



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБОУ школы-интерната № 3 г. Армавира

Ольга В. Мельникова О. В. Мельникова

«30» августа 2023 г.

Примерное двухнедельное перспективное меню для учащихся государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Краснодарского края школы-интерната № 3 г. Армавира в возрасте от 7 до 11 лет

Примерное перспективное меню 7-11 лет 1 неделя Понедельник

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Энерг ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	А	В1	С	Е	Са	Mg	P	Fe	
Завтрак №1	Пудинг творожный запечённый	190	325,00	14,00	15,20	23,90	67,50	0,08	0,03	1,53	111,00	27,00	214,50	0,90
	Соус молочный	50	69,65	1,89	4,68	5,00	0,01	0,01	-	0,05	8,70	1,80	13,80	0,06
	Какао с молоком	200	94,00	3,60	2,90	25,00	0,04	0,06	-	-	177,26	20,66	132,84	0,17
	Хлеб пш/сл.масло/сыр	40/10/10	176,00	8,30	14,78	27,26	0,03	0,09	-	1,54	139,00	39,33	192,90	2,03
	Итого		664,65	27,79	37,56	81,16	67,58	0,24	0,03	3,12	435,96	88,79	554,04	3,16
Завтрак 2	Сок фруктовый пром.произ.	200	112,00	1,20	0,02	0,02	-	0,04	12,00	-	10,00	24,00	30,00	0,04
	Итого		112,00	1,20	0,02	0,02		0,04	12,00		10,00	24,00	30,00	0,04
Обед	Нарезка из свежих (квашенных) овощей (помидор)	60	16,00	0,80	0,01	2,80	0,02	0,05	20,00	-	11,20	16,00	20,80	1,12
	Суп картофельный с горохом на п/б	200	156,4	1,84	3,4	12,1	-	0,15	1	2,31	82	48	238	2,2
	Курица отварная	90	206,43	20,03	13,84	0,48	0,02	0,03	-	0,28	31,20	16,00	114,40	1,44
	Рагу овощное	150	144,00	3,20	8,56	13,60	-	0,08	12,80	2,96	60,80	43,52	104,32	1,28
	Компот из сухоф. с вит. "С"	180	99,80	0,44	-	27,00	-	-	0,40	0,14	22,44	12,00	15,40	-
	Хлеб ржаной / пшеничный	40/40	163,60	5,68	0,80	33,04	-	0,26	-	3,32	64,80	83,20	184,80	5,68
Итого		786,23	31,99	26,61	89,02	0,04	0,57	34,20	9,01	272,44	218,72	677,72	11,72	
Полдник	Булочка пром.произ-ва	100	255,72	5,82	5,42	86,80	0,10	0,28	-	6,58	150,02	54,20	222,24	2,02
	Чай с сахаром	200	60,00	0,10	-	15,00	-	-	-	-	12,00	6,00	8,00	0,80
	Итого		315,72	5,92	5,42	101,80	0,10	0,28	0,00	6,58	162,02	60,20	230,24	2,82
Ужин №2	Капуста квашенная	60	57,20	1,50	9,89	2,87	-	0,04	18,07	4,01	44,16	14,40	53,80	0,76
	Тефтеля из говядины с рисом со сметанным соусом	90	168,90	8,55	13,77	10,26	-	0,03	-	0,46	15,84	13,68	77,04	0,58
	Каша пшеничная рассыпчатая со сл.маслом	150	206,00	2,33	8,12	36,63	0,01	0,03	-	0,28	15,72	27,00	77,40	0,61
	Чай с сахаром и лимоном	180	51,00	0,10	-	15,20	-	-	2,20	-	16,00	6,00	8,00	0,80
	Хлеб ржаной / пшеничный	40/40	163,60	5,68	0,80	33,04	-	0,26	-	3,32	64,80	83,20	184,80	5,68
	Итого		646,70	18,16	32,58	98,00	0,01	0,36	20,27	8,07	156,52	144,28	401,04	8,43
Ужин №2	Кефир 2,5%	200	100,00	5,80	5,00	8,00	0,04	0,06	0,15	0,10	180,00	21,00	135,00	0,15
	Итого		100,00	5,80	5,00	8,00	0,04	0,06	0,15	0,10	180,00	21,00	135,00	0,15
Средняя дневная сбалансированность:			2625,30	90,86	107,19	378,00	67,77	1,55	66,65	26,88	1216,94	556,99	2028,04	26,32

Примерное перспективное меню 7-11 лет 1 неделя Вторник

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Энерг ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	А	В1	С	Е	Са	Mg	P	Fe	
Завтрак №1	Каша гречневая молочная со слив. маслом	200,00	145,00	4,50	9,20	38,50	0,03	0,06	-	0,30	178,00	25,40	96,40	3,30
	Какао с молоком	200,00	94,00	3,60	2,90	25,00	0,04	0,06	-	-	177,26	20,66	132,84	0,17
	Хлеб пш /сл.масло/сыр	40/10/10	176,00	8,30	14,78	27,26	0,03	0,09	-	1,54	139,00	39,33	192,90	2,03
	Яйцо отварное	40	63	5,08	4,6	2,08	0,02	0,03	0,2	0,24	22	4,8	76,8	1
	Итого		478,00	21,48	31,48	92,84	0,12	0,24	0,20	2,08	516,26	90,19	498,94	6,50
Завтрак 2	Фрукты свежие по сезону	200,00	119,00	2,52	0,56	22,68	0,08	0,08	25,20	1,58	40,32	22,68	27,72	5,54
	Итого		119,00	2,52	0,56	22,68	0,08	0,08	25,20	1,58	40,32	22,68	27,72	5,54
Обед	Нарезка из свежих (квашенных) овощей (огурцы)	60,00	10,40	0,72	0,01	1,36	-	0,01	1,80	0,04	7,36	4,48	7,68	0,19
	Свекольник на п/б со сметаной	200,00	127,60	1,74	3,56	9,62	0,02	0,06	5,60	0,40	40,00	14,40	36,00	0,80
	Котлета (биточек) из мяса птицы	90,00	180,57	14,00	9,71	8,29	0,02	0,09	-	0,38	17,67	21,11	104,67	1,30
	Макароны отварные со сл.маслом	150,00	144,90	5,66	0,68	29,04	-	0,06	-	1,23	12,54	7,50	35,18	0,76
	Компот из яблок с лимоном с вит. "С"	180,00	85,00	0,20	0,10	22,10	0,00	0,01	3,30	0,10	11,00	5,00	7,00	1,20
	Хлеб ржаной / пшеничный	40/40	163,60	5,68	0,80	33,04	-	0,26	-	3,32	64,80	83,20	184,80	5,68
Итого		712,07	28,00	14,86	103,45	0,04	0,49	10,70	5,47	153,37	135,69	375,33	9,93	
Полдник	Оладьи запечёные со сг.молоком	120/30	222,03	8,81	8,42	68,87	0,02	0,18	-	4,66	31,60	41,60	153,00	1,96
	Сок фруктовый пром.произ.	200,00	112,00	1,20	0,02	0,02	-	0,04	12,00	-	10,00	24,00	30,00	0,04
	Итого		334,03	10,01	8,44	68,89	0,02	0,22	12,00	4,66	41,60	65,60	183,00	2,00
Ужин №1	Икра кабачковая пр.пр-ва	60,00	76,16	1,23	5,69	4,92	-	0,02	5,60	-	32,80	12,00	29,60	0,56
	Котлета рыбная Любительская	90,00	106,00	12,04	3,60	6,20	0,02	0,19	13,50	2,80	44,80	52,80	284,70	0,57
	Картофель отварной со сл.маслом	150,00	143,00	2,85	6,15	20,00	0,27	0,17	1,20	5,67	90,00	45,70	14,40	2,40
	Чай с сахаром и лимоном	180,00	51,00	0,10	-	15,20	-	-	2,20	-	16,00	6,00	8,00	0,80
	Хлеб ржаной / пшеничный	40/40	163,60	5,68	0,80	33,04	-	0,26	-	3,32	64,80	83,20	184,80	5,68
	Итого		539,76	21,90	16,24	79,36	0,29	0,64	22,50	11,79	248,40	199,70	521,50	10,01
Ужин №2	Ряженка 2,5%	200,00	100,00	5,80	5,00	8,00	0,04	0,06	0,15	0,10	180,00	21,00	135,00	0,15
	Итого		100,00	5,80	5,00	8,00	0,04	0,06	0,15	0,10	180,00	21,00	135,00	0,15
Средняя дневная сбалансированность:			2282,86	89,71	76,58	375,22	0,59	1,73	70,75	25,68	1179,95	534,86	1741,49	34,13

