

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



Н.А. Толстова  
2020 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 2020-2021 учебного года  
для обучающихся в возрасте с 7-11 лет

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 <sub>1</sub>	C	A	E
302	<b>Завтрак</b>	Каша пшённая на молоке с маслом	150/15	6,3	11,1	32,2	255,9	84,9	39,5	40,7	144,8	0,18	0,75	0,05	
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	0,04	
				<b>13,5</b>	<b>21,9</b>	<b>81,7</b>	<b>570,2</b>	<b>162,1</b>	<b>68,9</b>	<b>42,6</b>	<b>277,7</b>	<b>0,26</b>	<b>1,45</b>	<b>0,14</b>	
736/ 38	<b>Полдник</b>	Пирожок с картофелем	75,0	3,9	1,4	29	100,4	7,9	6,4	0,55	36,4	0,071	0	0,04	
685		Чай сладкий	200,0	0,2	0	15,0	58,0	0,3	0	0,05	0	0	0	0	
124	<b>Обед</b>	Щи из свежей капусты с рыбой	200/25	6,4	6,7	7	114,3	70,2	22,3	1,3	85,3	0,07	24		
437		Гуляш из говядины	50,0	16,5	10,4	3,0	153	12,3	22,8	2,5	169,2	0,058	2,2	0	
207		Каша гречневая рассыпчатая	150,0	9,0	13,2	44,3	301,1	17,8	14,3	4,83	216,1	0,3	0	0,06	
		Дополнительный гарнир: морковь свежая	50,0	0,7	0,05	3,6	15,0	25,5	19	0,4	27,5	0,03	2,5		
638		Компот из кураги	200,0	1,0	0	31	122,6	32,4	21	0,7	29,2	0,02	0,8		
		Хлеб ржаной, пшеничный	50/50	6,5	1,0	4,08	208,0	23,5	3,0	2,4	96,4	0,15	0	0	
				<b>40,1</b>	<b>31,3</b>	<b>129,7</b>	<b>914</b>	<b>181,7</b>	<b>129,4</b>	<b>12,1</b>	<b>623,7</b>	<b>0,63</b>	<b>29,5</b>	<b>0,06</b>	
487	<b>Ужин</b>	Цыплята отварные	75,0	16,5	13,5	0,3	140	14,4	18,3	1,22	152,1	0,082	0,3	0,04	
145		Картофель тушеный с луком	200,0	6,4	10,4	45,6	232,7	36	66	2,4	43,4	0	0	0	
		Сок персиковый	200,0	1,0	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	0	0	
				<b>30,4</b>	<b>24,9</b>	<b>98,9</b>	<b>674,2</b>	<b>87,6</b>	<b>122,3</b>	<b>6,62</b>	<b>305,3</b>	<b>0,25</b>	<b>1,3</b>	<b>0,04</b>	
	<b>Второй ужин</b>	Печенье	50,0	3,9	6,1	20,2	170	14,5	10	1,1	45	0,04			
		Снежок	200,0	5,6	6,4	8,2	117	0	0	0	0	0	0	0	
				<b>4,0</b>	<b>6,1</b>	<b>32,5</b>	<b>287</b>	<b>14,7</b>	<b>10</b>	<b>1,13</b>	<b>45</b>	<b>0,04</b>			
<b>Итого:</b>				<b>92</b>	<b>82</b>	<b>386</b>	<b>2450</b>	<b>450</b>	<b>337</b>	<b>63</b>	<b>1202</b>	<b>1,6</b>	<b>32,3</b>	<b>0,28</b>	

