



Утверждаю
Директор

И.В.Никиткина
И.В.Никиткина

**Примерное десятидневное перспективное меню
для учащихся государственного казенного
общеобразовательного учреждения Краснодарского края
специальной (коррекционной) школы-интерната ст-цы Николаевской**

Возрастная категория: 12 лет и старше (проживающие)

2022-2023 год

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
Пр.	Икра кабачковая промышленного производства	100.0	1,2	7,2	7,2	158	-	-	-	-	-	174,0	-	-
30	Яйцо отварное	40.0	5	4,9	0,2	63	-	-	-	-	50	280	36	0,8
34	Макаронные изделия отварные со с/м	180/5	6,9	19,5	45,8	326	0,03	-	-	-	18,2	120,0	9	5
45	Кофейный напиток с молоком	200/10	0,2	-	15,0	58	-	0,1	-	-	0,2	0,08	4,4	0,9
14	Масло сливочное	20,0	0,05	4,1	0,05	38	-	-	0,02	0,1	0,6	0,05	0,01	0,01
	Хлеб пшеничный йод./ржаной	50/30	4	0,4	28	243	0,16	-	-	2	23	85	33	2
	Итого					886								
	2-й завтрак													
	Фрукты свежие по сезону	200.0	0,5	-	19	80	0,02	3,1	-	-	16	18	10	0,4
	Итого					80								
	Обед													
	Овощная нарезка по сезону	100.0	0,6	7,1	3	88	0,04	10	0,03	1	23	42	14	0,9
38	Борщ с капуст. и карт.на п/б	250.0	2,4	2,8	18,6	120	0,06	-	0,04	1	48,5	0,8	25,1	1,4
23	Шницель из говяд	100.0	33,5	28,6	43,4	438	0,2	6	-	0,1	20,1	142	60	2,3
7	Пюре картофельное со слив. маслом	180/5	4,2	11,0	29,0	216	0,2	-	0,02	0,8	28,5	229,6	46,4	2,8
5	Компот из сухофруктов с витамином С	200/10	0,6	-	31,4	124	-	70	-	-	0,3	-	-	0,04
	Хлеб пшеничный йод./ржаной	90/40	7	1	75	263	0,25	-	-	3	52,1	137,5	30	4,2
	Итого					1249								
	Полдник													
19	Оладьи запеченные с повидлом	120/30	6,8	6,1	43,4	273	0,05	-	0,04	-	172	250	30	1,3
40	Молоко кипяченое пром. произ. 2,5%	200	4,5	-	20,5	71	0,08	-	0,04	-	243	0,2	35	0,8
	Итого					344								
	Ужин													
10	Биточки рыбные	110.0	9,7	8,7	18,9	193	-	-	-	-	50	280	36	0,8
11	Рагу овощное	180.0	2,5	10	15,5	194	0,2	15	-	-	150	160	100	3,6
пр	Сок фруктовый пром. пр	200.0	0,2	-	35,8	142	-	-	-	-	0,2	-	-	0,03
	Хлеб пшеничный йод./ржаной	60/50	4,7	0,5	33	220	0,16	-	-	2	23	85	33	2
	Итого					749								
	2-й ужин													
	Кефир 2,5 %	200	5,6	6,4	8,2	105	0,08	-	-	-	252	190	30	0,2
	Средне дневная сбалансированность		103	102,3	411,6	3413	1,5	170	1	12,1	1200	1810	298	17

