

Согласовано



Ф. В. Девкина

Экспертное заключение
гигиениста
16.12.2019
«Уютъ» и «Точка питания»
и «Точка питания» в РМЭ в
Терминал-Ресторане

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ Республики Марий Эл
«Школа-интернат г. Козьмодемьянска
«Дарование»



Н.А. Толстова
2019 г.

СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования»

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ СТОЛОВОЙ

государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Республики Марий Эл
«Школа-интернат г. Козьмодемьянска «Дарование»

на осенне-зимний сезон 2019-2020 учебного года
для обучающихся в возрасте с 7-11 лет и с 11 лет и старше

СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования»

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ СТОЛОВОЙ
государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Республики Марий Эл
«Школа-интернат г. Козьмодемьянска «Дарование»
на осенне-зимний сезон 2019-2020 учебного года
для обучающихся в возрасте с 7-11 лет и с 11 лет и старше

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда		Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерге тическая ценность, ккал	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
				Белки	Жиры	У/воды		Ca	Mg	Fe	P	B ₁	C	A	E
302	Завтрак	Каша пшённая на молоке с маслом	200/15	8,4	14,8	43,05	321,2	113,2	52,7	54,3	193,0	0,24	1	0,06 8	
692		Кофейный напиток на молоке	200,0	3,3	3,0	24,6	135,2	64,8	22,3	1,29	97,4	0,028	0,7	0,05	
1		Хлеб пшеничный с маслом	50/20	3,9	7,8	24,9	179,1	12,4	7,1	0,62	35,5	0,05	-	0,04	
				15,9	25,4	91,8	635,5	187	40,7	5,3	358	0,3	1,7	0,158	
736/ 38	Полдник	Пирожок с яблоками	75	3,9	1,4	29	100,4	7,9	6,4	0,55	36,4	0,071	-	0,04	
685		Чай сладкий	200	0,2	-	15,0	58,0	0,3	-	0,05	-	-	-	-	
				4,1	1,4	44,0	158,4	8,2	6,4	0,6	36,4	0,071	-	0,04	
124	Обед	Щи из свежей капусты с рыбой	250/25	9,8	9,6	10,8	145,5	53,4	31,2	1,52	100	0,103	36,0	0,02	
437		Гуляш из говядины	50	16,5	10,4	3,0	153	12,3	22,8	2,5	169,2	0,058	2,2	-	
207		Каша гречневая рассыпчатая	150	9,0	13,2	44,3	301,1	17,8	14,3	4,83	216,1	0,3	-	0,06	
		Дополнительный гарнир: морковь свежая	50	0,7	0,05	3,6	15,0	25,5	19	0,4	27,5	0,03	2,5	-	
638		Компот из кураги	200	1,0	-	31	122,6	32,4	21	0,7	29,2	0,02	0,8	-	
		Хлеб ржаной, пшеничный	50/50	6,5	1,0	40,8	208,0	23,5	30	2,4	96,4	0,15	-	-	
				41,7	26,9	136,5	931	161,7	135	8,6	483,5	0,46	41,5	0,05	
487	Ужин	Цыплята отварные	75	16,5	13,5	0,3	140	14,1	18,3	1,22	152,1	0,082	0,3	0,04	
145		Картофель тушеный с луком	200	6,4	10,4	45,6	232,7	36	66	2,4	43,4	-	-	-	
		Сок персиковый	200	1,0	-	12,2	94	14	8	0,6	14	0,02	1	-	
		Хлеб ржаной, пшеничный	50/50	6,5	1,0	40,8	208,0	23,5	30	2,4	96,4	0,15	-	-	
				30,4	24,9	98,9	674,2	87,6	122,3	6,62	305,9	0,25	1,3	0,04	
	Второй ужин	Печенье	50	3,9	6,1	20,2	170	14,5	10	1,1	45	0,04	-	-	
		Снежок	200	5,6	6,4	8,2	117	-	-	-	-	-	-	-	
				4,0	6,1	32,5	287	14,7	10	1,13	45	0,04			
Итого:				96	85	404	2676	459	314,4	22,2	1229	1,12	44,5	0,25	