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 <sub>1</sub>	C	A	E
302	<b>Завтрак</b>	Каша манная на молоке с маслом	150/15	7,4	12,3	33,9	276,1	157	17,5	0,4	142,1	0,1	1,5	0,06	
692		Кофейный напиток	200,0	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	0	0	
424		Яйцо вареное	1 шт.	5,1	4,6	0,3	63,0	22	4,8	1	76,8	0,03	0	0	
				<b>18,1</b>	<b>20,0</b>	<b>17,3</b>	<b>512,1</b>	<b>250,7</b>	<b>54,5</b>	<b>3,29</b>	<b>342,4</b>	<b>0,208</b>	<b>2,2</b>	<b>0,21</b>	
769	<b>Полдник</b>	Булочка «Домашняя»	50,0	3,7	7,9	29,8	281,0	6,7	5,5	0,44	31,1	0,061	0	0,003	
631		Компот из сухофруктов	200,0	0,2	0,2	28,4	111,4	7,8	4,1	1,07	5,0	0,01	5,9	0	
				<b>3,9</b>	<b>8,1</b>	<b>58,2</b>	<b>383,4</b>	<b>14,5</b>	<b>9,6</b>	<b>1,51</b>	<b>36,1</b>	<b>0,07</b>	<b>5,9</b>	<b>0,003</b>	
101	<b>Обед</b>	Суп рисовый с мясом говядины и томатной пастой	200/25	12,2	5,4	11,76	144,3	23,5	55,7	1,88	146,9	0,12	6,7		
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	180	4,0	6,2	34,5	184,5	51,4	39,4	0,8	116,8	0,27	31,0	0,027	
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	200,0	1,0	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			
				<b>40,6</b>	<b>22,7</b>	<b>107,9</b>	<b>829,8</b>	<b>197,3</b>	<b>207,9</b>	<b>17,9</b>	<b>641</b>	<b>0,74</b>	<b>74,8</b>	<b>0,045</b>	
99	<b>Ужин</b>	Сосиска отварная	1 шт./50,0	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	200/4	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	4,08	208,0	23,5	3,0	2,4	96,4	0,15	0	0	
				<b>15</b>	<b>14,8</b>	<b>64,4</b>	<b>605,4</b>	<b>34,6</b>	<b>59</b>	<b>3,0</b>	<b>108,8</b>	<b>0,19</b>	<b>3,0</b>	<b>0,03</b>	
	<b>Второй ужин</b>	Пряник	50,0	2,5	1,4	36,0	130	4,5	0	0,3	20,5	0,004			
		Йогурт питьевой персиковый	200,0	5,6	6,4	8,2	112,0	24,0	28	0,2	190	0,06	1,4	0,04	
				<b>8,1</b>	<b>7,8</b>	<b>44,2</b>	<b>242</b>	<b>3204</b>	<b>7,12</b>	<b>12,0</b>	<b>0,36</b>	<b>35,9</b>	<b>0,044</b>	<b>0,04</b>	
<b>Итого:</b>				<b>80</b>	<b>73</b>	<b>292</b>	<b>2467</b>	<b>529</b>	<b>338</b>	<b>37,7</b>	<b>1128</b>	<b>37,1</b>	<b>85,9</b>	<b>0,33</b>	

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 <sub>1</sub>	C	A	E
302	Завтрак	Каша пшеничная на молоке с маслом	150/15	6,5	10,4	33,8	257,4	74,7	8,5	1,7	155,2	0,17	0,75	0,05	
693		Какао на молоке	200,0	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	
				<b>17,1</b>	<b>20,4</b>	<b>74,5</b>	<b>545,9</b>	<b>404,2</b>	<b>50</b>	<b>3,24</b>	<b>560,7</b>	<b>0,47</b>	<b>2,37</b>	<b>0,086</b>	
741	Полдник	Ватрушка с творогом	75,0	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	0,23	0,04	25,8	99,8	8	2,9	0,14	5	0,006	13,2		
				<b>9,7</b>	<b>5,44</b>	<b>58,8</b>	<b>301,6</b>	<b>63,3</b>	<b>16,5</b>	<b>0,9</b>	<b>110,5</b>	<b>0,097</b>	<b>13,4</b>	<b>0,25</b>	
132	Обед	Рассольник с мясом говядины и сметаной	200/50/10	7,08	6,8	13,7	147,9	19,3	27,6	1,4	111,8	0,107	14,4		
99		Колбаса отварная	75,0	9	15	0	160	12,8	14,3	1,6	125	0,09			
516		Вермишель отварная	180	6,5	5,2	42,6	249,2	13,1	9,8	1,0	55,1	0,09	0	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	0,09	0	12,3	119,0	0,2	0	0,03					
		Хлеб ржаной, пшеничный	50/50	6,5	1,0	4,08	208,0	23,5	3,0	2,4	96,4	0,15	0	0	
				<b>30</b>	<b>30,5</b>	<b>113,9</b>	<b>927,6</b>	<b>87,4</b>	<b>92,7</b>	<b>7,1</b>	<b>410</b>	<b>0,45</b>	<b>19,4</b>	<b>0,03</b>	
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	1,6	0	12,2	94	14	8	0,6	14	0,02	4		
		Хлеб ржаной, пшеничный	50/50	6,5	1,0	4,08	208,0	23,5	3,0	2,4	96,4	0,15	0	0	
				<b>23,8</b>	<b>21,1</b>	<b>68,5</b>	<b>560</b>	<b>86,8</b>	<b>93</b>	<b>5,53</b>	<b>324</b>	<b>0,36</b>	<b>42,9</b>	<b>0,03</b>	
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	0,04	
		Ряженка	200	6,0	12,0	8,2	102								
				<b>9,9</b>	<b>134</b>	<b>37,2</b>	<b>202,4</b>	<b>7,9</b>	<b>6,4</b>	<b>0,55</b>	<b>364</b>	<b>0,071</b>		<b>0,04</b>	
<b>Итого:</b>				<b>90</b>	<b>91</b>	<b>353</b>	<b>2537</b>	<b>649</b>	<b>258</b>	<b>17,3</b>	<b>1441</b>	<b>1,45</b>	<b>78</b>	<b>0,44</b>	

