

Утверждаю:

Директор ГБОУ школы-интерната

№ 3 г. Армавира



О.В. Мельникова

«01» сентября 2025г

Примерное двухнедельное перспективное меню для учащихся государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Краснодарского края школы-интерната № 3 г. Армавира в возрасте от 12 до 18 лет

Примерное перспективное меню 12-18 лет 1 неделя Понедельник														
Прием пищи, наименование блюда		Масса порции (г)	Энерг ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
Завтрак №1				Б	Ж	У	А	В1	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
	Пудинг творожный запечённый	230	397,90	16,17	17,84	28,64	77,62	0,09	0,04	1,75	127,65	31,05	277,72	1,03
	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
	Фрукты свежие по сезону	100	59,50	1,26	0,28	11,34	0,08	0,08	25,20	1,58	40,32	22,68	27,72	5,54
	Хлеб пш йод/сл.масло/сыр	60/10/15	245,10	7,70	10,09	22,80	0,03	0,09	0,08	1,55	140,00	39,33	194,90	3,03
	Итого		866,15	30,62	35,79	92,78	77,78	0,33	25,32	4,93	493,93	115,52	646,98	9,83
Обед	Нарезка из свежих (квашенных) овощей (помидор)	100	20	1,1	0,01	3,5	0,02	0,06	25	-	14	20	26	0,9
	Суп картофельный с горохом на п/б	250	227,40	4,20	3,80	13,10	-	0,15	1,00	2,31	82,00	48,00	238,00	2,20
	Курица отварная	100	217,14	22,93	13,91	0,60	0,04	0,04	-	0,22	44,10	22,00	158,80	0,07
	Рагу овощное	180	166,00	4,00	10,70	15,00	-	0,10	-	3,71	76,00	54,40	130,40	2,09
	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 йод	60/60	211,00	6,53	1,04	35,95	-	0,13	-	1,66	32,40	41,60	142,40	2,84
	Итого		941,34	39,20	29,46	95,15	0,06	0,48	26,40	8,04	270,94	198,00	711,00	8,10
Полдник	Булочка пром.произ-ва	150	383,58	8,73	8,13	130,20	0,15	0,42	-	9,87	225,03	81,30	333,36	3,03
	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		495,58	9,93	8,15	130,22	0,15	0,46	12,00	9,87	235,03	105,30	363,36	3,07
Ужин №1	Капуста квашенная	100	109,00	1,60	10,10	3,00	-	0,04	18,90	4,50	44,16	15,00	53,80	0,80
	Котлета из говядины	100	286,00	17,80	17,50	14,30	0,01	0,06	-	3,58	16,80	20,80	104,25	1,23
	Каша пшеничная рассыпчатая со сл.маслом	180	225,20	7,60	9,74	38,96	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 йод	60/60	211,00	6,53	1,04	35,95	-	0,13	-	1,66	32,40	41,60	142,40	2,84
	Итого		882,20	33,63	38,38	107,41	0,02	0,26	21,10	10,02	125,08	110,40	385,85	6,28
Ужин №2	Кефир 2,5%	210	123,00	5,90	5,07	8,02	0,04	0,06	0,15	0,10	180,00	21,00	135,00	0,15
	Итого		123,00	5,90	5,07	8,02	0,04	0,06	0,15	0,10	180,00	21,00	135,00	0,15
Средняя дневная сбалансированность:			3308,27	119,28	116,85	433,58	78,05	1,59	84,97	32,96	1304,98	550,22	2242,19	27,43

Примерное перспективное меню 12-18 лет 1 неделя Вторник

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	Ca	Mg	P	Fe
Завтрак №1	Каша гречневая молочная со слив. маслом	250	255,00	5,60	24,15	42,13	0,03	0,07	-	0,33	222,00	31,75	120,50	4,12
	Какао с молоком	200	94,00	3,60	2,90	25,00	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
	Фрукты свежие по сезону	100	59,50	1,26	0,28	11,34	0,08	0,08	25,20	1,58	40,32	22,68	27,72	5,54
	Хлеб пш йод/сл.масло/сыр	60/10/15	245,10	7,70	10,09	22,80	0,03	0,09	0,08	1,55	140,00	39,33	194,90	3,03
	Итого		716,60	23,24	42,02	103,35	0,20	0,33	25,48	3,70	601,58	119,22	552,76	13,86
Обед	Нарезка из свежих (квашенных) овощей (огурцы)	100	12,90	1,60	1,10	3,00	-	0,05	19,08	4,34	55,20	18,00	66,00	0,96
	Свекольник на п/б со сметаной	250	197,00	2,17	4,45	12,03	0,02	0,06	7,00	0,45	50,00	18,00	45,00	0,82
	Котлета из мяса птицы	100	245,69	18	12,85	9,14	0,02	1	-	0,45	22,4	26,6	137,6	1,59
	Макароны отварные со сл.маслом	180	173,88	6,79	0,81	34,85	-	0,06	-	1,23	12,54	7,50	35,18	0,76
	Компот из яблок с лимоном с вит. "С"	180	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 йод	60/60	211,00	6,53	1,04	35,95	-	0,13	-	1,66	32,40	41,60	142,40	2,84
	Итого		925,47	35,29	20,35	117,07	0,04	1,31	29,38	8,23	183,54	116,70	433,18	8,17
Полдник	Оладьи запечённые 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	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	Капуста тушеная	100	69,00	2,00	3,40	7,60	17,00	0,03	11,70	0,30	55,00	20,00	41,00	0,79
	Котлета рыбная Любительская	100	150	8,04	6,76	18,04	0,09	0,11	0,27	4,13	25,8	62,84	141,87	1,22
	Картофель отварной со сл.маслом	180	158,00	2,91	6,67	20,98	0,28	0,19	1,23	5,90	95,00	47,77	14,90	2,46
	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 йод	60/60	211,00	6,53	1,04	35,95	-	0,13	-	1,66	32,40	41,60	142,40	2,84
	Итого		639,00	19,58	17,87	97,77	17,37	0,46	15,40	11,99	224,20	178,21	348,17	8,11
Ужин №2	Ряженка 2,5%	210	123,00	5,90	5,07	8,02	0,04	0,06	0,15	0,10	180,00	21,00	135,00	0,15
	Итого		123,00	5,90	5,07	8,02	0,04	0,06	0,15	0,10	180,00	21,00	135,00	0,15
Средняя дневная сбалансированность:			2738,10	94,02	93,75	395,10	17,67	2,38	82,41	28,68	1230,92	500,73	1652,11	32,29