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда		Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергети ческая ценность, ккал	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
				Белки	Жиры	У/воды		Ca	Mg	Fe	P	B ₁	C	A	E
302	Завтрак	Каша манная на молоке с маслом	200/15	9,8	16,4	45,1	368,2	200,3	23,3	0,55	189,5	0,13	2	0,08	
692		Кофейный напиток	200	3,3	3,0	24,6	105,2	64,8	22,3	1,29	97,4	0,028	0,7	0,05	
		Хлеб пшеничный	50	2,3	0,3	14,9	67,8	6,9	9,9	0,6	26,1	0,05	-	-	
424		Яйцо вареное	1 шт.	5,1	4,6	0,3	63,0	22	4,8	1	76,8	0,03	-	0,1	
				20,5	24,3	84,9	604	303	60,3	3,44	389,8	0,24	2,7	0,23	
769	Полдник	Булочка «Домашняя»	50	3,7	7,9	29,8	281,0	6,7	5,5	0,44	31,1	0,061	-0	0,003	
631		Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	28,4	111,4	7,8	4,1	1,07	5,0	0,01	5,9	-	
				3,9	8,1	58,2	383,4	14,5	9,6	1,51	36,1	0,07	5,9	0,003	
101	Обед	Суп с крупой и мясом говядины	250/25	7,0	5,2	14,6	133	25,5	37,5	1,6	112,5	0,13	8,25	-	
373		Рыба тушеная в томате с овощами	150	15,6	8,8	3,3	161,8	55,7	64,4	11,8	245,7	0,16	6,6	0,01	
520		Картофельное пюре	200	4,4	6,9	38,4	205	57,1	43,8	0,9	129,8	0,3	34,5	0,03	
534		Капуста тушеная	50	1,3	1,3	5,4	37,2	29,2	10,4	0,4	21,5	0,02	26,5	0,008	
		Сок абрикосовый	200	1,0	-	12,2	94	14	8	0,6	14	0,02	4	-	
		Хлеб ржаной, пшеничный	50/50	6,5	1,0	40,8	208,0	23,5	30	2,4	96,4	0,15	-	-	
				35,8	23,2	114,7	839	205	194,1	17,7	620	0,78	79,8	0,048	
99	Ужин	Сосиска отварная	1 шт./50	4	7,5	2	90	-	-	-	-	-	-	-	
511/528		Рис отварной с соусом красным	150/30	4,2	6,3	6,4	247,1	8,0	28,2	0,55	10,9	0,041	0,18	0,03	
686		Чай с лимоном	200/7	0,26	0,007	15,2	60,3	3,1	0,84	0,09	1,5	0,003	2,8	-	
		Хлеб ржаной, пшеничный	50/50	6,5	1,0	40,8	208,0	23,5	30	2,4	96,4	0,15	-	-	
				15	14,8	64,4	605,4	34,6	59	3,0	108,8	0,19	3,0	0,03	
	Второй ужин	Пряник	50	2,5	1,4	36,0	130	4,5	-	0,3	20,5	0,04	-	-	
		Йогурт питьевой персиковый	200	5,6	6,4	8,2	112,0	240	28	0,2	190	0,06	1,4	0,04	
				8,1	7,8	44,2	242	320,4	7,12	12,0	0,36	35,9	0,044	0,4	
Итого:				83	78	366	2673	564	335	26	1190	1,32	91,8	0,31	

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда		Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
				Белки	Жиры	У/воды		Ca	Mg	Fe	P	B ₁	C	A	E
302	Завтрак	Каша пшеничная на молоке с маслом	200/15	8,7	13,9	45,06	343,2	99,7	11,3	2,3	207	0,23	1	0,068	
693		Какао на молоке	200	3,7	3,9	25,8	148,7	122,6	21,6	0,72	116,2	0,044	1,3	0,011	
3		Хлеб пшеничный с сыром	50/15	6,9	6,1	14,9	139,8	206,9	19,9	0,82	134,1	0,258	0,32	0,025	
				19,3	23,9	85,7	631,7	429,2	52,8	3,8	457,1	0,53	2,6	0,1	
741	Полдник	Ватрушка с творогом	75	9,5	5,4	33	221,8	55,3	13,6	0,76	105,5	0,091	0,14	0,25	
699		Напиток апельсиновый	200	0,04	25,8	99,8	99,8	2,9	0,14	5	0,006	13,2	-		
				9,7	5,44	58,8	301,6	63,3	16,5	0,9	110,5	0,097	13,3	0,24	
132	Обед	Рассольник с мясом говядины и сметаной	250/25/10	15,7	12,4	13,7	235,8	52,7	37,3	1,92	111,6	0,083	22,2	0,02	
99		Колбаса отварная	75	9	15	-	160	12,8	14,3	1,6	125	0,09	-	-	
516		Вермишель отварная	200	7,2	5,8	47,3	236,9	14,6	10,0	1,11	61,2	0,1	-	0,03	
51		Салат из свеклы	50	0,8	2,5	4,5	43,5	18,5	11	0,7	21,5	0,01	5	-	
648		Кисель фруктовый	200	0,09	-	12,3	119,0	0,2	-	0,03	-	-	-	-	
		Хлеб ржаной, пшеничный	50/50	6,5	1,0	40,8	208,0	23,5	30	2,4	96,4	0,15	-	-	
				41,1	44,1	115,6	983	125	107	11,5	570	0,6	27,2	0,08	
489	Ужин	Рагу из птицы	200/50	16,3	20,1	15,5	258	49,3	55	2,53	213,5	0,19	38,9	0,03	
		Сок яблочный	200	1,0	-	12,2	94	14	8	0,6	14	0,02	4	-	
		Хлеб ржаной, пшеничный	50/50	6,5	1,0	40,8	208,0	23,5	30	2,4	96,4	0,15	-	-	
				23,8	21,1	68,5	560	86,8	93	5,53	324	0,36	42,9	0,03	
736/38	Второй ужин	Пирожок с повидлом	75	3,9	1,4	29	100,4	7,9	6,4	0,55	36,4	0,071	-	0,04	
		Ряженка	200	6,0	12,0	8,2	102	-	-	-	-	-	-	-	
				9,5	7,8	38,4	202,4	247,9	34,4	0,67	216,4	0,15	2,6	0,06	
Итого:				103	102	367	2678	952	304	22,4	1678	1,7	88,6	0,5	

