

Утверждаю:

Директор ГКОУ КК
школы-интернат
ст-цы Бесскорбной
_____ А.В.Горлина



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

День: понедельник
Неделя: первая
Сезон: летне-осенний
Возрастная категория: с 7 -11 лет

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса пор - ции	Пищевые вещества (г)			энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
															4	5
1	2	3				7										
Завтрак																
Пр. 30	Икра кабачковая промышленного производства. Яйцо отварное	80.0 40.0	1.0 5.0	7.0 4.9	7.0 0.2	155 63	- -	- -	- -	- -	- 50	174.0 280	- 36	- 0.8		
34	Макаронные изделия отварные со с/м	200.0	6.1	10.9	41.0	293	0.03	-	-	-	18.2	120.0	9.0	5.0		
40	Напиток кофейный.	200.0	0.1	-	0.7	71	-	0.1	-	-	0.2	0.08	4.4	0.9		
14	Масло сливочное.	5.0	0.05	4.1	0.05	38	-	-	0.02	0.1	0	0.05	0.01	0.01		
пр	Хлеб пшеничный /ржаной Итого	50/25	4.0	0.3	24.0	157 777	0.16	-	-	2.0		85	33	2.0		
Обед																
1	Овощная нарезка по сезону.	100.0	0.6	7.1	3.0	79	0.04	10	0.03	1.0	23	42	14	0.9		
38	Суп картофельный с пшеном на п/б.	250.0	2.0	2.3	15.5	100	0.05	-	0.03	1.0	47.5	0.7	24.1	1.1		
23	Плов из мяса птицы.	180/90	16.3	13.1	38.6	345	0.2	-	-	0.1	1.0	1.0	12.4	1.0		
5	Компот из сухофруктов с витамином С	200.0	0.6	-	31.4	124	-	70.0	-	-	0.3	-	-	0.04		
пр	Хлеб пшеничный /ржаной Итого	50/30	4.6	0.6	50	221 869	0.25	-	-	3.0	52.1	137.5	30.0	4.2		
Полдник																
Пр. 41	Кондитерское изделие (печенье)	15	1.5	2.0	5.5	25	0.04	-	0.02	-	120.0	210.0	31	1.2		
пр	Какао с молоком	200.0	0.1	-	0.7	190	0.08	-	0.04	-	243	0.2	35.0	0.8		
	Фрукты свежие по сезону	200	0.7	-	30.0	80	0.04	13	-	-	48	40	30	5.6		
	Итого					275										
Ужин																
10	Биточки рыбные.	90.0	7.7	6.9	15.1	154	-	-	-	-	50	280	36	0.8		
11	Рагу овощное.	180.0	2.2	9.0	14.0	175	0.2	15	-	-	150	160	100	3.6		
пр. Пр	Сок фруктовый промышленного производства	200.0	0.2	-	20.2	105	-	-	-	-	0.2	-	-	0.03		
	Хлеб пшеничный /ржаной	40/25	4.0	0.3	24.0	157	0.16	-	-	2.0	23	85	33	2.0		
	Итого					591										
2-й ужин																
пр	Кефир 2,5%	200.0	5.6	6.4	8.2	116	0.08	-	-	-	252	190	30	0.2		
	Средне дневная сбалансированность		77.0	78.0	332.6	2367	1.5	170	1	12.1	1200	1810	298	17		

День: вторник
Неделя: первая
Сезон: летне-осенний

Сезон: ЛЕТЕ-ОСЕННИИ																	
№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса пор - ции	Пищевые вещества (г)			энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
															4	5	6
1	2	3				7											
12	Завтрак Суп молочный с манной крупой. Какао с молоком Масло сливочное. Сыр твердых сортов Хлеб пшеничный /ржаной Итого	250	10.6	12.5	34.4	221	0.07	-	0.05	0.1	168	100.3	28.2	3.2			
41		200	4.9	5.0	32.5	190	0.08	-	0.04	-	243	0.2	35.0	0.8			
14		5.0	0.05	4.1	0.05	38	-	-	0.02	0.1	0.6	0.05	0.01	0.01			
13		28.0	1.4	17.6	0.3	188	0.004	-	0.03	-	120.0	60.4	5.3	0.07			
пр		50/25	4.0	0.3	24	180	0.16	-	-	2.0	23	85	33	2.0			
	Обед Овощная нарезка по сезону. Суп картофельный с рисом на п/б. Котлета рубленая из мяса птицы. Каша гречневая рассыпчатая со с/м. Компот из свежих яблок с витамином «С» Хлеб пшеничный /ржаной Итого	100.0	0.9	7.1	3.9	85	0.05	20.0	-	1.0	14	26	20	1.4			
16		250.0	1.3	3.8	10.5	104	0.1	-	0.03	0.5	34.1	1.2	29.3	1.1			
17		90.0	26.4	5.6	2.1	168	0.04	-	0.02	0.3	15.2	2.0	19.5	2.0			
18		180.0	10.0	12.9	49.5	364	0.1	-	0.04	-	16.2	174.0	13.0	1.0			
43		200	0.2	-	35.8	142	0.01	70.0	-	-	6.88	0.12	3.6	0.95			
пр	50/30	4.6	0.6	50.0	221	0.25	-	-	3.0	52.0	137.5	30.0	4.2				
	Полдник Кисель из сухофруктов Оладьи со ступенным молоком Фрукты свежие по сезону Итого	200.0	1.4	0.2	37.8	156	0.02	4.0	-	-	16	18	10	0.4			
3		120/30	6.8	6.1	43.4	273	0.05	-	0.04	-	172	250	30	1.3			
19		150	0.6	-	27.9	60	0.05	-	0.06	-	123	156	20	1.5			
пр						489											
		Ужин Рыба тушеная в томате с овощами. Картофель отварной со сливочным маслом Сок фруктовый промышленного производства Хлеб пшеничный /ржаной Итого	90/50	8.5	4.0	4.5	107	-	-	0.1	-	22	74	27	1.1		
36	180.0		4.0	8.2	32.4	211	0.2	6.0	-	0.1	20.1	142	60.0	2.3			
21	200		0.5	-	20.2	105	-	0.1	-	-	0.2	0.08	4.4	0.86			
пр	40/25		6.0	0.6	24.0	157	0.16	-	-	2.0	23	85	33	2.0			
пр						533											
	2-й ужин Раженка 3,5 % Средне дневная сбалансированность	200.0	6.0	12.0	8.2	168	0.04	-	0.08	-	148	184	26	0.2			
пр		75.0	80.2	338.6	2420	1.4	107	0.9	12	1210	1800	301	18				