Примерное перспективное меню 7-11 лет 1 неделя Среда

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Энерг ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У	А	В1	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
Завтрак №1	Омлет с зел.горошком	200,00	218,73	11,56	17,95	3,10	0,24	0,08	-	1,71	105,20	16,60	200,10	2,06
	Икра кабачковая пр.пр-ва	60,00	76,16	1,23	5,69	4,92	-	0,02	5,60	-	32,80	12,00	29,60	0,56
	Какао с молоком	200,00	94,00	3,60	2,90	25,00	0,04	0,06	-	-	177,26	20,66	132,84	0,17
	Хлеб пш /сл.масло/сыр	40/10/10	176,00	8,30	14,78	27,26	0,03	0,09	-	1,54	139,00	39,33	192,90	2,03
	Итого		564,89	24,69	41,32	60,28	0,31	0,25	5,60	3,25	454,26	88,59	555,44	4,82
Завтрак 2	Сок фруктовый пром.произ.	200,00	112,00	1,20	0,02	0,02	-	0,04	12,00	-	10,00	24,00	30,00	0,04
	Итого		112,00	1,20	0,02	0,02		0,04	12,00		10,00	24,00	30,00	0,04
Обед	Нарезка из отварной свеклы с сол.огурцом	60,00	74,00	1,20	5,40	6,50	-	0,01	5,50	4,50	32,00	19,00	36,00	1,10
	Суп картофельный с макаронными изд-ми на п/б	200,00	146,00	1,90	4,06	13,12	-	0,11	35,49	0,60	41,29	62,18	172,06	2,34
	Голубцы ленивые из говядины со сметанным соусом	140,00	175,00	11,90	11,82	5,60	0,02	0,05	-	0,42	47,60	29,40	144,20	2,10
	Пюре картофельное со сл.маслом	150,00	140,00	3,14	6,60	16,35	0,06	0,02	-	0,28	54,00	42,86	112,00	1,40
	Напиток из шиповника с вит. "С"	180,00	97,00	0,70	0,30	22,80	0,50	0,06	30,00	3,50	250,00	12,50	-	5,00
	Хлеб ржаной / пшеничный	40/40	163,60	5,68	0,80	33,04	-	0,26	-	3,32	64,80	83,20	184,80	5,68
	Итого		795,60	24,52	28,98	97,41	0,58	0,51	70,99	12,62	489,69	249,14	649,06	17,62
Полдник	Хлеб пш йод	50,00	117,00	3,80	0,40	24,60	0,00	0,06	0,00	0,60	10,00	7,00	32,50	0,55
	Повидло, джем или варенье	50,00	131,00	0,20	0,00	32,50	0,00	0,01	0,25	0,00	7,00	3,50	4,50	0,65
	Чай с сахаром	200,00	60,00	0,10	-	15,00	-	-	-	-	12,00	6,00	8,00	0,80
	Итого		308,00	4,10	0,40	72,10	0,00	0,07	0,25	0,60	29,00	16,50	45,00	2,00
	Котлета(биточек) из мяса птицы	90,00	180,57	14,00	9,71	8,29	0,02	0,09	-	0,38	17,67	21,11	104,67	1,30
	Каша гречневая рассыпчатая со сл.маслом	150,00	205,05	8,55	7,85	37,08	0,02	0,12	-	3,42	19,20	73,50	109,50	2,41
	Чай с сахаром и лимоном	180,00	51,00	0,10	-	15,20	-	-	2,20	-	16,00	6,00	8,00	0,80
	Хлеб ржаной / пшеничный	40/40	163,60	5,68	0,80	33,04	-	0,26	-	3,32	64,80	83,20	184,80	5,68
	Итого		600,22	28,33	18,36	93,61	0,04	0,47	2,20	7,12	117,67	183,81	406,97	10,19
Ужин №2	Снежок 2,5%	200	100	5,8	5	8	0,04	0,06	0,15	0,1	180	21	135	0,15
	Итого		100	5,8	5	8	0,04	0,06	0,15	0,1	180	21	135	0,15
Средняя дневная сбалансированность:			2480,71	88,64	94,08	331,42	0,97	1,40	91,19	23,69	1280,62	583,04	1821,47	34,82