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда		Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
				Белки	Жиры	У/воды		Ca	Mg	Fe	P	B ₁	C	A	E
302	Завтрак	Каша геркулесовая на молоке с маслом	200/15	10,5	23,8	41,25	377,5	233,3	79,7	0,95	296,4	0,27	2	0,08	
692		Кофейный напиток на молоке	200	3,3	3,0	24,6	132,5	64,8	22,3	1,29	97,4	0,028	0,7	0,05	
1		Хлеб пшеничный с маслом	50/20	3,9	7,8	24,9	179,1	12,4	7,1	0,62	35,5	0,05	-	0,04	
				1707	34,6	90,8	689,5	300,5	109	112	429,3	0,35	2,7	0,17	
	Полдник	Вафли	50	2,5	13,5	31	200	-	-	-	-	-	-	-	
638		Компот из кураги	200	1,0	-	31	122,6	32,4	21	0,7	29,2	0,02	0,8	-	
				3,5	13,5	62	322,6	32,4	21	0,7	29,2	0,02	0,8	-	
148/549	Обед	Суп лапша домашняя с мясом цыплят	250/25	7,1	7,0	14,9	143,3	20,9	14,7	0,79	81,4	0,086	1,8	0,028	
436		Жаркое по-домашнему с мясом говядины	200/50	19,8	15,1	29,9	331,8	31,1	60,8	4,0	266	0,26	35,5		
		Дополнительный гарнир: свекла отварная	50	0,75	0,05	4,6	21	18,5	11	0,7	21,5	0,01	5		
685		Чай сладкий	200	0,2	-	15,0	58,0	0,3	-	0,05	-	-	-	-	
		Хлеб ржаной, пшеничный	50/50	6,5	1,0	40,8	208,0	23,5	30	2,4	96,4	0,15	-	-	
				34,4	23,1	105,1	762	94,3	116,5	7,9	465	0,5	42,3	0,028	
719	Ужин	Пельмени с бульоном	100/150	8,0	17	26	290	-	-	-	-	-	-	-	
699		Напиток лимонный	200	0,1	0,02	24,5	96,3	6,9	1,9	0,17	3,5	0,006	6,4	-	
		Хлеб ржаной, пшеничный	50/50	6,5	1,0	40,8	208,0	23,5	30	2,4	96,4	0,15	-	-	
				14,6	18,0	91,3	594,3	30,4	31,9	2,57	99,9	0,156	6,4	-	
736/38	Второй ужин	Пирожок с картофелем	75	3,9	1,4	29	110,4	7,9	6,4	0,55	36,4	0,071	-	0,04	
		Снежок	200	5,6	6,4	8,2	117	-	-	-	-	-	-	-	
				4,9	6,1	32,4	307	28,5	18	1,7	59	0,06	1	-	
Итого:				75	95	382	2675	486	296	125	1082	1,08	53,2	0,2	