День: среда

Неделя: первая

Сезон: лето-осенний

Сезон: летне-осенний																
№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса пор - ции	Пищевые вещества (г)			энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
12	Завтрак Суп молочный с гречневой крупой. Чай с сахаром Масло сливочное. Хлеб пшеничный /ржаной Итого	250	11.5	13.2	38.5	320	0.06	-	0.03	0.3	178	96.4	25.4	3.3		
45		200.0	0.2	-	15.0	58	-	0.1	-	-	0.2	0.08	4.4	0.9		
14		5.0	0.05	4.1	0.05	38	-	-	0.02	0.1	0.6	0.05	0.01	0.01		
пр		50/25	5.0	0.5	36.0	180	0.08	-	-	1.0	11.5	40.2	16.5	1.0		
1	Обед Овощная нарезка по сезону. Суп картофельный с горохом на п/б. Тефтели рыбная Свегла тушеная Компот из свежих груш с витамином «С» Хлеб пшеничный /ржаной Итого:	100	1.4	5.1	8.9	88	0.06	50.0	-	1.0	48	31	16	1.0		
22		250.0	3.2	5.1	23.1	130	0.2	-	0.02	0.9	44.1	1.2	38.5	2.0		
25		90.0	10.6	8.4	12.2	173	-	-	-	-	40	260	30	0.6		
26		180.0	2.2	18.2	22.7	153	0.1	-	-	-	10	20	39	1.0		
43		200	0.2	-	35.8	142	0.01	70.0	-	0.1	6.88	0.12	3.6	0.95		
Пр		50/30	4.6	0.6	50	221	0.25	-	-	3.0	52	137.5	30	4.2		
4	Полдник Запеканка рисовая с творогом. Напиток кофейный на молоке Итого	230	7.2	13.4	42	327	0.03	-	0.05	-	110	180	29	1.0		
40		200.0	2.5	3.6	28.7	152	0.02	33	-	-	40	25.5	22.5	5.0		
33	Ужин Жаркое по-домашнему с мясом говядины Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный /ржаной Фрукты свежие по сезону Итого	180/90	10.6	11.5	31.5	314	0.2	-	0.02	0.1	10	2.2	60.0	5.5		
5		200	0.6	-	31.4	124	-	0.1	-	-	0.2	0.08	4.4	0.86		
Пр.		50/25	5.0	0.5	35.0	180	0.16	-	-	2.0	23	85	33	2.0		
Пр.		150	0.6	-	27.9	60	0.1	31	-	-	56	45	38	2.8		
пр	2-й ужин Йогурт Средне дневная сбалансированность	200	7.1	13.2	8.4	175	0.03	-	0.09	-	149	195	29	03		
		78.0	81.1	336.1	2635	1.42	160	0.9	11.8	1190	1800	289	17.1			