Примерное перспективное меню 7-11 лет 1 неделя Четверг

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции (г)	Энерг ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У	А	В1	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
Завтрак №1	Запеканка из творога	200	300,75	17,79	9,21	35,17	60,75	0,07	-	1,38	99,90	24,30	193,05	0,81
	Соус молочный	50	69,55	1,89	4,68	8,50	0,01	0,01	-	0,05	8,70	1,80	13,80	0,06
	Какао с молоком	200	94,00	3,60	2,90	25,00	0,04	0,06	-	-	177,26	20,66	132,84	0,17
	Хлеб пш /сл.масло/сыр	40/10/10	176,00	8,30	14,78	27,26	0,03	0,09	-	1,54	139,00	39,33	192,90	2,03
	Итого		640,30	31,58	31,57	95,93	60,83	0,23	0,00	2,97	424,86	86,09	532,59	3,07
Завтрак 2	Фрукты свежие по сезону	200	119,00	2,52	0,56	22,68	0,08	0,08	25,20	1,58	40,32	22,68	27,72	5,54
	Итого		119,00	2,52	0,56	22,68	0,08	0,08	25,20	1,58	40,32	22,68	27,72	5,54
	Нарезка из свежих (квашенных) овощей (огурцы)	60	10,40	0,72	0,01	1,36	-	0,01	1,80	0,04	7,36	4,48	7,68	0,19
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на п/б	200	126,00	1,46	4,00	8,52	-	0,04	8,64	2,07	46,40	24,00	160,00	1,04
	Плов из мяса птицы	230	293,19	11,52	9,41	31,51	0,05	0,08	-	0,79	44,87	39,79	195,50	2,14
	Компот из сухоф. с вит. "С"	180	99,80	0,44	-	27,00	-	-	0,40	0,14	22,44	12,00	15,40	-
	Хлеб ржаной / пшеничный	40/40	163,60	5,68	0,80	33,04	-	0,26	-	3,32	64,80	83,20	184,80	5,68
	Итого		692,99	19,82	14,22	101,43	0,05	0,39	10,84	6,36	185,87	163,47	563,38	9,05
Полдник	Булочка пром.произ-ва	100	255,72	5,82	5,42	86,80	0,10	0,28	-	6,58	150,02	54,20	222,24	2,02
	Сок фруктовый пром.произ.	200	112,00	1,20	0,02	0,02	-	0,04	12,00	-	10,00	24,00	30,00	0,04
	Итого		367,72	7,02	5,44	86,82	0,10	0,32	12,00	6,58	160,02	78,20	252,24	2,06
Ужин №1	Капуста квашенная	60	57,20	1,50	9,89	2,87	-	0,04	18,07	4,01	44,16	14,40	53,80	0,76
	Пюре картофельное со сл.маслом	150	140,00	3,14	6,60	16,35	0,06	0,02	-	0,28	54,00	42,86	112,00	1,40
	Ежики из говяжьей печени	100	333,00	23,66	20,43	5,39	-	0,44	-	0,10	15,84	34,60	276,00	18,40
	Чай с сахаром и молоком	200	81,00	1,50	1,30	15,90	0,04	0,06	0,15	-	177,26	20,66	132,84	0,10
	Хлеб ржаной / пшеничный	40/40	163,60	5,68	0,80	33,04	-	0,26	-	3,32	64,80	83,20	184,80	5,68
	Итого		774,80	35,48	39,02	73,55	0,10	0,82	18,22	7,71	356,06	195,72	759,44	26,34
Ужин №2	Кефир 2,5%	200	100,00	5,80	5,00	8,00	0,04	0,06	0,15	0,10	180,00	21,00	135,00	0,15
	Итого		100,00	5,80	5,00	8,00	0,04	0,06	0,15	0,10	180,00	21,00	135,00	0,15
Средняя дневная сбалансированность:			2694,81	102,22	95,81	388,41	61,20	1,90	66,41	25,30	1347,13	567,16	2270,37	46,21

Примерное перспективное меню 7-11 лет 1 неделя Пятница

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции (г)	Энерг ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У	А	В1	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
Завтрак №1	Суп молочный с макаронными изделиями со слив. Маслом	200	146	5,7	5,26	18,98	0,04	0,1	-	1	104,38	17,34	106,61	0,72
	Какао с молоком	200	94	3,6	2,9	25	0,04	0,06	-	-	177,26	20,66	132,84	0,17
	Яйцо отварное	40	63	5,08	4,6	2,08	0,02	0,03	0,2	0,24	22	4,8	76,8	1
	Хлеб пш /сл.масло/сыр	40/10/10	176	8,3	14,78	27,26	0,03	0,09	-	1,54	139	39,33	192,9	2,03
	Итого		479	22,68	27,54	73,32	0,13	0,28	0,2	2,78	442,64	82,13	509,15	3,92
Завтрак 2	Сок фруктовый пром.произ.	200	112	1,2	0,02	0,02	-	0,04	12	-	10	24	30	0,04
	Итого		112	1,2	0,02	0,02		0,04	12		10	24	30	0,04
Обед	Нарезка из свежих (квашенных) овощей (помидор)	60	16	0,8	0,01	2,8	0,02	0,05	20	-	11,2	16	20,8	1,12
	Суп картофельный с клецками на п/б	200	202,65	3,9	8,04	28,58	0,01	0,03	-	0,28	15,72	27	77,4	0,61
	Рыба, тушеная в томате с овощами	120	135	9,75	4,95	3,8	3,6	0,01	1,6	5,16	54,8	41,42	181,34	0,88
	Каша пшеничная рассыпчатая со сл.маслом	150	206	2,33	8,12	36,63	0,01	0,03	-	0,28	15,72	27	77,4	0,61
	Компот из свежих фруктов с вит. "С"	180	103	0,3	0,2	25,1	0,01	0,02	6,8	0,32	12	4	4	0,8
	Хлеб ржаной / пшеничный	40/40	163,6	5,68	0,8	33,04	-	0,26	-	3,32	64,8	83,2	284,8	5,68
Итого		826,25	22,76	22,12	129,95	3,65	0,4	28,4	9,36	174,24	198,62	645,74	9,7	
Полдник	Кондитерское изд-е пр.пр-ва	100	316,8	4	4,76	111,32	10,08	0,08	0,08	-	23,04	14,4	51,84	2,16
	Чай с сахаром	200	60	0,1	-	15	-	-	-	-	12	6	8	0,8
	Итого		376,8	4,1	4,76	126,32	10,08	0,08	0,08	0	35,04	20,4	59,84	2,96
Ужин №1	Икра кабачковая	60	76,16	1,23	5,69	4,92	-	0,02	5,6	-	32,8	12	29,6	0,56
	Котлета из говядины	90	240	17,6	17,4	24,2	0,01	0,06	-	3,56	16,7	20,4	103,2	1,2
	Каша рисовая рассыпчатая со сл.маслом	150	202,65	3,9	8,04	28,58	0,01	0,03	-	0,28	15,72	27	77,4	0,61
	Хлеб ржаной / пшеничный	40/40	163,6	5,68	0,8	33,04	-	0,26	-	3,32	64,8	83,2	184,8	5,68
	Чай с сахаром и лимоном	180	51	0,1	-	15,2	-	-	2,2	-	16	6	8	0,8
	Итого		733,41	28,51	31,93	105,94	0,02	0,37	7,8	7,16	146,02	148,6	403	8,85
Ужин №2	Ряженка 2,5%	200	100	5,8	5	8	0,04	0,06	0,15	0,1	180	21	135	0,15
	Итого		100	5,8	5	8	0,04	0,06	0,15	0,1	180	21	135	0,15
Средняя дневная сбалансированность:			2627,46	85,05	91,37	443,55	13,92	1,23	48,63	19,4	987,94	494,75	1782,73	25,62