Примерное перспективное меню 12-18 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	Ca	Mg	P	Fe
Завтрак №1	Омлет с зел.горошком	200	218,73	11,56	17,95	37,10	0,24	0,08	-	1,71	105,20	16,60	200,10	2,06
	Икра кабачковая пр.пр-ва	70	86,16	1,25	5,80	4,98	-	0,02	5,60	-	32,80	12,00	29,60	0,56
	Какао с молоком	200	94,00	3,60	2,90	25,00	0,04	0,06	-	-	177,26	20,66	132,84	0,17
	Фрукты свежие по сезону	100	59,50	1,26	0,28	11,34	0,08	0,08	25,20	1,58	40,32	22,68	27,72	5,54
	Хлеб пш йод/сл.масло/сыр	60/10/15	245,10	7,70	10,09	22,80	0,03	0,09	0,08	1,55	140,00	39,33	194,90	3,03
	Итого		703,49	25,37	37,02	101,22	0,39	0,33	30,88	4,84	495,58	111,27	585,16	11,36
Обед	Нарезка из отварной свеклы с сол.огурцом	100	144,00	1,39	10,64	7,54	-	0,01	5,59	4,58	34,80	19,90	37,80	1,16
	Суп картофельный с макаронными изд-ми на п/б	250	180	2,37	5,07	16,4	-	0,14	44,36	0,62	51,6	74	199,06	2,78
	Голубцы ленивые из говядины со сметанным соусом	190	192,50	13,09	13,02	6,16	0,02	0,06	-	0,45	52,80	32,45	154,23	2,60
	Пюре картофельное со сл.маслом	180	165,60	3,78	7,92	19,62	0,06	0,20	-	0,28	54,00	42,86	112,00	1,40
	Напиток из шиповника с вит. "С"	180	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 йод	60/60	211,00	6,53	1,04	35,95	-	0,13	-	1,66	32,40	41,60	142,40	2,84
	Итого		990,10	27,86	37,99	108,47	0,58	0,60	79,95	11,09	475,60	223,31	645,49	15,78
Полдник	Хлеб пш йод	100	234,00	7,60	0,80	49,20	0,00	0,12	0,00	1,20	20,00	14,00	65,00	1,10
	Повидло, джем или варенье	50	131,00	0,20	0,00	32,50	0,00	0,01	0,25	0,00	7,00	3,50	4,50	0,65
	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		477,00	9,00	0,82	81,72	0,00	0,17	12,25	1,20	37,00	41,50	99,50	1,79
	Биточек из мяса птицы	100	206,28	18	12,85	9,14	0,02	1	-	0,45	22,4	26,6	137,6	1,59
	Каша гречневая рассыпчатая со сл.маслом	180	241,66	10,26	9,41	44,50	0,02	0,12	-	3,42	19,20	73,50	109,50	2,41
	Чай с сахаром и лимоном	200,00	56,67	0,11	-	16,89	-	-	2,44	-	17,78	6,67	8,89	0,89
	Хлеб ржаной / пшеничный йод	60/60	211,00	6,53	1,04	35,95	-	0,13	-	1,66	32,40	41,60	142,40	2,84
	Итого		715,61	34,90	23,30	106,48	0,04	1,25	2,44	5,53	91,78	148,37	398,39	7,73
Ужин №2	Снежок 2,5%	210	123,00	5,90	5,07	8,02	0,04	0,06	0,15	0,10	180,00	21,00	135,00	0,15
	Итого		123,00	5,90	5,07	8,02	0,04	0,06	0,15	0,10	180,00	21,00	135,00	0,15
Средняя дневная сбалансированность:			3009,20	103,03	104,20	405,91	1,05	2,41	125,67	22,76	1279,96	545,45	1863,54	36,81

