



Моисеева Л.Л.

01.09.2026г.

Примерное меню

ГБОУ Республики Марий Эл «Звениговская санаторная школа-интернат»

1 День: понедельник Неделя : первая

Сезон: осенне-весенний период Возрастная категория: 7-11 лет

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 2009г.

N п/п	Прием пищи, Наименование блюда(номер рецептуры)	Масса порции	Пищевые веществ (г)			Энергети ческая Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	1 завтрак													
1	Каша пшениная вязкая с маслом (№52)	200	8,8	11,8	42,9	210	0,2	2,	0,07	0,07	209,	265	22,47	2,3
2	Чай с сахаром(№20)	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	0,3	0	0	0,2
3	Хлеб пшеничный (№200)	100	6,5	0,68	41,3	202	0,085	0	0	0	17	55,2	0	0,85
	итого	500				470								
	2 завтрак													
1	Сок фруктовый (№110)	200	0,74	0,26	29,5	112	0,06	26	0,0	0,03	32	22	18	4,4
	итого	200				112								
	Обед													
1	Суп картофельный с макарон изделиями с мясом(№42)	250	7,9	6,8	21,0	157	0,15	16	0	0,145	18,43	123,6	27,9	0,73
2	Голубцы ленивые(№100)	250	21,5	16,8	16,6	386	0,1	61,8	0	0,06	86,4	82,0	54,9	3,16
3	Компот из смеси сухофруктов(№24)	200	0,5	0,4	31,5	124	0,01	6,5	0	0,01	8,3	5	4,5	1,14
4	Хлеб пшеничный,	35	2,7	0,3	17	83,	0,05	0	0	0	7	46	7	0,35
5	Ржаной	35	1,4	0,3	13,4	64	0,04	0	0	0	6,3	32,5	10	0,7
6	Огурец свежий(№83)	60	0,42	0,06	0,6	7	0,018	4,2	0	0,01	10,2	15	8,4	0,3
	итого	842				821								
	Полдник													
3	Отвар шиповника (№ 23)	200	0,8	0	10	44,2	0	240	0,	0	13,2	0	4	5,6
	Батон	50	3,75	1,45	25,5	132	0,08	0	0	0,85	11	42,5	16,5	1
	Печенье	50	3,76	6	37,2	218	0,04	0	0	0	14,5	46	10	1,1
	итого	300				394								
	Ужин													
1	Рагу из птицы(№65)	250	17,6	17,9	26	240	0,32	27,5	0,05	-	43,1	304	55,6	2,4
2	Сок яблочный(№110)	200	0	0	24	86	0,06	26	0	0,03	32	22	18	4,4
3	Хлеб пшеничный(№200),	35	2,7	0,3	17	83,	0,05	0	0	0	7	46	7	0,35
4	ржаной(№200)	34	1,4	0,3	13,4	61	0,04	0	0	0	6,3	32,5	10	0,7
	2 Ужин	519				470								
1	Кефир2,5% (№14)	200	5,6	6,4	8,2	118	0,08	1,4	0	0	240	190	28	0,2
	итого	200				118								

1 . За день-2385 ккал

итого

86

100

359

Примерное меню

ГБОУ Республики Марий Эл «Звениговская санаторная школа-интернат»

1День: понедельник Неделя : первая

Сезон: осенне-весенний период Возрастная категория: 7-11 лет

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 2009г.