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: летне-осенний

Сезон: ЛЕТНЕ-ОСЕННИИ																
№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса пор - ции	Пищевые вещества			энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
27	Завтрак Суп молочный с макаронными изделиями. Какао с молоком. Масло сливочное. Сыр твердых сортов Хлеб пшеничный /ружаной Итого	250	11.2	12.6	39.5	226	0.04	-	0.01	0.2	155.0	70.1	15.2	2.1		
41		200	4,9	5,0	32,0	190	0.08	-	0.04	-	240,3	0.2	28,0	0.2		
14		5.0	0.05	4.1	0.05	38	-	-	0.02	0.1	0.6	0.05	0.01	0.01		
13		28.0	1.4	17.6	0.3	188	0.004	-	0.03	-	120.0	60.4	5.3	0.07		
пр		50/25	5.0	0.5	36.0	180	0.16	-	-	2.0	23	85	33	2.0		
1	Обед Овощная нарезка по сезону. Ци со св. капустой со сметаной на м/б. Запеканка картофельная с мясом говядина Компот из сухофруктов с витамином «С» Хлеб пшеничный /ружаной Итого	100	0.9	7.1	3.9	85	0.05	20.0	-	1.0	14	26	20.0	1.4		
6		250.0	3.1	8.0	17.0	106	0.05	-	0.03	1.0	45.1	1.3	40.0	2.5		
29		180/90	31.1	26.6	41.3	408	0.05	-	0.02	0.3	16.5	2.0	18.4	2.0		
5		200	0.6	-	31.4	124	-	70	-	-	0.3	-	-	0.04		
пр		50/30	4.6	0.6	50.0	221	0.25	-	-	3.0	52	137.5	30	4.2		
Пр. 40	Полдник Фрукты свежие по сезону Напиток кофейный Оладьи с повидлом Итого	150	0,6	-	27,9	60	0,8	70	-	-	11	2,8	9	0,6		
40		200	4,5	-	20,5	71	0.02	0.4	-	-	16	18	10	0.4		
19		120/30	6.0	5.9	42.3	268	0.01	-	-	-	1.5	27	3.5	0.5		
						399										
Пр. 46	Ужин Икра кабачковая промышленного производства Омлет. Сок фруктовый промышленного производства. Хлеб пшеничный /ружаной Итого 2-й ужин	80.0	1.0	7.0	7.0	155	0.1	-	0.04	-	16.2	174.0	13.0	1.0		
46		150.0	15.0	2.5	2.8	178	0.1	-	0.2	-	44.0	148	43.2	2.2		
пр		200	0.5	-	20.2	105	-	-	-	-	0.2	0.08	4.4	0.86		
Пр		50/25	5.0	0.5	36.0	180	0.16	-	-	2.0	23	85	33	2.0		
						571										
пр	Кефир 2,5%	200.0	5.6	6.4	8.2	116	0.08	-	-	-	252	190	30	0.2		
	Средне дневная сбалансированность		77.3	77.0	334.3	2358	1.3	150	0.95	11.5	1203	1794	300	17		

День: пятница
Неделя: первая

Сезон: летне-осенний

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса пор - ции	Пищевые вещества (г)			энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
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	Кофейный напиток на молоко	200	2,5	3.6	28.7	152	-	-	-	1.0	0.2	0.08	4.4	0.9				
14	Масло сливочное.	5.0	0.05	4.1	0.05	38	-	-	0.02	0.1	0.6	0.05	0.01	0.01				
пр	Хлеб пшеничный /ружаной	40/25	4.0	0.3	24.0	157	0.16	-	-	2.0	23	85	33	2.0				
Обед																		
1	Овощная нарезка по сезону.	100	0.6	7.1	3.0	88	0.04	10	0.03	1.0	23	42	14	0.9				
56	Борщ с картофелем, со сметаной на п/б.	250.0	3.9	5.4	16.7	137	0.03	-	0.02	0.3	40.	0.5	20.1	1.0				
7	Пюре картофельное со сливочным маслом.	180	42.0	11.0	29.0	216	0.2	-	0.02	0.8	28.5	229.6	46.4	2.8				
8	Котлета из мяса говядины.	90.0	13.3	12.4	14.5	226	0.05	-	-	0.02	0.3	16.5	2.0	2.9				
43	Компот из свежих яблок с витамином «С»	200	0.6	-	31.4	124	-	70.0	-	-	6.88	0.12	3.6	0.95				
пр	Хлеб пшеничный /ружаной	50/30	4.6	0.6	50.0	221	0.25	-	-	3.0	52	137.5	30	4.2				
Полдник																		
пр	Кондитерское изделие (печенье).	15.0	1.5	2.0	5.5	25	0.8	-	-	-	11	2.8	9	0.4				
3	Кисель из сухофруктов	200	1.4	0.2	37.8	156	0.08	-	0.04	-	240.3	0.2	28.0	0.2				
пр	Фрукты свежие по сезону	150	0.6	-	27.9	60	0.02	33	-	-	40	25.5	22.5	5.0				
Ужин																		
64	Печень, тушенная в соусе	100.0	12.8	6.0	7.1	135	-	-	-	-	20.0	84.5	115	0.5				
26	Свекла тушенная	180.0	2.2	18.2	22.7	153	0.1	-	0.04	-	16.2	174.0	13.0	1.0				
Пр.	Сок фруктовый промышленного производства.	200	0,5	-	20,2	105	-	-	-	-	0.3	-	-	0.04				
пр	Хлеб пшеничный /ружаной	50/25	4.0	0.3	24.0	157	0.16	-	-	2.0	23	85	33	2.0				
2-й ужин																		
пр	Ряженка 3,5 %	200.0	6.0	12.0	8.2	168	0.04	-	0.08	-	148	184	28	0.2				
Средне дневная сбалансированность																		
			75.1	78.4	337.6	2473	1.45	170	0.9	11.9	1200	1780	301	17.1				