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда		Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергети ческая ценность, ккал	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
				Белки	Жиры	У/воды		Ca	Mg	Fe	P	B1	C	A	E
302	Завтрак	Каша пшённая на молоке с маслом	200/15	8,4	14,8	43,05	321,2	113,2	52,7	54,3	193,0	0,24	1	0,068	
692		Кофейный напиток	200	3,3	3,0	24,6	105,2	64,8	22,3	1,29	97,4	0,028	0,7	0,05	
		Хлеб пшеничный	50	2,3	0,3	14,9	67,8	6,9	9,9	0,6	26,1	0,05	-	-	
424		Яйцо вареное	1 шт.	5,1	4,6	0,3	63,0	22	4,8	1	76,8	0,03	-	0,1	
				19,1	22,7	82,9	557,2	206,9	89,7	57,2	393	0,35	1,7	0,22	
1064	Полдник	Сосиска в тесте	100	3,48	1,22	23,9	120,7	10,5	14,5	0,75	40,6	0,09	-	-	
686		Чай с лимоном	200/7	0,26	0,007	15,2	60,3	3,1	0,84	0,09	1,5	0,003	2,8	-	
				3,74	1,22	39,1	181	13,6	15,3	0,8	42,1	0,093	2,8	-	
110	Обед	Борщ с мясом говядины и сметаной	250/25/10	15,7	12,4	13,7	235,8	52,7	37,3	1,92	111,6	0,083	22,2	0,02	
498		Котлета из мяса птицы	50	8,3	11,5	8,4	156,9	24,4	12,5	0,79	83	0,05	0,17	0,018	
54/528		Рис отварной с соусом красным	150/30	4,2	6,3	6,4	247,1	8,0	28,2	0,55	10,9	0,041	0,18	0,03	
		Дополнительный гарнир: морковь свежая	50	0,7	0,05	3,6	15,0	25,5	19	0,4	27,5	0,03	2,5	-	
631		Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	28,4	111,4	7,8	4,1	1,07	5,0	0,01	5,9	-	
		Хлеб ржаной, пшеничный	50/50	6,5	1,0	40,8	208,0	23,5	30	2,4	96,4	0,15	-	-	
				35,6	31,5	101,3	974,2	141,9	131,1	7,1	334,4	0,36	31	0,068	
373	Ужин	Рыба тушеная в томате с овощами	150	15,6	8,8	3,3	161,8	55,7	64,4	11,8	215,7	0,16	6,6	0,01	
520		Картофельное пюре	200	4,4	6,9	38,4	205	57,1	43,8	0,9	129,8	0,3	24,5	0,03	
		Сок абрикосовый	200	1,0	-	12,2	94	14	8	0,6	1,4	0,02	4	-	
		Хлеб ржаной, пшеничный	50/50	6,5	1,0	40,8	208,0	23,5	30	2,4	96,4	0,15	-	-	
				27,5	16,7	94,7	668,8	150,3	146,2	15,7	485,9	0,63	45,1	0,04	
	Второй ужин	Пряник	50	2,5	4	36,0	130	4,5	-	0,3	20,5	0,04	-	-	
		Йогурт питьевой малиновый	200	5,6	6,4	8,2	112,0	240	28	0,2	190	0,06	1,4	0,04	
				2,59	4	48,3	242	4,7	-	0,33	20,5	0,04	-	-	
Итого:				88,5	76	366	2623	517	382	81,1	1276	1,47	81	0,33	

День: суббота

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда		Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергети- ческая ценность, ккал	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
				Белки	Жиры	У/воды		Ca	M g	Fe	P	B ₁	C	A	E
302	Завтрак	Каша манная на молоке с маслом	200/15	9,8	16,4	45,1	368,2	200,3	23,3	0,55	189,5	0,13	2	0,08	
685		Чай сладкий	200	0,2	-	15,0	58,0	0,3	-	0,05	-	-	-	-	
3		Хлеб пшеничный с сыром	50/15	6,9	6,1	14,9	139,8	206,9	19,9	0,82	134,1	0,258	0,32	0,025	
				16,9	22,5	75	566	416,5	43	1,42	323,6	0,39	2,32	0,1	
140	Обед	Суп картофельный с мясом говядины	200/50	16,3	20,1	15,5	328	49,3	55	2,53	213,5	0,19	38,9	0,03	
451		Биточки мясные	50	8,6	9,9	8,1	150,1	7,8	11,3	1,3	85,4	0,05	-	0,02	
		Вермишель отварная	200/30	7,5	6,94	49,4	296,6	16,7	12,1	1,15	62	0,1	0,18	0,03	
		Сок яблочный	200	1,0	-	12,2	94	14	8	0,6	14	0,02	4	-	
		Хлеб ржаной, пшеничный	50/50	6,5	1,0	40,8	208,0	23,5	30	2,4	96,4	0,15	-	-	
				31,8	27,2	90,6	836	100	127	7,15	457,8	0,52	65,5	0,035	
<i>Итого:</i>				48,7	49,7	165,6	1402	516,2	170	8,57	781	0,91	67,8	0,135	

