Утверждаю:

Директор ГБОУ

школы-интерната № 3

пециал рмавира

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 7 до 11 лет

	Примерно	е перспе	ективное	меню	/-11	The second second	неде	Витам		CJIDIII		Минера	пьные	
		Macca	Энерг	7	Тищевыс зещества			(мі				вещест		
	Прием пищи,	порции	ценность		(г)			Ç	,	1				
	наименование	(r)	(ккал)		(1)	- 1				ı				
	блюда			Б	Ж	У	Α	BI	С	Е	Ca	Mg	Р	Fe
		122	225.00		15,20	23,90	67,50	0.08	0,03	1,53	111,00	27,00	214,50	0,90
	Пудинг творожный запечённый	190	325,00	14,00	4,68	5,00	0,01	0,01	-	0,05	8,70	1,80	13,80	0,06
	Соус молочный	50	69,65		2,90	25,00	0.04	0,06	-		177,26	20,66	132,84	0,17
автрак №1	Какао с молоком	200	94,00	3,60	0,28	11,34	0,04	0,08	25,2	1,58	40,32	22,68	27,72	5,54
	Фрукты свежие по сезону	100	59,5	1,26		27,26	0,03	0,09	25,2	1,54	139,00	39,33	192,90	2,03
	Хлеб пш йод/сл.масло/сыр	40/10/10	176,00	8,30	14,78		67,66	0,32	25,23	4,70	476,28	111,47	581,76	8,70
	Итого		724,15	29,05	37,84	92,50	67,00	0,32		4,70				
	Нарезка из свежих (кващенных) овощей (помидор)	60	16,00	0,80	0,01	2,80	0,02	0,05	20,00	-	11,20	16,00	20,80	2,2
	Суп картофельный с горохом на п/б	200	90	1,84	3,4	12,1	-	0,15	1	2,31	82	48	238	-
	Курица отварная	90	206,43	20,03	13,84	0,48	0,02	0,03	- 1	0,28	31,20	16,00	114,40	1,44
Обед	Рагу овощное	150	144,00	3,20	8,56	13,60	- 1	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 йод	40/40	163,60	5,68	0,80	33,04	4	0,26	-	3,32	64,80	83,20	184,80	5,68
	Итого		719,83	31,99	26,61	89,02	0,04	0,57	34,20	9,01	272,44	218,72	677,72	2,02
	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	0.04
Полдник	Сок фруктовый пром.произ.	200	112,00	1,20	0,02	0,02	-	0,04	12,00	-	10,00	24,00	30,00	-
	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
-	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
	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	206,00	2,33	8,12	36,63	0,01	0,03	-	0,28	15,72	27,00	77,40	0,6
	Чай с сахаром и лимоном	180	51,00	0,10	-	15,20	-		2,20	-	16,00	6,00	8,00	0,8
	Хлеб ржаной / пшеничный йод	40/40	163,60	5,68	0,80	33,04	-	0,26	-	3,32	64,80	83,20	184,80	5,6
	Итого		717,80	27,21	36,21	111,94	0,02	0,39	20,27	11,17	157,38	151,00	427,20	9,0
	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	0,1
Ужин №2	Итого		100,00	5,80	5,00	8,00	0,04	0,06	0,15	0,10	180,00	21,00	135,00	0,1
C	невная сбалансированность:	and the same of th	2629,50	101,07	111,10	388,28	67,86	1,66	91,85	31,56	1246,12	580,39	2073,92	31,6

