло, повидло)	30./10./10	1,9	3,8	18,9	116	0,02	0,1	0,03	0,2	6	12	3	0,4												
№ 300	Яйцо варёное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,2	22	77	5	1												
№108	Хлеб пшеничный	30	0,3	0,36	14,6	72	0,05	0	0,5	10	32,5	7	0,5													
	Итого:	540	19,7	27,66	112,2	711	0,24	3,85	0,22	1,14	395	473,5	96	3,7												
Завтрак №2																										
№518	Сок фруктовый	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	0	14	0	0	2,8												
№590	Кондитерские изделия	20	0,42	0,49	11,6	52,5	0,01	0	0,48	2,2	10	1,8	0,16													
	Итого:	220	1,42	0,69	11,8	144,5	0,03	4	0	0,48	16,2	10	1,8	2,96												
Обед																										
№59	Салат (свекла, чеснок)	80	1,2	8	9,8	94	0,01	4,4	0	3,6	29,6	32,8	16,8	1,1												
№139	Щи с кашеной капустой	250	1,8	5,8	6,9	88	0,04	14,5	0	2,7	39	51	24	0,8												
№343	Рыба тушёная с овощами	110	8,4	4,5	3,9	91,8	0,07	4	0,008	3,6	30	173	33,3	0,68												
№429	Картофельное пюре	150	3,15	6,6	26,3	138,0	0,13	5,1	0,0	0,15	39,0	85,5	28,5	1,05												
№508	Компот (сухофрукты)	200	0,5	0	27	110	0,01	0,5	0	0	28	19	7	1,5												
№110	Хлеб ч/б	40/60	8	0,9	42	210,6	0,12	0	1,1	26	102	27,4	2,1													
	Итого:	890	23,05	25,8	115,9	713,4	0,38	28,5	0,048	11,15	191,6	463,3	137	7,23												
Полдник																										
№317	Пудинг из творога	130	5,7	5,6	25,1	174	0,04	0,09	0,09	0,3	35,3	88,6	16,6	0,7												
№503	Кисель	200	1,4	0	0	122	0	0	0	0	1	0	0	0,1												
	Итого:	330	7,1	5,6	25,1	296	0,04	0,09	0,09	0,3	36,3	88,6	16,6	0,8												
Ужин №1																										
№301	Омлет натуральный	150	12,9	20	3,4	243	0,08	0,04	0,3	0,7	121	230	18,3	2,3												
№404	Курица отварная	90	21,1	14,6	0,45	219	0,04	4,23	0,02	0,5	32	141	20,4	1,35												
№107 (6)	Огурец солёный (нарезка)	60	0,42	0,06	1,02	10,4	0,001	3	0	0,06	3,8	14,4	8,4	0,36												
№495	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	0,04	1,3	0,01	0	127	93	15	0,4												
№110	Хлеб ч/б	40/30	5,3	0,7	27,5	140,3	0,09	0	0,9	20	82,5	23,2	1,9													
	Итого:	570	41,22	36,66	48,27	540,7	0,251	8,57	0,33	2,16	303,8	560,9	85,3	6,31												
Ужин № 2																										
№516	Кисло молочный продукт	200	2,7	5	8	100	0,08	1,33	0,03	0	240	180	28	0,2												
	Итого:	200	2,7	5	8	100	0,08	1,33	0,03	0	240	180	28	0,2												
	Всего за день:	2750	84,7	101,4	321,3	2389,6	1,0	46,3	0,7	15,2	1182,9	1776,3	242,3	21,2												
	Норма по СанПин	2400	77	79	335	2350	1,2	60	57	15	1100	1100	250	12												