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 <sub>1</sub>	C	A	E
302	Завтрак	Каша геркулесовая на молоке с маслом	150/15	7,8	17,8	30,9	283,1	167,5	59,7	0,7	222,3	0,2	1,5	0,06	
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	0,04	
				<b>15</b>	<b>28,6</b>	<b>80,4</b>	<b>594</b>	<b>244,7</b>	<b>89,1</b>	<b>2,61</b>	<b>355</b>	<b>0,28</b>	<b>2,2</b>	<b>0,15</b>	
	Полдник	Вафли	50	2,5	13,5	31	200								
638		Компот из кураги	200	1,0	0	31	122,6	32,4	21	0,7	29,2	0,02	0,8		
				<b>3,5</b>	<b>13,5</b>	<b>62</b>	<b>322,6</b>	<b>32,4</b>	<b>21</b>	<b>0,7</b>	<b>29,2</b>	<b>0,02</b>	<b>0,8</b>		
148/549	Обед	Суп лапша домашняя с мясом цыплят	200/25	5,1	12,5	14,6	78	14,2	11,8	0,49	54,7	0,056	1,8	0,01	
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	4,08	208,0	23,5	3,0	2,4	96,4	0,15	0	0	
				<b>32,4</b>	<b>28,7</b>	<b>133,5</b>	<b>696,8</b>	<b>87,6</b>	<b>113,6</b>	<b>7,64</b>	<b>438,6</b>	<b>0,48</b>	<b>42,3</b>	<b>0,01</b>	
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	4,08	208,0	23,5	3,0	2,4	96,4	0,15	0	0	
				<b>146</b>	<b>18,0</b>	<b>91,3</b>	<b>594,3</b>	<b>30,4</b>	<b>31,9</b>	<b>2,57</b>	<b>99,9</b>	<b>0,156</b>	<b>6,4</b>		
736/38	Второй ужин	Пирожок с картофелем	75,0	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								
				<b>9,5</b>	<b>7,8</b>	<b>32,4</b>	<b>227,4</b>	<b>7,9</b>	<b>6,4</b>	<b>0,55</b>	<b>36,4</b>	<b>0,071</b>	<b>0</b>	<b>0,04</b>	
<b>Итого:</b>				<b>1161</b>	<b>96</b>	<b>399</b>	<b>2435</b>	<b>403</b>	<b>262</b>	<b>14</b>	<b>959</b>	<b>1</b>	<b>51,7</b>	<b>0,2</b>	