N п/п	Прием пищи, Наименование блюда(номер рецептуры)	Масса порции	Пищевые веществ (г)			Энергети ческая Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	1 завтрак													
1	Каша пшеничная вязкая с маслом (№52)	200	8,8	11,8	42,9	210	0,2	2,	0,07	0,07	209,	265	22,47	2,3
2	Чай с сахаром(№20)	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	0,3	0	0	0,2
3	Хлеб пшеничный (№200)	100	6,5	0,68	41,3	202	0,085	0	0	0	17	55,2	0	0,85
	итого	500				470								
	2 завтрак													
1	Сок фруктовый (№110)	200	0,74	0,26	29,5	112	0,06	26	0,0	0,03	32	22	18	4,4
	итого	200				112								
	Обед													
1	Суп картофельный с макарон изделиями с мясом(№42)	250	7,9	6,8	21,0	157	0,15	16	0	0,145	18,43	123,6	27,9	0,73
2	Голубцы ленивые(№100)	250	21,5	16,8	16,6	386	0,1	61,8	0	0,06	86,4	82,0	54,9	3,16
3	Компот из смеси сухофруктов(№24)	200	0,5	0,4	31,5	124	0,01	6,5	0	0,01	8,3	5	4,5	1,14
4	Хлеб пшеничный,	35	2,7	0,3	17	83,	0,05	0	0	0	7	46	7	0,35
5	Ржаной	35	1,4	0,3	13,4	64	0,04	0	0	0	6,3	32,5	10	0,7
6	Огурец свежий(№83)	60	0,42	0,06	0,6	7	0,018	4,2	0	0,01	10,2	15	8,4	0,3
	итого	842				821								
	Полдник													
3	Отвар шиповника (№ 23)	200	0,8	0	10	44,2	0	240	0,	0	13,2	0	4	5,6
	Батон	50	3,75	1,45	25,5	132	0,08	0	0	0,85	11	42,5	16,5	1
	Печенье	50	3,76	6	37,2	218	0,04	0	0	0	14,5	46	10	1,1
	итого	300				394								
	Ужин													
1	Рагу из птицы(№65)	250	17,6	17,9	26	240	0,32	27,5	0,05	-	43,1	304	55,6	2,4
2	Сок яблочный(№110)	200	0	0	24	86	0,06	26	0	0,03	32	22	18	4,4
3	Хлеб пшеничный(№200),	35	2,7	0,3	17	83,	0,05	0	0	0	7	46	7	0,35
4	ржаной(№200)	34	1,4	0,3	13,4	61	0,04	0	0	0	6,3	32,5	10	0,7
	2 Ужин итого	519				470								
1	Кефир2,5% (№14)	200	5,6	6,4	8,2	118	0,08	1,4	0	0	240	190	28	0,2
	итого	200				118								

1 . За день-2385 ккал

итого

86

100

359

Возрастная категория: 7-11 лет

380

3 день :среда. Неделя : первая
Сезон: осенне-весенний
Возрастная категория: 7-11 лет

N п/ п.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые веществ (г)			Энергетиче ская Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	1 завтрак													
1	Суп молочный с пшеном(№47)	250	6	6,1	21,7	164	0,15	1	0,01	0,025	151	187,5	24	0
2	Какао с молоком(№16)	200	3,8	3,9	20,8	130	0,0,04	1,3	0,01	0,02	121	90	15	0,1
3	Хлеб пшеничный с маслом(№104)	40/10	3,1	7,6	20	176	0,04	0	0	0	27	29	5,6	0,4
	итого	500				470								
	2 завтрак													
1	Сок фруктовый	200	0,74	0,26	29,5	112	0,06	9	0	0,03	36	29	22	4,4
2	итого	200				112								
	Обед													
1	Суп картофельный с мясными фрикадельками(№41)	250	2,0	2,4	14,8	108	0,16	21	0	1,15	22,4	123,7	41,9	1,7
	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
2	Птица отварнаяс соусом красным основным(№67)	140	21,1	17,8	4,8	222	0,14	0,44	0,06	0,5	20,6	254	26,4	1,52
	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
3	Рисотварной(№74)	150	3,8	6,2	38,6	220	0,04	0	0	0	2	75	25,5	0,52
4	Напиток из плодов шиповника)(№22),	18030	0,7	0	27	112	0,06	26	0	0,03	32 7	22	18	4,4
5	Хлеб пшеничный(№200),	35	2,3	0,3	15	71	0,04	0	0	0	6,3	40	6	0,3
6	Ржаной(№200),	60	1,4	0,3	13,4	64	0,04	0	0	0	22,2	32,5	10	0,7
	Отварная свекла(№82)	862	0,9	0,0	5,5	25	0,01	8,4	0	0,01		13	25,8	0,84
7	итого					822								
	Полдник													
1	Молоко кипяченое(№15)	200	5,9	6,8	9,8	123	0,1	22,6	0,03	0,05	240	190	28	0,120,4
2	Хлеб пшеничный(№200)	40	3	0,32	19,4	95	0,06	0	0	0	8	26	0	0,54
3	Банан свежий	100	4	0,5	21	91	0,03	10	0	0,01	8,4	15	42	0,6
	итого	340				309								
	Ужин													
1	Рыба тушеная в томате с овощами(№31A)	100	10,6	5,1	5,6	111	0,2	1,6	0,03	-	25,4	186	29	0,6
2	Пюрекартофельное(№73)	200	4,2	9,0	29,2	182	0,33	34,1	0	0,05	54,9	164	43,0	2,51
3	Компот из сухофр .чернослив (№2)	180	0,6	0	16,6	106	0,03	0,75	0	0	23	20,7	25,5	0,8
4	Хлеб ржаной(№200),	39	2,8	0,6	46	71	0,08	0	0	0	12,6	65	20	1,4
5	итого	520	1			470								
	2 Ужин	200	6	12	8,2	120	0,15	0,6	0,08	0	248	184	28	0,2
1	Ряженка 2,5%(№14)	200				120								
	итого													