	Приме		рспектин	вное ме	CHO /-	11 1101	1 nc	деля Витаг	Втор			Минераль	ные	No.
	Прием пищи, наименование	Масса порции (г)	Энерг ценность (ккал)		Іищевые ещества (г)			(м		-	*	вещества (
	блюда			Б	Ж	У	Α	BI	C	Е	Ca	Mg	P	Fe
	Каша гречневая молочная со слив.	200,00	250,00	4,50	19,20	38,50	0,03	0,06		0,30	178,00	25,40	96,40	3,30
	маслом	200,00	94,00	3,60	2,90	25,00	0,04	0,06 -			177,26	20,66	132,84	0,17
	Какао с молоком	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
	Хлеб пш йод/сл.масло/сыр	100	59,5	1,26	0,28	11,34	0,08	0,08	25,2	1,58	40,32	22,68	27,72	5,54
- 1	Фрукты свежие по сезону	40	63	5,08	4,6	2,08	0,02	0,03	0,2	0,24	22	4,8	76,8	1
	Яйцо отварное	40	642,50	22,74	41,76	104,18	0,20	0,32	25,40	3,66	556,58	112,87	526,66	12,0
	Итого Нарезка из свежих (квашенных) овощей	60,00	10,40	0,72	0,01	1,36	-	0,01	1,80	0,04	7,36	4,48	7,68	0,1
	(огурцы) 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 17,67	14,40 21,11	36,00 104,67	0,8
1	Котлета из мяса птицы	90,00	237,57	14,00	9,71	8,29	0,02			1,23	12,54	7,50	35,18	0,7
Обед	Макароны отварные со сл.маслом	150,00	144,90	5,66	0,68	29,04	-	0,06				5,00	7,00	1,2
	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	83,20	184,80	5,6
	Хлеб ржаной / пшеничный йод	40/40	163,60	5,68	0,80	33,04	-	0,26	-	3,32	64,80	135,69	375,33	9,9
	Итого		769,07	28,00	14,86	103,45	0,04	0,49	10,70	5,47	153,37 31,60	41,60	153,00	1,9
	Олальи запечёные со сг. молоком	120/30	222,03	8,81	8,42	68,87	0,02	0,18	12,00	4,66	10,00	24.00	30,00	0,0
Полдник	Сок фруктовый пром.произ.	200,00	112,00	1,20	0,02	0,02	0,02	0,04	12,00	4,66	41,60	65,60	183,00	2,0
	Итого		334,03	10,01	8,44	68,89	10,2	0,02	7,02	0,2	33	12	24,6	0,4
	Капуста тушеная	60,00	41,4	1,2	2,04	4,56	0,02	0,02	13,50	2,80	44,80	52,80	284,70	0,5
	Котлета рыбная Любительская	90,00	106,00	12,04	3,60	6,20	0,02	0,17	1,20	5,67	90,00	45,70	14,40	2,4
Ужин №1	Картофель отварной со сл.маслом	150,00	143,00	2,85	6,15	20,00	0,27	0,17	2,20	-	16,00	6,00	8,00	0,
2 Milli via	Чай с сахаром и лимоном	180,00	51,00 163,60	0,10 5,68	0.80	33,04	-	0,26		3,32	64,80	83,20	184,80	5,
	Хлеб ржаной / пшеничный йод	40/40	505,00	21,87	12,59	79,00	10,49	0,64	23,92	11,99	248,60	199,70	516,50	9,
	Итого	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,
Ужин №2	Ряженка 2,5% Итого	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,
	невная сбалансированность:		2350,60	88,42	82,65	363,52	10,79	1,73	72,17	25,88	1180,15	534,86	1736,49	9 3

- N- 1-	Пример	ное пе	рспекти	вное м	еню	7-11	лет	- the real property of		Cpe	<u>ta</u>	Минерал	une	
		Macca	Энерг	Пип	цевые			Витам		- 1		вещества		
	Прием пищи,	порции	ценность	вец	цества	- 1		(мг)	- 1		вещества	(MI)	
	наименование	(r)	(ккал)		(L)	- 1				-				-
	блюда					-		—т		Е	Ca	Mg	Р	Fe
				Б	Ж	У		31	С	E		16,60	- All Comments	2,06
1	Омлет с зел.горошком	200,00	218,73		17,95		0,24	0,08		1,71	105,20 32,80	12,00	NAME OF TAXABLE PARTY.	0.56
-	Икра кабачковая пр.пр-ва	60,00	76,16		5,69	4,92	-	0,02	5,60	-	177.26	20,66	,	0.17
	Какао с молоком	200,00	94,00	3,60	2,90		0,04	0.06	25.2	1.58	40.32	22,68		5,54
	Фрукты свежие по сезону	100	59,5	1,26	0,28	and the second	0,03	0,08	23.2	1,54	139,00	39,33	192,90	2,03
Ī	Хлеб пш йод /сл.масло/сыр	40/10/10	176,00	- 1	14,78	27,26	-		30,80	4,83	494,58	111.27	THE RESERVE OF THE PARTY OF THE	10,36
1	Итого		624,39	25,95	41,60	105,62	0,39	0,33						
	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	105,00	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
Обед	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 йод	40/40	163,60	5,68	0,80	33,04	-	0,26	2	3,32	64,80	83,20	184,80	5,68
	Итого		754,60	24,52	28,98	97,41	0,58	0,51	70,99	12,62	489,69	249,14	649,06	
	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
Полдник	Сок фруктовый пром.произ.	200,00	112,00	1,20	0,02	0,02	-	0,04	12,00	-	10,00	24,00	30,00	1,24
	Итого		360,00	5,20	0,42	57,12	0,00	0,11	12,25	0,60	27,00	34,50	67,00	_
	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	150,00	205,05	8,55	7,85	37,08	0,02	0,12	-	3,42	19,20	73,50	109,50	2,4
Ужин	сл.маслом Чай с сахаром и лимоном	180,00	51,00	0,10		15,20	-	-	2,20	-	16,00	6,00	8,00	0,8
	Хлеб ржаной / пшеничный йод	40/40	163,60	5,68	0,80	33,04	-	0,26	-	3,32	64,80	83,20	184,80	5,6
	Итого		600,22	28,33	18,36	93,61	0,04	0,47	2,20	7,12	117,67	183,81	406,97 135	0.1
	Снежок 2,5%	200	100	5,8	5	8	0,04	0,06	0,15	0,1	180	21	The second lives and the second lives are a second lives and the second lives are a second lives and the second lives are a sec	-
Ужин №2	Итого		100	5,8	5	8	0,04	0,06	0,15	0,1	180	21	135	0,1
	иевная сбалансированность:		2439,21	89,80	94,36	361,7	6 1,05	1,48	116,39	25,27	1308,94	599,72	1841,19	39

.