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

№ рел.	Наименование продукта	Масса (г.)	Пищевые вещества (г.)			ККАЛ.	Витамины (мг %)							Минер. Вещ. (мг.%)					
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
Завтрак №1																			
№164	Суп молочный с пшёнкой крупной	250	6	7,1	20,6	164,7	0,07	1,6	0,05	0,07	194	170	38,7	0,3					
№96	Вутерброд (масло слив., повидло)	30/10/10	1,9	3,8	18,9	116	0,02	0,1	0,03	0,2	6	12	3	0,4					
№501	Кофейный напиток	200	2,9	0,1	15,6	79	0,04	1,3	0	0	126	90	14	0,1					
№108	Хлеб пшеничный	30	0,3	0,36	14,6	72	0,05	0	0	0,5	10	32,5	7	0,5					
	Итого:	530	11,1	11,36	69,7	431,7	0,18	3	0,08	0,77	336	304,5	62,7	1,3					
Завтрак №2																			
№112	Фрукты (по сезону)	200	0,8	0,3	20,6	138	0,04	10	0	0,8	38	32	24	4,6					
	Итого:	200	0,8	0,3	20,6	138	0,04	10	0	0,8	38	32	24	4,6					
Обед																			
№158	Суп лапша на мясном бульоне	250	10,3	11	74,2	109	0,33	24,3	0	5,7	54	212	79	3,3					
№381	Шницель	90	14,1	0,9	15,3	277,6	0,07	0,7	0,04	0,52	38	173	27	1,5					
№423	Капуста тушёная	150	0	0,36	4,68	75,6	0,5	20,4	0,03	0,84	73,2	66	18,8	1,2					
№508	Компот (сухофрукты)	200	0,5	0	27	110	0,01	0,5	0	0	28	19	7	1,5					
№110	Хлеб ч/б	40/60	8	0,9	42	210,6	0,12	0	0	1,1	26	102	27,4	2,1					
	Итого:	790	32,9	13,16	163,18	782,8	1,03	45,9	0,07	8,16	219,2	572	159,2	9,6					
Полдник																			
№551	Шарлотка с яблоками	130	2,6	7,7	26,2	368	0,05	2,3	0,03	0,4	19	29	7	1					
№501	Кофейный напиток с молоком	200	2,9	0,1	15,9	79	0,04	1,3	0,02	0	126	90	14	0,1					
	Итого:	330	5,5	7,8	42,1	447	0,09	3,6	0,05	0,4	145	119	21	1,1					
Ужин №1																			
№76	Салат Винегрет	80	1,04	8,6	5,4	104	0,03	6,7	0	3,7	18,4	32	14,4	0,6					
№336	Рыба припущенная	100	13,4	7,2	3,1	138	0,07	1,2	0,02	3,9	46	145	22	0,6					
№429	Картофельное пюре	150	3,15	6,6	26,3	138	0,13	5,1	0,0	0,15	39,0	85,5	28,5	1,05					
№518	Сок фруктовый	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	0	14	0	0	2,8					
№110	Хлеб ч/б	40/30	5,3	0,7	27,5	140,3	0,09	0	0	0,9	20	82,5	23,2	1,9					
	Итого:	600	23,89	23,3	62,5	612,3	0,34	17	0,06	8,65	137,4	345	88,1	6,95					
Ужин № 2																			
№516	Кисло молочный продукт	200	2,7	5	8	100	0,08	1,33	0,03	0	240	180	28	0,2					
	Итого:	200	2,7	5	8	100	0,08	1,33	0,03	0	240	180	28	0,2					
	Всего за день:	2650	76,89	60,92	366,08	2511,8	1,76	80,83	0,29	18,78	1115,6	1552,5	383	23,75					
	Норма по СанПин	2400	77	79	335	2350	1,2	60	57	15	1100	1100	250	12					

Примерное перспективное меню зима-весна на 2 недели СРЕДА 7-11 лет

№ рец.	Наименование продукта	Масса (г.)	Пищевые вещества	ККАЛ.	Витамины (мг %)	Минер. Вещ.	Мг	Fe						
			Б	Ж	У	В	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
Завтрак №1														
№262	Каша манная молочная	250	7,8	9,7	38,6	269	0,1	1,72	0,06	0,6	166	151	25	0,5
№97	Бутерброд (слив. масло, сыр)	30/10/20	7,4	13,7	14,8	212	0,04	0,1	0,11	0,5	187	139	14	0,5
№494	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	15	61	0	3	0	0	14	4	2	0
№108	Хлеб пшеничный	30	0,3	0,36	14,6	72	0,05	0	0	0,5	10	32,5	7	0,5
	Итого:	540	15,5	23,76	83,2	614	0,19	4,62	0,17	1,6	377,2	326,5	48	1,9
Завтрак №2														
№517	Йогурт	180	9	5,7	15	156	0,05	1	0,03	0	214	163	25	0,1
№590	Кондитерские изделия	20	0,42	0,49	11,6	52,5	0,01	0	0	0,48	2,2	10	1,8	0,16
	Итого:	200	9,42	6,19	26,6	208,5	0,06	1	0,03	0,48	216,2	173	26,8	0,26
Обед														
№353	Сельдь с луком	80	7,7	16,2	30,4	108,8	0,01	2,48	0,01	0,4	38,4	129	18,4	0,8
№132	Рассольник "Домашний"	250	6,7	14,8	44	129	0,1	1,77	0,1	0,95	176	170,5	29	0,7
№366	Бифстегонов	90	20,4	18,6	3,24	181	0,06	0,9	0,009	0,6	36	123	26	2
№429	Картофельное пюре	150	3,15	6,6	26,3	138,0	0,13	5,1	0,0	0,15	39,0	85,5	28,5	1,05
№508	Компот (сухофрукты)	200	0,5	0	27	110	0,01	0,5	0	0	28	19	7	1,5
№110	Хлеб ч/б	40/60	8	0,9	42	210,6	0,12	0	0	1,1	26	102	27,4	2,1
	Итого:	870	46,45	57,1	172,94	877,4	0,43	10,75	0,159	3,2	343,4	629	136,3	8,15
Подник														
№313	Запеканка творожная	130	5,7	5,6	25,1	174	0,04	0,09	0,09	0,3	35,3	88,6	16,6	0,7
№518	Сок фруктовый	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	0	14	0	0	2,8
	Итого:	330	6,7	5,8	25,3	266	0,06	4,09	0,09	0,3	49,3	88,6	16,6	3,5
Ужин №1														
№107 б	Огурец соленый (нарезка)	60	0,8	0,8	2,8	21,3	0,009	12	0	0,56	8	28	12	0,64
№398	Печень по-строгановски	90	16,4	11,2	3,5	174,2	0,2	0,6	6,5	4,4	18,8	2,58	147	5,4
№237	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,8	37,0	253,0	0,2	0,0	0,0	0,6	14,2	202,0	135,0	4,5
№494	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	15,2	61	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4
№110	Хлеб ч/б	40/30	5,3	0,7	27,5	140,3	0,09	0	0	0,9	20	82,5	23,2	1,9
	Итого:	570	31	20,5	86	649,8	0,539	15,4	6,54	6,46	75,2	319,08	319,2	12,84
Ужин №2														
№516	Кисло молочный продукт	200	2,7	5	8	100	0,08	1,33	0,03	0	240	180	28	0,2
	Итого:	200	2,7	5	8	100	0,08	1,33	0,03	0	240	180	28	0,2
	Всего за день:	2710	111,77	118,35	402,04	2715,70	1,36	37,19	7,02	12,04	1301,30	1716,18	574,90	26,85
	Норма по СанПиН	2400	77	79	335	2350	1,2	60	57	15	1100	1100	250	12