За день-2303 ккал

4 день: четверг. Неделя : первая
Сезон: осенне-весенний
Возрастная категория: 7-11 лет

N п/ п.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые веществ (г)			Энергети ческая Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	1 завтрак													
1	Каша вяз из хлоп.овсян «Геркулес» с маслом (№58)	200	8,6	13,1	37,3	218	0,25	2,1	0,41	0,32	222	264	78,7	0,93
2	Чай с сахаром(№20)	200	0,2	0	15	58	00	0	0	0	0,3	0	0	0,2
3	Хлеб пшеничный	100	6,5	0,68	41,3	202	0,085	0	0	0	17	55,5	0	0,85
	итого	520				470								
	2 завтрак													
1	Сок фруктовый яблочный	200	1	0	27,4	112	0,04	8	0	2,6	40	36	20	0,4
	итого	200				112								
	Обед													
1	Рассольник «Домашний» с мясом со сметаной(№40)	250	7,48	10,8	13,02	158	0,19	26,03	0,02	1,15	40,4	95,2	30,3	6,46
2	Печень по-строгановски(№102)	101	14,2	14,2	4,1	203	0,0	25,8	0	0	38,2	164	19,4	7,0
3	Пюрекартофельное (№73)	200	4,2	9	29,2	182	0,33	34,1	0	0,05	54,9	5	43	2,51
4	Компот из смесисухофруктов(№24)	200	0,5	31,5	0,4	124	0,09	1,4	0	0	8,37	46	4,5	1,14
5	Хлеб пшеничный(№200),,,	35	2,7	0,3	24,3	83	0,05	0	0	0	6,3	32,5	7	0,35
	Ржаной(№200),	35	1,4	0,3	23	64	0,04	0	0	0	10,2	15	10	0,7
6	Огурец свежий(№83)	60	0,42	0,06	0.6	7	0,018	4,2	0	0,01	0		8,4	0,3
	итого	881				821								
	Полдник													
1	Чай без сахара	200	0	0	1	1	0	0	0,	0	0	0	0	0
2	Запеканка из творога с соусом молочным сладким(№97А)	150	18,3	14,5	23,6	313	0,05	0,5	0,06	0	158	97	23,6	0,5
	итого	350				314								
	Ужин													
1	Плов из птицы (№70)	250	25	26	46	332	0,6	1,7	0	0	25	40,5	26	1,6
2	Отвар шиповника(№23)	180	0,7	0	9	39	-	216	0	0	12	-	4	5,60,35
3	Томаты свежие(№83)	60	0,66	0,12	2,3	14	0,03	15	0	0,06	8,4	15,6	12	1,4
4	Хлеб ржаной(№200),	45	2,8	0,6	46	85	0,08	0	0	0	20,4	65	20	
	2 Ужин	535				470								0,2
1	Кефир 2,5% (№14)	200	5,6	6,4	8,2	118	0,08	1,4	0	0	240	190	28	
	итого	200				118								

4 За день-2305ккал Итого

101 129 362

5 день :пятница. Неделя : первая
Сезон: осенне-весенний
Возрастная категория: 7-11 лет

N п/ п	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые веществ (г)			Энергети ческая Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	1 завтрак													
1	Каша манная вязкая с маслом(№53А)	160	6	9,8	30,4	235	0,1	1,5	0,05	0,05	155	165	22,2	0,4
2	Чай с молоком(№19)	200	1,6	1,6	17,3	87	0,1	0,65	0,05	0	60,3	45	7	0,07
3	Хлеб пшеничный	43	3	0,32	19,4	103	0,06	0	0	0	8	26	0	0,54
4	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	45	0,03	13	0	0	16	11	9	2,2
	итого	503				470								
	2 завтрак													
1	Сокмультифруктовый	200	0,8	0,8	19,6	112,0	0,06	26	0	0,03	32	22	18	4,4
2	итого	200				112								
	Обед													
1	Суп картофельный с горохом с мясом (№43)	250	11,2	9,9	22,3	151	0,36	11/-	0/-	1,13/-	48,8	126	39,5	1,42
2	Рыба отварная с соусом красным основным(№32)	150	22,3	7,7	4,1	175	0,14	0,6	0,07	0.62	29,64	309,5	40,8	0,84
3	Макарон. изделия отварные(№79)	150	5,3	6,2	35,3	221	0,9	0	0	0	11,1	50	8,03	1,41
4	Компот из изюмасаушеного(№25)	200	0,6	0	29,6	114	0,05	0,75	0	0	23	25,8	25,5	0,8
5	Хлеб пшеничный(№200),,,	35	2,7	0,3	24,3	83,	0,05	0	0	0	7	46	7	0,35
6	Ржаной(№200),	35	1,4	0,3	23	64	0,04	0	0	0	6,3	32,5	10	0,7
7	Томаты свежие(№83)	60	0,66	0,12	2,3	14	0,03	15	0	0,00	8,4	15,6	12	0,54
	итого	892				822								
	Полдник													
1	Молоко кипяченое(№15)	200	5,9	6,8	9,8	123	0,09	22,6	0,03	0,05	240	190	28	0,12
2	Бутерброд с яйцом варен.(№71	80	6,75	3,8	19,6	142	0,08	0	0,07	0	24,5	84	3,6	1,3
3	Печенье	20	15	2,4	14,9	87	0,02	0	0,	0	5,8	20,7	4	0,4
	итого	300				352								
	Ужин													
1	Жаркое по домашнему(говядина)(№3)	250	16,8	16,3	29,6	237	0,8	0	-	0,02	15,4	205	103	3,4
2	Сок фруктовый(яблочный)	200	0	0	24	86	0,04	8	0	2,6	40	36	20	0,4
3	Хлеб пшеничный,(№200),	35	2,7	0,3	24,3	83,	0,05	0	0	0	7	46	7	0,35
4	Ржаной(№200),	35	1,4	0,3	23	64	0,04	0	0	0	6,3	32,5	10	0,7
	2 Ужин итого	520				470								
1	Йогурт 2,5%	200	5,6	5	26	120	0,16	3,2	46	0	218	170	26	0,2
	итого	200				120								