	Hpi	имерно	е перспен			7-11 л	LCI III	еделя Витами	Четв			Минерал	пьные	
	Прием пищи, наименование	Масса порции (г)	Энерг ценность (ккал)		(г) ищевые			(мг)	ны			вещества		
	блюда			Б	Ж	У	A	B1	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
			200.75	17,79	9.21	35,17	60,75	0,07	-	1,38	99,90	24,30	193,05	0,81
9	Вапеканка из творога	200	300,75	1,89	4,68	8,50	0.01	0,01	-	0,05	8,70	1,80	13,80	0,06
(Соус молочный	50	69,55	3,60	2,90	25,00	0.04	0,06	-	-	177,26	20,66	132,84	0,17
	Какао с молоком	200	94,00	1,26	0.28	11,34	0,08	0,08	25,2	1,58	40,32	22,68	27,72	5,54
	Фрукты свежие по сезону	100	59,5		14,78	27,26	0,03	0,09	-	1,54	139,00	39,33	192,90	2,03
	Хлеб пш йод /сл.масло/сыр	40/10/10	176,00	8,30		107,27	60,91	0,31	25,20	4,55	465,18	108,77	560,31	8,61
	Итого		699,80	32,84	31,85	107,27	00,21					4,48	7,68	0,19
	Нарезка из свежих (квашенных) овощей (огурцы)	60	8,00	0,72	0,01	1,36	-	0,01	1,80	0,04	7,36			
- 1	Борщ с капустой и картофелем со	200	83,00	1,46	4,00	8,52	2	0,04	8,64	2,07	46,40	24,00	160,00	1,04
1	сметаной на п/б	230	370,00	18,00	17,00	35,00	0,05	0,08	-	0,79	44,87	39,79	195,50	2,14
1	Плов из мяса птицы	180	99,80	0,44	- 1	27,00	-	-	0,40	0,14	22,44	12,00	15,40	
	Компот из сухоф. с вит."С"		-	5,68	0,80	33,04	-	0,26	-	3,32	64,80	83,20	184,80	5,68
	Хлеб ржаной / пшеничный йод	40/40	163,60			104,92	0,05	0,39	10,84	6,36	185,87	163,47	563,38	9,05
	Итого		724,40	26,30	21,81			0,28	10,01	6,58	150,02	54,20	222,24	2,02
	Булочка пром.произ-ва	100	255,72	5,82	5,42	86,80	0,10	0,28	12,00	0,50	10,00	24,00	30,00	0,04
Полдник	Сок фруктовый пром.произ.	200	112,00	1,20	0,02	0,02		-		6,58	160,02	78,20	252,24	2,06
110212	Итого		367,72	7,02	5,44	86,82	0,10	0,32	12,00		44,16	14,40	53,80	0,76
	Капуста квашенная	60	57,20	1,50	9,89	2,87	-	0,04	18,07	4,01				
	Картофель отварной 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
Ужин №1	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
J MAII JILL		200	81,00	1,50	1,30	15,90	0,04	0,06	0,15		177,26	20,66	132,84	0,10
	Чай с сахаром и молоком	40/40	163,60	5,68	0,80	33,04		0,26		3,32	64,80	83,20	184,80	5,68
	Хлеб ржаной / пшеничный йод	40/10	774,80	35,48	39,02	73,55	0,10	0,82	18,22	7,71	356,06	195,72	759,44	26,3
	Итого	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
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 невная сбалансированность:		2666,72	107,44	103,12	380,56	61,20	1,90	66,41	25,30	1347,13	567,16	2270,37	46