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
12	Каша мол.вяз. с манной крупой сл.м.	200/5	10,6	12,5	34,4	221	0,07	-	0,05	0,1	168	100,3	28,2	3,2
41	Какао с молоком	200/10	4,9	5,0	32,5	190	0,08	-	0,04	-	243	0,2	35,0	0,8
14	Масло сливочное	20.0	0,05	4,1	0,05	38	-	-	0,02	0,1	0,6	0,05	0,01	0,01
13	Сыр твердых сортов	25.0	0,6	7,3	0,2	222	0,004	-	0,03	-	120	60,4	5,3	0,07
	Хлеб пшеничный йод./ржаной	60/50	6,7	0,6	47	220	0,16	-	-	2	23	85	33	2
	Итого					891								
	2-й завтрак													
Пр.	Сок промышленного пром. произв.	200,0	0,6	-	20,2	105	-	70	-	-	0,3	-	-	0,04
	Итого					105								
	Обед													
	Овощная нарезка по сезону	100,0	0,9	7,1	3,9	85	0,05	20,0	-	1,0	14	26	30	1,4
16	Суп картофельный с рисом на п/б	250.0	2,1	3,8	13,6	125	0,2	-	0,04	0,6	34,2	1,3	29,4	1,2
17	Гуляш с отварной говядиной	100.0	32,4	6,8	2,2	205	0,04	-	0,02	0,3	15,2	2	19,5	2
	Икра тушеная из свеклы	180.0	2,5	20,3	25,2	170	0,1	-	-	0,1	10	20	29	1
43	Компот из свежих яблок с витамином С	200/8	0,2	-	35,8	142	0,01	70,0	-	-	6,88	0,12	3,6	0,95
	Хлеб пшеничный йод./ржаной	90/40	7	1	75	311	0,25	-	-	3	52	137,5	30	4,2
	Итого					1038								
	Полдник													
45	Чай с сахаром	200/15	0,2	15,0	15,0	58	-	-	-	-	0,2	0,08	4,4	0,86
Пр.	Кондит. изделие (печенье «Шах и мат»)	20.0	4,8	0,9	29	134	0,04	-	0,02	-	120	210	31	1,2
	Фрукты свежие по сезону	150,0	0,5	-	21,9	60	0,04	13	-	-	46	40	30	5,6
	Итого					252								
	Ужин													
	Омлет нат	100.0	0,9	7,1	3,9	85	0,05	20,0	-	1,0	14	26	30	1,4
4	Запеканка из творога со сметан	200./20.0	7,2	13,4	42	327	0,03	-	0,05	-	110	180	29	1,0
45	Кофейный напиток с молоком	200/10	0,2	15,0	15,0	58	-	-	-	-	0,2	0,08	4,4	0,86
	Хлеб пшеничный йод./ржаной	50.0/40.0	6,7	0,6	47	227	0,16	-	-	2	23	85	33	2
	Итого					697								
	2-й ужин													
	Ряженка 3,5 %	200.0	6	12	8,2	152	0,04	-	0,08	-	148	184	28	0,2
	Средне дневная сбалансированность		102	102,4	416	3135	1,4	107	0,9	12	1210	1800	301	18

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
12	Каша мол. с пшенной крупой сл.м.	250/5	11,5	13,2	38,5	320	0,06	-	0,03	0,3	178	96,4	25,4	3,3
45	Чай с сахаром и молоком	200/10	0,2	-	15,0	58	-	0,1	-	-	0,2	0,08	4,4	0,9
14	Сыр твердый	15,0	0,05	4,1	0,05	38	-	-	0,02	0,1	0,6	0,05	0,01	0,01
	Хлеб пшеничный йод./ржаной	50.0/35.0	6,7	0,6	47	220	0,08	-	-	1	11,5	40,2	16,5	1
	Итого					636								
	2-й завтрак													
	Фрукты свежие по сезону	200,0	7,0	-	20	60	0,06	20,0	-	-	14	64	24	1,4
	Итого					60								
	Обед													
22	Суп картофельный с горохом на м/б	250.0	4	5,1	9,4	139	0,2	-	0,02	0,6	44,2	1,3	38,6	2,6
10	Котлеты из мяса говядины	100.0	9,7	8,7	18,9	193	-	-	-	-	50	280	36	0,8
26	Капуста тушеная	180.0	2,5	20,3	25,2	170	0,1	-	-	0,1	10	20	29	1
5	Кисель из сухофр. с витамином С	200/10	0,6	-	31,4	124	0,01	70	-	-	6,88	0,12	3,6	0,95
	Хлеб пшеничный йод./ржаной	50.0/30.0	7	1	75	334	0,25	-	-	3	52	137,5	30	4,2
	Итого					1024								
	Полдник													
	Хлеб пшен со сл.маслом	130/20	4	0,4	28	243	0,16	-	-	2	23	85	33	2
41	Какао с молоком	200/10	4,9	5,0	32,5	190	0,08	-	0,04	-	243	0,2	35,0	0,8
	Итого					433								
	Ужин													
33	Печень по-строгановски	150.0	11,5	12,4	34	339	0,2	-	0,02	0,6	44,2	1,3	38,6	2,6
7	Макароньы отв	180/5	4,2	11,0	29,0	216	0,2	-	0,02	0,8	28,5	229,6	46,4	2,8
	Овощная нарезка по сезону	100.0	1,4	5,1	8,9	88	0,06	50,0	-	1,0	48	31	16	1,0
пр	Сок фруктовый пром. пр.	200.0	0,2	-	20	60	0,06	20,0	-	-	14	64	24	1,4
	Хлеб пшеничный йод./ржаной	50/25	6,7	0,6	47	220	0,16	-	-	2	23	85	33	2
	Итого					923								
	2-й ужин													
	Кефир 2,5 %	200	7,1	13,2	8,4	131	0,03	-	0,09	-	149	195	29	0,3
	Средне дневная сбалансированность		101	102,1	425,6	3207	1,42	160	0,9	11,8	1190	1800	289	17,1