Примерное перспективное меню 12-18 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	230	345,86	20,46	10,59	40,45	77,91	0,08	-	1,59	114,89	27,95	222,01	0,93
	Соус молочный	50	69,65	1,89	4,68	15,00	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
	Фрукты свежие по сезону	100	59,50	1,26	0,28	11,34	0,08	0,08	25,20	1,58	40,32	22,68	27,72	5,54
	Хлеб пш йод/сл.масло/сыр	60/10/15	245,10	7,70	10,09	22,80	0,03	0,09	0,08	1,55	140,00	39,33	194,90	3,03
	Итого		814,11	34,91	28,54	114,59	78,07	0,32	25,28	4,77	481,17	112,42	591,27	9,73
Обед	Нарезка из свежих (квашенных) овощей (огурцы)	100	12,90	1,60	1,10	3,00	-	0,05	19,08	4,34	55,20	18,00	66,00	0,96
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на п/б	250	197	2,17	4,45	12,03	-	0,04	8,94	2,16	48,41	24,87	170	1,14
	Плов из мяса птицы	280	338,55	11,33	10,19	34,52	0,07	0,11	-	1,10	62,82	55,70	273,70	3,00
	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 йод	60/60	211,00	6,53	1,04	35,95	-	0,13	-	1,66	32,40	41,60	142,40	2,84
	Итого		859,25	22,07	16,78	112,50	0,07	0,33	28,42	9,40	221,27	152,17	667,50	7,94
Полдник	Булочка пром.произ-ва	150	383,58	8,73	8,13	130,20	0,15	0,42	-	9,87	225,03	81,30	333,36	3,03
	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		495,58	9,93	8,15	130,22	0,15	0,46	12,00	9,87	235,03	105,30	363,36	3,07
	Капуста квашенная	100	109,00	1,60	10,10	3,00	-	0,04	18,90	4,50	44,16	15,00	53,80	0,80
	Картофель отварной со сл.маслом	180	158	2,91	6,67	20,98	0,28	0,19	1,23	5,9	95	47,77	14,9	2,46
	Ежики из говяжьей печени	100	333,00	23,66	20,43	5,39	-	0,27	-	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 йод	60/60	211,00	6,53	1,04	35,95	-	0,13	-	1,66	32,40	41,60	142,40	2,84
	Итого		892,00	36,20	39,54	81,22	0,32	0,69	20,28	12,16	364,66	159,63	619,94	24,60
Ужин №2	Кефир 2,5%	210	123,00	5,90	5,07	8,02	0,04	0,06	0,15	0,10	180,00	21,00	135,00	0,15
	Итого		123,00	5,90	5,07	8,02	0,04	0,06	0,18	0,10	216,00	25,20	162,00	0,18
Средняя дневная сбалансированность:			3183,94	109,01	98,08	446,55	78,65	1,86	86,16	36,30	1518,13	554,72	2404,07	45,52

Примерное перспективное меню 12-18 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	Ca	Mg	P	Fe
Завтрак №1	Суп молочный с макаронными изделиями со слив. маслом	250	186,00	6,71	16,21	19,00	0,04	0,11	-	1,01	119,38	18,34	109,61	0,80
	Какао с молоком	200	94,00	3,60	2,90	25,00	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
	Фрукты свежие по сезону	100	59,50	1,26	0,28	11,34	0,08	0,08	25,20	1,58	40,32	22,68	27,72	5,54
	Хлеб пш йод /сл.масло/сыр	60/10/15	245,10	7,70	10,09	22,80	0,03	0,09	0,08	1,55	140,00	39,33	194,90	3,03
	Итого		647,60	24,35	34,08	80,22	0,21	0,37	25,48	4,38	498,96	105,81	541,87	10,54
Обед	Нарезка из свежих (квашенных) овощей (помидор)	100	20,00	1,10	0,01	3,50	0,02	0,06	25,00	-	14,00	20,00	26,00	0,90
	Суп картофельный с клёцками на п/б	250	150,60	1,16	7,38	16,42	-	0,11	31,19	0,79	33,90	52,70	157,60	1,98
	Биточек рыбный	100	150,00	8,04	6,76	18,04	0,09	0,11	0,27	4,13	25,80	62,84	141,87	1,22
	Каша пшеничная рассыпчатая со сл.маслом	180	225,20	7,60	9,74	38,96	0,01	0,03	-	0,28	15,72	27,00	77,40	0,61
	Компот изяблук с лимоном с вит. "С"	180	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 йод	60/60	211,00	6,53	1,04	35,95	-	0,13	-	1,66	32,40	41,60	142,40	2,84
	Итого		841,80	24,63	25,03	134,97	0,12	0,45	59,76	6,96	132,82	209,14	552,27	8,75
Полдник	Кондитерское изд-е пр.пр-ва	150	475,20	6,00	7,14	166,98	15,12	0,12	0,12	-	34,56	21,60	82,21	3,24
	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		587,20	7,20	7,16	167,00	15,12	0,16	12,12	0,00	44,56	45,60	112,21	3,28
Ужин №1	Капуста тушеная	100	69,00	2,00	3,40	7,60	17,00	0,03	11,70	0,30	55,00	20,00	41,00	0,79
	Котлета из говядины	100	286,00	17,80	17,50	14,30	0,01	0,06	-	3,58	16,80	20,80	104,25	1,23
	Каша рисовая рассыпчатая со сл.м.	180	233,18	4,68	9,65	31,42	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 йод	60/60	211,00	6,53	1,04	35,95	-	0,13	-	1,66	32,40	41,60	142,40	2,84
	Итого		850,18	31,11	31,59	104,47	17,02	0,25	13,90	5,82	135,92	115,40	373,05	6,27
Ужин №2	Ряженка 2,5%	210	123,00	5,90	5,07	8,02	0,04	0,06	0,15	0,10	180,00	21,00	135,00	0,15
	Итого		123,00	5,90	5,07	8,02	0,04	0,06	0,15	0,10	180,00	21,00	135,00	0,15
Средняя дневная сбалансированность:			3049,78	93,19	102,93	494,68	32,51	1,29	111,41	17,26	992,26	496,95	1714,40	28,99