День: суббота
Неделя: первая
Сезон: лето-осенний

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса пор - ции	Пищевые вещества (г)			энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
12 40 14 пр	Завтрак Суп молочный с рисовой крупой. Напиток кофейный. Масло сливочное. Хлеб пшеничный /ружаной Итого	250 200 5.0 50/25	10.0 0.1 0.05 5.0	12.6 - 4.1 0.5	37.1 0.7 0.05 36.0	188 71 38 180 477	0.03 0.08 - 0.16	- - - -	0.02 0.04 0.02 -	0.2 - 0.1 2.0	170.1 240.3 0.6 23	106.2 0.2 0.05 85	30.1 28.0 0.01 33	2.6 0.2 0.01 2.0				
1 62 35 11 43 пр	Обед Овощная нарезка по сезону. Суп картофельный с вермишелью на п/б. Кнедли из говядины. Рагу овощное Компот из свежих груш с витамином «С» Хлеб пшеничный /ружаной Итого	100.0 250.0 90.0 180.0 200.0 50/30	1.4 3.2 8.1 2.2 0.6 4.6	5.1 5.1 7.7 9.0 - 0.6	8.9 23.1 7.5 14.0 31.4 50.0	88 130 121 175 124 221 859	0.06 0.2 0.05 0.1 - 0.25	50.0 - - - 70.0 -	- 0.02 0.02 - - -	1.0 0.6 0.3 0.1 - 3.0	48 44.1 16.5 10 0.3 52	31 1.2 2.0 20 - 137.5	16 38.5 18.4 39 - 30	1.0 2.0 2.0 1.0 0.04 4.0				
24	Полдник Вареники ленивые отварные с творогом со сливочным маслом Компот из сухофруктов Итого	150/5 200.0	14.0 0.6	11.3 -	14.1 31.4	328 124 452	0.02 0.02	4.0 -	- -	- -	16 21.0	18 61.0	10 11.0	0.4 0.9				
10 21 пр пр пр пр	Ужин Биточки рыбные Картофель отварной со сливочным маслом Сок фруктовый пром производства. Хлеб пшеничный /ружаной Фрукты свежие по сезону Итого	90 180.0 200 40/25 150	7.7 4.0 0.2 5.0 0.6	6.9 8.2 20.2 0.5 -	15.1 32.0 20.2 36.0 27.9	107 211 105 180 60 663	- 0.2 - 0.16 0.03	- - - - -	- - - - 0.01	- 0.1 - 2.0 -	50 20.1 0.2 23 130,0	280 142 0.08 85 25	36 60.0 4.4 33 24,0	0.8 2.3 0.86 2.0 1,0				
пр	2-й ужин Йогурт	200.0	7.1	13.2	8.4	175	0.03	-	0.09	-	149	195	29	0.3				
	Средне дневная сбалансированность		78.1	76.0	332.1	2373	1.42	122	0.92	12	1202	1800	295	16.8				

День: воскресенье
Неделя: первая
Сезон: лето-осенний

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса пор - ции	Пищевые вещества			энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
12	Завтрак Суп молочный с манной крупой. Какао с молоком Масло сливочное. Хлеб пшеничный /ржаной Итого	250.0	10.6	12.5	34,4	221	0.02	-	-	0.1	60	86	86	2.8		
41		200.0	4.9	5.0	32.5	190	-	-	-	-	0.2	0.08	4.4	0.86		
14		5.0	0.05	4.1	0.05	38	-	-	0.02	0.1	0.6	0.05	0.01	0.1		
		50/25	5.0	0.5	36.0	180	0.16	-	-	2.0	23	85	33	2.0		
1	Обед Овощная нарезка по сезону. Борщ с картофелем со сметаной на п/б. Котлеты рубленные из мяса птицы. Свежая тушеная. Компот из сухофруктов с витамином «С» Хлеб пшеничный /ржаной Итого	100	0.6	7.1	3.0	88	0.04	-	0.03	1.0	23	42	14	0.9		
32		250	7.1	5.4	14.0	137	0.03	-	0.02	0.3	40.0	0.5	20.1	1.0		
17		90.0	26.4	5.6	2.1	168	0.07	-	0.04	0.2	10	210	25.0	1.5		
36		180.0	2.2	18.2	22.7	153	0.2	-	-	0.1	20.1	142	60.0	2.3		
5		200	0.6	-	31.4	124	-	70	-	-	0.3	-	-	0.04		
		50/30	4.6	0.6	50	221	0.25	-	-	3.0	52.0	137.5	30.0	4.2		
40	Полдник Напиток кофейный. Кондитерское изделие (пряники.) Фрукты свежие по сезону Итого	200.0	0.1	-	0.7	71	0.01	14	-	-	40	12	22	0.6		
Пр.		40.0	2.5	9.6	24	196	0.2	-	0.05	-	174	387	110	2.6		
Пр		150	0,6	-	27,9	60	0.06	20.0	-	-	14	64	24	1.4		
						327										
36	Ужин Рыба тушеная в томате с овощами. Пюре картофельное со сливочным маслом Сок фруктовый пром производства. Хлеб пшеничный /ржаной Итого	90/50	8.5	4.0	4.5	90	0.05	-	0.1	-	22	74	27	1.1		
7		180.0	4.2	11.0	29	216	0.6	-	-	-	27	118	70	5.0		
Пр		200.0	0.5	-	20.2	105	-	-	-	-	0.2	-	-	0.03		
Пр		40/25	5.0	0.5	35.0	157	0.16	-	-	2.0	23	85	33	2.0		
	2-й ужин				568											
пр	Кефир 2,5%	200.0	5.6	6.4	8.2	116	0.08	-	-	-	252	190	30	0.2		
	Средне дневная сбалансированность		76.0	76.0	337.3	2382	1.38	168	0.9	12	1215	1805	303	17.1		