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда		Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
				Белки	Жиры	У/воды		Ca	Mg	Fe	P	B ₁	C	A	E
302	Завтрак	Каша геркулесовая на молоке с маслом	200/15	10,5	23,8	41,25	377,5	233,3	79,7	0,95	296,4	0,27	2	0,08	
692		Кофейный напиток на молоке	200	3,3	3,0	24,6	135,2	64,8	22,3	1,29	97,4	0,028	0,7	0,05	
1		Хлеб пшеничный с маслом	50/20	3,9	7,8	24,9	179,1	12,4	7,1	0,62	35,5	0,05	-	0,04	
				17,7	34,6	90,8	631,8	300,5	109,1	2,86	429,3	0,35	2,7	0,17	
741	Полдник	Ватрушка с повидлом	75	9,5	5,4	33	221,8	55,3	13,6	0,76	105,5	0,091	0,14	0,24	
631		Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	28,4	111,4	7,8	4,1	1,07	5,0	0,01	5,9	-	
				4,1	1,6	57,4	251,8	15,7	10,5	1,62	41,4	0,081	5,9	0,04	
124	Обед	Щи из свежей капусты с мясом говядины и сметаной	250/25/10	9,8	9,6	10,8	175,5	53,4	31,2	1,52	100	0,103	36,0	0,02	
373		Рыба тушеная в томате с овощами	150	15,6	8,8	3,3	161,8	55,7	64,4	11,8	245,7	0,16	6,6	0,01	
520		Картофельное пюре	200	4,4	6,9	38,4	205	57,1	43,8	0,9	129,8	0,3	34,5	0,03	
		Дополнительный гарнир: морковь свежая	50	0,7	0,05	3,6	15,0	25,5	19	0,4	27,5	0,03	2,5	-	
685		Чай сладкий	200	0,2	-	15,0	58,0	0,3	-	0,05	-	-	-	-	
		Хлеб ржаной, пшеничный	50/50	6,5	1,0	40,8	208,0	23,5	30	2,4	96,4	0,15	-	-	
				37,2	26,4	111,9	823,3	215,5	188,4	17,1	599	0,74	79,6	0,06	
487	Ужин	Цыплята отварные	75	16,5	13,5	0,3	140	14,1	18,3	1,22	152,1	0,082	0,3	0,04	
511		Рис отварной	150	3,9	5,2	4,3	227,4	5,9	27	0,51	10,1	0,04	-	0,03	
		Напиток лимонный	200	0,1	0,02	24,5	96,3	6,9	1,9	0,17	3,5	0,006	6,4	-	
		Хлеб ржаной, пшеничный	50/50	6,5	1,0	40,8	208,0	23,5	30	2,4	96,4	0,15	-	-	
				26,9	19,7	7,9	652	46,1	87	4,2	274	0,27	0,7	0,007	
	Второй ужин	Вафли	50	2,5	13,5	31	200	-	-	-	-	-	-	-	
		Снежок	200	5,6	6,4	8,2	117	-	-	-	-	-	-	-	-
				2,6	13,52	55,5	317	6,9	1,9	0,17	3,5	0,006	6,4		
Итого:				88,5	95,8	323,5	2676	585	397	26	1347	1,4	812	0,34	