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	B <sub>1</sub>	C	A	E
302	<b>Завтрак</b>	Каша пшённая на молоке с маслом	150/15	6,3	11,1	32,2	255,9	84,9	39,5	40,7	144,8	0,18	0,75	0,05	
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	
				<b>17</b>	<b>19</b>	<b>72</b>	<b>492</b>	<b>178,6</b>	<b>76,5</b>	<b>43,6</b>	<b>345</b>	<b>0,29</b>	<b>1,45</b>	<b>0,2</b>	
1064	<b>Полдник</b>	Сосиска в тесте	100,0	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	31	0,84	0,09	1,5	0,003	2,8		
				<b>3,74</b>	<b>1,22</b>	<b>39,1</b>	<b>181</b>	<b>136</b>	<b>15,3</b>	<b>0,8</b>	<b>42,1</b>	<b>0,093</b>	<b>2,8</b>		
110	<b>Обед</b>	Борщ с мясом говядины и сметаной	200/25	10,3	8,3	9,0	154,4	30,3	23,7	1,5	87	0,06	14,8		
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 сухофруктов	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	4,08	208,0	23,5	3,0	2,4	96,4	0,15	0	0	
				<b>30,2</b>	<b>27,4</b>	<b>97</b>	<b>893</b>	<b>119,5</b>	<b>117,5</b>	<b>6,7</b>	<b>310</b>	<b>0,34</b>	<b>23,5</b>	<b>0,048</b>	
373	<b>Ужин</b>	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	180	4,0	6,2	34,5	184,5	51,4	39,4	0,8	116,8	0,27	31,0	0,027	
		Сок абрикосовый	200	1,0	0	12,2	945	14	8	0,6	1,4	0,02	4		
		Хлеб ржаной, пшеничный	50/50	6,5	1,0	4,08	208,0	23,5	3,0	2,4	96,4	0,15	0	0	
				<b>27,1</b>	<b>16,0</b>	<b>90,8</b>	<b>648,3</b>	<b>144,5</b>	<b>141,8</b>	<b>15,6</b>	<b>445,9</b>	<b>0,6</b>	<b>41,6</b>	<b>0,037</b>	
	<b>Второй ужин</b>	Пряник	50	2,5	4	36,0	130	4,5	0	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	
				<b>8,1</b>	<b>10,4</b>	<b>38,8</b>	<b>242</b>	<b>244,5</b>	<b>28</b>	<b>0,5</b>	<b>2105</b>	<b>0,4</b>	<b>1,4</b>	<b>0,04</b>	
<b>Итого:</b>				<b>86,1</b>	<b>74</b>	<b>338</b>	<b>2456</b>	<b>701</b>	<b>379</b>	<b>67,2</b>	<b>1421</b>	<b>1,4</b>	<b>70,8</b>	<b>0,33</b>	

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 <sub>1</sub>	C	A	E
302	Завтрак	Каша манная на молоке с маслом	150/15	7,4	12,3	33,9	276,1	157	17,5	0,4	142,1	0,1	1,5	0,06	
685		Чай сладкий	200	0,2	0	15,0	58,0	0,3	0	0,05					
3		Хлеб пшеничный с сыром	50/15	6,9	6,1	14,9	139,8	206,9	199	0,82	134,1	0,258	0,32	0,025	
				<b>14,5</b>	<b>18,4</b>	<b>63,8</b>	<b>473,9</b>	<b>364,2</b>	<b>37,4</b>	<b>1,27</b>	<b>276,2</b>	<b>0,358</b>	<b>2,2</b>	<b>0,085</b>	
140	Обед	Суп картофельный с мясом говядины	200/25	7,2	4,8	15,9	139,6	17,8	31,2	1,7	111,2	0,13	19,2		
451		Биточки мясные	50	8,6	9,9	8,1	150,1	7,8	11,3	1,3	85,4	0,05	0	0,02	
		Вермишель отварная	180	6,5	5,2	42,6	249,2	13,1	9,8	1,0	55,1	0,09			
		Сок яблочный	200	1,0	0	12,2	94	14	8	0,6	14	0,02	4		
		Хлеб ржаной, пшеничный	50/50	6,5	1,0	4,08	208,0	23,5	3,0	2,4	96,4	0,15	0	0	
				<b>29,8</b>	<b>20,9</b>	<b>119,6</b>	<b>841</b>	<b>76,2</b>	<b>90,3</b>	<b>7</b>	<b>362,1</b>	<b>0,44</b>	<b>23,2</b>	<b>0,02</b>	
<i>Итого:</i>				<b>44,3</b>	<b>39,3</b>	<b>183,4</b>	<b>1314,9</b>	<b>440,2</b>	<b>127,7</b>	<b>8,27</b>	<b>638,1</b>	<b>0,79</b>	<b>25,4</b>	<b>0,1</b>	

