

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГКОУ КК школы-интерната

Г.А. Лучшева

Г.А. Лучшева

20__ 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

2022 год

Примерное перспективное меню на летне-осенний период 1 недели ПОНЕДЕЛЬНИК 7-11 лет

№ рел.	Наименование продукта	Масса (г.)	Пищевые вещества (г.)			ккал	Витамины (мг.%)																
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe									
Завтрак №1																							
№295	Макаронны с сыром	220	7,4	14,5	43,2	274	0,08	2,05	0,06	0,24	194	202	42	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 (сливочным маслом)	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:	490	12,93	32,8	83,7	624	0,25	3,35	0,19	1,74	347	377	74	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	Кондитер. 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:	220	1,42	0,69	11,8	144,5	0,03	4	0	0,48	16,2	10	1,8	2,96									
Обед																							
№106(б)	Огурец свежий (нарезка)	60	0,6	0,08	2	11,2	0,02	8	0	0,08	18,4	33	11,2	0,5									
№128	Борщ	250	1,8	5	10,5	85	0,06	10,3	0	2,4	35	53	26	1									
№381	Колгета 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									
№507	Компот (фрукты свежие)	200	0,5	0,2	23,1	96	0,02	4,3	0	0,2	22	16	14	1,1									
№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	33,5	14,88	129,9	933,4	0,53	23,3	0,08	4,9	153,6	579	240,6	10,74									
Подник																							
№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	71	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	307	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 тушеная 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:	580	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	109	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2									
	Итого:	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2									
	Всего за день:	2020	77,9	44,75	285,18	1938,2	1,26	62,76	0,208	14,59	719,8	1365,2	351,6	22,71									
	Норма по СанПин	2400	77	79	335	2350	1,2	60	57	15	1100	1100	250	12									

Примерное перспективное меню на летне-осенний период 1 недели 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	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																						
№22	Салат (свежие помидоры, лук)	80	0,8	8,16	2,8	88	0,03	13,2	0	4	10,4	19,2	14,4	0,7								
№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	Макароны отварные	150	5,6	0,67	29	145,0	0,06	0,01	0	0,8	57	5,7	35,7	0,8								
№507	Компот (свежие фрукты)	0,5	0,2	23,1	96	0,02	4,3	0	0,2	22	16	14	1,1									
№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	40,8	48,83	188,4	761,32	4,89	25,91	6,74	32,65	171,4	328,48	282,6	10,5								
Полдник																						
№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								
№106(6)	Огурец свежий (нарезка)	60	0,08	2	11,2	0,02	8	0	0,08	18,4	33	11,2	0,5									
№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	29,48	33	45,3	619,32	8,2	5,74	0,4	20,37	213,5	391,2	54	7,7								
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	103,71	118,93	390,2	2528,64	13,55	48,94	7,46	55,94	1336,2	1597,28	501,2	26,3								
	Норма по СанПиН	2710	77	79	335	2350	1,2	60	57	15	1100	1100	250	12								

Примерное перспективное меню на летне-осенний период 1 недели СРЕДА 7-11 лет

№ рец.	Наименование продукта	Масса (г.)	Б	Ж	У	ККАЛ	В	Витамины (мг. %)				Минер. Вещ. (мг. %)					
								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 варенное	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	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																	
№17	Салат (свежие овощи)	80	0,49	7,07	0,4	71	0,01	3,5	0	3,1	12,6	23,1	9,1	0,3			
№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			
№507	Компот (свежие фрукты)	200	0,5	0,2	23,1	96	0,02	4,3	0	0,2	22	16	14	1,1			
№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	29,59	36,52	111,1	858,6	0,42	21,5	0,07	7,4	267,3	450,6	127,7	7,87			
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																	
106(6)	Помидор свежий (нарезка)	69	0,6	0,12	2,28	14,4	0,03	15	0	0,42	8,4	15,6	12	0,5			
№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	Капша 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	25,3	8,62	76,74	669,3	0,33	16,1	0,08	2,44	125,1	463,1	99,3	8,08			
Ужин №2																	
№516	Кисело молочный продукт	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2			
	Итого:	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2			
	Всего за день:	2680	84,67	81,29	326,32	2518,4	1,18	49,8	0,51	14,52	1093,8	1683	356,6	24,21			
	Норма по СанПиН	2400	77	79	335	2350	1,2	60	57	15	1100	1100	250	12			