	Прим	перное	перспек			7 11 310		Витами	ULI			Минерали	ьные	
	Прием пищи, наименование	Масса порции (г)	Энерг ценность (ккал)		Іищевые вещества (г)	_		(мг)	ны			вещества	(мг)	
- T	блюда			Б	Ж	У	A B	1	C	Е	Ca	Mg	Р	Fe
	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
amounte Mal	Яйцо отварное	40	63	5,08	4,6	2,08	0,02	0,03	0,2	0,24	22	4,8	76,8 27,72	5,54
	Фрукты свежие по сезону	100	59,5	1,26	0,28	11,34	0,08	0,08	25,2	1,58	40,32	22,68 39,33		2,03
1	Хлеб пш йод /сл.масло/сыр	40/10/10	176	8,3	14,78	27,26	0,03	0,09		1,54	139	104,81	536,87	9,46
	Итого		538,5	23,94	27,82	84,66	0,21	0,36	25,4	4,36	482,96	104,01	550,67	
	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 клёцками на п/б	200	55	0,96	2,08	7,02	-	0,1	29,19	0,73	33,03	49,74	137,65	1,87
N .		90	178]	7,04	5,76	20,04	0,02	0,19	13,5	2,8	44,8	52,8	284,7	1,57
Обед	Биточек рыбный Каша пшеничная рассыпчатая со	150	206	2,33	8,12	36,63	0,01	0,03	-	0,28	15,72	27	77,4	0,61
	сл.маслом	180	103	0,3	0,2	25,1	0,01	0,02	6,8	0,32	12	4	4	0,8
	Компот из свежих фруктов с вит. "С"	40/40	163,6	5,68	0,8	33,04	-	0,26	-	3,32	64,8	83,2	284,8	5,68
	Хлеб ржаной / пшеничный йод	40/10	721,6	17,11	16,97	124,63	0,06	0,65	69,49	7,45	181,55	232,74	809,35	11,65
	Итого	100	316.8	4	4,76	111,32	10,08	0,08	0,08	÷	23,04	14,4	51,84	2,16
	Кондитерское изд-е пр.пр-ва	-	112,00	1,20	0,02	0,02	-	0,04	12,00	-	10,00	24,00	30,00	0,04
Полдник	Сок фруктовый пром.произ.	200			4,78	111,34	10,08	0,12	12,08	0	33,04	38,4	81,84	2,2
	Итого		428,8	5,2		4,56	10,2	0,02	7,02	0,2	33	12	24,6	0,48
	Капуста тушеная	60,00	41,4	1,2	2,04	24,2	0,01	0,06	- 1	3,56	16,7	20,4	103,2	1,2
	Котлета из говядины	90	240	17,6	17,4							27	77,4	0,61
Ужин №1	Каша рисовая рассыпчатая со сл. маслом	150	202,65	3,9	8,04	28,58	0,01	0,03	-	0,28 3,32	15,72	27 83,2	184,8	5,68
2 WALL MET	Хлеб ржаной / пшеничный йод	40/40	163,6	5,68	0,8	33,04	-	0,26		3,32	16	6	8	0,8
	Чай с сахаром и лимоном	180	51	0,1	-	15,2	-		2,2	7,36	146,22	148,6	398	8,77
	Итого		698,65	28,48	28,28	105,58	10,22	0,37	9,22	STREET, SQUARE, SQUARE	180	21	135	0,15
	Ряженка 2,5%	200	100	5,8	5	8	0,04	0,06	0,15	0,1	180	21	135	0,15
Ужин №2	Итого		100	5,8	5	8	0,04	0,06	0,15	0,1		-	-	32,
	невная сбалансированность:		2487,55	80,53	82,85	434,21	20,61	1,56	116,34	19,27	1023,77	545,55	1961,06	32,

(4:4)

WAS AND SOME	При	мерное	перспе	ктивное	е меню	7-11 л	ет 1 в	еделя	Суббо	та				
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Энерг ценность (ккал)		Пищевые вещества (г)			Витам (мг	ины			Минера. веществ		
	Олюда		-	Б	ж	У	Α	B1	С	Е	Ca	Mg	Р	Fe
	Омлет с зел.горошком	200	218,73	11,56	17,95	3,10	0,24	0,08	-	1,71	105,20	16,60	200,10	2,06
	Икра кабачковая	60	76,16	1,23	5,69	4,92		0,02	5,60	-	32,80	12,00	29,60	0,56
Завтрак №1	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	1,54	139,00	39,33	192,90	2,03
	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
	Итого		624,39	25,95	41,60	71,62	0,39	0,33	30,80	4,83	494,58	111,27	583,16	10,36
WICKSHALL MANAGEMENT	Икра тушёная из свеклы	60	92,00	1,92	5,68	8,32	-	0,02	7,74	1,47	28,60	17,04	33,35	1,08
	Суп картофельный с фасолью на п/б	200	86,40	1,84	3,40	12,10	-	0,15	1,00	2,31	82,00	48,00	238,00	2,20
Обед	Картофельная запеканка с отварным мясом	230	473,00	26,80	27,03	21,74	0,05	0,46	-	0,38	36,85	77,46	388,00	19,80
	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	40/40	163,60	5,68	0,80	33,04	-	0,26	-	3,32	64,80	83,20	284,80	5,68
	Итого		927,00	37,44	36,93	75,22	0,05	0,93	20,74	7,48	222,25	249,70	974,15	28,80
No. of Contrast of	Сырник из творога	104	185,72	11,99	11,02	9,70	0,09	0,05	-	0,55	139,28	21,39	210,35	0,69
Полдник	Молоко кипяченное	200	106,00	5,80	5,00	9,60	0,04	0,08	2,60	-	240,00	28,00	180,00	0,20
	Итого		291,72	17,79	16,02	19,30	0,13	0,13	2,60	0,55	379,28	49,39	390,35	0,89
ASSERTING AND ASSESSMENT OF THE PARTY OF THE	Рыба, тушеная в томате с овощами	120	135,00	9,75	4,95	3,80	3,60	0,01	1,60	5,16	54,80	41,42	181,34	0,88
	Макароны отварные со сл.маслом	150	144,90	5,66	0,68	29,04	•	0,06	-	1,23	12,54	7,50	35,18	0,76
	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
Ужин №1	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)	. 60	10,40	0,72	0,01	1,36		0,01	1,80	0,04	7,36	4,48	7,68	0,19
	Итого		504,90	21,91	6,44	82,44	3,60	0,34	5,60	9,75	155,50	142,60	417,00	8,31
***	Снежок 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
Ужин №2	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 ли	невная сбалансированность:		2448,01	108,89	105,99	256,58	4,21	1,79	59,89	22,71	1431,61	573,96	2499,66	48,5