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 <sub>1</sub>	C	A	E
302	Завтрак	Каша геркулесовая на молоке с маслом	150/15	7,8	17,8	30,9	283,1	167,5	59,7	0,7	222,3	0,2	1,5	0,06	
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	0,04	
				<b>15</b>	<b>28,6</b>	<b>80,4</b>	<b>59,4</b>	<b>244,7</b>	<b>89,1</b>	<b>2,61</b>	<b>355</b>	<b>0,28</b>	<b>2,2</b>	<b>0,04</b>	
741	Полдник	Ватрушка с повидлом	75	9,5	5,4	33	221,8	55,3	13,6	0,76	105,5	0,001	0,14	0,24	
		Сок яблочный	200	0,2	0,2	28,4	111,4	7,8	4,1	1,07	5,0	0,01	5,9		
				<b>9,7</b>	<b>5,6</b>	<b>61,4</b>	<b>333,2</b>	<b>63,1</b>	<b>17,7</b>	<b>1,83</b>	<b>110,5</b>	<b>0,1</b>	<b>6,0</b>	<b>0,24</b>	
124	Обед	Щи из свежей капусты с мясом говядины и сметаной	200/25	6,4	6,7	7	114,3	70,2	22,3	1,3	85,3	0,07	24		
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	180	4,0	6,2	34,5	184,5	51,4	39,4	0,8	116,8	0,27	31,0	0,027	
		Дополнительный гарнир: морковь свежая	50,0	0,7	0,05	3,6	15,0	25,5	19	0,4	27,5	0,03	2,5		
685		Чай сладкий	200,0	0,2	0	15,0	58,0	0,3	0	0,05	0	0	0	0	
		Хлеб ржаной, пшеничный	50/50	6,5	1,0	4,08	208,0	23,5	3,0	2,4	96,4	0,15	0	0	
				<b>33,4</b>	<b>22,8</b>	<b>104</b>	<b>742</b>	<b>227</b>	<b>175</b>	<b>17,2</b>	<b>571</b>	<b>0,68</b>	<b>64,8</b>	<b>0,037</b>	
487	Ужин	Цыплята отварные	75,0	16,5	13,5	0,3	140	14,4	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	0,01			
		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	4,08	208,0	23,5	3,0	2,4	96,4	0,15	0	0	
				<b>50/50</b>	<b>6,5</b>	<b>1,0</b>	<b>40,8</b>	<b>208,0</b>	<b>23,5</b>	<b>30</b>	<b>2,4</b>	<b>96,4</b>	<b>0,15</b>		
	Второй ужин	Вафли	50	2,5	13,5	31	200								
		Снежок	200	5,6	6,4	8,2	117								
				<b>8,1</b>	<b>19,9</b>	<b>39,2</b>	<b>317</b>								
<b>Итого:</b>				<b>83,4</b>	<b>96,6</b>	<b>389,5</b>	<b>2204</b>	<b>581</b>	<b>369</b>	<b>25,8</b>	<b>1310</b>	<b>1,33</b>	<b>73,7</b>	<b>0,43</b>	