Примерное перспективное меню 7-11 лет 1 неделя Суббота

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции (г)	Энерг ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У	А	В1	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
Завтрак №1	Омлет с зел.горошком	200	218,73	11,56	17,95	3,1	0,24	0,08	-	1,71	105,2	16,6	200,1	2,06
	Икра кабачковая	60	76,16	1,23	5,69	4,92	-	0,02	5,6	-	32,8	12	29,6	0,56
	Какао с молоком	200	94	3,6	2,9	25	0,04	0,06	-	-	177,26	20,66	132,84	0,17
	Хлеб пш/сл.масло/сыр	40/10/10	176	8,3	14,78	27,26	0,03	0,09	-	1,54	139	39,33	192,9	2,03
	Итого		564,89	24,69	41,32	60,28	0,31	0,25	5,6	3,25	454,26	88,59	555,44	4,82
Завтрак 2	Фрукты свежие по сезону	200	119	2,52	0,56	22,68	0,08	0,08	25,2	1,58	40,32	22,68	27,72	5,54
	Итого		119	2,52	0,56	22,68	0,08	0,08	25,2	1,58	40,32	22,68	27,72	5,54
Обед	Икра тушёная из свеклы	60	92	1,92	5,68	8,32	-	0,02	7,74	1,47	28,6	17,04	33,35	1,08
	Суп картофельный с фасолью на п/б	200	86,4	1,84	3,4	12,1	-	0,15	1	2,31	82	48	238	2,2
	Картофельная запеканка с отварным мясом	230	473	26,8	27,03	21,74	0,05	0,46	-	0,38	36,85	77,46	388	19,8
	Сок фруктовый пром.произ.	200	112	1,2	0,02	0,02	-	0,04	12	-	10	24	30	0,04
	Хлеб ржаной / пшеничный	40/40	163,6	5,68	0,8	33,04	-	0,26	-	3,32	64,8	83,2	284,8	5,68
	Итого		927	37,44	36,93	75,22	0,05	0,93	20,74	7,48	222,25	249,7	974,15	28,8
Полдник	Сырник из творога	104	185,72	11,99	11,02	9,7	0,09	0,05	-	0,55	139,28	21,39	210,35	0,69
	Молоко кипяченое	200	106	5,8	5	9,6	0,04	0,08	2,6	-	240	28	180	0,2
	Итого		291,72	17,79	16,02	19,3	0,13	0,13	2,6	0,55	379,28	49,39	390,35	0,89
Ужин №1	Рыба, тушеная в томате с овощами	120	135	9,75	4,95	3,8	3,6	0,01	1,6	5,16	54,8	41,42	181,34	0,88
	Макаронны отварные со сл.маслом	150	144,9	5,66	0,68	29,04	-	0,06	-	1,23	12,54	7,5	35,18	0,76
	Хлеб ржаной / пшеничный	40/40	163,6	5,68	0,8	33,04	-	0,26	-	3,32	64,8	83,2	184,8	5,68
	Чай с сахаром и лимоном	180	51	0,1	-	15,2	-	-	2,2	-	16	6	8	0,8
	Нарезка из свежих (квашенных) овощей (огурцы)	60	10,4	0,72	0,01	1,36	-	0,01	1,8	0,04	7,36	4,48	7,68	0,19
	Итого		504,9	21,91	6,44	82,44	3,6	0,34	5,6	9,75	155,5	142,6	417	8,31
Ужин №2	Снежок 2,5%	200	100	5,8	5	8	0,04	0,06	0,15	0,1	180	21	135	0,15
	Итого		100	5,8	5	8	0,04	0,06	0,15	0,1	180	21	135	0,15
Средняя дневная сбалансированность:			2507,51	110,15	106,27	267,92	4,21	1,79	59,89	22,71	1431,61	573,96	2499,66	48,51

Примерное перспективное меню 7-11 лет 1 неделя Воскресенье

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции (г)	Энерг ценност (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У	А	В1	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
Завтрак №1	Каша манная молочная со слив. маслом	200	121,8	0,64	0,94	2,72	0,06	0,2	-	1,22	130,18	46,17	181,29	1,18
	Яйцо отварное	40	63	5,08	4,6	2,08	0,02	0,03	0,2	0,24	22	4,8	76,8	1
	Чай с сахаром и молоком	200	81	1,5	1,3	15,9	0,04	0,06	0,15	-	177,26	20,66	132,84	0,1
	Хлеб пш /сл.масло/сыр	40/10/10	176	8,3	14,78	27,26	0,03	0,09	-	1,54	139	39,33	192,9	2,03
	Итого		441,8	15,52	21,62	47,96	0,15	0,38	0,35	3	468,44	110,96	583,83	4,31
Завтрак 2	Сок фруктовый пром.произ.	200	112	1,2	0,02	0,02	-	0,04	12	-	10	24	30	0,04
	Итого		112	1,2	0,02	0,02		0,04	12		10	24	30	0,04
Обед	Капуста квашенная	60	57,2	1,5	9,89	2,87	-	0,04	18,07	4,01	44,16	14,4	53,8	0,76
	Свекольник на п/б со сметаной	200	127,6	1,74	3,56	9,62	0,02	0,06	5,6	0,4	40	14,4	36	0,8
	Жаркое по-домашнему с говядиной	210	357,47	11,29	14,08	25,2	0,03	0,18	-	2,98	45	50	195	2,25
	Компот из сухофр. с вит. "С"	180	99,8	0,44	-	27	-	-	0,4	0,14	22,44	12	15,4	-
	Хлеб ржаной / пшеничный	40/40	163,6	5,68	0,8	33,04	-	0,26	-	3,32	64,8	83,2	284,8	5,68
Итого		805,67	20,65	28,33	97,73	0,05	0,54	24,07	10,85	216,4	174	585	9,49	
Полдник	Оладьи запечённые со сг.молоком	120/30	222,03	8,81	8,42	68,87	0,02	0,18	-	4,66	31,6	41,6	153	1,96
	Какао с молоком	200	94	3,6	2,9	25	0,04	0,06	-	-	177,26	20,66	132,84	0,17
	Итого		316,03	12,41	11,32	93,87	0,06	0,24	0	4,66	208,86	62,26	285,84	2,13
Ужин №1	Фрикадельки из говядины с томатным соусом	95	198,9	8,55	13,77	10,26	-	0,03	-	0,46	15,84	13,68	77,04	0,58
	Каша гречневая рассыпчатая со сл.маслом	150	205,05	8,55	7,85	37,08	0,02	0,12	-	3,42	19,2	73,5	109,5	2,41
	Чай с сахаром и лимоном	180	51	0,1	-	15,2	-	-	2,2	-	16	6	8	0,8
	Хлеб ржаной / пшеничный	40/40	163,6	5,68	0,8	33,04	-	0,26	-	3,32	64,8	83,2	184,8	5,68
	Итого		618,55	22,88	22,42	95,58	0,02	0,41	2,2	7,2	115,84	176,38	379,34	9,47
Ужин №2	Йогурт 2,5%	200	174	7,8	5,38	6,4	0,04	0,06	0,15	0,1	180	21	135	0,15
	Итого		174	7,8	5,38	6,4	0,04	0,06	0,15	0,1	180	21	135	0,15
Средняя дневная сбалансированность:			2468,05	80,46	89,09	341,56	0,32	1,67	38,77	25,81	1199,54	568,6	1999,01	25,59