	Пример		-			7-11 11	er i i	неделя Витами		pecel	IDC	Минера	nturie	
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Энерг ценност (ккал)		Тищевые вещества (г)			(мг)	ны			вещест		Nova de la constanció de l
			***************************************	Б	Ж	У	A	B1	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
	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
автрак №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
	Фрукты свежие по сезону	100	59,5	1,26	0,28	11,34	0,08	0,08	25,2	1,58	40,32	22,68	27,72	5,54
	Хлеб пш йод/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		501,3	16,78	21,9	59,3	0,23	0,46	25,55	4,58	508,76	133,64	611,55	9,85
	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
Обед	Компот из сухофр. с вит. "С"	180	99,8	0,44	-	27	-	-	0,4	0,14	22,44	12	15,4	-
	Хлеб ржаной / пшеничный йод	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
	Оладьи запечёные 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
Полдник	Сок фруктовый пром.произ.	200	112	1,2	0,02	0,02	-	0,04	12	-	10	24	30	0,04
	Итого		334,03	10,01	8,44	68,89	0,02	0,22	12	4,66	41,6	65,6	183	2
	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 расыпчатая 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
Ужин №1	Чай с сахаром и лимоном	180	51	0,1		15,2	-	-	2,2	-	16	6	8	0,8
	Хлеб ржаной / пшеничный йод	40/40	163,6	5,68	0,8	33,04	-	0,26	9	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
	Йогурт 2,5%	200	174	7,8	5,38	6,4	0,04	0,06	0,15	0,1	180	21	135	0,15
Ужин №2	Итого		174	7,8	5,38	6,4	0,04	0,06	0,15	0,1	180	21	135	0,15
Средняя ли	невная сбалансированность:		2433,55	78,12	86,47	327,9	0,36	1,69	63,97	27,39	1062,6	570,62	1893,89	30

	Прим	терное і	терспек	тивное	меню	7-11 J	тет 2	неделя		едельн	ик			
		Macca	Энерг		Пищевые		9	Витами				Минерал		
	Прием пищи,	порции	ценность		вещества	- 1		(Mr)		1		веществ	а (мг)	
	наименование	(r)	(ккал)		(L)					-				
	блюда							70.1	6.1	- 12	Ca	Mg	Р	Fe
			210.50	Б	Ж	у 37,10	0,24	B1 0,08	С	E 1,71	105,20	16,60	200,10	2,06
	Омлет с зел.горошком	200,00	218,73	11,56	17,95		0,24		-		-	12	29.6	0,56
	Икра кабачковая	60	76,16	1,23	5,69	4,92	-	0,02	5,6	•	32,8		132,84	0,17
автрак №1	Какао с молоком	200	94	3,6	2,9	25	0,04	0,06	-		177,26	20,66		
do par	Хлеб пш йод/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
	Фрукты свежие по сезону	100	59,5	1,26	0,28	11,34	0,08	0,08	25,2	1,58	40,32	22,68	27,72	5,54
	Итого		624,39	25,95	41,60	105,62	0,39	0,33	30,80	4,83	494,58	111,27	583,16	10,36
	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	83	1,46	4	8,52		0,04	8,64	2,07	46,4	24	160	1,04
•	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
Обед	Каша рисовая рассыпчатая со сл.маслом	150	202,65	5	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 йод	40/40	163,6	5,68	0,8	33,04	12	0,26	-	3,32	64,8	83,2	284,8	5,68
	Итого		818,82	28,76	28,53	109,55	0,53	0,5	46,38	11,02	423,19	184,85	660,22	14,71
	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
Полдник	Сок фруктовый пром.произ.	200	112	1,2	0,02	0,02	-	0,04	12	-	10	24	30	0,04
110104	Итого		367,72	7,02	5,44	86,82	0,1	0,32	12	6,58	160,02	78,2	252,24	2,06
	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
	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
Ужин	Ежики из говяжьей печени	100	333,00	23,66	20,43	5,39	-	0,44	8	0,10	15,84	34,60	276,00	18,40
1504050000000	Чай с сахаром и лимоном	180	51	0,1	-	15,2	-	-	2,2	4	16	6	8	0,8
	Хлеб ржаной / пшеничный йод	40/40	163,6	5,68	0,8	33,04	-	0,26	-	3,32	64,8	83,2	184,8	5,68
	Итого		703,6	33,38	27,84	72,78	0,08	0,77	22,2	3,7	161,84	182,66	601,6	27,4
	Раженка 2 5%	200	100	5,8	5	8	0,04	0,06	0,15	0,1	180	21	135	0,15
Ужин №2	Итого		100	5,8	5	8	0,04	0,06	0,15	0,1	180	21	135	0,15
Средняя лі	невная сбалансированность:		2614,53	100,91	108,41	382,77	1,14	1,98	111,53	26,23	1419,63	577,98	2232,22	54,6