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда		Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
				Белки	Жиры	У/воды		Ca	Mg	Fe	P	B ₁	C	A	E
302	Завтрак	Каша рисовая на молоке с маслом	200/15	7,0	14,0	39,3	327,6	137,3	33,6	0,9	269,3	0,14	1	0,07	
693		Какао на молоке	200	3,7	3,9	25,8	148,7	122,6	21,6	0,72	116,2	0,044	1,3	0,011	
3		Хлеб пшеничный с сыром	50/15	6,9	6,1	14,9	139,8	206,9	19,9	0,82	134,1	0,258	0,32	0,025	
				17,6	24	80	606	466,8	75,1	2,44	519,6	0,44	2,62	0,1	
736/38	Полдник	Пирожок с картофелем	75	3,9	1,4	29	110,4	7,9	6,4	0,55	36,4	0,071	-	0,04	75
685		Чай с лимоном	200/7	0,26	0,007	15,2	60,3	3,1	0,84	0,09	1,5	0,003	2,8	-	
				9,76	5,4	18,5	170,7	58,4	14,4	0,85	107	0,094	2,94	0,24	
137/112	Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	8,44	5,6	18,4	141,3	23,3	36,3	2,0	133,6	0,52	22,2	0,005	
498		Котлета из мяса птицы	50	8,3	11,5	8,4	156,9	24,4	12,5	0,79	83	0,05	0,17	0,018	
516/528		Вермишель отварная с соусом красным	200/30	7,5	6,94	49,4	296,6	16,7	12,1	1,15	62	0,1	0,18	0,03	
		Дополнительный гарнир: свекла отварная	50	0,75	0,05	4,6	21	18,5	11	0,7	21,5	0,01	5		
638		Компот из кураги	200	1,0	-	31	122,6	32,4	21	0,7	29,2	0,002	0,8	-	
		Хлеб ржаной, пшеничный	50/50	6,5	1,0	40,8	208,0	23,5	30	2,4	96,4	0,15	-	-	
				33	27,1	146	946	155	134	8,7	444,7	0,65	4,0	0,48	
99	Ужин	Колбаса отварная	75	9	15	-	160	12,8	14,3	1,6	125	0,09	-	-	
518		Картофель отварной	200	4,05	5,9	32,7	229,0	21,7	46	0,91	118,1	0,24	40	0,028	
		Сок абрикосовый	200	1,0	-	12,2	94	14	8	0,6	14	0,02	1	-	
		Хлеб ржаной, пшеничный	50/50	6,5	1,0	40,8	208,0	23,5	30	2,4	96,4	0,15	-	-	
				20,5	21,9	85,7	691	72	98	5,5	353	0,5	41	0,028	
	Второй ужин	Печенье	50	3,9	6,1	20,2	170	14,5	10	1,1	45	0,04			
		Ряженка	200	6,0	12,0	8,2	102		-	-	-	-	-	-	
				4,0	6,1	32,5	272	14,7	10	1,13	45	0,04			
Итого:				85	85	363	2663	767	332	18,6	1469	1,7	86	0,42	

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда		Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
				Белки	Жиры	У/воды		Ca	Mg	Fe	P	B ₁	C	A	E
302	Завтрак	Каша пшеничная на молоке с маслом	200/15	8,4	14,8	43,05	341,2	113,2	52,7	54,3	193	0,24	1	0,068	
692		Кофейный напиток	200	3,3	3,0	24,6	125,2	64,8	22,3	1,29	97,4	0,028	0,7	0,05	
		Хлеб пшеничный	50	2,3	0,3	14,9	67,8	6,9	9,9	0,6	26,1	0,05	-	-	
424		Яйцо вареное	1 шт.	5,1	4,6	0,3	63,0	22,0	4,8	1	76,8	0,03	-	0,1	
				19,1	22,7	82,9	557	206,9	89,7	57,2	393	0,35	1,7	0,22	
1064	Полдник	Сосиска в тесте	75	3,48	1,22	23,9	120,7	10,5	14,5	0,73	40,6	0,09	-	-	
		Сок мультифруктовый	200	1,0	-	12,2	94	14	8	0,6	14	0,02	4	-	
				4,5	1,22	35,9	214,7	21,5	225	23,8	54,6	0,11	4	-	
155/548	Обед	Суп картофельный с клёцками и мясом цыплят	250/60/25	2,72	4,5	14,4	110,9	15,6	8,9	0,45	39,0	0,06	1,5	0,018	
		Жаркое по-домашнему с мясом говядины	200/50	19,8	15,1	29,9	331,8	31,1	60,8	4,0	266	0,26	35,5	-	
534		Дополнительный гарнир: капуста тушеная	50	1,3	1,3	5,4	37,2	29,2	10,4	0,4	21,5	0,02	26,5	0,008	
699		Напиток апельсиновый	200	0,2	0,04	25,8	99,8	8	2,9	0,14	5	0,006	13,2	-	
		Хлеб ржаной, пшеничный	50/50	6,5	1,0	40,8	208,0	23,5	30	2,4	96,4	0,15	-	-	
				31,9	26,8	129	901	117,7	128,7	17,4	473,3	0,58	89	0,086	
492	Ужин	Плов с мясом птицы	200/50	18,3	21,8	53,4	360,6	29	57,9	1,9	237	0,13	3,9	0,03	
639		Компот из сухофруктов	200	-	-	33,6	130,4	2,62	12,0	0,06	15,4	0,004	0,4	-	
		Хлеб ржаной, пшеничный	50/50	6,5	1,0	40,8	208,0	23,5	30	2,4	96,4	0,15	-	-	
				23,9	16,3	101,8	699	64	68,6	7,9	313	0,45	-	0,06	
769	Второй ужин	Булочка «Домашняя»	50	3,7	7,9	29,8	271,0	6,7	5,5	0,44	31,1	0,061	0	0,003	
		Йогурт питьевой малиновый	200	5,6	6,4	8,2	112,0	240	28	0,2	190	0,06	1,4	0,04	
				9,3	14,3	39,2	393	246,7	33,5	0,56	211,1	0,141	2,6	0,023	
Итого:				88	84	401	2664	653,8	328,5	84	1425	1,58	97	0,39	