Примерное перспективное меню 7-11 лет 2 неделя Понедельник

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Энерг ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	А	В1	С	Е	Ca	Mg	P	Fe	
Завтрак №1	Омлет с зел.горошком	200	218,73	11,56	17,95	13,1	0,24	0,08	-	1,71	105,2	16,6	200,1	2,06
	Икра кабачковая	60	76,16	1,23	5,69	4,92	-	0,02	5,6	-	32,8	12	29,6	0,56
	Какао с молоком	200	94	3,6	2,9	25	0,04	0,06	-	-	177,26	20,66	132,84	0,17
	Хлеб пш /сл.масло/сыр	40/10/10	176	8,3	14,78	27,26	0,03	0,09	-	1,54	139	39,33	192,9	2,03
	Итого		564,89	24,69	41,32	70,28	0,31	0,25	5,6	3,25	454,26	88,59	555,44	4,82
Завтрак 2	Фрукты свежие по сезону	200	119	2,52	0,56	22,68	0,08	0,08	25,2	1,58	40,32	22,68	27,72	5,54
	Итого		119	2,52	0,56	22,68	0,08	0,08	25,2	1,58	40,32	22,68	27,72	5,54
Обед	Икра тушёная из свеклы	60	92	1,92	5,68	8,32	-	0,02	7,74	1,47	28,6	17,04	33,35	1,08
	Щи из св.капусты с картофелем на п/б со сметаной	200	126	1,46	4	8,52	-	0,04	8,64	2,07	46,4	24	160	1,04
	Котлета(биточек) из мяса птицы	90	180,57	14	9,71	8,29	0,02	0,09	-	0,38	17,67	21,11	104,67	1,3
	Каша рисовая рассыпчатая со сл.маслом	150	202,65	3,9	8,04	28,58	0,01	0,03	-	0,28	15,72	27	77,4	0,61
	Напиток из шиповника с вит. "С"	180	97	0,7	0,3	22,8	0,5	0,06	30	3,5	250	12,5	-	5
	Хлеб ржаной / пшеничный	40/40	163,6	5,68	0,8	33,04	-	0,26	-	3,32	64,8	83,2	284,8	5,68
Итого		861,82	27,66	28,53	109,55	0,53	0,5	46,38	11,02	423,19	184,85	660,22	14,71	
Полдник	Булочка пром.произ-ва	100	255,72	5,82	5,42	86,8	0,1	0,28	-	6,58	150,02	54,2	222,24	2,02
	Сок фруктовый пром.произ.	200	112	1,2	0,02	0,02	-	0,04	12	-	10	24	30	0,04
	Итого		367,72	7,02	5,44	86,82	0,1	0,32	12	6,58	160,02	78,2	252,24	2,06
Ужин №1	Капуста квашенная	60	57,2	1,5	9,89	2,87	-	0,04	18,07	4,01	44,16	14,4	53,8	0,76
	Пюре картофельное со сл.маслом	150	140,00	3,14	6,60	16,35	0,06	0,02	-	0,28	54,00	42,86	112,00	1,40
	Ежики из говяжьей печени	100	333,00	23,66	20,43	5,39	-	0,44	-	0,10	15,84	34,60	276,00	18,40
	Чай с сахаром и лимоном	180	51	0,1	-	15,2	-	-	2,2	-	16	6	8	0,8
	Хлеб ржаной / пшеничный	40/40	163,6	5,68	0,8	33,04	-	0,26	-	3,32	64,8	83,2	184,8	5,68
Итого		744,8	34,08	37,72	72,85	0,06	0,76	20,27	7,71	194,8	181,06	634,6	27,04	
Ужин №2	Ряженка 2,5%	200	100	5,8	5	8	0,04	0,06	0,15	0,1	180	21	135	0,15
	Итого		100	5,8	5	8	0,04	0,06	0,15	0,1	180	21	135	0,15
Средняя дневная сбалансированность:			2758,23	101,77	118,57	370,18	1,12	1,97	109,6	30,24	1452,59	576,38	2265,22	54,32

Примерное перспективное меню 7-11 лет 2 неделя Вторник

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции (г)	Энерг ценност (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У	А	В1	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
Завтрак №1	Запеканка из творога	200	300,75	17,79	19,21	35,17	60,75	0,07	-	1,38	99,9	24,3	193,1	0,81
	Соус молочный	50	69,65	1,89	4,68	5	0,01	0,01	-	0,05	8,7	1,8	13,8	0,06
	Чай с сахаром и молоком	200	81	1,5	1,3	15,9	0,04	0,06	0,15	-	177,26	20,66	132,8	0,1
	Хлеб пш /сл.масло/сыр	40/10/10	176	8,3	14,78	27,26	0,03	0,09	-	1,54	139	39,33	192,9	2,03
	Итого		627,4	29,48	39,97	83,33	60,83	0,23	0,15	2,97	424,86	86,09	532,6	3
Завтрак 2	Сок фруктовый пром.произ.	200	112	1,2	0,02	0,02	-	0,04	12	-	10	24	30	0,04
	Итого		112	1,2	0,02	0,02		0,04	12		10	24	30	0,04
Обед	Нарезка из свежих(квашенных) овощей (огурцы)	60	10,4	0,72	0,01	1,36	-	0,01	1,8	0,04	7,36	4,48	7,68	0,19
	Суп картоф. с фасолью на п/б	200	86,4	1,84	3,4	12,1	-	0,15	1	2,31	82	48	238	2,2
	Шницель из мяса говядины с томатным соусом	90	240	7,6	17,4	14,2	0,01	0,06	-	3,56	16,7	20,4	103,2	1,2
	Макароны отварные со сл.маслом	150	144,9	5,66	0,68	29,04	-	0,06	-	1,23	12,54	7,5	35,18	0,76
	Компот из сухофр. с вит. "С"	180	99,8	0,44	-	27	-	-	0,4	0,14	22,44	12	15,4	-
	Хлеб ржаной / пшеничный	40/40	163,6	5,68	0,8	33,04	-	0,26	-	3,32	64,8	83,2	284,8	5,68
Итого		745,1	21,94	22,29	116,74	0,01	0,54	3,2	10,6	205,84	175,58	684,3	10,03	
Полдник	Кондитерское изд-е пр.пр-ва	100	316,8	4	4,76	111,32	10,08	0,08	0,08	-	23,04	14,4	51,84	2,16
	Чай с сахаром	200	60	0,1	-	15	-	-	-	-	12	6	8	0,8
	Итого		376,8	4,1	4,76	126,32	10,08	0,08	0,08	0	35,04	20,4	59,84	2,96
Ужин №1	Капуста квашенная	60	57,2	1,5	9,89	2,87	-	0,04	18,07	4,01	44,16	14,4	53,8	0,76
	Котлета рыбная Любительская	90	106	12,04	3,6	6,2	0,02	0,19	13,5	2,8	44,8	52,8	284,7	0,57
	Каша пшеничная рассыпчатая со сл.маслом	150	206	2,33	8,12	36,63	0,01	0,03	-	0,28	15,72	27	77,4	0,61
	Чай с сахаром и лимоном	180	51	0,1	-	15,2	-	-	2,2	-	16	6	8	0,8
	Хлеб ржаной / пшеничный	40/40	163,6	5,68	0,8	33,04	-	0,26	-	3,32	64,8	83,2	184,8	5,68
	Итого		583,8	21,65	22,41	93,94	0,03	0,52	33,77	10,41	185,48	183,4	608,7	8,42
Ужин №2	Снежок 2,5%	200	100	5,8	5	8	0,04	0,06	0,15	0,1	180	21	135	0,15
	Итого		100	5,8	5	8	0,04	0,06	0,15	0,1	180	21	135	0,15
Средняя дневная сбалансированность:			2545,1	84,17	94,45	428,35	70,99	1,47	49,35	24,08	1041,22	510,47	2050	24,6