День: понедельник

Неделя: Вторая

Сезон: летне-осенний

Сезон: летне-осенний																
№ рек	Прием пищи, наименование блюда	Масса пор - ции	Пищевые вещества			энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
27	Завтрак Суп молочный с макаронными изделиями. Чай с сахаром Масло сливочное. Сыр твердых сортов Хлеб пшеничный /ржаной Итого	250.0	11.2	12.6	39.5	226	0.04	-	0.01	0.2	155	70.1	15.2	2.1		
45		200	0.2	-	15.0	58	-	-	-	-	0.2	0.08	4.4	0.86		
14		5.0	0.05	4.1	0.05	38	-	-	0.02	0.1	0.6	0.05	0.01	0.1		
13		28.0	1.4	17.6	0.3	188	0.004	-	0.03	-	120.0	60.4	5.3	0.07		
пр		50/25	6.7	0.6	47.0	180	0.16	-	-	2.0	23	85	33	2.0		
	Обед					690										
1	Овощная нарезка по сезону. Суп картофельный с пшеном на п/б. Жаркое по-домашнему с мясом птицы. Компот из свежих яблок с витамином С. Хлеб пшеничный /ржаной Итого	100.0	0.9	7.1	3.9	88	0.05	20.0	-	1.0	14	26	20.0	1.4		
38		250.0	2.0	2.3	15.5	100	0.2	-	0.02	0.3	25.6	1.6	31.5	1.9		
33		180/90	9.7	10.5	30.5	280	0.04	-	0.02	0.3	15.2	2.0	19.5	2.0		
43		200	0.6	-	35.8	142	-	70.0	-	-	0.3	-	-	0.04		
пр		50/30	4.6	0.6	50.0	221	0.25	-	-	-	52.0	137.5	30.0	4.2		
	Полдник					831										
пр	Фрукты свежие по сезону/ Кондитерское изделие (печенье). Кисель из сухофруктов Итого	200.0	0.7	-	27.9	80	0.04	-	0.02	-	120.0	210	31.0	1.2		
Пр		15.0	1.5	2.0	5.5	25	0.8	-	-	-	11	2.8	9	0.4		
3		200.0	1.4	0.2	37.8	156	0.03	-	0.05	-	110	180	29	1.0		
		Ужин					261									
2		Печень по-строгановски	100	13.6	9.8	7.3	174	0.04	10	0.03	1.0	23	42	14	0.9	
42	Капуста тушеная	150	2.3	9.0	15.0	170	0.07	-	0.1	0.2	93	70	49	1.1		
пр	Сок фруктовый промышленного производства.	200	0.5	-	20.2	105	0.01	70	-	-	6.9	0.12	3.6	1.0		
пр	Хлеб пшеничный /ржаной	50/25	6.7	0.6	47.0	180	0.16	-	0.2	2.0	23	85	33	2.0		
	2-й ужин					629										
пр	Ряженка 3,5%	200.0	6.0	12.0	8.2	168	0.04	-	0.08	-	148	184	28	0.2		
	Средне дневная сбалансированность		73.1	82.4	339.3	2419	1.45	180	0.85	11.8	1189	1803	297	16.9		

День: вторник

Неделя: Вторая

Сезон: летне-осенний

№ ре- цеп	Прием пищи, наименование блюда	Масса пор - ции	Пищевые вещества			энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
															(г)	(г)
1 46 41 14 Пр	Завтрак Овощная нарезка по сезону. Омлет Какао с молоком Масло сливочное. Хлеб пшеничный /ружаной Итого	100	1.4	5.1	8.9	85	0.05	20.0	-	1.0	14	26	20.0	1.4		
		150	15.0	2.5	2.8	178	0.06	-	0.03	0.3	178.0	96.4	25.4	3.3		
		200	4.9	5.0	32.5	190	0.08	-	0.04	-	243	0.2	35.0	0.8		
		5.0	0.05	4.1	0.05	38	-	-	0.02	0.1	0.6	0.05	0.01	0.01		
		40/25	3.0	0.3	24.0	157	0.16	-	-	2.0	23	85	33	2.0		
1 32 10 7 43 пр	Обед Овощная нарезка по сезону. Борщ с картофелем со сметаной на п/б. Биточки рыбные. Пюре картофельное со сливочным маслом Компот из свежих груш с витамином «С» Хлеб пшеничный /ружаной Итого	100.0	1.4	5.1	8.9	85	0.05	20.0	-	1.0	14	26	20.0	1.4		
		250.0	7.1	5.4	14.0	137	0.03	-	0.02	0.3	40.0	0.5	20.1	1.0		
		90.0	7.7	6.9	15.1	154	-	-	-	0.3	9	178	19.0	2.4		
		180.0	4.2	11.0	29.0	216	0.1	-	-	0.1	10	20	39	1.0		
		200	0.6	-	31.4	124	0.08	-	0.04	-	240.3	0.2	28.0	0.2		
50/30	4.6	0.6	50.0	221	0.25	-	-	3.0	52.0	137.5	30.0	4.2				
937																
4 40 пр	Полдник Запеканка рисовая с творогом. Напиток кофейный. Фрукты свежие по сезону Итого	230	7.2	13.4	42	327	0.01	84.0	-	-	15	16	9	0.2		
		200	0.1	-	0.7	71	0.02	33	-	-	40	25.5	22.5	5.0		
		150	0.6	-	27.9	60	0.02	23	-	-	39	24.6	23.6	5.1		
		458														
9 18 пр Пр.	Ужин Котлета рубленая с капустой. Каша гречневая рассыпчатая со с/м Сок фруктовый промышленного производства. Хлеб пшеничный /ружаной Итого	90.0	13.2	12.5	14.3	254	0.1	-	0.2	-	44.0	148.0	43.2	2.2		
		180.0	10.0	12.9	49.5	364	0.42	-	0.04	-	49.2	153	-	4.9		
		200	0.6	-	31.4	85	-	70.0	-	-	0.3	-	-	0.04		
		40/25	2.5	0.3	19.0	157	0.16	-	-	2.0	23	85	33	2.0		
		860														
пр	2-й ужин Йогурт	200.0	7.1	13.2	8.4	175	0.03	-	0.09	-	149	195	29	0.3		
		78.1	78.3	334.3	2553	1.45	170	0.92	12.1	1203	1812	301	17.1			