Примерное перспективное меню на летне-осенний период 1 недели 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	Булгурод с сыром	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	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	Кондитер. 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:	200	9	5,7	15	156	0,05	1	0,03	0	214	163	25	0,1									
№106(б)	Огурец свежий (нарезка)	60	0,6	0,08	2	11,2	0,02	8	0	0,08	18,4	33	11,2	0,5									
№146	Суп с клёбиками	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 тушённая с овощами	110	8,4	4,5	39	91,8	0,07	4	0,008	3,6	30	173	33,3	0,68									
№507	Компот (фрукты свежие)	200	0,5	0,2	23,1	96	0,02	4,3	0	0,2	22	16	14	1,1									
№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:	870	22,4	14,38	152	691,9	0,293	27,1	40,248	6,48	112,2	444,2	128,9	5,48									
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																							
106(б)	Помидор свежий (нарезка)	60	0,6	0,12	2,28	14,4	0,03	15	0	0,42	8,4	15,6	12	0,5									
№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	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	22,15	17,62	74,68	515,7	0,3	23,1	0,06	1,84	218,9	341,1	89,7	4,25									
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	80,65	59,23	351,48	2274,6	0,993	59,81	40,598	10,02	1274,4	1592,4	345,2	15,23									
	Норма по СанПин	2400	77	79	335	2350	1,2	60	57	15	1100	1100	250	12									

Примерное перспективное меню на летне-осенний период 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	Мг	Fe															
Завтрак №1																													
№295	Макаронь с сыром	220	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															
№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															
№108	Хлеб пшеничный	30	0,3	0,36	14,6	72	0,05	0	0,5	10	32,5	7	0,5																
	Итого:	500	14,6	23,06	111,9	648	0,21	3,85	0,12	0,94	373	396,5	91	2,7															
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	0,48	2,2	10	1,8	0,16															
	Итого:	200	1,42	0,69	11,8	144,5	0,03	4	0	0,48	16,2	10	1,8	2,96															
Обед																													
№19	Салат (свежие овощи)	80	0,8	4,08	2,9	51,2	0,03	11,3	0	2,08	13,6	25,6	13	0,6															
№128	Борщ	250	1,8	5	10,5	85	0,06	10,3	0	2,4	35	53	26	1															
№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															
№507	Компот (свежие фрукты)	200	0,5	0,2	23,1	96	0,02	4,3	0	0,2	22	16	14	1,1															
№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	22,65	21,28	108,7	713,4	0,43	35	0,048	9,53	165,6	455,1	142,2	6,53															
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	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															
№106(б)	Огурец свежий (нарезка)	60	0,6	0,08	2	11,2	0,02	8	0	0,08	18,4	33	11,2	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															
№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	41,4	36,68	49,25	540,7	0,27	13,57	0,33	2,18	318,4	579,5	88,1	6,45															
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:		2690	84,7	92,3	314,8	2442,6	1,1	57,8	0,6	13,4	1149,5	1709,7	242,3	19,6															
Норма по СанПин		2400	77	79	335	2350	1,2	60	57	15	1100	1100	250	12															

Примерное перпективное меню на летне-весенний период 2 недели 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	Мг	Fe		
Завтрак №1																
№164	Суп молочный с 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		
№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	5,1	4,26	49,1	267	0,11	1,4	0,03	0,7	142	134,5	24	1		
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 тушённая	150	0	0,36	4,68	75,6	0,5	20,4	0,03	0,84	73,2	66	18,8	1,2		
№507	Компот (свежие фрукты)	200	0,5	0,2	23,1	96	0,02	4,3	0	0,2	22	16	14	1,1		
№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	13,36	159,28	768,8	1,04	49,7	0,07	8,36	213,2	569	166,2	9,2		
Полдник																
№551	Шарлотка с яблоками	130	5,2	14,45	5,24	368	0,1	4,6	0,06	0,8	38	58	14	2		
№501	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	0,02	0	126	90	14	0,1		
	Итого:	330	8,4	17,15	21,14	447	0,14	5,9	0,08	0,8	164	148	28	2,1		
Ужин №1																
106(б)	Помидор свежий (нарезка)	60	0,6	0,12	2,28	14,4	0,03	15	0	0,42	8,4	15,6	12	0,54		
№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:	580	23,45	14,82	59,38	522,7	0,34	25,3	0,06	5,37	127,4	328,6	85,7	6,89		
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:	2630	73,35	54,89	317,5	2243,5	1,75	93,63	0,27	16,03	924,6	1392,1	355,9	23,99		
	Норма по СанПин	2400	77	79	335	2350	1,2	60	57	15	1100	1100	250	12		