Примерное перспективное меню 7-11 лет 2 неделя Среда

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции (г)	Энерг ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У	А	В1	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
Завтрак №1	Каша рисовая молочная со слив. маслом	200	131,8	4,82	5,16	16,52	0,06	0,2	-	1,22	130,18	46,17	181,29	1,18
	Яйцо отварное	40	63	5,08	4,6	2,08	0,02	0,03	0,2	0,24	22	4,8	76,8	1
	Какао с молоком	200	94	3,6	2,9	25	0,04	0,06	-	-	177,26	20,66	132,84	0,17
	Хлеб пш /сл.масло/сыр	40/10/10	176	8,3	14,78	27,26	0,03	0,09	-	1,54	139	39,33	192,9	2,03
	Итого		464,8	21,8	27,44	70,86	0,15	0,38	0,2	3	468,44	110,96	583,83	4,38
Завтрак 2	Фрукты свежие по сезону	200	119	2,52	0,56	22,68	0,08	0,08	25,2	1,58	40,32	22,68	27,72	5,54
	Итого		119	2,52	0,56	22,68	0,08	0,08	25,2	1,58	40,32	22,68	27,72	5,54
Обед	Нарезка из свежих (квашенных) овощей (огурцы)	60	10,4	0,72	0,01	1,36	-	0,01	1,8	0,04	7,36	4,48	7,68	0,19
	Суп картофельный с горохом на п/б	200	156,4	1,84	3,4	12,1	-	0,15	1	2,31	82	48	238	2,2
	Рыба, тушеная в томате с овощами	120	135	9,75	4,95	3,8	3,6	0,01	1,6	5,16	54,8	41,42	181,34	0,88
	Пюре картофельное со сл.маслом	150	140	3,14	6,6	16,35	0,06	0,02	-	0,28	54	42,86	112	1,4
	Сок фруктовый пром.произ.	200	112	1,2	0,02	0,02	-	0,04	12	-	10	24	30	0,04
	Хлеб ржаной / пшеничный	40/40	163,6	5,68	0,8	33,04	-	0,26	-	3,32	64,8	83,2	284,8	5,68
Итого		717,4	22,33	15,78	66,67	3,66	0,49	16,4	11,11	272,96	243,96	853,82	10,39	
Полдник	Хлеб пш йод	50	117	3,8	0,4	24,6	0	0,06	0	0,6	10	7	32,5	0,55
	Повидло, джем или варенье	50	131	0,2	0	32,5	0	0,005	0,25	0	7	3,5	4,5	0,65
	Чай с сахаром	200	60	0,1	-	15	-	-	-	-	12	6	8	0,8
	Итого		308	4,1	0,4	72,1	0	0,065	0,25	0,6	29	16,5	45	2
Ужин №1	Голубцы ленивые из говядины со сметанным соусом	140	175	11,9	11,82	5,6	0,02	0,05	-	0,42	47,6	29,4	144,2	2,1
	Каша гречневая рассыпчатая со сл.маслом	150	205,05	8,55	7,85	37,08	0,02	0,12	-	3,42	19,2	73,5	109,5	2,41
	Чай с сахаром и лимоном	180	51	0,1	-	15,2	-	-	2,2	-	16	6	8	0,8
	Хлеб ржаной / пшеничный	40/40	163,6	5,68	0,8	33,04	-	0,26	-	3,32	64,8	83,2	184,8	5,68
	Итого		594,65	26,23	20,47	90,92	0,04	0,43	2,2	7,16	147,6	192,1	446,5	10,99
Ужин №2	Кефир 2,5%	200	100	5,8	5	8	0,04	0,06	0,15	0,1	180	21	135	0,15
	Итого		100	5,8	5	8	0,04	0,06	0,15	0,1	180	21	135	0,15
Средняя дневная сбалансированность:			2303,85	82,78	69,65	331,23	3,97	1,505	44,4	23,55	1138,32	607,2	2091,87	33,45