итого

110

72

409

За день-2346 ккал

6 День: субботаНеделя : первая

Сезон: осенне-весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

N п/ п	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые веществ (г)			Энергети ческая Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	1 завтрак													
1	Суп молочный с рисом(№47)	250	4,6	5,6	19,6	146	0,222	2,08	0,076	0,077	195,7	279	22,4	2,08
2	Кофейный напиток с молоком(№13)	200	4,9	2,2	20,3	117	0,02	0,6	0	0,01	63	45	0	0,07
3	Хлеб пшеничный с маслом(№32)	60/10	6,1	7,9	39	207	0,1	0	0	0	35	55	5,6	0,9
	итого	540				470								
	2 завтрак													
1	Сок фруктовый(виноградный)	200	0,74	0,26	29,5	112	0,04	8	0	2,6	40	36	20	0,4
2	итого	200				112								
	Обед													
1	Борщ из свеж. капусты с мясом со сметаной (№48)	250	7,28	11,5	13,42	204	0,03	18,03	0,02	1,13	42,7	69,36	29,5	0,32
2	Птица тушеная в соусе(№68)	100	8,8	7,5	4,3	170	0,6	0,3	0	0	10,4	1,3	14,3	1
3	Отварной картофель с маслом(№81)	156	3	0,6	24,3	155	0,17	29,8	0	0,02	15	78	34,45	1,35
4	Компот из смеси сухофруктов(№24)	200	0,52,7	0,4	31,5	12483,	0,01	6,5	0	0,01	8,3	5	4,5	1,14
5	Хлеб пшеничный,(№200),,	35	1,4	0,3	24,3	64	0,05	0	0	0	7	46	7	0,35
6	Ржаной,(№200),	35	0,78	0,3	23	20	0,04	0	0	0	6,3	32,5	10	0,7
	Отварная морковь(№82)	60		0,06	4,3	820	0,03	3	0	5,4	31,2	31,2	22,8	0,42
	итого	836												
	Полдник													
1	Чай без сахара (№21)	200	0,1	0	1	1	0	0	0,	0	0	0	0	0
2	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,5	132	0,08	0	0	0,85	11	42,5	16,5	1
3	Конфеты шоколадные	30	1,6	6,6	19,8	145	0	0	0	0	0	0	0	0
4	Груши свежие	100	0,4	0,3	10,3	57								
	итого	380				335								
	Ужин													
1	Рыба тушеная в томате с овощами(№31 А)	100	10,6	5,1	5,6	111	0,2	1,6	0,03	-	25,4	186	29	0,6
2	Каша гречневая вязкая(№75)	150	4,6	4,8	23,5	100	0,8	0	0	0,02	15,4	205	103	3,4
3	Напиток из плодов шиповника(№22)	180	0,7	0	27	112	0,01	216	0	0,01	12,2	5	13	5,1
4	Хлеб пшеничный,(№200),,	35	3,8	0,3	24,3	83,	0,05	0	0	0	7	46	7	0,35
5	ржаной,(№200),	35	2,7	0,3	23	64	0,04	0	0	0	6,3	32,5	10	0,7
	2 Ужинитого	500				470								
1	Ряженка 2,5%	200	6	12	8,2	120	0,15	0,6	0,08	0	248	184	28	0,2
	итого	200				120								