Примерное перспективное меню 12-18 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	37,10	0,24	0,08	-	1,71	105,20	16,60	200,10	2,06
	Икра кабачковая пр.пр-ва	70	86,16	1,25	5,80	4,98	-	0,02	5,60	-	32,80	12,00	29,60	0,56
	Какао с молоком	200	94,00	3,60	2,90	25,00	0,04	0,06	-	-	177,26	20,66	132,84	0,17
	Фрукты свежие по сезону	100	59,50	1,26	0,28	11,34	0,08	0,08	25,20	1,58	40,32	22,68	27,72	5,54
	Хлеб пш йод /сл.масло/сыр	60/10/15	245,10	7,70	10,09	22,80	0,03	0,09	0,08	1,55	140,00	39,33	194,90	3,03
	Итого		703,49	25,37	37,02	101,22	0,39	0,33	30,88	4,84	495,58	111,27	585,16	11,36
Обед	Икра тушёная из свеклы	100	115,00	2,40	7,10	10,40	-	0,02	9,68	1,84	35,82	21,30	41,69	1,35
	Суп картофельный с фасолью на п/б	250	108,00	2,30	4,25	15,12	-	0,18	1,15	2,88	102,50	60,00	297,00	2,75
	Картофельная запеканка с отварным мясом	230	473,00	26,80	27,03	84,92	0,05	0,46	-	0,38	36,85	77,46	388,00	19,80
	Сок фруктовый пром.произ.	200	130,00	1,30	0,02	0,02	-	0,04	12,00	-	10,00	24,00	30,00	0,04
	Хлеб ржаной / пшеничный йод	60/60	211,00	6,53	1,04	35,95	-	0,13	-	1,66	32,40	41,60	142,40	2,84
	Итого		1037,00	39,33	39,44	146,41	0,05	0,83	22,83	6,76	217,57	224,36	899,09	26,78
Полдник	Сырник из творога	150	278,58	11,99	16,53	14,55	0,14	0,15	-	1,65	208,92	32,09	315,52	1,04
	Молоко кипяченое	200	79,5	4,35	3,75	7,2	0,04	0,08	2,6	-	240	28	180	0,2
	Итого		358,08	16,34	20,28	21,75	0,18	0,23	2,60	1,65	448,92	60,09	495,52	1,24
Ужин №1	Рыба, тушеная в томате с овощами	165	150,00	8,04	6,76	18,04	0,09	0,11	0,27	4,13	25,80	62,84	141,87	1,22
	Макароны отварные со сл.маслом	180	173,88	6,79	0,81	34,85	-	0,06	-	1,23	12,54	7,50	35,18	0,76
	Хлеб ржаной / пшеничный йод	60/60	211,00	6,53	1,04	35,95	-	0,13	-	1,66	32,40	41,60	142,40	2,84
	Чай с сахаром и лимоном	180	51,00	0,10	-	15,20	-	-	2,20	-	16,00	6,00	8,00	0,80
	Нарезка из свежих (квашенных) овощей (огурцы)	100	12,90	1,60	1,10	3,00	-	0,05	19,08	4,34	55,20	18,00	66,00	0,96
	Итого		598,78	23,06	9,71	107,04	0,09	0,35	21,55	11,36	141,94	135,94	393,45	6,58
Ужин №2	Снежок 2,5%	210	123,00	5,90	5,07	8,02	0,04	0,06	0,15	0,10	180,00	21,00	135,00	0,15
	Итого		123,00	5,90	5,07	8,02	0,04	0,06	0,15	0,10	180,00	21,00	135,00	0,15
Средняя дневная сбалансированность:			2820,35	110,00	111,52	384,44	0,75	1,80	78,01	24,71	1484,01	552,66	2508,22	46,11

Примерное перспективное меню 12-18 лет 1 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	Ca	Mg	P	Fe
Завтрак №1				Б	Ж	У	А	В1	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
	Каша манная молочная со слив. маслом	250	152,20	0,73	1,04	2,90	0,06	0,20	-	1,34	141,18	49,06	201,29	1,20
	Яйцо отварное	40	63,00	5,08	4,60	2,08	0,02	0,03	0,20	0,24	22,00	4,80	76,80	1,00
	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
	Фрукты свежие по сезону	100	59,50	1,26	0,28	11,34	0,08	0,08	25,20	1,58	40,32	22,68	27,72	5,54
	Хлеб пш йод/сл.масло/сыр	60/10/15	245,10	7,70	10,09	22,80	0,03	0,09	0,08	1,55	140,00	39,33	194,90	3,03
	Итого		600,80	16,27	17,31	55,02	0,23	0,46	25,63	4,71	520,76	136,53	633,55	10,87
Обед	Капуста квашенная	100	109,00	1,60	10,10	3,00	-	0,04	18,90	4,50	44,16	15,00	53,80	0,80
	Свекольник на п/б со сметаной	250	197,00	2,17	4,45	12,03	0,02	0,06	7,00	0,45	50,00	18,00	45,00	0,82
	Жаркое по-домашнему с говядиной	230	400,50	12,68	18,32	68,23	0,03	0,18	-	2,98	45,00	50,00	195,00	2,00
	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 йод	60/60	211,00	6,53	1,04	35,95	-	0,13	-	1,66	32,40	41,60	142,40	2,84
	Итого		1017,30	23,42	33,91	146,21	0,05	0,41	26,30	9,73	194,00	136,60	451,60	6,46
Полдник	Оладьи запечённые 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	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	Фрикадельки из говядины с томатным соусом	120	200,95	35,77	14,78	11,20	0,02	0,05	-	0,47	25,81	20,10	95,07	0,90
	Каша гречневая рассыпчатая со сл.маслом	180	241,66	10,26	9,41	44,50	0,02	0,12	-	3,42	19,20	73,50	109,50	2,41
	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 йод	60/60	211,00	6,53	1,04	35,95	-	0,13	-	1,66	32,40	41,60	142,40	2,84
	Итого		704,61	52,66	25,23	106,85	0,04	0,30	2,20	5,55	93,41	141,20	354,97	6,95
Ужин №2	Йогурт 3,4%	210	185,09	7,84	5,40	6,43	0,04	0,06	0,15	0,10	180,00	21,00	135,00	0,15
	Итого		185,09	7,84	5,40	6,43	0,04	0,06	0,15	0,10	180,00	21,00	135,00	0,15
Средняя дневная сбалансированность:			2841,83	110,20	90,29	383,40	0,38	1,45	66,28	24,75	1029,77	500,93	1758,12	26,43