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
27	Суп молочный с макарон.изд. со сл.м	200/5	11,2	12,6	39,6	226	0,04	-	0,01	0,2	155,0	70,1	15,2	2,1
41	Какао с молоком	200/10	4,9	5,0	32,0	190	0,08	-	0,04	-	240,3	0,2	28,0	0,2
14	Масло сливочное	20.0	0,05	4,1	0,05	38	-	-	0,02	0,1	0,6	0,05	0,01	0,01
13	Сыр твердых сортов	25,0	0,6	7,3	0,2	222	0,04	-	0,03	-	120	60,4	5,3	0,07
	Хлеб пшеничный йод./ржаной	60/50	6,7	0,7	47	220	0,16	-	-	2	23	85	33	2
	Итого					896								
	2-й завтрак													
Пр.	Сок фруктовый пром. произв.	200,0	0,5	-	20,0	105	0,8	70	-	-	11	2,8	9	0,4
	Итого					105								
	Обед													
	Овощная нарезка по сезону	100.0	0,9	7,1	3,9	85	0,05	20,0	-	1,0	14	26	20,0	1,4
6	Щи со св. капустой со сметаной на м/б	250.0	3,8	8	18	122	0,5	-	0,04	0,3	45,3	1,5	40	3,5
	Плов из мяса птицы	180/100	33,5	28,6	43,4	438	0,2	6	-	0,1	20,1	142	60	2,3
5	Компот из св.яблок с витамином С	200/8	0,6	-	31,4	124	-	70	-	-	0,3	-	-	0,04
	Хлеб пшеничный йод./ржаной	60/30	4,6	0,6	50,0	221	0,25	-	-	3,0	52	137,5	30	4,2
	Итого					954								
	Полдник													
40	Кофейн.напиток	200/10	4,5	-	20,5	71	0,02	0,4	-	-	16	18	10	0,4
пр	Вафли сливочные пром.пр	20.0	6,0	5,9	42,3	268	0,01	-	-	-	1,5	27	3,5	0,5
	Фрукты свежие по сезону	150,0	1,7	-	25	80	0,1	150	-	-	85	57	33	0,7
	Итого					419								
	Ужин													
36	Рыба тушеная в томате с овощами	100/50	10,6	5,1	5,6	112	-	-	0,1	-	22	74	27	1,1
21	Картофель отварной со слив. маслом	180/6	4,0	8,2	32,4	211	0,2	6,0	-	0,1	20,1	142	60,0	2,3
45	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15,0	71	-	0,1	-	-	0,2	0,08	4,4	0,86
	Хлеб пшеничный йод./ржаной	50/40	6	0,6	43	220	0,16	-	-	2	23	85	33	2
	Итого					614								
	2-й ужин													
	Ряженка 3,5%	200	5,6	6,4	8,2	105	0,08	-	-	-	252	190	30	0,2
	Средне дневная сбалансированность		102,6	102,8	412,3	3093	1,3	150	0,95	11,5	1203	1794	300	17