День: среда
Неделя: вторая
Сезон: лето-осенний

№ ре- цеп	Прием пищи, наименование блюда	Масса пор - ции	Пищевые вещества (г)			энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
12 45 14 пр пр	Завтрак Суп молочный с манной крупой. Чай с сахаром. Масло сливочное. Хлеб пшеничный /ржаной Фрукты свежие по сезону Итого	250 200 5.0 50/25 150.0	10.0 0.2 0.05 5.0 0.7	12.6 - 4.1 0.5 -	37.1 15.0 0.05 36.0 21.9	264 58 38 180 60 600	0.1 - - 0.16 0.04	- 0.1 - - 13	0.3 - 0.02 - -	- - 0.1 2.0 -	45.0 0.2 0.6 23 46	148 0.8 0.05 85 40	44.2 4.4 0.01 33 30	3.2 0.9 0.01 2.0 5.6		
1 16 44 42 5 пр	Обед Овощная нарезка по сезону. Суп картофельный с рисом на п/б. Мясо тушенное (говядина) в томатном соусе. Капуста тушеная. Компот из сухофруктов с витамином «С» Хлеб пшеничный /ржаной Итого	100 250.0 90/20 150.0 200 50/30	0.6 1.3 12.3 2.3 0.6 4.6	7.1 3.8 3.7 9.0 - 0.6	3.0 10.5 3.1 15.0 31.4 50.0	79 104 127 170 124 221 825	0.05 0.05 0.05 0.2 0.01 0.25	20.0 - - - 70.0 -	- 0.03 0.02 - - -	1.0 1.0 0.3 0.1 - 3.0	14 47.5 16.5 20.1 6.88 52.0	26 0.7 2.0 142 0.12 137.5	20.0 24.1 18.4 60 3.6 30.0	1.4 1.1 2.0 2.3 0.95 4.2		
19 41	Полдник Оладьи со стухненным молоком Какао с молоком Итого	120/30 200.0	6.8 4.9	6.1 5.0	43.4 32.5	273 190 463	0.02 0.04	94.0 13	- -	- -	16 46	18 40	10.0 30	0.4 5.6		
Пр. 63 пр Пр пр	Ужин Икра кабачковая промышленного производства Макароны запеченные с яйцом. Сок фруктовый промышленного производства Хлеб пшеничный /ржаной Итого	80.0 250.0 200.0 50/25	1.0 13.0 0.5 5.0	7.0 16.2 - 0.5	7.0 42.7 20.2 36.0	155 377 105 180 817	- - - 0.16	- - - -	- - - -	- - - 2.0	- 21.0 0.2 23	174.0 86.5 - 85	- 118 - 33	- 0.6 0.03 2.0		
пр	2-й ужин Кефир 2,5%	200.0	5.6	86.4	8.2	116	0.08	-	-	-	252	190	30	0.2		
Средне дневная сбалансированность															17	

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: лето-осенний

Сводная таблица пищевой ценности и витаминно-минерального состава																
№ рецепта	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	P	Mg	Fe		
12	Завтрак Суп молочный с рисовой крупой. Напиток кофейный на молоке Масло сливочное. Сыр твердых сортов Хлеб пшеничный /ржаной Итого	250	10.6	12.5	34.4	221	0.07	-	0.05	0.1	168.0	100.3	28.2	3.2		
40		200	2.5	3.6	28.7	152	0.08	-	0.04	-	240.3	0.2	28.0	0.2		
14		5.0	0.05	4.1	0.05	38	-	-	0.02	0.1	0.6	0.05	0.01	0.01		
13		28.0	1.4	17.6	0.3	188	0.004	-	0.03	-	120.0	60.4	5.3	0.07		
пр		50/25	3.0	0.3	24.0	180	0.16	-	-	2.0	23	85	33	2.0		
Обед																
1	Овощная нарезка по сезону. Суп крестьянский на п/б. Гуляш из говядины в томатном соусе Икра из свежкы Компот из свежих яблок с витамином «С» Хлеб пшеничный /ржаной Итого	100	0.9	7.1	3.9	85	0.05	20.0	-	1.0	14	26	20.0	1.4		
28		250.0	13.5	6.8	18.5	116	0.2	-	0.02	0.3	25.6	1.6	31.5	1.9		
49		90/20	11.1	5.2	3.2	106	-	-	-	0.3	9.0	178	19.0	2.4		
50		180	2.6	6.0	23	145	0.02	-	-	0.1	60	86	86	2.8		
5	Хлеб пшеничный /ржаной Итого	200	0.6	-	31.4	124	-	70.0	-	-	0.3	-	-	0.04		
пр		50/30	4.6	0.6	50.0	221	0.25	-	-	3.0	52.0	137.5	30.0	4.2		
						797										
Полдник																
45	Чай с сахаром. Вареники ленивые отварные с творогом со с/м Итого	200	0.2	-	15.0	58	0.03	0.5	0.05	-	110	180	2.9	1.0		
26		150/5	14.0	11.3	14.1	386	-	0.1	-	-	0.2	0.08	4.4	0.8		
						444										
Ужин																
10	Котлета рыбная Картофель отварной со сливочным маслом Сок фруктовый промышленн производства. Хлеб пшеничный /ржаной Итого	90	7.7	6.9	15.1	107	-	-	-	-	40		30	0.6		
21		180.0	4.0	8.2	32.0	211	0.2	6.0	-	0.1	20.1	260	60.0	2.3		
Пр-пр		200	0.2	-	15.0	85	-	0.1	-	-	0.2	142	4.4	0.86		
пр		50/25	3.0	0.3	24.0	180	0.16	-	-	2.0	23	85	33	2.0		
2-й ужин																
пр	Раженка 2,5 %	200.0	6.0	12.0	8.2	168	0.04	-	0.08	-	148	184	28	0.2		
Средне дневная сбалансированность																
			78.1	79.6	338.0	2457	1.41	175	0.94	12.1	1208	1805	298	16.9		