Примерное перспективное меню 12-18 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	37,10	0,24	0,08	-	1,71	105,20	16,60	200,10	2,06
	Икра кабачковая пр.пр-ва	70	86,16	1,25	5,80	4,98	-	0,02	5,60	-	32,80	12,00	29,60	0,56
	Какао с молоком	200	94,00	3,60	2,90	25,00	0,04	0,06	-	-	177,26	20,66	132,84	0,17
	Фрукты свежие по сезону	100	59,50	1,26	0,28	11,34	0,08	0,08	25,20	1,58	40,32	22,68	27,72	5,54
	Хлеб пш йод /сл.масло/сыр	60/10/15	245,10	7,70	10,09	22,80	0,03	0,09	0,08	1,55	140,00	39,33	194,90	3,03
	Итого		703,49	25,37	37,02	101,22	0,39	0,33	30,88	4,84	495,58	111,27	585,16	11,36
Обед	Икра тушёная из свеклы	100	115,00	2,40	7,10	10,40	-	0,02	9,68	1,84	35,82	21,30	41,69	1,35
	Щи из св.капусты с картофелем на п/б со сметаной	250	156,00	1,90	4,30	8,72	-	0,04	8,94	2,16	48,41	24,87	170,00	1,14
	Биточек из мяса птицы	100	206,28	18	12,85	9,14	0,02	1	-	0,45	22,4	26,6	137,6	1,59
	Каша рисовая рассыпчатая со сл.маслом	180	233,18	4,68	9,65	31,42	0,01	0,03	-	0,28	15,72	27,00	77,40	0,61
	Напиток из шиповника с вит. "С"	180	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 йод	60/60	211,00	6,53	1,04	35,95	-	0,13	-	1,66	32,40	41,60	142,40	2,84
Полдник	Итого		1018,46	34,21	35,24	118,43	0,53	1,28	48,62	9,89	404,75	153,87	569,09	12,53
	Булочка пром.произ-ва	150	383,58	8,73	8,13	130,20	0,15	0,42	-	9,87	225,03	81,30	333,36	3,03
	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
Ужин №1	Итого		495,58	9,93	8,15	130,22	0,15	0,46	12,00	9,87	235,03	105,30	363,36	3,07
	Нарезка из свежих (квашенных) овощей (помидоры)	100	20	1,1	0,01	3,5	0,02	0,06	25	-	14	20	26	0,9
	Пюре картофельное со сл.маслом	180	165,60	3,78	7,92	19,62	0,06	0,20	-	0,28	54,00	42,86	112,00	1,40
	Ежики из говяжьей печени	100	333,00	23,66	20,43	5,39	-	0,26	-	0,10	15,84	34,60	276,00	18,40
	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 йод	60/60	211,00	6,53	1,04	35,95	-	0,13	-	1,66	32,40	41,60	142,40	2,84
Ужин №2	Итого		780,60	35,17	29,40	79,66	0,08	0,65	27,20	2,04	132,24	145,06	564,40	24,34
	Ряженка 2,5%	210	123,00	5,90	5,07	8,02	0,04	0,06	0,15	0,10	180,00	21,00	135,00	0,15
Итого			123,00	5,90	5,07	8,02	0,04	0,06	0,18	0,10	216,00	25,20	162,00	0,18
Средняя дневная сбалансированность:			3121,13	110,58	114,88	437,55	1,19	2,78	118,88	26,74	1483,60	540,70	2244,01	51,48

Примерное перспективное меню 12-18 лет 2 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	Ca	Mg	P	Fe
Завтрак №1	Запеканка из творога	230	345,86	20,46	10,59	40,45	77,91	0,08	-	1,59	114,89	27,95	222,01	0,93
	Соус молочный	50	69,65	1,89	4,68	35,00	0,01	0,01	-	0,05	8,70	1,80	13,80	0,06
	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
	Фрукты свежие по сезону	100	59,50	1,26	0,28	11,34	0,08	0,08	25,20	1,58	40,32	22,68	27,72	5,54
	Хлеб пш йод/сл.масло/сыр	60/10/15	245,10	7,70	10,09	22,80	0,03	0,09	0,08	1,55	140,00	39,33	194,90	3,03
	Итого		801,11	32,81	26,94	125,49	78,07	0,32	25,43	4,77	481,17	112,42	591,27	9,66
Обед	Нарезка из свежих (квашенных) овощей (огурцы)	100	12,90	1,60	1,10	3,00	-	0,05	19,08	4,34	55,20	18,00	66,00	0,96
	Суп картофельный с фасолью на п/б	250	108,00	2,30	4,25	15,12	-	0,18	1,15	2,88	102,50	60,00	297,00	2,75
	Шницель из мяса говядины с томатным соусом	120	253,2	18,36	18	15,16	12	0,08	-	1,23	21,6	33,6	181,2	1,92
	Макароны отварные со сл.маслом	180	173,88	6,79	0,81	34,85	-	0,06	-	1,23	12,54	7,50	35,18	0,76
	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 йод	60/60	211,00	6,53	1,04	35,95	-	0,13	-	1,66	32,40	41,60	142,40	2,84
	Итого		858,78	36,02	25,20	131,08	12,00	0,50	20,63	11,48	246,68	172,70	737,18	9,23
Полдник	Кондитерское изд-е пр.пр-ва	150	475,20	6,00	7,14	166,98	15,12	0,12	0,12	-	34,56	21,60	82,21	3,24
	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		587,20	7,20	7,16	167,00	15,12	0,16	12,12	0,00	44,56	45,60	112,21	3,28
Ужин №1	Капуста квашенная	100	109,00	1,60	10,10	3,00	-	0,04	18,90	4,50	44,16	15,00	53,80	0,80
	Котлета рыбная Любительская	100	150	8,04	6,76	18,04	0,09	0,11	0,27	4,13	25,8	62,84	141,87	1,22
	Каша пшеничная рассыпчатая со сл.маслом	180	225,20	7,60	9,74	38,96	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 йод	60/60	211,00	6,53	1,04	35,95	-	0,13	-	1,66	32,40	41,60	142,40	2,84
	Итого		746,20	23,87	27,64	111,15	0,10	0,31	21,37	10,57	134,08	152,44	423,47	6,27
Ужин №2	Снежок 2,5%	210	123,00	5,90	5,07	8,02	0,04	0,06	0,15	0,10	180,00	21,00	135,00	0,15
	Итого		123,00	5,90	5,07	8,02	0,04	0,06	0,15	0,10	180,00	21,00	135,00	0,15
Средняя дневная сбалансированность:			3116,29	105,80	92,01	542,74	105,33	1,35	79,70	26,92	1086,49	504,16	1999,13	28,59