Примерное перспективное меню 7-11 лет 2 неделя Четверг

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции (г)	Энерг ценност ь (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У	А	В1	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
Завтрак №1	Капа молочная овсяная Геркулес со слив. маслом	200	176	4,2	5,6	39,5	0,01	0,04	-	0,2	155	15,2	70,1	2,1
	Какао с молоком	200	94	3,6	2,9	25	0,04	0,06	-	-	177,26	20,66	132,84	0,17
	Яйцо отварное	40	63	5,08	4,6	2,08	0,02	0,03	0,2	0,24	22	4,8	76,8	1
	Хлеб пш /сл.масло/сыр	40/10/10	176	8,3	14,78	27,26	0,03	0,09	-	1,54	139	39,33	192,9	2,03
	Итого		509	21,18	27,88	93,84	0,1	0,22	0,2	1,98	493,26	79,99	472,64	5,3
Завтрак 2	Сок фруктовый пром.произ.	200	112	1,2	0,02	0,02	-	0,04	12	-	10	24	30	0,04
	Итого		112	1,2	0,02	0,02		0,04	12		10	24	30	0,04
Обед	Нарезка из свежих (квашенных) овощей (помидор)	60	10,4	0,72	0,01	1,36	-	0,01	1,8	0,04	7,36	4,48	7,68	0,19
	Свекольник на п/б со сметаной	200	127,6	1,74	3,56	9,62	0,02	0,06	5,6	0,4	40	14,4	36	0,8
	Котлета из говядины	90	240	17,6	17,4	24,2	0,01	0,06	-	3,56	16,7	20,4	103,2	1,2
	Каша пшеничная рассыпчатая со сл.маслом	150	206	2,33	8,12	36,63	0,01	0,03	-	0,28	15,72	27	77,4	0,61
	Компот из сухофр. с вит. "С"	180	99,8	0,44	-	27	-	-	0,4	0,14	22,44	12	15,4	-
	Хлеб ржаной / пшеничный	40/40	163,6	5,68	0,8	33,04	-	0,26	-	3,32	64,8	83,2	284,8	5,68
	Итого		847,4	28,51	29,89	131,85	0,04	0,42	7,8	7,74	167,02	161,48	524,48	8,48
Полдник	Оладьи запечённые со сл.молоком	120/30	222,03	8,81	8,42	68,87	0,02	0,18	-	4,66	31,6	41,6	153	1,96
	Чай с сахаром и лимоном	200	51	0,1	-	15,2	-	-	2,2	-	16	6	8	0,8
	Итого		273,03	8,91	8,42	84,07	0,02	0,18	2,2	4,66	47,6	47,6	161	2,76
Ужин №1	Тефтеля рыбная с томатным соусом	105	125	8,74	5,3	9,6	0,12	0,11	-	1,59	76,8	38,4	206,4	1,44
	Картофель отварной со сл.маслом	150,00	143,00	2,85	6,15	20,00	0,27	0,17	1,20	5,67	90,00	45,70	14,40	2,40
	Чай с сахаром и лимоном	180	51	0,1	-	15,2	-	-	2,2	-	16	6	8	0,8
	Хлеб ржаной / пшеничный	40/40	163,6	5,68	0,8	33,04	-	0,26	-	3,32	64,8	83,2	184,8	5,68
	Итого		482,6	17,37	12,25	77,84	0,39	0,54	3,4	10,58	247,6	173,3	413,6	10,32
Ужин №2	Ряженка 2,5%	200	100	5,8	5	8	0,04	0,06	0,15	0,1	180	21	135	0,15
	Итого		100	5,8	5	8	0,04	0,06	0,15	0,1	180	21	135	0,15
Средняя дневная сбалансированность:			2324	82,97	83,46	395,62	0,59	1,46	25,75	25,06	1145,48	507,37	1736,72	27,05

Примерное перспективное меню 7-11 лет 2 неделя Пятница

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции (г)	Энерг ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У	А	В1	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
Завтрак №1	Пудинг творожный запечённый	190	325	14	15,2	23,9	67,5	0,08	0,03	1,53	111	27	214,5	0,9
	Какао с молоком	200	94	3,6	2,9	25	0,04	0,06	-	-	177,26	20,66	132,84	0,17
	Хлеб пш /сл.масло/сыр	40/10/10	176	8,3	14,78	27,26	0,03	0,09	-	1,54	139	39,33	192,9	2,03
	Соус молочный	50	69,65	1,89	4,68	5	0,01	0,01	-	0,05	8,7	1,8	13,8	0,06
	Итого		664,65	27,79	37,56	81,16	67,58	0,24	0,03	3,12	435,96	88,79	554,04	3,16
Завтрак 2	Фрукты свежие по сезону	200	119	2,52	0,56	22,68	0,08	0,08	25,2	1,58	40,32	22,68	27,72	5,54
	Итого		119	2,52	0,56	22,68	0,08	0,08	25,2	1,58	40,32	22,68	27,72	5,54
Обед	Нарезка из отварной свеклы с сол.огурцом	60	74	1,2	5,4	6,5	-	0,01	5,5	4,5	32	19	36	1,1
	Суп картофельный с макаронными изд-ми на п/б	200	146	1,9	4,06	13,12	-	0,11	35,49	0,6	41,29	62,18	172,06	2,34
	Курица отварная	90	206,43	20,03	13,84	0,48	0,02	0,03	-	0,28	31,2	16	114,4	1,44
	Рагу овощное	150	144	3,2	8,56	13,6	-	0,08	12,8	2,96	60,8	43,52	104,32	1,28
	Напиток из шиповника с вит. "С"	180	97	0,7	0,3	22,8	0,5	0,06	30	3,5	250	12,5	-	5
	Хлеб ржаной / пшеничный	40/40	163,6	5,68	0,8	33,04	-	0,26	-	3,32	64,8	83,2	284,8	5,68
Итого		831,03	32,71	32,96	89,54	0,52	0,55	83,79	15,16	480,09	236,4	711,58	16,84	
Полдник	Булочка пром.произ-ва	100	255,72	5,82	5,42	86,8	0,1	0,28	-	6,58	150,02	54,2	222,24	2,02
	Сок фруктовый пром.произ.	200	112	1,2	0,02	0,02	-	0,04	12	-	10	24	30	0,04
	Итого		367,72	7,02	5,44	86,82	0,1	0,32	12	6,58	160,02	78,2	252,24	2,06
Ужин №1	Гуляш из говядины	110	194,26	9,52	9,02	6,76	0,03	0,07	-	1,17	40,1	20,4	153,4	1,51
	Макароны отварные со сл.маслом	150	144,9	5,66	0,68	29,04	-	0,06	-	1,23	12,54	7,5	35,18	0,76
	Нарезка из свежих (квашенных) овощей (огурцы)	60	10,4	0,72	0,01	1,36	-	0,01	1,8	0,04	7,36	4,48	7,68	0,19
	Чай с сахаром и лимоном	180	51	0,1	-	15,2	-	-	2,2	-	16	6	8	0,8
	Хлеб ржаной / пшеничный	40/40	163,6	5,68	0,8	33,04	-	0,26	-	3,32	64,8	83,2	184,8	5,68
	Итого		564,16	21,68	10,51	85,4	0,03	0,4	4	5,76	140,8	121,58	389,06	8,94
Ужин №2	Снежок 2,5%	200	100	5,8	5	8	0,04	0,06	0,15	0,1	180	21	135	0,15
	Итого		100	5,8	5	8	0,04	0,06	0,15	0,1	180	21	135	0,15
Средняя дневная сбалансированность:			2646,56	97,52	92,03	373,6	68,35	1,65	125,17	32,3	1437,2	568,65	2069,64	36,69