День: пятница
Неделя: вторая
Сезон: летне-осенний

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса пор - ции	Пищевые вещества (г)			энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
31 41 14 пр	Завтрак Пудинг из творога с соусом молочным сладким Какао с молоком. Масло сливочное. Хлеб пшеничный /ружаной Итого	200/50	11.9	17.5	69.7	486	0.02	84.0	-	-	15	16	9	0.2		
		200	4.9	5.0	32.5	190	-	0.1	-	-	0.2	0.08	4.4	0.9		
		5.0	0.05	4.1	0.05	38	-	-	0.02	0.1	0.6	0.05	0.01	0.01		
		50/25	5.0	0.5	36.0	180	0.16	-	-	2.0	23	85	33	2.0		
						894										
1 32 33 43 пр	Обед Овощная нарезка по сезону. Борщ с картофелем со сметаной на п/б. Жаркое по-домашнему с мясом говядина. Компот из свежих груш с витамином «С» Хлеб пшеничный /ружаной Итого	100.0	0.9	7.1	3.9	88	0.05	20.0	-	1.0	14	26	20.0	1.4		
		250.0	7.1	5.4	14.0	137	0.03	-	0.02	0.3	40.0	1.0	20.1	1.0		
		180/90	10.6	11.5	31.5	314	0.2	-	-	0.1	20.1	142	60.0	2.3		
		200	0.6	-	31.4	124	-	70.0	-	-	0.3	-	-	0.04		
		50/25	4.6	0.6	50.0	180	0.25	-	-	3.0	52.0	137.5	30.0	4.2		
843																
Пр. 40 пр	Полдник Пряники промышленного производства. Напиток кофейный. Фрукты свежие по сезону Итого	40.0	2.8	9.6	24	196	0.02	4.0	-	-	16	18	10	0.4		
		200.0	0.1	-	0.7	71	0.01	-	-	-	1.5	27	3.5	0.5		
		150.0	0.6	-	27,9	60	0.1	-	0.04	-	16	174	13.0	1.0		
		327														
30 11 пр пр	Ужин Яйцо вареное. Рагу овощное. Сок фруктовый промышленного производства Хлеб пшеничный /ружаной Итого	40.0	5.0	4.9	0.2	63	-	-	-	-	50	280	36	0.8		
		180.0	2.2	9.0	14.0	175	0.1	-	0.04	-	16.2	174.0	13.0	1.0		
		200	0,5	-	20,2	105	-	-	-	-	0.2	-	-	0.03		
		50/30	5.0	0.5	36.0	180	0.16	-	-	2.0	23	85	33	2.0		
		523														
пр	2-й ужин Йогурт 2,5% Средне дневная сбалансированность	200.0	7.1	13.2	8.4	175	0.03	-	0.09	-	149	195	24	0.3		
		76.1	78.4	332.3	2420	1.43	170	0.9	11.9	1200	1801	301	17.1			