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда		Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергети ческая ценность, ккал	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
				Белки	Жиры	У/воды		Ca	M g	Fe	P	B ₁	C	A	E
302	Завтрак	Каша пшеничная на молоке с маслом	200/15	8,7	13,9	45,06	343,2	99,7	11,3	2,3	207	0,23	1	0,068	
692		Кофейный напиток на молоке	200	3,3	3,0	24,6	132,5	64,8	22,3	1,29	97,4	0,028	0,7	0,05	
1		Хлеб пшеничный с маслом	50/20	3,9	7,8	24,9	179,1	12,4	7,1	0,62	35,5	0,05	-	0,04	
				15,9	24,7	96,5	654,8	176,9	40,7	4,2	340	0,3	1,7	0,16	
	Полдник	Пряник	100	2,5	4	36	130	4,5	0	0,3	20,5	0,04	-	-	
685		Чай сладкий	200	0,2	-	15,0	58,0	0,3	-	0,05	-	-	-	-	
				2,7	4	51	188	4,8	0	0,08	20,5	0,04	-	-	
139	Обед	Суп гороховый с мясом говядины	250/25	8,9	7,6	11,6	233,4	39,8	47,5	3,0	152,6	0,32	13,8	-	
462/52 8		Тефтели мясные тушеные в соусе	60/50	9,0	12,4	10,1	183,8	12,55	16,3	1,34	29,7	0,032	2,0	-	-
297		Каша гречневая рассыпчатая	150,0	9,0	13,2	44,3	337,1	17,8	14,3	4,83	216,1	0,3	-	0,06	
		Дополнительный гарнир: морковь свежая	50	0,7	0,05	3,6	15,0	25,5	19	0,4	27,5	0,03	2,5	-	
631		Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	28,4	111,4	7,8	4,1	1,07	5,0	0,01	5,9	-	
		Хлеб ржаной, пшеничный	50/50	6,5	1,0	40,8	208,0	23,5	30	2,4	96,4	0,15	-	-	
				40,8	23,5	146	930	107	153	9,57	544	0,85	40,6	0,005	
390	Ужин	Котлета рыбная «Любительская»	75	9,9	3,8	5,0	91,7	38,0	25,8	0,7	145,5	4,6	1,9	0,03	
145		Картофель тушеный	200	6,4	10,4	45,6	302,7	36	66	2,4	43,4	-	-	-	
699		Напиток лимонный	200	0,1	0,02	24,5	96,3	6,9	1,9	0,17	3,5	0,006	6,4	-	
		Хлеб ржаной, пшеничный	50/50	6,5	1,0	40,8	208,0	23,5	30	2,4	96,4	0,15	-	-	
				23	21,1	116	632	79,7	87	5,1	313	0,35	45,3	0,03	
736/38	Второй ужин	Пирожок с яблоками	75	3,9	1,4	29	100,4	7,9	6,4	0,55	36,4	0,071	-	0,04	
		Снежок	200	5,6	6,4	8,2	117	-	-	-	-	-	-	-	
				3,5	13,5	37	217,4	14	8	0,6	14	0,02	4		
Итого:				73,5	87	446	2622	388	303	20,2	1251	1,6	91,6	0,2	