Примерно перспективное меню на легне-осенний период 2 недель СРЕДА 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	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 лимонном	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																					
№19	Салат (свежие овощи)	80	0,8	4,08	2,9	51,2	0,03	9,8	0	1,8	12	22	11	0,5							
№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	Бефстроганов	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 (свежие фрукты)	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	39,55	44,98	145,44	777,4	0,45	18,07	0,149	4,6	317	522	128,9	7,85							
Подник																					
№13	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							
№18	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																					
№1076	Огураи 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							
№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	31,8	20,7	70,96	616,8	0,639	13	6,54	6,46	100,2	348,08	334,8	15,72							
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	81	106	360	2486	1	42	7	13	1300	1638	583	29							
	Норма по СанПиН	2400	77	79	335	2350	1,2	60	57	15	1100	1100	250	12							

Примерное перспективное меню на летне-осенний период 2 недели 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																									
№164	Суп молочный с 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																									
№106(6)	Огурец свежий (нарезка)	60	0,6	0,08	2	11,2	0,02	8	0	0,08	18,4	33	11,2	0,5											
№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											
№507	Компот (свежие фрукты)	200	0,5	0,2	23,1	96	0,02	4,3	0	0,2	22	16	14	1,1											
№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	24,63	100,1	640,8	0,37	35,1	0,23	5,7	376,4	493	134,8	7,5											
Полдник																									
№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 (капустя 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	220	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:	570	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:	2690	79,5	90,28	299	2277,3	1,27	64,9	0,84	14,75	1701,8	1743	389,5	21,17											
	Норма по СанДин	2400	77	79	335	2350	1,2	60	57	15	1100	1100	250	12											

Примерное перспективное меню на летне-осенний период 2 недели ПИТНИЦА 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																		
№165	Суп молочный с макар. изделиями	250	7,12	12,3	25	192,5	0,8	1,17	0,05	0,3	170	171	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				
№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	19,82	30,76	89,6	662,5	0,95	2,97	0,19	1,3	530	492,5	85	2,8				
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																		
№17	Салат (свежие огурцы)	80	0,6	8	1,6	81	0,02	4	0	3,6	14,4	26,4	10,4	0,4				
№155	Суп с перловой крупой	250	6,4	20	6,8	120	0,1	3	0	9,4	30	166	61	1,4				
№381	Шницель	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	20,2	135,0	4,5				
№507	Компот (свежие фрукты)	200	0,5	0,2	23,1	96	0,02	4,3	0	0,2	22	16	14	1,1				
№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	38,1	37,8	125,8	1038,2	0,57	12	0,08	15,42	144,6	503,6	274,8	11				
Полдник																		
№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																		
№106(б)	Огурец свежий (нарезка)	60	0,6	0,08	2	11,2	0,02	8	0	0,08	18,4	33	11,2	0,5				
№398	Печень жо-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				
№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				
№503	Кисель	200	1,4	0	0	122	0	0	0	0	1	0	0	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	26,85	18,58	59,3	585,7	0,44	13,7	6,54	5,53	97,2	203,58	209,9	8,95				
Ужин №2																		
№516	Кислю 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:	2700	96,87	98,14	344,3	2777,4	2,16	41,39	6,95	23,35	1211,1	1590,28	652,3	26,35				
	Норма по СанПин	2400	77	79	335	2350	1,2	60	57	15	1100	1100	250	12				
	Итого за 10 дней:	23970	753,75	763,13	3145,94	22263,9	11,922	526,59	120,845	136,05	11292,8	14360,8	3951,2	216,52				