6 За день-2327 ккал Итого

70

66

399

7 день :воскресенье. Неделя : первая
Сезон: осенне-весенний
Возрастная категория: 7-11 лет

N п/ п	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые веществ (г)			Энергети ческая Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	1 завтрак													
1	Каша пшеничная вязкая с маслом(№51)	200	9,2	11,0	44,9	210	0,22	2,	0,07	0,07	145	279	22,4	2,08
2	Чай с сахаром(№20)	200	0,2	0	0,04	58	0	0	0	0	0,3	0	0	0,2
3	Хлеб пшеничный	100	6,5	0,68	41,3	202	0,085	0	0	0	17	55,2	0	0,85
4	итого	500				470								
	2 завтрак													
1	Сок фруктовый	200	0,74	0,26	29,5	112	0,06	26	0	0,03	32	22	18	4,4
	итого	200				112								
	Обед													
1	Рассольник «Ленинградский» с мясом со сметаной(№39)	250	8,28	10,8	20,42	137	0,14	16,03	0,02	1,15	26,2	98,3	25,3	0,5
2	Котлета мясная(№9)	90	14,5	16,8	13,6	230	0,06	2,	0	1	37,	198	20	2,5
3	Капуста тушеная(№72)	150	4,65	8,4	19,5	177	0,06	69	0	0,0 45	82,5	62	30,6	4,8
4	Компот изсмеси сухофруктов(№24)	200	0,5	31,5	0,4	124	0,01	6,5	0	0,01	8,3	5	4,5	1,14
5	Хлеб пшеничный,	35	3,8	0,3	24,3	83,	0,05	0	0	0	7	46	7	0,35
6	Хлеб ржаной	35	2,4	0,3	23	64	0,04	0	0	0	6,3	32,5	10	0,7
7	Огурец свежий(№83)	60	0.42	0,06	0,6	6,6	0,018	4,2	0	0,01	10,2	15	8,4	0,3
	итого	820				822								
	Полдник													
1	Кофейный напиток с молоком(№13)	200	4,9	2,2	20,3	117	0,02	0,6	0	0,01	63	45	7	0,07
2	Хлеб пшеничный с маслом	40/10	3,1	7,52	19,5	161	0,	0	0,04	0	10,4	26,3	0	0,4
3	Томаты свежие	60	0,66	0,12	2,3	14	0,036	15	0	0,01	8,4	15,6	12	0,54
	итого	310				292								
	Ужин													
1	Рагу из птицы(№66)	250	17,7	17,7	26	279	0,33	28	0,04	-	43	303	55,7	2,4
2	Отвар шиповника(№23)	200	0,8	0	10	44,	0	240	0	0	13,2	0	4	5,6
3	Хлеб пшеничный,	35	3,8	0,3	24,3	83,	0,05	0	0	0	7	46	7	0,35
4	ржаной	35	2,4	0,3	23	64	0,04	0	0	0	6,3	32,5	10	0,7
5	итого	520				470								
	2 Ужин													
1	Кефир 2,5%	200	5,6	6,4	8,2	118	0,08	1,4	0	0	240	190	28	0,2
	итого	200				118								