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
31	Пудинг из творога с соусом молочным сладким	200/50	11,9	17,5	69,7	486	0,02	-	0,01	-	115	190	27	1,0
40	Чай с сахаром	200/10	2,5	3,6	28,7	152	-	-	-	1,0	0,2	0,08	4,4	0,9
30	Яйцо отварное	40,0	5,0	4,9	0,2	63	-	-	-	-	50	280	36	0,8
	Хлеб пшеничный йод./ржаной	50/50	6,7	0,6	47	220	0,16	-	-	2	23	85	33	2
	Итого					921								
	2-й завтрак													
41	Какао с молоком	200/10	4,9	5,0	32,0	190	0,08	-	0,04	-	240,3	0,2	28,0	0,2
пр	Булочка пром. Произ-ва	50.0	8,6	1,8	56	42	-	-	-	-	0,2	-	-	1
	Итого					232								
	Обед													
	Овощная нарезка по сезону	100.0	0,6	7,1	3,0	88	0,04	10	0,03	1,0	23	42	14	0,9
56	Свекольник со сметаной на птичьем б.	250.0	4,7	6,4	20	165	0,04	-	0,03	0,4	4,5	0,6	20,5	1,3
7	Каша гречневая со сл.маслом	180/6	4,2	11,0	29,0	216	0,2	-	0,02	0,8	28,5	229,6	46,4	2,8
8	Птица отварная	100.0	16	15,7	17,7	289	0,2	-	0,02	0,8	28,5	229,6	46,4	2,8
5	Компот из сух с витамином С	200/10	0,6	-	31,4	124	-	70,0	-	-	6,88	0,12	3,6	0,95
	Хлеб пшеничный йод./ржаной	50/100	7	1	75	311	0,25	-	-	3	52	137,5	30	4,2
	Итого					1193								
	Полдник													
	Фрукты свежие по сезону	150.0	2	-	7	60	0,06	20	-	-	14	64	24	1,4
Пр.	Сок фруктовый пром.произв.	200.0	0,6	-	31,4	85	-	-	-	-	0,3	-	-	0,04
	Итого					145								
	Средне дневная сбалансированность		103,1	102,9	411,9	3568	1,45	170	0,9	11,9	1200	1780	301	17,1

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
27	Каша мол.с «Геркулесовой» кр. м.сл.	200/5	11,2	12,6	39,5	226	0,04	-	0,01	0,2	155	70,1	15,2	2,1
45	Какао с молоком	200/10	0,2	-	15,0	58	-	-	-	-	0,2	0,08	4,4	0,86
14	Масло сливочное	20.0	0,05	4,1	0,05	38	-	-	0,02	0,1	0,6	0,05	0,01	0,1
13	Сыр твердых сортов	25.0	1,4	17,6	0,3	188	0,004	-	0,03	-	12,0	60,4	5,3	0,07
30	Яйцо отварное	40,0	5,0	4,9	0,2	63	-	-	-	-	50	280	36	0,8
	Хлеб пшеничный йод./ржаной	60/50	6,7	0,6	47	220	0,25	-	-	2	23	85	33	2
	Итого					793								
	2-й завтрак													
Пр.	Сок фруктовый пром. производства	200.0	1,7	-	20	124	0,04	-	0,02	-	120	210	31	1,2
	Итого					124								
	Обед													
	Овощная нарезка по сезону	100.0	0,9	7,1	3,9	88	0,05	20	-	1,0	14	26	20	1,4
38	Суп крестьянский с перл.кр. на п.б.	250.0	2,4	2,8	18,6	120	0,2	-	0,01	0,3	25,6	1,6	31,5	1,9
33	Жаркое по-домашнему с мясом говядины	180/100	10,5	11,4	33	323	0,2	-	-	0,1	20,1	142	60	2,3
43	Компот из свеж. яблок с витамином С	200/8	0,6	-	35,8	142	-	70	-	-	0,3	-	-	0,04
	Хлеб пшеничный йод./ржаной	80/40	7	1	75	334	0,25	-	-	3	52	137,5	30	4,2
	Итого					1007								
	Полдник													
пр	Кондит. изделие (печенье «Овсяное»)	20	3	4	10,5	42	0,8	-	-	-	11	2,8	9	0,4
3	Кисель из сухофруктов	200/10	1,4	0,2	37,8	156	0,3	-	0,05	-	110	180	29	1,0
	Фрукты свежие по сезону	100.0	1,7	-	20	60	0,04	-	0,2	-	120	210	31,0	1,2
	Итого					258								
	Ужин													
42	Рыба отвар. в томате с овощами	100/50	2,3	9,0	15,0	232	0,07	-	-	0,2	93	70	49	1,1
15	Каша пшеничн.со сл.м	180/5	5,0	8,2	8,5	63	0,05	-	0,1	-	22	74	27	1,1
40	Чай с сах	200/15	4,5	-	20,5	71	0,01	70	-	-	6,9	0,12	3,6	1,0
	Хлеб пшеничный йод./ржаной	60/30	6,7	0,6	47,0	180	0,16	-	-	2,0	23	85	33	2,0
	Итого					546								
	2-й ужин													
	Ряженка 3,5 %	200	6	12	8,2	152	0,04	-	0,08	-	148	184	28	0,2
	Средне дневная сбалансированность		102,2	102,5	419,6	2880	1,45	180	0,85	11,8	1189	1803	297	16,9