	Примерно	Macca	Энерг		Іищевые	11 3101	2 110	Витал				Минерал	ьные	
	П		ценност		ещества	- 1		(м				вещества		
	Прием пищи,	порции	(1111071)	ь	(г)	- 1		(,,,	.,	- 1			. ()	
	наименование	(r)	(ккал)		(1)									-
	блюда	_		Б	ж	У	Α	В1	С	Е	Ca	Mg	Р	Fe
		200	300,75	17,79	19,21	35,17	60,75	0,07		1,38	99,9	24,3	193,1	0,81
	Запеканка из творога	50	69,65	1,89	4,68	5	0,01	0,01	-	0,05	8,7	1,8	13,8	0,06
	Соус молочный	200	81	1,5	1,3	15,9	0,04	0,06	0,15	- 0,02	177,26	20,66	132,8	0,1
Вавтрак №1	Чай с сахаром и молоком	7802-1120								1.50		22,68	27,72	5,54
	Фрукты свежие по сезону	100	59,5	1,26	0,28	11,34	0,08	0,08	25,2	1,58	40,32			-
	Хлеб пш йод /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		686,9	30,74	40,25	94,67	60,91	0,31	25,35	4,55	465,18	108,77	560,3	8,54
	Нарезка из свежих(квашенных) овощей (огурцы)	60	8	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
Обел	Шницель из мяса говядины с томатным соусом	90	240	17,6	17,4	14,2	0,01	0,06	-	3,56	16,7	20,4	103,2	1,2
ООСД	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 йод	40/40	163,6	5,68	0,8	33,04		0,26	-	3,32	64,8	83,2	284,8	5,68
	Итого		742,7	31,94	22,29	116,74	0,01	0,54	3,2	10,6	205,84	175,58	684,3	10,03
	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
Полдник	Сок фруктовый пром.произ.	200	112	1,2	0,02	0,02	-	0,04	12	-	10	24	30	0,04
	Итого		428,8	5,2	4,78	111,34	10,08	0,12	12,08	0	33,04	38,4	81,84	2,2
	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
Ужин	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 йод	40/40	163,6	5,68	0,8	33,04	-	0,26	74	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
У ЖИН №2	Итого невная сбалансированность:		100 2542,20	5,8 95,33	5 94,73	8 424,69	0,04 71,07	0,06	0,15 74,55	0,1 25,66	180 1069,54	21	135	0,15