7 За день-2284 ккал

Итого

90

114

361

Возрастная категория: 7-11 лет

414

Возрастная категория: 7-11 лет

373

10 день: среда. Неделя : вторая

Сезон: осенне-весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

N п/ п	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые веществ (г)			Энергети ческая Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	1 завтрак													
1	Каша манная вязкая с маслом(№53)	200	7,8	10,7	41,3	235	0,13	2,1	0,07	0,07	208	221	29,9	0,57
2	Чай с сахаром(№20)	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	0,3	304	0	0,4
3	Хлеб пшеничный	100	6,5	0,68	41,3	202	0,085	0	0	0	17	55,2	0	0,85
	итого	500				495								
	2 завтрак													
1	Сок фруктовый яблочный	200	1	0	27,4	112	0,04	8	0	6	40	36	20	0,4
2	итого	200				112								
	Обед													
1	Супкартоф.с горохом с мясом(№43)	250	11,2	9,9	22,3	202	0,34	11	0/-	1,13	44	137	37,5	1,3
2	Бефстроганов(№5А)	100	13,9	9,8	4,2	161	0,14	3	0,04	0.02	40,9	243	27,5	2,9
3	Макарон. изделия отварные(№79)	150	5,3	6,2	35,3	221	0,9	0	0	0	11,1	50	8,03	3,45
4	Напиток лимонный(№150),	180	0,12	0	21,3	84	0,1	7,4	0,1	0,02	3,6	2,2	1,1	0,08
5	Хлеб пшеничный, (№200),	35	2,7	0,3	17	83,	0,05	0	0	0	7	32,5	7	0,5
6	Ржаной, (№200)	35	1,4	0,3	13,4	64	0,04	0	0	0	6,3	46	10	1,4
7	Огурец свежий(№83)	60	0,42	0.06	0,6	6,6	0,0018	4,2	0	0,01	10,2	15	8,4	0,3
	итого	810				822								
	Полдник													
1	Отвар шиповника(№23)	200	0,8	0	10	44,2	0	240	0	0	13.2	-	4	5,6
2	Запеканка из творога с соусом молочнымсладким (№97А)	150	18,3	14,5	23,6	297	0,05	0,5	0,06	0	158	97	23,6	0,5
	итого	350				341								
	Ужин													
1	Рагу из овощей (№84)	153	3,2	10	15,8	103	0,15	29,4	0	0,07	45,2	135	30,8	0,9
2	Рыба тушеная в томате с овощами(№31)	100	10,6	5,1	5,6	111	0,2	1,6	0,03	-	25,4	186	29	0,6
3	Компот из смеси сухофруктов(№24)	200	0,5	0,4	31,5	124	0,01	6,5	0	0,01	8,3	5	4,5	1,14
4	Хлеб пшеничный, (№200)	30	2,3	0,3	14,5	71	0,05	0	0	0	7	32,5	7	0,5
5	ржаной(№200)	33	1,3	0,3	12,6	61	0,04	0	0	0	6,3	46	10	1,4
	2 Ужин итого	523				470								
1	Кефир 2,5%	200	5,6	6,4	8,2	118	0,08	1,4	0	0	240	190	28	0,2
	итого	200				118								

За день-2358ккал

итого

93

75

361

11 день :четверг. Неделя : вторая
Сезон: осенне-весенний
Возрастная категория: 7-11 лет

N п/ п.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые веществ (г)			Энергети ческая Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	1 завтрак													
1	Каша пшениная вязкая с маслом(№52)	160	6,5	8,7	31,7	232	0,16	1,5	0,06	0,06	107	206	16	1,7
2	Чай с молоком(№19)	200	1,6	1,6	17,3	87	0,1	0,65	0,05	0	60,9	45	7	0,07
3	Хлеб пшеничный(№200)	45	3	0,32	19,4	106	0,06	0	0	0	8	26	7	0,54
4	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	45	0,03	13	0	0,01	16	11	9	2,2
	итого	505				470								
	2 завтрак													
1	Сок фруктовый	200	0,74	0,26	29,6	112	0,06	26	0	0,03	32	22	18	4,4
2	итого	200				112								
	Обед													
1	Борщ из свеж. капусты с мясом со сметаной(№48)	250	7,28	11,5	13,42	126	0,03	18,03	0,02	1,13	42,68	291,5	22,3	0,5
2	Птица отварная с соусом красным основным(№490)	165	20,7	18,6	6,8	239	0,14	0,64	0,06	0,72	23,4	255,4	27,8	1,54
3	Каша рисовая рассыпчатая(№78)	150	3,6	16	36,8	182	0,25	0	0	0,01	5,68	166	25,5	0,52
4	Компот из изюма сушеного (№ 25)	200	0,6	0	29,6	114	0,05	0,75	0	0	23	25,8	25,5	0,8
5	Хлеб пшеничный(№200),	35	2,7	0,3	17	83,3	0,05	0	0	0	7	26	7	0,35
6	Хлеб ржаной(№200)	35	1,4	0,3	13,4	64	0,04	0	0	0	6,3	32,5	10	0,7
7	Томаты свежие(№ 554)	60	0,66	0,12	2,3	13,8	0,036	15	0	0,006	8,4	15,6	12	0,54
8	итого	895				822								
	Полдник													
1	Какао с молоком(№16)	200	3,8	3,9	20,8	130	0,04	1,3	0,01	0,02	121	90	15	0,1
2	Хлеб пшеничный(№200)	40	3	0,32	19,4	95	0,06	0	0	0	8	26	7	0,54
3	Бананы свежие	100	4	0,5	21	91	0,03	10	0	0,01	8,4	15	42	0,6
	итого	340				316								
	Ужин													
1	Гуляш(№11)	100	13,9	6,5	4	130	0,05	1,4	0	-	12	158	20	2,3
2	Пюре картофельное (№73)	200	4,3	8,2	29	182	0,33	34,1	-	0,05	54,9	164	43	2,51
3	Чай с сахаром(№20)	200	0,20	0	15	58	0	0	0	0	0,3	-	0	0,2
4	Хлеб ржаной(№200),	55	2,2	0,5	21	100	0,08	0	0	0	12,6	65	20	1,4
5														
	2 Ужинитого	570	5,6		26	470								
1	Йогурт 2,5%	200		5		120	0,16	3,2	46	0	218	170	26	0,2
	итого	200				120								