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
	Овощная нарезка по сезону	100.0	1,4	5,1	8,9	85	0,05	20	-	1,0	14	26	20	1,4
46	Омлет с зеленым горошком	150.0	15	2,5	2,8	178	0,06	-	0,03	0,3	178	96,4	25,4	3,3
41	Кофейный напиток с молоком	200/10	4,9	5	32,5	190	0,08	-	0,04	-	243	0,2	35	0,8
14	Масло сливочное	20.0	0,05	4,1	0,05	38	-	-	0,02	0,1	0,6	0,05	0,01	0,01
	Хлеб пшеничный йод./ржаной	50.0/40.0	6	0,6	43	198	0,16	-	-	2	23	85	33	2
	Итого					689								
	2-й завтрак													
	Фрукты по сезону	200.0	0,7	-	30	60	0,02	33	-	-	40	25,5	22,5	5
	Итого					60								
	Обед													
	Овощная нарезка по сезону	100.0	1,4	5,1	8,9	85	0,05	20	-	1,0	14	26	20	1,4
32	Борщ с картофелем со сметаной на п/б	250.0	8,6	6,5	16,8	165	0,03	-	0,02	0,3	40	0,5	20,1	1
10	Биточки из говядины	100.0	9,7	8,7	18,9	193	-	-	-	0,3	9	178	19	2,4
7	Пюре картофельное со слив.маслом	180/6	4,2	11	29	216	0,1	-	-	0,1	10	20	39	1
5	Компот из сухофр. с витамином С	200/10	0,6	-	31,4	142	0,08	-	0,04	-	240,3	0,2	28	0,2
	Хлеб пшеничный йод./ржаной	80/30	7	1	75	334	0,25	-	-	3	52	137,5	30	4,2
	Итого					1135								
	Полдник													
19	Оладьи запеченные с повидл	130/20	6,8	6,1	43,4	273	0,02	94	-	-	16	18	10	0,4
пр	Сок фруктовый пром.произв.	200.0	1,7	-	20,5	85	0,1	150	-	3,0	85	57	33	0,7
	Итого					358								
	Ужин													
17	Печень по-строгановски	120.0	21,2	17,4	1,89	234	0,41	36,2	9,14	7,01	311	8,19	21,1	702
18	Каша ячневая рассыпчат. со сл. маслом	180/5	11,2	14,4	55	404	0,42	-	0,04	-	0,6	-	-	0,04
40	Какао с молоком	200/10	0,1	-	0,7	71	0,02	33	-	-	40	25,5	22,5	5
	Хлеб пшеничный йод./ржаной	50/50	6	0,6	43	198	0,16	-	-	2	23	85	33	2
	Итого					907								
	2-й ужин													
	Йогурт	200	7,1	13,2	8,4	157	0,03	-	0,09	-	149	195	29	0,3
	Средне дневная сбалансированность		100,1	101,3	412,3	3306	1,45	170	0,92	12,1	1203	1812	301	17,1