Примерное перспективное меню 12-18 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	250	194,75	4,99	19,44	28,33	0,06	0,20	-	1,34	150,16	56,02	211,09	1,50
	Яйцо отварное	40	63,00	5,08	4,60	2,08	0,02	0,03	0,20	0,24	22,00	4,80	76,80	1,00
	Какао с молоком	200	94,00	3,60	2,90	25,00	0,04	0,06	-	-	177,26	20,66	132,84	0,17
	Фрукты свежие по сезону	100	59,50	1,26	0,28	11,34	0,08	0,08	25,20	1,58	40,32	22,68	27,72	5,54
	Хлеб пш йод/сл.масло/сыр	60/10/15	245,10	7,70	10,09	22,80	0,03	0,09	0,08	1,55	140,00	39,33	194,90	3,03
	Итого		656,35	22,63	37,31	89,55	0,23	0,46	25,48	4,71	529,74	143,49	643,35	11,24
	Нарезка из свежих (квашенных) овощей (помидоры)	100	20,00	1,10	0,01	3,50	0,02	0,06	25,00	-	14,00	20,00	26,00	0,90
	Суп картофельный с горохом на п/б	250	227,40	4,20	3,80	13,10	-	0,15	1,00	2,31	82,00	48,00	238,00	2,20
	Рыба, тушеная в томате с овощами	165	150,00	8,04	6,76	18,04	0,09	0,11	0,27	4,13	25,80	62,84	141,87	1,22
	Пюре картофельное со сл.маслом	180	165,60	3,78	7,92	19,62	0,06	0,20	-	0,28	54,00	42,86	112,00	1,40
	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
	Хлеб ржаной / пшеничный йод	60/60	211,00	6,53	1,04	35,95	-	0,13	-	1,66	32,40	41,60	142,40	2,84
	Итого		886,00	24,85	19,55	90,23	0,17	0,69	38,27	8,38	218,20	239,30	690,27	8,60
Полдник	Хлеб пш	100	234,00	7,60	0,80	49,20	0,00	0,12	0,00	1,20	20,00	14,00	65,00	1,10
	Повидло, джем или варенье	50	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	60,00	0,10	-	15,00	-	-	-	-	12,00	6,00	8,00	0,80
	Итого		425,00	7,90	0,80	96,70	0,00	0,13	0,25	1,20	39,00	23,50	77,50	2,55
Ужин №1	Голубцы ленивые из говядины со сметанным соусом	190	192,50	13,09	23,02	26,16	0,02	0,06	-	0,45	52,80	32,45	154,23	2,60
	Каша гречневая рассыпчатая со сл.маслом	180	241,66	10,26	9,41	44,50	0,02	0,12	-	3,42	19,20	73,50	109,50	2,41
	Чай с сахаром и лимоном	180	51	0,1	-	15,2	-	-	2,2	-	16	6	8	0,8
	Хлеб ржаной / пшеничный йод	60/60	211,00	6,53	1,04	35,95	-	0,13	-	1,66	32,40	41,60	142,40	2,84
	Итого		696,16	29,98	33,47	121,81	0,04	0,31	2,20	5,53	120,40	153,55	414,13	8,65
Ужин №2	Кефир 2,5%	210	123,00	5,90	5,07	8,02	0,04	0,06	0,15	0,10	180,00	21,00	135,00	0,15
	Итого		123,00	5,90	5,07	8,02	0,04	0,06	0,15	0,10	180,00	21,00	135,00	0,15
Средняя дневная сбалансированность:			2786,51	91,26	96,20	406,31	0,48	1,65	66,35	19,92	1087,34	580,84	1960,25	31,19