11 За день-2310ккал итого

90 83 392

12 день:пятница. Неделя : вторая
Сезон: осенне-весенний
Возрастная категория: 7-11 лет

N п/ п	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые веществ (г)			Энергетиче ская Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	1 завтрак													
1	Суп молочный с рисом(№47)	250	4,6	5,6	19,6	146	0,15	1	0,012	0,025	151	187,5	24	0,
23	Кофейный напиток с молоком(№13)	200	4,9	2,2	20,3	117	0,02	0,6	2	0,01	63	45	7	0,07
4	Хлеб пшеничный с маслом (№)	70	6,5	7,9	41,3	207	0,09	0	0	0	17	55,2	0	0,85
	итого	520				470								
	2 завтрак													
1	Сок фруктовый (№110)	200	0,8	0,6	19,6	112	0,06	2,6	0	0,03	32	22	18	4,4
2	итого	200				112								
	Обед													
1	Рассольник «Ленингр.» с мясом со сметаной(№39)	250	8,28	10,8	10,32	212	0,14	16,03	0,02	1,15	26,1	98,5	25,3	0,32
2	Рыба отварная(№28)	100	21,1	6,2	0	161	0,13	0,45	0,05	0,02	27,4	304	39,1	0,79
3	Капуста тушеная(№72)	150	4,65	8,4	19,5	177	0,06	69	0	0,045	82,5	62	30,6	4,8
4	Компот из сухоф чернослива(№2)	200	0,6	0	34,6	118	0,03	0,75	0	0,00	20,4	20,7	25,5	0,8
5	Хлеб пшеничный,	35	2,7	0,3	17	83,	0,05	0	0	0	7	46	7	0,5
6	Ржаной	35	1,4	0,3	13,4	64	0,04	0	0	0	6,3	32,5	10	0,35
7	Огурец свежий(№83)	60	0,42	0,06	0,6	6,6	0,018	4,2	0	0,01	10,2	15	8,4	0,7
	итого	830				822								
	Полдник													
1	Отвар шиповника(№23)	200	0,8	0	10	44,2	0,0	240	0	0	13,2	0	4	5,6
2	Блины с маслом (№84)	105	7,7	12	38,3	324	0,08	0,9	0	0	92	41,3	15,7	0,6
3		305				368								
	Ужин													
1	Жаркое по- домашнему(№3)	250	16,8	16,3	29,6	271	0,33	35	0	0,05	29,7	328	55,2	3,4
2	Чай с лимоном(№20А),	200/7	0,06	0	15,2	66	0,03	2,8	0	0	3,4	20,7	0,84	0,13
3	Хлеб пшеничный(№200),	30	2,3	0,3	14,5	69	0,05	0	0	0	7	46	7	0,35
4	Хлеб ржаной(№200)	35	1,4	0,3	13,4	64	0,04	0	0	0	6,3	32,5	10	0,7
	2 Ужин итого	522				470								
1	Ряженка 2,5%	200	6	12	8,2	120	0,15	0,6	0,08	0	248	184	28	0,2
	итого	200				120								