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 <sub>1</sub>	C	A	E
302	Завтрак	Каша рисовая на молоке с маслом	150/15	5,3	10,5	29,5	268,5	103	25,3	0,7	202	0,1	0,75	0,05	
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	
				<b>15,9</b>	<b>20,5</b>	<b>70,2</b>	<b>556,7</b>	<b>432,5</b>	<b>66,7</b>	<b>2,24</b>	<b>452,3</b>	<b>0,4</b>	<b>2,37</b>	<b>0,086</b>	
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	0,047	
685		Чай с лимоном	200/4	0,26	0,007	15,2	60,3	3,1	0,84	0,09	1,5	0,003	2,8		
				<b>4,16</b>	<b>1,4</b>	<b>44,2</b>	<b>215</b>	<b>11,0</b>	<b>7,24</b>	<b>0,64</b>	<b>37,9</b>	<b>0,074</b>	<b>2,8</b>	<b>0,074</b>	
137/112	Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/25	14	8,08	15,0	175,4	23,5	38	2,62	181,6	0,44	18,1	0,01	
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	180/30	6,5	5,2	42,6	249,2	13,1	9,8	1,0	55,1	0,09	0	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	1,0		31,0	122,6	32,4	21	0,7	29,2	0,002	0,8			
		Хлеб ржаной, пшеничный	50/50	6,5	1,0	4,08	208,0	23,5	3,0	2,4	96,4	0,15	0	0	
				<b>37</b>	<b>25,7</b>	<b>142</b>	<b>933</b>	<b>135,4</b>	<b>122,3</b>	<b>8,2</b>	<b>464,8</b>	<b>0,74</b>	<b>24,1</b>	<b>0,06</b>	
99	Ужин	Колбаса отварная	75	9	15	0	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	200,0	1,0	0	12,2	94	14	8	0,6	14	0,02	1		
		Хлеб ржаной, пшеничный	50/50	6,5	1,0	4,08	208,0	23,5	3,0	2,4	96,4	0,15	0	0	
				<b>20,5</b>	<b>21,9</b>	<b>85,7</b>	<b>691</b>	<b>72</b>	<b>98</b>	<b>5,5</b>	<b>353</b>	<b>0,5</b>	<b>41</b>	<b>0,028</b>	
	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								
				<b>4,0</b>	<b>18,1</b>	<b>284</b>	<b>272</b>	<b>14,5</b>	<b>10</b>	<b>1,1</b>	<b>45</b>	<b>0,04</b>			
<b>Итого:</b>				<b>77,5</b>	<b>87</b>	<b>370</b>	<b>2467</b>	<b>665</b>	<b>304</b>	<b>17,7</b>	<b>1353</b>	<b>1,75</b>	<b>7,03</b>	<b>0,22</b>	

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 <sub>1</sub>	C	A	E
302	<b>Завтрак</b>	Каша пшеничная на молоке с маслом	150/15	6,5	10,4	33,8	257,4	74,7	8,5	1,7	155,2	0,17	0,75	0,05	
692		Кофейный напиток	200	3,3	3,0	24,6	135,2	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	
				<b>17</b>	<b>19</b>	<b>72</b>	<b>511,9</b>	<b>178,6</b>	<b>76,5</b>	<b>43,6</b>	<b>345,1</b>	<b>0,29</b>	<b>1,45</b>	<b>0,2</b>	
1064	<b>Полдник</b>	Сосиска в тесте	75	3,48	1,22	23,9	120,7	10,5	14,5	0,73	40,6	0,09			
		Сок мультифруктовый	200,0	1,0	0	12,2	94	14	8	0,6	14	0,02	1		
				<b>4,5</b>	<b>1,22</b>	<b>35,9</b>	<b>214,7</b>	<b>21,5</b>	<b>22,5</b>	<b>1,33</b>	<b>54,6</b>	<b>0,11</b>	<b>4</b>		
155/548	<b>Обед</b>	Суп картофельный с клёцками и мясом цыплят	200/25	2,77	4,06	14,1	105,5	13,8	7,85	0,24	36,5	0,008	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	4,08	208,0	23,5	3,0	2,4	96,4	0,15	0	0		
				<b>30,6</b>	<b>21,5</b>	<b>116</b>	<b>782</b>	<b>105,6</b>	<b>112</b>	<b>7,18</b>	<b>425</b>	<b>0,44</b>	<b>76,7</b>	<b>0,008</b>	
492	<b>Ужин</b>	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	0	0	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	4,08	208,0	23,5	3,0	2,4	96,4	0,15	0	0	
				<b>23,9</b>	<b>22,8</b>	<b>101,8</b>	<b>699</b>	<b>64</b>	<b>68,6</b>	<b>7,9</b>	<b>313</b>	<b>0,45</b>	<b>4,3</b>	<b>0,03</b>	
769	<b>Второй ужин</b>	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	24,0	28	0,2	190	0,06	1,4	0,04	
				<b>9,3</b>	<b>14,3</b>	<b>38</b>	<b>383</b>	<b>246,7</b>	<b>33,5</b>	<b>0,64</b>	<b>221,1</b>	<b>0,12</b>	<b>1,4</b>	<b>0,043</b>	
<b>Итого:</b>				<b>85,3</b>	<b>79</b>	<b>364</b>	<b>2530</b>	<b>616</b>	<b>313</b>	<b>60,7</b>	<b>1359</b>	<b>1,41</b>	<b>87,8</b>	<b>0,28</b>	