Примерное перспективное меню 12-18 лет 2 неделя Четверг

Присм пищи, наименование блюда		Масса порции (г)	Энерг ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
Завтрак №1				Б	Ж	У	А	В1	С	Е	Са	Mg	P	Fe
	Каша молочная овсяная Геркулес со слив. маслом	250	226,00	5,20	6,66	40,30	0,01	0,04	-	0,20	167,00	17,27	90,11	2,14
	Какао с молоком	200	94,00	3,60	2,90	25,00	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
	Фрукты свежие по сезону	100	59,50	1,26	0,28	11,34	0,08	0,08	25,20	1,58	40,32	22,68	27,72	5,54
	Хлеб пш йод/сл.масло/сыр	60/10/15	245,10	7,70	10,09	22,80	0,03	0,09	0,08	1,55	140,00	39,33	194,90	3,03
	Итого		687,60	22,84	24,53	101,52	0,18	0,30	25,48	3,57	546,58	104,74	522,37	11,88
Обед	Нарезка из свежих (квашенных) овощей (огурцы)	100	12,90	1,60	1,10	3,00	-	0,05	19,08	4,34	55,20	18,00	66,00	0,96
	Свекольник на п/б со сметаной	250	197,00	2,17	4,45	12,03	0,02	0,06	7,00	0,45	50,00	18,00	45,00	0,82
	Котлета из говядины	100	286,00	17,80	17,50	14,30	0,01	0,06	-	3,58	16,80	20,80	104,25	1,23
	Каша пшеничная рассыпчатая со сл.маслом	180	225,20	7,60	9,74	38,96	0,01	0,03	-	0,28	15,72	27,00	77,40	0,61
	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 йод	60/60	211,00	6,53	1,04	35,95	-	0,13	-	1,66	32,40	41,60	142,40	2,84
	Итого		1031,90	36,14	33,83	131,24	0,04	0,33	26,48	10,45	192,56	137,40	450,45	6,46
Полдник	Оладьи запечённые 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	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	Тефтеля рыбная с томатным соусом	120	150	8,04	6,76	18,04	0,09	0,11	0,27	4,13	25,8	62,84	141,87	1,22
	Рагу овощное	180	166,00	4,00	10,70	15,00	-	0,10	-	3,71	76,00	54,40	130,40	2,09
	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 йод	60/60	211,00	6,53	1,04	35,95	-	0,13	-	1,66	32,40	41,60	142,40	2,84
	Итого		578,00	18,67	18,50	84,19	0,09	0,34	2,47	9,50	150,20	164,84	422,67	6,95
Ужин №2	Ряженка 2,5%	210	123,00	5,90	5,07	8,02	0,04	0,06	0,15	0,10	180,00	21,00	135,00	0,15
	Итого		123,00	5,90	5,07	8,02	0,04	0,06	0,15	0,10	180,00	21,00	135,00	0,15
Средняя дневная сбалансированность:			2754,53	93,56	90,37	393,86	0,37	1,25	66,58	28,28	1110,94	493,58	1713,49	27,44

Примерное перспективное меню 12-18 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	230	397,90	16,17	17,84	28,64	77,62	0,09	0,04	1,75	127,65	31,05	277,72	1,03
	Соус молочный	50	69,65	1,89	4,68	15,00	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
	Фрукты свежие по сезону	100	59,50	1,26	0,28	11,34	0,08	0,08	25,20	1,58	40,32	22,68	27,72	5,54
	Хлеб пш йод/сл.масло/сыр	60/10/15	245,10	7,70	10,09	22,80	0,03	0,09	0,08	1,55	140,00	39,33	194,90	3,03
	Итого		866,15	30,62	35,79	102,78	77,78	0,33	25,32	4,93	493,93	115,52	646,98	9,83
Обед	Нарезка из отварной свеклы с сол.огурцом	100	144,00	1,39	10,64	7,54	-	0,01	5,59	4,58	34,80	19,90	37,80	1,16
	Суп картофельный с макаронными изд-ми на п/б	250	180,00	2,37	5,07	16,40	-	0,14	44,36	0,62	51,60	74,00	199,06	2,78
	Курица отварная	100	217,14	22,93	13,91	0,60	0,04	0,04	-	0,22	44,10	22,00	158,80	0,07
	Картофель отварной со сл.маслом	180	158,00	2,91	6,67	20,98	0,28	0,19	1,23	5,90	95,00	47,77	14,90	2,46
	Напиток из шиповника с вит. "С"	180	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 йод	60/60	211,00	6,53	1,04	35,95	-	0,13	-	1,66	32,40	41,60	142,40	2,84
	Итого		1007,14	36,83	37,63	104,27	0,82	0,57	81,18	16,48	507,90	217,77	552,96	14,31
Полдник	Булочка пром.произ-ва	150	383,58	8,73	8,13	130,20	0,15	0,42	-	9,87	225,03	81,30	333,36	3,03
	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		495,58	9,93	8,15	130,22	0,15	0,46	12,00	9,87	235,03	105,30	363,36	3,07
Ужин №1	Гуляш из говядины	130	204,20	9,59	9,72	6,93	0,03	0,08	-	1,31	41,12	21,40	159,41	1,60
	Макароны отварные со сл.маслом	180	173,88	6,79	0,81	34,85	-	0,06	-	1,23	12,54	7,50	35,18	0,76
	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 йод	60/60	211,00	6,53	1,04	35,95	-	0,13	-	1,66	32,40	41,60	142,40	2,84
	Нарезка из свежих (квашенных) овощей (огурцы)	100	12,90	1,60	1,10	3,00	-	0,05	19,08	4,34	55,20	18,00	66,00	0,96
	Итого		652,98	24,61	12,67	95,93	0,03	0,32	21,28	8,54	157,26	94,50	410,99	6,96
Ужин №2	Снежок 2,5%	210	123,00	5,90	5,07	8,02	0,04	0,06	0,15	0,10	180,00	21,00	135,00	0,15
	Итого		123,00	5,90	5,07	8,02	0,04	0,06	0,15	0,10	180,00	21,00	135,00	0,15
Средняя дневная сбалансированность:			3144,85	107,89	99,31	441,22	78,82	1,74	139,93	39,92	1574,12	554,09	2109,29	34,32