Примерное перспективное меню 7-11 лет 2 неделя Суббота

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции (г)	Энерг ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У	А	В1	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
Завтрак №1	Омлет с зел.горошком	200	218,73	11,56	17,95	3,1	0,24	0,08	-	1,71	105,2	16,6	200,1	2,06
	Икра кабачковая	60	76,16	1,23	5,69	4,92	-	0,02	5,6	-	32,8	12	29,6	0,56
	Чай с сахаром и молоком	200	81,00	1,50	1,30	15,90	0,04	0,06	0,15	-	177,26	20,66	132,84	0,10
	Хлеб пш /сл.масло/сыр	40/10/10	176	8,3	14,78	27,26	0,03	0,09	-	1,54	139	39,33	192,9	2,03
	Итого		551,89	22,59	39,72	51,18	0,31	0,25	5,75	3,25	454,26	88,59	555,44	4,75
Завтрак 2	Сок фруктовый пром.произ.	200	112	1,2	0,02	0,02	-	0,04	12	-	10	24	30	0,04
	Итого		112	1,2	0,02	0,02		0,04	12		10	24	30	0,04
Обед	Нарезка из свежих (квашенных) овощей (помидор)	60	16	0,8	0,01	2,8	0,02	0,05	20	-	11,2	16	20,8	1,12
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на п/б	200	126	1,46	4	8,52	-	0,04	8,64	2,07	46,4	24	160	1,04
	Котлета из говядины	90	240	17,6	17,4	24,2	0,01	0,06	-	3,56	16,7	20,4	103,2	1,2
	Макароны отварные со сл.маслом	150	144,9	5,66	0,68	29,04	-	0,06	-	1,23	12,54	7,5	35,18	0,76
	Компот из сухофр. с вит. "С"	180	99,8	0,44	-	27	-	-	0,4	0,14	22,44	12	15,4	-
	Хлеб ржаной / пшеничный	40/40	163,6	5,68	0,8	33,04	-	0,26	-	3,32	64,8	83,2	284,8	5,68
	Итого		790,3	31,64	22,89	124,6	0,03	0,47	29,04	10,32	174,08	163,1	619,38	9,8
Полдник	Сырник из творога	104	185,72	11,99	11,02	9,7	0,09	0,05	-	0,55	139,28	21,39	210,35	0,69
	Какао с молоком	200	94	3,6	2,9	25	0,04	0,06	-	-	177,26	20,66	132,84	0,17
	Итого		279,72	15,59	13,92	34,7	0,13	0,11	0	0,55	316,54	42,05	343,19	0,86
Ужин №1	Капуста квашенная	60	57,2	1,5	9,89	2,87	-	0,04	18,07	4,01	44,16	14,4	53,8	0,76
	Биточек рыбный	90	120	7,04	5,76	20,04	0,02	0,19	13,5	2,8	44,8	52,8	284,7	1,57
	Пюре картофельное со сл.маслом	150	140	3,14	6,6	16,35	0,06	0,02	-	0,28	54	42,86	112	1,4
	Чай с сахаром и лимоном	180	51	0,1	-	15,2	-	-	2,2	-	16	6	8	0,8
	Хлеб ржаной / пшеничный	40/40	163,6	5,68	0,8	33,04	-	0,26	-	3,32	64,8	83,2	184,8	5,68
	Итого		531,8	17,46	23,05	87,5	0,08	0,51	33,77	10,41	223,76	199,26	643,3	10,21
Ужин №2	Кефир 2,5%	200	100	5,8	5	8	0,04	0,06	0,15	0,1	180	21	135	0,15
	Итого		100	5,8	5	8	0,04	0,06	0,15	0,1	180	21	135	0,15
Средняя дневная сбалансированность:			2365,71	94,28	104,6	306	0,59	1,44	80,71	24,63	1358,64	538	2326,3	25,81

Примерное перспективное меню 7-11 лет 2 неделя Воскресенье

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Энерг ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	А	В1	С	Е	Са	Mg	P	Fe	
Завтрак №1	Каша манная молочная со слив. маслом	200	121,8	0,64	0,94	2,72	0,06	0,2	-	1,22	130,18	46,17	181,29	1,18
	Яйцо отварное	40	63	5,08	4,6	2,08	0,02	0,03	0,2	0,24	22	4,8	76,8	1
	Какао с молоком	200	94	3,6	2,9	25	0,04	0,06	-	-	177,26	20,66	132,84	0,17
	Хлеб пш/сл.масло/сыр	40/10/10	176	8,3	14,78	27,26	0,03	0,09	-	1,54	139	39,33	192,9	2,03
	Итого		454,8	17,62	23,22	57,06	0,15	0,38	0,2	3	468,44	110,96	583,83	4,38
Завтрак 2	Фрукты свежие по сезону	200	119	2,52	0,56	22,68	0,08	0,08	25,2	1,58	40,32	22,68	27,72	5,54
	Итого		119	2,52	0,56	22,68	0,08	0,08	25,2	1,58	40,32	22,68	27,72	5,54
Обед	Нарезка из свежих (квашенных) овощей (огурцы)	60	10,4	0,72	0,01	1,36	-	0,01	1,8	0,04	7,36	4,48	7,68	0,19
	Суп картофельный с клецками на п/б	200	202,65	3,9	8,04	28,58	0,01	0,03	-	0,28	15,72	27	77,4	0,61
	Картофельная запеканка с отварным мясом	230	473	26,8	27,03	21,74	0,05	0,46	-	0,38	36,85	77,46	388	19,8
	Сок фруктовый пром.произ.	200	112	1,2	0,02	0,02	-	0,04	12	-	10	24	30	0,04
	Хлеб ржаной / пшеничный	40/50	163,6	5,68	0,8	33,04	-	0,26	-	3,32	64,8	83,2	284,8	5,68
	Итого		961,65	38,3	35,9	84,74	0,06	0,8	13,8	4,02	134,73	216,14	787,88	26,32
Полдник	Оладьи запечённые со сг.молоком	120/30	222,03	8,81	8,42	68,87	0,02	0,18	-	4,66	31,6	41,6	153	1,96
	Молоко кипяченое	200	106	5,8	5	9,6	0,04	0,08	2,6	-	240	28	180	0,2
	Итого		328,03	14,61	13,42	78,47	0,06	0,26	2,6	4,66	271,6	69,6	333	2,16
	Тефтеля из говядины с рисом со сметанным соусом	90	168,9	8,55	13,77	10,26	-	0,03	-	0,46	15,84	13,68	77,04	0,58
	Макароны отварные со сл.маслом	150	144,9	5,66	0,68	29,04	-	0,06	-	1,23	12,54	7,5	35,18	0,76
	Чай с сахаром и молоком	180	81	1,5	1,3	15,9	0,04	0,06	0,15	-	177,26	20,66	132,84	0,1
	Хлеб ржаной / пшеничный	40/40	163,6	5,68	0,8	33,04	-	0,26	-	3,32	64,8	83,2	184,8	5,68
	Итого		558,4	21,39	16,55	88,24	0,04	0,41	0,15	5,01	270,44	125,04	429,86	7,12
Ужин №2	Йогурт 2,4%	200	174	7,8	5,38	6,4	0,04	0,06	0,15	0,1	180	21	135	0,15
	Итого		174	7,8	5,38	6,4	0,04	0,06	0,15	0,1	180	21	135	0,15
Средняя дневная сбалансированность:			2595,88	102,24	95,03	337,59	0,43	1,99	42,1	18,37	1365,53	565,42	2297,29	45,67