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	Mg	Fe	P	B <sub>1</sub>	C	A	E
302	Завтрак	Каша пшеничная на молоке с маслом	150/15	6,5	10,4	33,8	275,4	74,7	8,5	1,7	155,2	0,17	0,75	0,05	
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	0,04	
				<b>13,7</b>	<b>21,2</b>	<b>83</b>	<b>587</b>	<b>151,9</b>	<b>37,9</b>	<b>3,61</b>	<b>288</b>	<b>0,25</b>	<b>1,45</b>	<b>0,14</b>	
	Полдник	Пряник	50	2,5	4	36	130	4,5	0	0,3	20,5	0,04			
685		Чай сладкий	200,0	0,2	0	15,0	58,0	0,3	0	0,05	0	0	0	0	
				<b>2,7</b>	<b>4</b>	<b>51</b>	<b>188</b>	<b>4,8</b>	<b>0</b>	<b>0,08</b>	<b>20,5</b>	<b>0,04</b>			
139	Обед	Суп гороховый с мясом говядины	200/25	6,0	6,7	7,8	166,9	27,3	33,7	2,2	118,4	0,22	9,2		
462/52 8		Биточки по-белорусски	70	11,2	12,5	1,11	161,7	22,1	15,7	1,68	125,3	0,05	0,82	0,031	-
297		Каша гречневая рассыпчатая	150	9,0	13,2	44,3	337,1	17,8	14,3	4,83	216,1	0,3	0	0,06	
		Дополнительный гарнир: морковь свежая	50,0	0,7	0,05	3,6	15,0	25,5	19	0,4	27,5	0,03	2,5		
648		Кисель ягодный	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	4,08	208,0	23,5	3,0	2,4	96,4	0,15	0	0	
				<b>336</b>	<b>34,7</b>	<b>126</b>	<b>1000</b>	<b>124</b>	<b>1168</b>	<b>22,8</b>	<b>588,7</b>	<b>0,76</b>	<b>184</b>	<b>0,091</b>	
373	Ужин	Рыба припущенная в молоке	75	15,4	7,1	2,4	135,6	53,9	32,5	0,61	219,6	0,096	2,7	0,011	-
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	4,08	208,0	23,5	3,0	2,4	96,4	0,15	0	0	
				<b>23</b>	<b>21,1</b>	<b>116</b>	<b>632</b>	<b>79,7</b>	<b>87</b>	<b>5,1</b>	<b>313</b>	<b>0,35</b>	<b>0,14</b>	<b>0,03</b>	
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	15,0	0,04	
		Снежок	200	5,6	6,4	8,2	117	0	0	0	0	0	0	0	
				<b>9,5</b>	<b>7,8</b>	<b>37,2</b>	<b>217,4</b>	<b>7,9</b>	<b>6,4</b>	<b>0,55</b>	<b>36,4</b>	<b>0,071</b>	<b>15,5</b>	<b>0,04</b>	
<i>Итого:</i>				<b>82</b>	<b>89</b>	<b>413</b>	<b>2312</b>	<b>368</b>	<b>248</b>	<b>32,1</b>	<b>1246</b>	<b>1,47</b>	<b>44,4</b>	<b>0,3</b>	