Ірием пищи, аименование блюда вая молочная со слив. маслом рное	Масса порции (г)	Энерг ценность (ккал)		ищевые ещества (г)			Витамі (мг				IVIVINC	еральные	
аименование блюда вая молочная со слив. маслом		041-11-14-1	ВС				1.00	V.					
блюда вая молочная со слив. маслом	(r)	(ккал)		(r)			(MI)			веще	ства (мг)	
блюда вая молочная со слив. маслом		3 4 1 2 2 3 2 3 2 3 2 3 2 3 2 3 2 3 2 3 2 3		4							ēl:		
вая молочная со слив. маслом													
			Б	Ж	У	Α	B1	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
	200	181,8	4,82	15,16	19,52	0,06	0,2	-	1,22	130,18	46,17	181,29	1,18
	40	63	5,08	4,6	2,08	0,02	0,03	0,2	0,24	22	4,8	76,8	1
олоком	200	94	3,6	2,9	25	0,04	0,06	-	-	177,26	20,66	132,84	0,17
вежие по сезону	100	59,5	1,26	0,28	11,34	0,08	0,08	25,2	1,58		22,68	27,72	5,54
од /сл.масло/сыр	40/10/10	176	8,3	14,78	27,26	0,03	0,09	-	1,54	-	39,33	192,9	2,03
Итого		574,3	23,06	37,72	85,2	0,23	0,46	25,4	4,58	508,76	133,6	611,55	9,92
з свежих (квашенных) овощей	60	16,00	0,80	0,01	2,80	0,02	0,05	20,00	н	11,20	16,00	20,80	1,12
федьный с горохом на п/б	200	91	1,84	3,4	12,1	-	0,15	1	2,31	82	48	238	2,2
іеная 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
тофельное со сл.маслом	150	140	3,14	6,6	16,35	0,06	0,02	-	0,28	54	42,86	112	1,4
стовый пром.произ.	200	112	1,2	0,02	0,02	-	0,04	12	-	10	24	30	0,04
ной / пшеничный йод	40/40	163,6	5,68	0,8	33,04	-	0,26	-	3,32	64,8	83,2	284,8	5,68
Итого		657,6	22,41	15,78	68,11	3,68	0,53	34,6	11,07	276,8	255,5	866,94	11,32
йод	50	117	3,8	0,4	24,6	0	0,06	0	0,6	10	7	32,5	0,55
джем или варенье	50	131	0,2	0	32,5	0	0,005	0,25	0	7	3,5	4,5	0,65
аром	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
ленивые из говядины со им соусом	140	175	11,9	11,82	5,6	0,02	0,05		0,42	47,6	29,4	144,2	2,1
чневая расыпчатая 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
аром и лимоном	180	51	0,1	·	15,2	19	-	2,2	-	16	6	8	0,8
аной / пшеничный йод	40/40	163,6	5,68	0,8	33,04	-	0,26	-	3,32	A A A A A A A A A A A A A A A A A A A			5,68
Итого		594,65	26,23	20,47	90,92	0,04	0,43	2,2	7,16		-	-	10,9
5%	200	100	5,8	5	8	0,04	0,06	0,15	0,1	127.02			0,15
The second secon		100	5,8	5	8	0,04	0,06	0,15	0,1	180	21	135	0,15
анс	й / пшеничный йод Итого Итого Итого	й / пшеничный йод 40/40 Итого 200	й / пшеничный йод 40/40 163,6 Итого 594,65 й 200 100 Итого 100	й / пшеничный йод 40/40 163,6 5,68 Итого 594,65 26,23 6 200 100 5,8 Итого 100 5,8	й / пшеничный йод 40/40 163,6 5,68 0,8 Итого 594,65 26,23 20,47 6 200 100 5,8 5 Итого 100 5,8 5	й / пшеничный йод 40/40 163,6 5,68 0,8 33,04 Итого 594,65 26,23 20,47 90,92 6 200 100 5,8 5 8 Итого 100 5,8 5 8	й / пшеничный йод 40/40 163,6 5,68 0,8 33,04 - Итого 594,65 26,23 20,47 90,92 0,04 6 200 100 5,8 5 8 0,04 Итого 100 5,8 5 8 0,04	й / пшеничный йод 40/40 163,6 5,68 0,8 33,04 - 0,26 Итого 594,65 26,23 20,47 90,92 0,04 0,43 6 200 100 5,8 5 8 0,04 0,06 Итого 100 5,8 5 8 0,04 0,06	й / пшеничный йод 40/40 163,6 5,68 0,8 33,04 - 0,26 - Итого 594,65 26,23 20,47 90,92 0,04 0,43 2,2 6 200 100 5,8 5 8 0,04 0,06 0,15 Итого 100 5,8 5 8 0,04 0,06 0,15	й / пшеничный йод 40/40 163,6 5,68 0,8 33,04 - 0,26 - 3,32 Итого 594,65 26,23 20,47 90,92 0,04 0,43 2,2 7,16 6 200 100 5,8 5 8 0,04 0,06 0,15 0,1 Итого 100 5,8 5 8 0,04 0,06 0,15 0,1	й / пшеничный йод 40/40 163,6 5,68 0,8 33,04 - 0,26 - 3,32 64,8 Итого 594,65 26,23 20,47 90,92 0,04 0,43 2,2 7,16 147,6 0 200 100 5,8 5 8 0,04 0,06 0,15 0,1 180 Итого 100 5,8 5 8 0,04 0,06 0,15 0,1 180	й / пшеничный йод 40/40 163,6 5,68 0,8 33,04 - 0,26 - 3,32 64,8 83,2 Итого 594,65 26,23 20,47 90,92 0,04 0,43 2,2 7,16 147,6 192,1 Итого 100 5,8 5 8 0,04 0,06 0,15 0,1 180 21	й / пшеничный йод 40/40 163,6 5,68 0,8 33,04 - 0,26 - 3,32 64,8 83,2 184,8 Итого 594,65 26,23 20,47 90,92 0,04 0,43 2,2 7,16 147,6 192,1 446,5 6 200 100 5,8 5 8 0,04 0,06 0,15 0,1 180 21 135 Итого 100 5,8 5 8 0,04 0,06 0,15 0,1 180 21 135

	Примерно	е персп	ективн	ое ме	еню 7-	-11 ле	т 2 н	еделя	Четн	верг				
		Macca	Энерг		Пищевые			Витам	ины			Минера	льные	
	Прием пищи,	порции	ценност ь		вещества			(м	r)			вещест	ва (мг)	
	наименование	(r)	(ккал)		(r)	- 1						-		
	блюда													
				Б	Ж	У	Α	B1	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
	Каша молочная овсяная Геркулес со слив. маслом	200	205	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
автрак №1	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	59,5	1,26	0,28	11,34	0,08	0,08	25,2	1,58	40,32	22,68	27,72	5,54
1	Хлеб пш йод/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		597,5	22,44	28,16	105,18	0,18	0,3	25,4	3,56	533,58	102,67	500,36	10,84
	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	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
Обед	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
- 1	Компот из сухофр. с вит. "С"	180	99,8	0,44		27	÷	jė.	0,4	0,14	22,44	12	15,4	-
1	Хлеб ржаной / пшеничный йод	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
	Оладьи запечёные 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
Полдник	Сок фруктовый пром.произ.	200	112	1,2	0,02	0,02	-	0,04	12		10	24	30	0,04
	Итого		334,03	10,01	8,44	68,89	0,02	0,22	12	4,66	41,6	65,6	183	2
	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
	Рагу овощное	150,00	144,00	3,20	8,56	13,60	- 1	0,08	12,80	2,96	60,80	43,52	104,32	1,28
Ужин	Чай с сахаром и лимоном	180	51	0,1	-	15,2	-	-	2,2	-	16	6	8	0,8
	Хлеб ржаной / пшеничный йод	40/40	163,6	5,68	0,8	33,04	-	0,26	-	3,32	64,8	83,2	184,8	5,68
	Итого		483,6	17,72	14,66	71,44	0,12	0,45	15	7,87	218,4	171,12	503,52	9,2
Ужин №2	Ряженка 2,5%	200	100	5,8	5	8	0,04	0,06	0,15	0,1	180	21	135	0,15
and Permand Juliano	Итого		100 2362,53	5,8 84,48	5 86,15	8 385,36	0,04	0,06 1,45	0,15 60,35	0,1 23,93	180 1140,60	21 521,87	135 1846,36	0,15 30,67