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда		Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергети ческая ценность, ккал	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
				Белки	Жиры	У/воды		Ca	Mg	Fe	P	B ₁	C	A	E
302	Завтрак	Каша геркулесовая на молоке с маслом	200/15	10,5	23,8	41,25	377,5	233,3	79,7	0,95	296,4	0,27	2	0,08	
693		Какао на молоке	200	3,7	3,9	25,8	148,7	122,6	21,6	0,72	116,2	0,044	1,3	0,011	
3		Хлеб пшеничный с сыром	50/15	6,9	6,1	14,9	139,8	206,9	19,9	0,82	134,1	0,258	0,32	0,025	
				21,1	33,8	82	666	553	121	2,49	546,7	0,57	3,6	0,11	
366/596	Полдник	Запеканка из творога с молочным соусом	100/75	18,64	16,34	25,83	225,1	209,5	25	1,7	262,1	0,08	0,98	0,84	
		Компот из кураги	200	1,0	-	31	122,6	32,4	21	0,7	29,2	0,02	0,8	-	
				18,7	16,34	38,1	347,7	209,7	25	1,73	262,1	0,08	0,98	0,84	
719	Обед	Пельмени с бульоном	100/150	8,7	17	26	290	-	-	-	-	-	-	-	
487		Цыплята отварные	75	16,5	73,5	0,3	140	14,1	18,3	1,22	152,1	0,082	0,3	0,04	
511		Рис отварной	150	3,9	5,2	4,3	227,4	5,9	27	0,51	10,1	0,04	-	0,03	
51		Салат из свеклы	50	0,8	2,5	4,5	43,5	18,5	11	0,7	21,5	0,01	5	-	
		Сок абрикосовый	200	1,0	-	12,2	94	14	8	0,6	14	0,02	4	-	-
		Хлеб ржаной, пшеничный	50/50	6,5	1,0	40,8	208,0	23,5	30	2,4	96,4	0,15	-	-	
				37,9	41	122	1992	127	111	5,82	414	0,56	43,8	0,07	
99	Ужин	Сосиска отварная	1 шт./50	4	7,5	2	90	-	-	-	-	-	-	-	
516		Рожки отварные	200	7,2	5,8	47,3	276,9	14,6	10,9	1,11	61,2	0,1	-	0,03	
648		Кисель фруктовый	200	0,09	-	12,3	119,0	0,2	-	0,03	-	-	-	-	
		Хлеб ржаной, пшеничный	50/50	6,5	1,0	40,8	208,0	23,5	30	2,4	96,4	0,15	-	-	
				18,7	14,3	121,1	697	71	62	4,2	186,8	0,27	0,8	0,03	
	Второй ужин	Печенье	50	3,9	6,1	20,2	170	14,5	10	1,1	45	0,04	-	-	
		Ряженка	200	6,0	12,0	8,2	102	-	-	-	-	-	-	-	
				5,5	7,7	376	272	74,8	17	1,18	90	0,06	0,7	0,005	
Итого:				101,9	113	401	2674	1035	336	15,4	1499	1,54	49,8	1,05	

День: суббота

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда		Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергети- ческая ценность, ккал	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
				Белки	Жиры	У/воды		Ca	Mg	Fe	P	B ₁	C	A	E
160	Завтрак	Суп молочный	250	5,62	5,7	19,8	160,4	154, 3	20,7	0,39	130,5	0,08	1,6	0,018	
692		Кофейный напиток на молоке	200	3,3	3,0	24,6	125,2	64,8	22,3	1,29	97,4	0,028	0,7	0,05	
		Хлеб пшеничный	50	2,3	0,3	14,9	67,8	6,9	9,9	0,6	26,1	0,05	-	-	
		Яйцо вареное	1 шт.	5,1	4,6	0,3	63,0	22	4,8	1	76,8	0,03	-	0,1	
				16,3	13,6	59,6	416	248	57,7	3,28	330,8	0,19	2,3	0,17	
110	Обед	Борщ с мясом говядины	250/25	15,7	12,4	13,7	235,8	52,7	37,3	1,92	111,6	0,083	22,2	0,02	
373		Рыба тушеная в томате с овощами	150	15,6	8,8	3,3	161,8	55,7	64,4	11,8	245,7	0,16	6,6	0,01	
520		Картофельное пюре	200	4,4	6,9	38,4	205	57,1	43,8	0,9	129,8	0,3	34,5	0,03	
686		Чай с лимоном	200/7	0,26	0,007	15,2	60,3	3,1	0,84	0,09	1,5	0,003	2,8	-	
		Хлеб ржаной, пшеничный	50/50	6,5	1,0	40,8	208,0	23,5	30	2,4	96,4	0,15	-	-	
				35	28,5	82	882	93	106	62	305	0,33	25	0,07	
Итого:				51,3	42	141,6	1298	341	164	9,48	636	0,52	27,3	0,24	

Для составления перспективного меню использованы:

1. «Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» Москва – 2004 г.
2. «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания»/ Авт.-сост. А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный, 2005 г.
3. «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания»/ Авт.-сост. А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный, 2009 г.
4. «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений»/ под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2010 г.
5. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. / Под ред. М.П.Могильного, и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011.