итого

91

83

326

12 За день-2362 ккал

13 день: суббота. Неделя : вторая

Сезон: осенне-весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

N п/п	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые веществ (г)			Энергети ческая Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	1 завтрак													
1	Каша вяз из хлоп.овсян «Геркулес» с маслом (№58)	200	8,6	13,1	37,3	218	0,25	2,1	0,41	0,32	222	264	78,7	0,93
2	Чай с сахаром(№20)	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	0,3	304	0	0,4
3	Хлеб пшеничный	100	6,5	0,7	41,3	202	0,085	0	0	0	17	55,2	0	0,85
4	итого	500				478								
	2 завтрак													
1	Сок фруктовый яблочный(№110	200	1	0	27,4	112	0,04	8	0	6	40	36	20	0,4
2	итого	200				112								
	Обед													
1	Суп картофельный с мясными фрикадельками(№41)	250	6	3,8	32	145	0,17	21	0/-	1,15/-	23	123,7	31	1,4
2	Биточки мясные с маслом(№9)	95	14,6	16,8	13,6	230	0,06	2	0	1	37	198	20	2,5
3	Рагу из овощей(№84)	153	3,2	10	15,8	166	0,15	29,4	0	0,07	45,2	135	30,8	0,9
4	Компот из изюма сушен. (№25)	200	0,6	0	29,6	114	0,05	0,75	0	0	23	25,8	25,5	0,8
5	Хлеб пшеничный,	35	2,7	0,3	17	83,	0,05	0	0	0	7	46	7	0,35
6	Ржаной	35	1,4	0,3	13,4	64	0,04	0	0	0	6,3	32,5	10	0,7
7	Отварная морковь(№83)	60	0,78	0,1	4,3	20	0,03	3	0	5,4	31,2	31,2	22,8	0,42
	итого	828				822								
	Полдник													
1	Какао с молоком(№19)	200	3,8	3,9	20,8	130	0,04	1,3	0,01	0,02	121	90	15	0,1
2	Батон	50	3,75	1,45	25,5	132	0,08	0	0	0,9	11	42,5	16,5	1
3	Бананы свежие	100	4	0,5	21	91	0,03	10	0	0	8,4	15	42	0,6
	итого	350				353								
	Ужин													
1	Плов из птицы(№69)	250	25	26	46	332	0,6	1,7	0,0	0	25	40,5	26	1,6
2	Отвар шиповника(№23)	180	0,7	0	19	40	0,1	216	0	0	12	0	3,6	0,3
3	Огурцы свежие(№83)	60	0,4	0,1	0,6	7	0,02	4,2	0	0	0	15	8,4	1,4
4	Хлеб ржаной(№200),	50	2	0,3	19,1	91	0,08	0	0	0	20,4	65	20	
	2 Ужинитого	540				470								0,2
1	Кефир 2,5%	200	5,6	6,4	8,2	118	0,08	1,4	0	0	240	190	28	
	итого	200				118								
	итого		91	84	418									

14 день: воскресенье. Неделя : вторая

Сезон: осенне-весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

N п/ п	Прием пищи, Наименование люда	Масса порции	Пищевые веществ (г)			Энергетиче ская Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	1 завтрак													
1	Суп молочный с макарон. издел.(№46)	250	5,6	5,8	21,3	159	0,084	1	0,012	0,025	153	129,9	20	0
2	Какао с молоком(№16)	200	3,8	4	20,8	130	0,04	1,3	0,01	0,02	121	90	15	0,1
3	Хлеб пшеничный с маслом(№32)	55	5,8	8,4	36,6	181	0,1	0	0	0	17,4	52	10,5	0,77
4	итого	505				470								
	2 завтрак													
1	Сок фруктовый яблочный(№110)	200	1	0	27,4	112	0,04	8	0	6	40	36	20	0,4
2	итого	200				112								
	Обед													
1	Рассольник «Домашний»с мясом со сметаной(№40)	250	6,18	9,3	13,02	187	0,14/0,015 0	26/- 0,03	0/- 0,02	1,14/- 0,01	26/2,4 8,6	76,2/50,5 6,0	26/5,5 0,8	0/0,73 0,02
2	Гуляш(№11А)	100	13,9	6,5	4	130	0,05	1,4	-	-	12	168	20	2,3
3	Макарон. изделия отварные(№79)	150	5,3	6,2	35,3	221	0,9	0	0	0	11.1	50	8.03	3,45
4	Напиток из плодов шиповника(№22)	180	0,7	0	27	112	0,04	216	0	2,6	12,2	14	13	5,1
5	Хлеб пшеничный,	35	2,7	0,3	17	83,	0,05	0	0	0	7	46	7	0,35
6	Ржаной	35	1,4	0,3	13,4	64	0,04	0	0	0	6,3	32,5	10	0,7
7	Отварная свекла(№82)	60	0.9	0	5,5	25	0,01	8,4	0	0,01	22,2	13	25,8	0,84
	итого	810				822								
	Полдник													
1	Молоко кипяченое(№15)	200	5,9	7	9,8	123	0,09	22,6	0,03	0,05	240	190	28	0,12
2	Печенье(№200)	50	38	6	37	216	0,05	0	0	0	14,5	52	10	1
3	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	45	0,03	13	0	0,01	16	11	9	2,2
	итого	350				384								
	Ужин													
1	Рыба тушеная в томате с овощами(№31А)	100	10,6	5,1	5,6	111	0,2	1,6	0,03	0	25,4	186	29	0,6
2	Пюре картофельное (№73)	200	4,3	10	29	182	0,33	34,1	0	0,05	54,9	164	43	2,51
3	Компот из сухофруктов чернослив (№2)	180	0,5	0	26,6	106	0,03	0,7	0	0,0	20,7	20,	23	0,7
4	Хлеб ржаной ,(№200)	38	1,5	0,3	14,5	71	0,08	0	0	0	12,6	65	20	1,4
5	2 Ужин итого	518				470								
	Йогурт 2,5%	200	5,6	5	26	120	0,16	3,2	46	0	218	170	26	0,2
1	итого	200				120								
За день-2378ккал			82	70	380									