День: пятница

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 <sub>1</sub>	C	A	E
302	Завтрак	Каша геркулесовая на молоке с маслом	150/15	7,8	17,8	30,9	283,1	167,5	59,7	0,7	222,3	0,2	1,5	0,06	
693		Какао на молоке	200,0	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	
				<b>184</b>	<b>27,8</b>	<b>71,6</b>	<b>571,6</b>	<b>497</b>	<b>101,2</b>	<b>2,24</b>	<b>472,6</b>	<b>0,5</b>	<b>3,1</b>	<b>0,19</b>	
366/596	Полдник	Запеканка из творога с молочным соусом	100/75	8,7	16,3	26	22,5								
		Компот из кураги	200,0	1,0	0	31	122,6	32,4	21	0,7	29,2	0,02	0,8		
				<b>9,7</b>	<b>16,3</b>	<b>57</b>	<b>347,7</b>	<b>32,4</b>	<b>21</b>	<b>0,7</b>	<b>29,2</b>	<b>0,02</b>	<b>0,8</b>		
719	Обед	Пельмени с бульоном	100/150	8,0	17	26	290								
487		Цыплята отварные	75,0	16,5	13,5	0,3	140	14,4	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	101	0,04	0	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	200,0	1,0	0	12,2	94	14	8	0,6	14	0,02	1		
		Хлеб ржаной, пшеничный	50/50	6,5	1,0	4,08	208,0	23,5	3,0	2,4	96,4	0,15	0	0	
				<b>37,9</b>	<b>41</b>	<b>122</b>	<b>1003</b>	<b>127</b>	<b>111</b>	<b>5,82</b>	<b>414</b>	<b>0,56</b>	<b>43,8</b>	<b>0,07</b>	
99	Ужин	Сосиска отварная	1 шт./50,0	4	7,5	2	90								
516		Рожки отварные	180	6,5	5,2	42,6	249,2	13,1	9,8	1,0	55,1	0,09	0	0,03	
648		Кисель фруктовый	200,0	0,09	0	12,3	119,0	0,2	0	0,03					
		Хлеб ржаной, пшеничный	50/50	6,5	1,0	4,08	208,0	23,5	3,0	2,4	96,4	0,15	0	0	
				<b>17,1</b>	<b>13,7</b>	<b>97,7</b>	<b>666,2</b>	<b>36,8</b>	<b>398</b>	<b>343</b>	<b>151,5</b>	<b>0,24</b>	<b>0</b>	<b>0,03</b>	
	Второй ужин	Печенье	50,0	3,9	6,1	20,2	170	14,5	10	1,1	45	0,04			
		Ряженка	200	6,0	12,0	8,2	102								
				<b>9,9</b>	<b>18,1</b>	<b>28,4</b>	<b>272</b>	<b>14,5</b>	<b>10</b>	<b>1,1</b>	<b>45</b>	<b>0,04</b>			
<b>Итого:</b>				<b>93</b>	<b>116,9</b>	<b>376,4</b>	<b>2560</b>	<b>707,7</b>	<b>283</b>	<b>13,3</b>	<b>1112,3</b>	<b>1,36</b>	<b>47,7</b>	<b>0,29</b>	

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 <sub>1</sub>	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	132,5	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	0	
				<b>16,3</b>	<b>13,5</b>	<b>59,6</b>	<b>416</b>	<b>248</b>	<b>57,7</b>	<b>3,28</b>	<b>3308</b>	<b>0,19</b>	<b>2,3</b>	<b>0,17</b>	
110	Обед	Борщ с мясом говядины и сметаной	200/25	10,3	8,3	9,0	154,4	30,3	23,7	1,5	87	0,06	14,8		
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	180	4,0	6,2	34,5	184,5	51,4	39,4	0,8	116,8	0,27	31,0	0,027	
686		Чай с лимоном	200/4	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	4,08	208,0	23,5	3,0	2,4	96,4	0,15	0	0	
				<b>36,6</b>	<b>24,3</b>	<b>102,8</b>	<b>769</b>	<b>164,3</b>	<b>158,3</b>	<b>16,6</b>	<b>547,4</b>	<b>0,64</b>	<b>55,2</b>	<b>0,037</b>	
<b>Итого:</b>				<b>52,9</b>	<b>37,8</b>	<b>162,4</b>	<b>1185</b>	<b>412,3</b>	<b>216</b>	<b>19,8</b>	<b>3855</b>	<b>0,83</b>	<b>57,5</b>	<b>0,207</b>	

*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.