Примерное перспективное меню 12-18 лет 2 неделя Суббота

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции (г)	Энерг ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
Завтрак №1				Б	Ж	У	А	В1	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
	Омлет с зел.горошком	200	218,73	11,56	17,95	37,10	0,24	0,08	-	1,71	105,20	16,60	200,10	2,06
	Икра кабачковая пр.пр-ва	70	86,16	1,25	5,80	4,98	-	0,02	5,60	-	32,80	12,00	29,60	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
	Фрукты свежие по сезону	100	59,50	1,26	0,28	11,34	0,08	0,08	25,20	1,58	40,32	22,68	27,72	5,54
	Хлеб пш йод/сл.масло/сыр	60/10/15	245,10	7,70	10,09	22,80	0,03	0,09	0,08	1,55	140,00	39,33	194,90	3,03
	Итого		690,49	23,27	35,42	92,12	0,39	0,33	31,03	4,84	495,58	111,27	585,16	11,29
Обед	Нарезка из свежих (квашенных) овощей (помидор)	100	20,00	1,10	0,01	3,50	0,02	0,06	25,00	-	14,00	20,00	26,00	0,90
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на п/б	250	197	2,17	4,45	12,03	-	0,04	8,94	2,16	48,41	24,87	170	1,14
	Котлета из говядины	100	286,00	17,80	17,50	14,30	0,01	0,06	-	3,58	16,80	20,80	104,25	1,23
	Каша рисовая рассыпчатая со сл.м.	180	233,18	4,68	9,65	31,42	0,01	0,03	-	0,28	15,72	27,00	77,40	0,61
	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
	Хлеб ржаной / пшеничный йод	60/60	211,00	6,53	1,04	35,95	-	0,13	-	1,66	32,40	41,60	142,40	2,84
	Итого		1059,18	33,48	32,67	97,22	0,04	0,36	45,94	7,68	137,33	158,27	550,05	6,76
Полдник	Сырник из творога	150	278,58	11,99	16,53	14,55	0,14	0,15	-	1,65	208,92	32,09	315,52	1,04
	Какао с молоком	200	94,00	3,60	2,90	25,00	0,04	0,06	-	-	177,26	20,66	132,84	0,17
	Итого		372,58	15,59	19,43	39,55	0,18	0,21	0,00	1,65	386,18	52,75	448,36	1,21
Ужин №1	Капуста квашенная	100	109,00	1,60	10,10	3,00	-	0,04	18,90	4,50	44,16	15,00	53,80	0,80
	Биточек рыбный	100	150,00	8,04	6,76	18,04	0,09	0,11	0,27	4,13	25,80	62,84	141,87	1,22
	Пюре картофельное со сл.маслом	180	165,60	3,78	7,92	19,62	0,06	0,20	-	0,28	54,00	42,86	112,00	1,40
	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 йод	60/60	211,00	6,53	1,04	35,95	-	0,13	-	1,66	32,40	41,60	142,40	2,84
	Итого		686,60	20,05	25,82	91,81	0,15	0,48	21,37	10,57	172,36	168,30	458,07	7,06
Ужин №2	Кефир 2,5%	210	123,00	5,90	5,07	8,02	0,04	0,06	0,15	0,10	180,00	21,00	135,00	0,15
	Итого		123,00	5,90	5,07	8,02	0,04	0,06	0,15	0,10	180,00	21,00	135,00	0,15
Средняя дневная сбалансированность:			2931,85	98,29	118,41	328,72	0,80	1,44	98,49	24,84	1371,45	511,59	2176,64	26,47

Примерное перспективное меню 12-18 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	Ca	Mg	P	Fe
Завтрак №1	Каша молочная манная со сл.м.	250	152,20	0,73	1,04	2,90	0,06	0,20	-	1,34	141,18	49,06	201,29	1,20
	Яйцо отварное	40	63,00	5,08	4,60	2,08	0,02	0,03	0,20	0,24	22,00	4,80	76,80	1,00
	Какао с молоком	200	94,00	3,60	2,90	25,00	0,04	0,06	-	-	177,26	20,66	132,84	0,17
	Фрукты свежие по сезону	100	59,50	1,26	0,28	11,34	0,08	0,08	25,20	1,58	40,32	22,68	27,72	5,54
	Хлеб пш йод /сл.масло/сыр	60/10/15	245,10	7,70	10,09	22,80	0,03	0,09	0,08	1,55	140,00	39,33	194,90	3,03
	Итого		613,80	18,37	18,91	64,12	0,23	0,46	25,48	4,71	520,76	136,53	633,55	10,94
Обед	Нарезка из свежих (квашенных) овощей (огурцы)	100	12,90	1,60	1,10	3,00	-	0,05	19,08	4,34	55,20	18,00	66,00	0,96
	Суп картофельный с клёцками на п/б	250	150,60	1,16	7,38	16,42	-	0,11	31,19	0,79	33,90	52,70	157,60	1,98
	Картофельная запеканка с отварным мясом	230	473	26,8	27,03	84,92	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 йод	60/60	211,00	6,53	1,04	35,95	-	0,13	-	1,66	32,40	41,60	142,40	2,84
	Итого		959,50	37,29	36,57	140,31	0,05	0,79	62,27	7,17	168,35	213,76	784,00	25,62
Полдник	Оладьи запечённые со сл.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
	Молоко кипяченое	200	79,5	4,35	3,75	7,2	0,04	0,08	2,6	-	240	28	180	0,2
	Итого		301,53	13,16	12,17	76,07	0,06	0,26	2,60	4,66	271,60	69,60	333,00	2,16
Ужин №1	Тефтели из говядины с рисом со сметанным соусом	120	221,00	9,50	15,30	11,40	-	0,03	-	0,46	17,60	15,20	85,60	0,64
	Макароны отварные со сл.маслом	180	173,88	6,79	0,81	34,85	-	0,06	-	1,23	12,54	7,50	35,18	0,76
	Чай с сахаром и молоком	180	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 йод	60/60	211,00	6,53	1,04	35,95	-	0,13	-	1,66	32,40	41,60	142,40	2,84
	Итого		686,88	24,32	18,45	98,10	0,04	0,28	0,15	3,35	239,80	84,96	396,02	4,34
Ужин №2	Йогурт 2,5%	210	185,09	7,84	5,40	6,43	0,04	0,06	0,15	0,10	180,00	21,00	135,00	0,15
	Итого		185,09	7,84	5,40	6,43	0,04	0,06	0,15	0,10	180,00	21,00	135,00	0,15
Средняя дневная сбалансированность:			2746,80	100,98	91,50	385,03	0,42	1,85	90,65	19,99	1380,51	525,85	2281,57	43,21