День: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
12	Каша молочная с кукурузн. кр. сл.м.	200/5	10	12,6	37,1	188	0,1	-	0,3	-	45	148	44,2	3,2
45	Чай с молоком	200/10	0,2	-	15	58	-	0,1	-	-	0,2	0,8	4,4	0,9
14	Масло сливочное	20.0	0,05	4,1	0,05	38	-	-	0,02	0,1	0,6	0,05	0,01	0,01
13	Сыр твердых сортов	25.0	1,4	17,6	0,3	188	0,004	-	0,03	-	12,0	60,4	5,3	0,07
	Хлеб пшеничный йод./ржаной	60/50	6,7	0,6	47	220	0,16	-	-	2	23	85	33	2
	Итого					692								
	2-й завтрак													
	Фрукты свежие по сезону	200	0,7	-	21,9	60	0,04	13	-	-	46	40	30	56
	Итого					60								
	Обед													
	Овощная нарезка по сезону	100.0	0,6	7,1	3,0	79	0,05	20	-	1	14	26	20	1,4
16	Суп карт.с фасолью на п/б	250.0	2,1	3,8	13,6	125	0,05	-	0,03	1	47,6	0,7	24,2	1,1
44	Тефтели из мяса говяд	100.0	15,3	5,9	3,9	158	0,05	-	0,02	0,3	16,5	2	18,4	2
42	Капуста тушеная	180.0	2,5	10	15,5	188	0,2	-	-	0,1	20,1	142	60	2,3
43	Кисель из свеж.яблок с витамином С	200/10	0,6	-	31,4	124	0,01	70	-	-	6,88	0,12	3,6	0,95
	Хлеб пшеничный йод./ржаной	80/30	7	1	75	334	0,25	-	-	3	52	137,5	30	4,2
	Итого					1008								
	Полдник													
4	Сырники из творога со сметаной	150/10.0	7,2	13,4	42	327	0,01	84	-	-	15	16	9	0,2
41	Кофейный напиток с молоком	200/10	4,9	5	32,5	190	0,04	13	-	-	46	40	30	5,6
	Итого					517								
	Ужин													
	Котлета рыбная	110.0	1,2	7,2	7,2	158	-	-	-	-	-	170	-	-
63	Рагу овощное	200.0	13	16,2	42,7	377	-	-	-	-	21	86,5	118	06
Пр.	Сок фруктовый пром. производства	200.0	0,5	-	20,2	105	0,05	-	0,04	-	172	250	30	1,3
	Хлеб пшеничный йод./ржаной	60/40	6,7	0,6	47	220	0,16	-	-	2	23	85	33	2
	Итого					860								
	2-й ужин													
	Кефир 2,5%	200	5,6	6,4	8,2	105	0,08	-	-	-	252	190	30	0,2
	Средне дневная сбалансированность		101,8	101,5	412,1	3242	1,42	104	0,93	12	1205	1803	302	17