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

№ реп.	название продукта	Масса (г.)	Пищевые вещества (г.)			ККАЛ.	Витамины (мг %)						Минер. Вещ. (мг.%)				
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
Завтрак №1																	
№164	Суп молочный с рисовой крупой	250	6	7,1	20,6	164,7	0,07	1,6	0,05	0,07	194	170	38,7	0,3			
№96	Бутерброд (слив. масло, повидло)	30,10/10	1,9	3,8	18,9	116	0,02	0,1	0,03	0,2	6	12	3	0,4			
№499	Какао с молоком	200	5	4,4	35,2	186	0,06	1,7	0,03	0	163	150	39	1,3			
№108	Хлеб пшеничный	30	0,3	0,36	14,6	72	0,05	0	0	0,5	10	32,5	7	0,5			
	Итого:	530	13,2	15,66	89,3	538,7	0,2	3,4	0,11	0,77	373	364,5	87,7	2,5			
Завтрак №2																	
№518	Сок фруктовый	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	0	14	0	0	2,8			
№590	Кондитерские изделия	20	0,42	0,49	11,6	52,5	0,01	0	0	0,48	2,2	10	1,8	0,16			
	Итого:	220	1,42	0,69	11,8	144,5	0,03	4	0	0,48	16,2	10	1,8	2,96			
Обед																	
№107 (б)	Помидор солёный (нарезка)	60	0,6	0,6	2,1	16	0,006	9	0	0,42	6	21	9	0,4			
№131	Свекольник	250	2,9	4,45	12	97	0,06	9,2	0,2	0,25	277	160	31	1,5			
№396	Жаркое по-домашнему с курицей	230	18,1	19	21	226,0	0,15	13,6	0,03	4,07	33	182	51,2	2,3			
№508	Компот (сухофрукты)	200	0,5	0	27	110	0,01	0,5	0	0	28	19	7	1,5			
№110	Хлеб ч/б	40/60	8	0,9	42	210,6	0,12	0	0	1,1	26	102	27,4	2,1			
	Итого:	840	30,1	24,95	104,1	659,6	0,346	32,3	0,23	5,84	370	484	125,6	7,8			
Подник																	
№533	Булочка "Школьная"	130	6,18	12,3	34	209	0,21	2,5	0,13	2,6	248	261	40	1,5			
№515	Молоко кипячёное	200	5,8	5	9,6	106	0,08	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2			
	Итого:	330	11,98	17,3	43,6	315	0,29	5,1	0,17	2,6	488	441	68	1,7			
Ужин №1																	
№6	Салат (капуста б/к; яблоко)	80	0,9	8	5,04	96	0,02	15,1	0	3,6	25	16	9,6	0,9			
№337	Рыба запечённая в омлете	200	13,1	18,1	13,5	274,0	0,09	0,47	0,30	0,7	124	123	18,8	0,23			
№492	Чай с сахаром	200	0,8	0,2	0,16	28	0,1	0,4	0	0	39,2	33	17,6	3,28			
№110	Хлеб ч/б	40/30	5,3	0,7	27,5	140,3	0,09	0	0	0,9	20	82,5	23,2	1,9			
	Итого:	550	20,1	27	46,2	538,3	0,3	15,97	0,3	5,2	208,2	254,5	69,2	6,31			
Ужин №2																	
№516	Кисло молочный продукт	200	2,7	5	8	100	0,08	1,33	0,03	0	240	180	28	0,2			
	Итого:	200	2,7	5	8	100	0,08	1,33	0,03	0	240	180	28	0,2			
	Всего за день:	2670	79,5	90,6	303	2296,1	1,246	62,1	0,84	14,89	1695,4	1734	380,3	21,5			
	Норма по СанПин	2400	77	79	335	2350	1,2	60	57	15	1100	1100	250	12			