День: суббота

Неделя: вторая

Сезон: летне-осенний

Сезон: летне-осенний															
№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса пор - ции	Пищевые вещества (г)			энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
12 40 14 пр	Завтрак Суп молочный с манной крупой. Напиток кофейный на молоке Масло сливочное. Хлеб пшеничный / ржаной Итого	250 200 5.0 50/25	0.6 2.5 0.05 5.0	12.6 3.6 4.1 0.5	37.1 28.7 0.05 36.0	188 152 38 180 558	0.06 0.08 - 0.16	- - - -	0.03 0.04 0.02 -	0.3 - 0.1 2.0	178.0 240.3 0.6 23	96.4 0.2 0.05 85	25.4 28.0 0.01 33	3.3 0.2 0.01 2.0	
1 22 23 5 пр	Обед Овощная нарезка по сезону. Суп картофельный с горохом на п/б. Плов из мяса птицы Компот из сухофруктов с витамином «С» Хлеб пшеничный / ржаной Итого	100 250.0 180/90 200 50/30	0.6 3.2 16.3 0.6 4.6	7.1 5.1 13.1 - 0.6	3.0 23.1 38.6 31.4 50.0	88 130 345 124 221 908	0.04 0.05 0.05 - 0.25	10 - - 70.0 -	0.03 0.03 0.02 - -	1.0 1.0 0.3 - 3.0	23 47.5 16.5 0.3 52.0	42 0.7 2.0 - 137.5	14 24.1 18.4 - 30	0.9 1.1 2.0 0.04 4.2	
пр 19 45	Полдник Фрукты свежие по сезону Оладьи со ступенным молоком. Чай с сахаром. Итого	200 120/30 200	0.7 6.0 0.2	- 5.9 -	30 42.3 15.0	80 268 58 406	0.2 0.03 -	0.4 0.5 0.1	0.02 0.05 -	- - -	102 110 0.2	125 180 0.08	36 29 4.4	0.6 1.0 0.8	
36 18 Пр. пр	Ужин Рыба тушенная в томате с овощами Каша гречневая рассыпчатая со с/м Сок фруктовый промышленного производства Хлеб пшеничный / ржаной Итого 2-й ужин	90/50 180.0 200.0 50/25	8.5 10.0 0.5 5.0	4.0 12.9 - 0.5	4.5 49.5 20.2 36.0	90 364 105 180 739	0.1 0.42 - 0.16	- - 0.1 -	0.2 0.04 - -	- - 2.0	44.0 49.2 0.2 23	148 153 0.08 85	43.2 - 4.4 33	2.2 4.9 0.86 2.0	
пр	Кефир 2,5% Средне дневная сбалансированность	200.0	5.6 77.3	6.4 80.4	8.2 336.5	116 2423	0.08 1.41	- 132	- 0.93	- 12.1	252 1208	190 1807	30 303	0.2 16.9	

День: воскресенье
Неделя: вторая

Сезон: лето-осенний

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса пор - ции	Пищевые вещества			энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
															(г)		
Завтрак																	
1	Овощная нарезка по сезону	100	1.4	5.1	8.9	88	0.06	50	-	1.0	48	31	16	1.0			
46	Омлет.	150.0	15.0	2.5	2.8	178	0.1	-	0.3	-	45.0	148	44.2	3.2			
45	Чай с сахаром	200	0.2	-	15.0	58	0.01	70	-	-	6.9	0.12	3.6	1.0			
14	Масло сливочное.	5.0	0.05	4.1	0.05	38	-	-	0.02	0.1	0.6	0.05	0.01	0.01			
13	Сыр твердых сортов	28.0	1.4	17.6	0.3	188	0.004	-	0.03	2.0	1.2	0.02	0.03	0.02			
пр	Хлеб пшеничный /ружаной	50/25	5.0	0.5	36.0	180	0.16	-	-	-	23	85		2.0			
Итого																	
Обед																	
1	Овощная нарезка по сезону.	100	0.9	7.1	3.9	85	0.05	33.5	-	1.0	14	26	20.0	1.4			
62	Суп картофельный с вермишелью на п/б.	250	2.8	3.0	20.5	121	0.2	20.0	0.02	0.3	25.6	1.6	31.5	1.9			
29	Запеканка картофельная с мясом говядины.	180/90	31.1	26.6	41.3	408	0.2	-	0.02	0.5	63.1	195	60.0	5.5			
43	Компот из свежих яблок с витамином «С»	200	0.6	-	31.4	124	-	-	-	-	0.3	-	-	0.04			
пр	Хлеб пшеничный /ружаной	50/30	4.6	0.6	50.0	221	0.25	70.0	-	3.0	52.0	137.5	30.0	4.2			
Итого																	
Полдник																	
пр	Кондитерское изделие (печенье).	15	1.5	2.0	5.5	25	0.02	-	0.05	-	174	387	110	26			
41	Какао с молоком	200	4.9	5.9	32.5	190	0.08	-	0.04	-	240.3	0.2	28.0	0.2			
пр	Фрукты свежие по сезону	150	0.6	-	27.9	60	0.1	15.0	-	-	85	57	33	0.7			
Итого																	
Ужин																	
64	Печень, тушенная в соусе	100	12.8	6.0	7.1	135	-	-	-	-	0.3	-	-	0.04			
34	Макароны отварные со с/м	180.0	6.8	10.9	41.0	293	0.1	-	-	0.1	10	20	39	1.0			
пр	Сок фруктовый промышленного производства	200	0.5	-	20.2	105	-	-	-	-	0.2	0.08	4.4	0.86			
Пр	Хлеб пшеничный /ружаной	50/25	5.0	0.5	36.0	180	0.16	-	-	2.0	23	85	33	2.0			
Итого																	
2-й ужин																	
пр	Ряженка 3,5 %	200.0	6.0	12.0	8.2	168	0.04	-	0.08	-	148	184	28	0.2			
Средне дневная сбалансированность																	
			78.2	77.6	334.4	2366	1.41	167	0.91	12.1	1200	1800	300	17			

Проводится ежедневная «С» витаминизация готовых блюд, в меню включены йодированные продукты (хлеб и соль). Для составления меню использован технологический нормативный документ – сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под редакцией В. Т. Лапиной.