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
12	Суп молочный с рисовой кр. сл.м.	250/5	10,6	12,5	34,4	221	0,07	-	0,05	0,1	168	100,3	28,2	3,2
40	Какао с молоком	200/10	2,5	3,6	28,7	152	0,08	-	0,04	-	240,3	0,2	28	0,2
14	Масло сливочное	20.0	0,05	4,1	0,05	38	-	-	0,02	0,1	0,6	0,05	0,01	0,01
	Яйцо отварн	40,0	5,0	4,9	0,2	63	-	-	-	-	50	280	36	0,8
	Хлеб пшеничный йод./ржаной	60/35	3,4	0,3	24	220	0,16	-	-	2	23	85	33	2
	Итого					694								
	2-й завтрак													
Пр.	Сок фруктовый пром. производства	200.0	0,5	-	20,2	105	0,05	-	0,04	-	172	250	30	1,3
	Итого					105								
	Обед													
	Овощная нарезка по сезону	100.0	0,9	7,1	3,9	85	0,05	20	-	1	14	26	20	1,4
28	Щи из свеж.капусты на п/б	250.0	15,3	7,2	20,3	138	0,5	-	0,04	0,3	45,3	1,5	40	3,5
49	Гуляш из говядины в томатном соусе	100/50	13,9	6,5	4	132	-	-	-	0,3	9	178	19	2,4
50	Макароны отварн.со сл.масл	180/5	3,6	8	25	170	0,02	-	-	0,1	60	86	86	2,8
5	Компот из свеж яблок. с витамином С	200/8	0,6	-	31,4	124	-	70	-	-	0,3	-	-	0,04
	Хлеб пшеничный йод./ржаной	50/30	7	1	75	334	0,25	-	-	3	52	137,5	30	4,2
	Итого					983								
	Полдник													
45	Чай с сахаром	180/15	0,2	-	15	58	0,03	0,5	0,05	-	110	180	2,9	1
	Кондит. изделие (вафли сливочные)	20.0	2,6	3,1	9,2	42	0,01	70	-	-	6,2	0,12	3,6	1
	Фрукты свежие по сезону	100.0	0,7	-	21,9	60	0,1	150	-	-	85	57	33	0,7
	Итого					160								
	Ужин													
	Яйцо отварное	40,0	5,0	4,9	0,2	63	-	-	-	-	50	280	36	0,8
10	Икра тушеная из свеклы	100,0	0,5	10,3	15,2	120	0,1	-	-	0,1	10	20	29	1
21	Картофель отварной со слив. маслом	180/6	4	8,2	32	211	0,2	6	-	0,1	20,1	142	60	2,3
41	Коф напиток. с молоком	200.0/10	4,9	5	32,5	190	-	0,1	-	-	0,2	0,08	4,4	0,9
	Хлеб пшеничный йод./ржаной	50/40	6,7	0,6	47	220	0,16	-	-	2	23	85	33	2
	Сыр тв	25	1,4	17,6	0,3	188	0,004	-	0,03	-	12,0	60,4	5,3	0,07
	Итого					1002								
	2-й ужин													
	Ряженка 2,5 %	200	6	12	8,2	152	0,04	-	0,08	-	148	184	28	0,2
	Средне дневная сбалансированность		101,9	100,6	420,7	3096	1,41	175	0,94	12,1	1208	1805	298	16,9

День: пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
31	Запеканка творожная со сметаной	200/10	11,9	17,5	69,7	486	0,02	84	-	-	15	16	9	0,2
40	Кофейн.нап	200/10	-	-	30,6	58	-	-	-	-	0,2	-	-	0,03
14	Масло сливочное	20.0	0,05	4,1	0,05	38	-	-	0,02	0,1	0,6	0,05	0,01	0,01
	Яйцо отварн	40,0	5,0	4,9	0,2	63	-	-	-	-	50	280	36	0,8
	Хлеб пшеничный йод./ржаной	50/55	6,7	0,6	47	220	0,08	-	-	1	11,5	40,2	16,5	1
	Итого					865								
	2-й завтрак													
	Фрукты свежие по сезону	200	0,7	-	30	60	0,1	-	0,04	-	16	174	13	1
	Итого					60								
	Обед													
	Овощная нарезка по сезону	100.0	0,9	7,1	3,9	88	0,05	20	-	1	14	26	20	1,4
32	Суп с макар.изд. на п.б.	250.0	8,6	6,5	16,8	165	0,03	-	0,02	0,3	40	1	20,1	1
33	Рагу с мясом птицы	180/100	11,5	12,4	34	339	0,2	-	-	0,1	0,1	142	60	2,3
5	Компот из сухофр.с витамином С	200/10	0,6	-	31,4	124	-	70	-	-	0,3	-	-	0,04
	Хлеб пшеничный йод./ржаной	100/60	7	1	75	334	0,25	-	-	3	52	137,5	30	4,2
	Итого					1050								
	Полдник													
Пр.	Корж «молочный» пром. Про-ва	100	2,8	12	30	245	0,02	4	-	-	16	18	10	0,4
Пр.	Сок фруктовый пром. производства	200	-	-	30,6	85	0,02	33	-	-	40	25,5	22,5	5
	Итого					330								
	Средне дневная сбалансированность		102,1	103,4	422,3	3154	1,43	170	0,9	11,9	1200	1801	301	17,1

Проводится ежедневная «С» витаминизация III блюд, в меню включены йодированные продукты (хлеб, соль).мясо 1 кат.

Для составления меню использован технологический нормативный документ – сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под редакцией В.Т. Лапшиной