	Примерное г					T	г еделя	Витал	ница			Минерал	TLULIA	
	Next	Macca	Энерг		Іищевые			2225				веществ		
	Прием пищи,	порции	ценность	В	ещества	- 4		(м	r)	-		веществ	a (MI)	
	наименование	(r)	(ккал)		(r)					1				
	блюда			Б	ж	У	A	B1	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
ŀ	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
автрак №1	Хлеб пш йод /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
and part	Фрукты свежие по сезону	100	59,5	1,26	0,28	11,34	0,08	0,08	25,2	1,58	40,32	22,68	27,72	5,54
	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		724,15	29,05	37,84	92,5	67,66	0,32	25,23	4,7	476,28	111,47	581,76	8,7
	Нарезка из отварной свеклы с сол.огурцом	60	74	1,2	5,4	6,5	- 1	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
Обед	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
	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 йод	40/40	163,6	5,68	0,8	33,04	-	0,26	-	3,32	64,8	83,2	284,8	5,68
	Итого		830,03	32,36	30,55	95,94	0,79	0,64	72,19	17,87	509,29	238,58	621,66	17,9
	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
Полдник	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	2,00
	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
Ужин	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 йод	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
J MAIN 1122	Итого		100	5,8	5	8	0,04	0,06	0.15	0,1 35,01	180 1466,4			0,15 37,8

1.0

	При	мерное	перспек	тивное	меню	7-11 л	ет 2 в	неделя	Суббо	ота				
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Энерг Пищевые ценность вещества (ккал) (г)					Витамі (мг)		Минеральные вещества (мг)				
	, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,			Б	Ж	У	Α	B1	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
Завтрак №1	Омлет с зел.горошком	200,00	218,73	11,56	17,95	37,10	0,24	0,08	-	1,71	105,20	16,60	200,10	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
	Фрукты свежие по сезону	100	- 59,5	1,26	0,28	11,34	0,08	0,08	25,2	1,58	40,32	22,68	27,72	5,54
	Хлеб пш йод /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		611,39	23,85	40	96,52	0,39	0,33	30,95	4,83	494,58	111,27	583,16	10,29
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
	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
	Сок фруктовый пром.произ.	200	112	1,2	0,02	0,02	-	0,04	12	-	10	24	30	0,04
	Хлеб ржаной / пшеничный йод	40/40	163,6	5,68	0,8	33,04	-	0,26	-	3,32	64,8	83,2	284,8	5,68
	Итого		860,25	30,64	30,27	97,16	0,04	0,48	40,64	9,23	164,82	194,6	676,2	9,69
	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
Полдник	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	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 йод	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 дн	евная сбалансированность:		2383,16	93,34	112,24	323,88	0,68	1,49	105,51	25,12	1379,7	568,18	2380,9	31,

	Примерн	ое персп	ективно	е мени	0 /-11	лет 2	неделя		сресен	se .				
Macca					Пищевые			Витам	ины		Минеральные			
Прием пищи, поря			ценность		вещества	- 1		(мг)		вещества (мг)			
наименование		(r)	(ккал)	(r)										
	блюда	25500			A25_310									
1				Б	Ж	У	Α	BI	С	Е	Ca	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_
	Какао с молоком	200	94	3,6	2,9	25	0,04	0,06	-	-	177,26	20,66	132,84	0,17
	Фрукты свежие по сезону	100	59,5	1,26	0,28	11,34	0,08	0,08	25,2	1,58	40,32	22,68	27,72	5,54
	Хлеб пш йод/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		514,3	18,88	23,5	68,4	0,23	0,46	25,4	4,58	508,76	133,64	611,55	9,92
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 клёцками на п/б	200	50,6	0,96	2,08	7,02		0,1	29,19	0,73	33,03	49,74	137,65	1,87
	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	40/40	163,6	5,68	0,8	33,04	-	0,26	-	3,32	64,8	83,2	284,8	5,68
	Итого		809,6	35,36	29,94	126,36	0,05	0,87	42,99	4,47	152,04	238,88	848,13	27,58
Полдник	Оладьи запечёные 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 кипяченное	200	79,5	4,35	3,75	7,2	0,04	0,08	2,6	940	240	28	180	0,2
	Итого		301,53	13,16	12,17	76,07	0,06	0,26	2,6	4,66	271,6	69,6	333	2,16
Ужин	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	81,00	1,50	1,30	15,90	0,04	0,06	0,15) -)	177,26	20,66	132,84	0,10
	Хлеб ржаной / пшеничный йод	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:			2357,83	96,59	87,54	365,47	0,42	2,06	71,29	18,82	1382,84	588,16	2357,54	46,9